

## **Orientacions psicoeducatives en situacions de confinaments per quarantena per a persones majors d'edat**

Una quarantena és una mesura utilitzada pels professionals sanitaris durant un període de temps per evitar o limitar que una determinada malaltia contagiosa s'estengui a la resta de la població. Aquesta acció implica un trencament en la rutina diària de la persona i un aïllament del seu entorn més proper.

Diferents investigacions han posat de relleu que les persones poden presentar estrès, ansietat, sensació d'aïllament i canvis a nivell cognitiu, emocional i de comportament durant una quarantena:

- Nivell cognitiu: Confusió temporal, baixa concentració, preocupació excessiva, avorriment,...
- Nivell emocional: estat d'ànim baix, por, irritabilitat,...
- Comportament: canvi en els hàbits de menjar i en el seu horari, dificultats de conciliar la son,...

Prendre consciència aquests possibles canvis com a normals en aquest tipus de situació i què es pot fer per prevenir-los o minimitzar-los ajuda a les persones a passar millor la quarantena. A continuació facilitem alguns consells:

- Mantenir un contacte diari amb les persones del seu entorn mitjançant el telèfon i les xarxes socials. Amb el contacte i suport dels ésser estimats i amistats es farà més suportable la situació.
- Realitzar rutines diàries i setmanals. Ajuda a tenir present en quin dia es viu i manté el pensament ocupat. En aquest sentit, pot servir elaborar i seguir un horari setmanal amb tasques a fer. Combinar-lo amb altres activitats de lleure (llegir, escriure, dibuixar, veure una pel·lícula,...)
- Fer activitats que impliquin moure el cos. L'activitat física ajuda a conciliar la son i a estimular les endorfines relacionades amb el benestar físic.
- Mantenir hàbits de menjar sans: respectar les hores dels àpats i seguir una dieta equilibrada (per exemple, la dieta mediterrània: verdures, llegums, carn, peix, fruita, làctics i alguns fruits secs).
- Si es fuma o es beu procurar fer autocontrol d'aquests hàbits; aquests tipus de situacions poden provocar un augment en el consum que pot tenir repercussions negatives en la salut física i en com viure aquesta situació.
- Reduir l'exposició a notícies relacionades amb la causa de la quarantena. Davant dels rumors s'ha de consultar la informació emesa per les autoritats sanitàries.

Per últim i molt important, recordar seguir les instruccions i consells dels professionals de la salut.

Grup d'Emergències psicosocials del Consorci d'Educació de Barcelona

## **Orientacions psicoeducatives en situacions de confinaments per quarantena per a infants i adolescents**

Una quarantena és una acció que els metges creuen necessari fer-la durant un temps per evitar que una malaltia contagiosa s'estengui a la resta de persones. Si et diuen de fer una quarantena implica quedar-te en un lloc, per exemple a casa, sense sortir fins que ho diguin els metges. Això fa que no puguis fer les coses que normalment realitzes com per exemple anar a l'escola, jugar al pati amb als teus companys/es de classe, fer les extraescolars,... Fer-la no significa que estiguis malalt. És una actuació preventiva.

Investigadors han explicat que, de vegades, les persones durant una quarantena poden tenir sensació de trobar-se solo o sola; de sentir por, ràbia, tristor; sensació de nerviosisme perquè no pot fer el que feia abans; de no tenir gana quan toca menjar, dificultats per dormir bé i també es poden avorrir.

Si sentiu o penseu alguna d'aquestes coses tranquils, és normal si feu una quarantena. Per poder-la passar millor us volem donar uns consells:

- Cal que cada dia puguis parlar amb alguna persona important per a tu, com poden ser els familiars i les teves amistats mitjançant el telèfon i les xarxes socials. Tenir aquest contacte i suport es farà més suportable la situació.
- Realitza activitats diàries i setmanals. T'ajudaran a tenir present en quin dia es viu i mantenir el pensament ocupat.
- Fes-te un horari setmanal amb tasques a fer. Segurament, els teus mestres et faran arribar alguna proposta de feina per fer a casa. Fer-la t'ajudarà a no avorrir-te i no perdre el fil de l'escola o del teu institut; si tens dubtes pots preguntar als teus companys/es o professors/es per telèfon o mail. És important que ho puguis combinar amb activitats de lleure (llegir, escriure, dibuixar, jugar, veure una pel·lícula,...)
- Fes activitats que impliquin moure el cos com pot ser ballar o jocs de moviments amb els teus familiars. L'activitat física ajuda a conciliar la son i a estimular unes substàncies anomenades endorfines que ajuden a trobar-te millor. Fes una utilització responsable de tele i videojocs, abusar-ne farà que estiguis molta estona assegut i t'impedirà fer altres coses que poden ser interessants i al final del dia podria ser que et costés dormir.
- Manté els hàbits i horaris que feies fins ara com els d'anar-se a dormir i aixecar-se, respectar les hores dels àpats i seguir una dieta equilibrada. Menja verdures, llegums, carn, peix, fruita, làctics i alguns fruits secs. Seguir-los farà que el teu cos i la teva ment es trobin bé.
- Redueix la exposició a notícies relacionades amb la causa de la quarantena. Davant dels rumors parla amb la família que t'explicaran el que diuen els metges i les autoritats sanitàries.

Per últim i molt important, recorda:

- Els metges estan fent tot el possible per conèixer millor la malaltia per posar-li remei.
- Segueix les instruccions i consells dels professionals de la salut que vetllen perquè millori la situació.
- Les quarantenes són incòmodes però tenen un temps limitat i després tot torna a la normalitat.

## **Orientacions psicoeducatives en situacions de confinaments per quarantena per als docents de centres educatius**

Una quarantena és una mesura utilitzada pels professionals sanitaris durant un període de temps per evitar o limitar que una determinada malaltia contagiosa s'estengui a la resta de la població. Aquesta acció implica un trencament en la rutina diària de la persona i un aïllament del seu entorn més proper. Durant aquest temps cal tenir en consideració que seguirem sent docents d'una escola o institut i que en la mesura del possible haurem de vetllar pels nostres alumnes.

Diferents investigacions han posat de relleu que les persones poden presentar estrès, ansietat, sensació d'aïllament i canvis a nivell cognitiu, emocional i de comportament durant una quarantena:

- Nivell cognitiu: Confusió temporal, baixa concentració, preocupació excessiva, avorriment,...
- Nivell emocional: estat d'ànim baix, por, irritabilitat,...
- Comportament: canvi en els hàbits de menjar i en el seu horari, dificultats de conciliar la son,...

A nivell personal hem de prendre consciència aquests possibles canvis com a normals en aquest tipus de situació i què es pot fer per prevenir-los o minimitzar-los ajuda a les persones a passar millor la quarantena. A continuació facilitem alguns consells:

- Mantenir un contacte diari amb les persones del vostre entorn professional i personal mitjançant el telèfon i les xarxes socials. Amb el contacte i suport dels ésser estimats i amistats es farà més suportable la situació.
- Realitzar rutines diàries i setmanals. Ajuda a tenir present en quin dia es viu i manté el pensament ocupat. En aquest sentit, pot servir elaborar i seguir un horari setmanal amb tasques a fer. Combinar-lo amb altres activitats de lleure (llegir, escriure, dibuixar, veure una pel·lícula,...)
- Fer activitats que impliquin moure el cos. L'activitat física ajuda a conciliar la son i a estimular les endorfines relacionades amb el benestar físic.
- Mantenir hàbits de menjar sans: respectar les hores dels àpats i seguir una dieta equilibrada (per exemple, la dieta mediterrània: verdures, llegums, carn, peix, fruita, làctics i alguns fruits secs).
- Si es fuma o es beu procurar fer autocontrol d'aquests hàbits; aquests tipus de situacions poden provocar un augment en el consum que pot tenir repercussions negatives en la salut física i en com viure aquesta situació.
- Reduir l'exposició a notícies relacionades amb la causa de la quarantena. Davant dels rumors s'ha de consultar la informació emesa per les autoritats sanitàries.

A nivell professional hem d'intentar mantenir, en la mesura del possible, un nivell d'atenció a les nostres tasques professionals compatible amb la nostra autocura i la de la nostra família.

En aquest sentit us volem fer les següents recomanacions:

- Mantenir el contacte amb els i les nostres alumnes per vies telemàtiques o telefòniques pot ajudar-los molt durant aquest període. Una possibilitat seria que el centre pugui assignar un o diversos docents a cada un dels grups del centre per poder mantenir cert contacte per via telefònica o telemàtica.
- El fet de proposar tasques a realitzar als nostres alumnes els pot ajudar a mantenir-se ocupats i en contacte entre ells, l'elaboració i correcció d'aquestes tasques també us pot ser d'ajuda a vosaltres per mantenir una ocupació durant el temps de la quarantena.
- Aquestes tasques poden ser de caire acadèmic però també amb alguna característica més lúdica. Si cada dia els fem arribar alguna proposta de treball segur que poden ajudar a les famílies a oferir propostes per que els infants i adolescents passin aquests dies de la forma més agradable possible.
- Estimular als infants i adolescents a mantenir contacte amb els seus companys de classe a través del telèfon o d'internet també els pot ajudar.
- En cas que penseu que algun infant o adolescent del vostre grup pot presentar dificultats especials durant aquest temps degut a que presenta NEE o una situació social de risc feu-ho saber a l'EAP i en la mesura del possible incrementeu el contacte telefònic o telemàtic amb ell.

Per últim i molt important, recordar seguir les instruccions i consells dels professionals de la salut i consultar a la teva direcció de centre, als serveis educatiu i el CEB en cas que ho considereu necessari.

Grup d'Emergències psicosocials del Consorci d'Educació de Barcelona

## Orientacions i Recursos per tenir més informació

### Documentació del Departament de Salut i d'altres organismes competents

#### Generalitat de Catalunya

[Preguntes i respostes sobre el nou coronavirus 2019- nCoV en l'àmbit universitari.](#)

[Infografia: Què és el coronavirus?](#)

[Vídeo: Què és el coronavirus?](#)

[Infografia: Puc estar afectat pel coronavirus?](#)

[Preguntes i respostes sobre el COVID-19](#)

#### Govern d'Espanya

[Infografia: ¿Qué debes saber sobre el coronavirus?](#)

[Preguntas y respuestas sobre el nuevo coronavirus](#)

[Conjunto de información proporcionada por el Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias \(CCAES\)](#)

[Recomendaciones para las personas que llegan a España procedentes de zonas de riesgo de la enfermedad por coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Recomendaciones sanitarias y medidas preventivas para viajeros que se dirijan a las zonas afectadas](#)

### Documentació oficial internacional

#### Organització Mundial de la Salut

[Mesures de protecció bàsiques contra el nou coronavirus](#)

[Consells per a la població sobre els rumors del nou coronavirus \(2019-nCoV\)](#)

[Com i quan utilitzar mascareta](#)

[Consells actualitzats de l'OMS pel transport internacional en relació amb el brot del nou coronavirus 2019-nCoV](#)

## **Altres informacions rellevants**

### **Mapa**

[Mapa amb informació en directe sobre els casos de coronavirus a tot el món](#)

### **Videos:**

[Poden les mascaretes protegir-nos del nou coronavirus? \(en anglès\)](#)

[Quina és la manera adequada d'utilitzar i desfer-se de les mascaretes? \(en anglès\)](#)

[Com està afectant el nou coronavirus a les persones infectades? \(en anglès\)](#)

### **Dades**

[HUB sobre el COVID-19 \(en anglès\)](#)

## Orientaciones psicoeducativas en situaciones de confinamientos para cuarentena para personas mayores de edad

Una cuarentena es una medida utilizada por los profesionales sanitarios durante un periodo de tiempo para evitar o limitar que una determinada enfermedad contagiosa se extienda al resto de la población. Esta acción implica una ruptura en la rutina diaria de la persona y un aislamiento de su entorno más cercano.

Diferentes investigaciones han puesto de relieve que las personas pueden presentar estrés, ansiedad, sensación de aislamiento y cambios a nivel cognitivo, emocional y de comportamiento durante una cuarentena:

- Nivel cognitivo: Confusión temporal, baja concentración, preocupación excesiva, aburrimiento, ...
- Nivel emocional: estado de ánimo bajo, miedo, irritabilidad, ...
- Comportamiento: cambio en los hábitos de comer y en su horario, dificultades de conciliar el sueño, ...

Tomar conciencia de estos posibles cambios como algo normal en este tipo de situación y qué se puede hacer para prevenirlos o minimizarlos ayuda a las personas a pasar mejor la cuarentena. A continuación facilitamos algunos consejos:

- Mantener un contacto diario con las personas de su entorno por el teléfono y redes sociales. Con el contacto y apoyo de los seres queridos y amistades se hará más llevadera la situación.
- Realizar rutinas diarias y semanales. Ayuda a tener presente en qué día se está y mantiene el pensamiento ocupado. En este sentido, puede servir elaborar y seguir un horario semanal con tareas a realizar. Combinarlo con otras actividades de ocio (leer, escribir, dibujar, ver una película, ...)
- Hacer actividades que impliquen mover el cuerpo. La actividad física ayuda a conciliar el sueño y estimular las endorfinas relacionadas con el bienestar físico.
- Mantener hábitos de comida sanos: respetar las horas de las comidas y seguir una dieta equilibrada (por ejemplo, la dieta mediterránea: verduras, legumbres, carne, pescado, fruta, lácteos y algunos frutos secos).
- Si se fuma o se bebe procurar hacer autocontrol de estos hábitos; este tipo de situaciones pueden provocar un aumento en el consumo que puede tener repercusiones negativas en la salud física y en cómo vivir esta situación.
- Reducir la exposición a noticias relacionadas con la causa de la cuarentena. Ante los rumores se debe consultar la información emitida por las autoridades sanitarias.

Por último y muy importante, recordar seguir las instrucciones y consejos de los profesionales de la salud.

Grupo de Emergencias psicosociales del Consorcio de Educación de Barcelona