

# PÍNDOLES PER AFRONTAR EL CONFINAMENT PER LA PANDÈMIA DE LA COVID-19

RECOMANACIONS PSICOLÒGIQUES BASADES EN L'EVIDÈNCIA

## SER PARES DURANT LA PANDÈMIA: COM MANTENIR LA CALMA A CASA

Encara que el confinament ja no és tan restrictiu, les nostres vides estan lluny de la normalitat que coneixíem, també per a les famílies amb xiquets i xiquetes. Aquest canvi pot resumir-se en la següent frase comentada en [un podcast](#): **“Les meues dues coses preferides són: passar temps amb els meus fills i NO passar temps amb els meus fills”**. Aquesta **mescla d'emocions plaents i desagradables** que ens acompanya als pares i mares cada dia és completament normal i, més encara, en la situació actual.

**Què podem fer per sobrellivar millor la situació?**

- 1. Establir una rutina:** Una rutina **estable però flexible** ens ajuda a totes i tots a fer el dia a dia una mica més *predictible* i *suportable*.
- 2. Estar perfectament imperfectes:** Acceptar les nostres limitacions amb **amabilitat**, ajustar els objectius i flexibilitzar seran grans aliats.
- 3. Gaudir els petits moments:** L'ambient emocional a casa pot canviar radicalment en qualsevol moment. Per aquesta raó és important aprendre a connectar amb les emocions relacionades amb els petits moments agradables del dia (veure'ls riure o jugar tranquil·lament). **Atureu-vos**, encara que només siga uns segons, **i gaudiu d'aquest moment**.
- 4. Establir moments de qualitat:** Encara que estem amb els nostres fills tot el temps, jugar una estona amb ells sense enviar missatges, fer trucades o mirar les notícies ens permetrà crear un vincle emocional més fort.
- 5. Cuidar-nos per cuidar-los:** Com a pares, *co-regulem* les emocions dels nostres fills. Per això, per cuidar-los, necessitem **cuidar-nos a nosaltres mateixos** primer:
  - **Tenir moments per descansar i calmar-nos.**
  - **Compartir amb uns altres els nostres moments de vulnerabilitat.**
- 6. Gestionar l'estrès:** Anticipar, en la mesura del possible, **potencials desencadenants de crisis**, explicar-los la situació i **“reparar” el vincle amb els nostres fills i filles quan no hem pogut guardar la calma.**

Buscar noves rutines necessita temps. Aquestes recomanacions no van a canviar aquesta situació complicada però, com deia Jon Kabat-Zinn, **“quan no pots parar les ones, pots aprendre a surfejar”**.

Aquest contingut és de caràcter general i s'ofereix amb finalitats exclusivament informatives. Per tant, no substitueix en cap cas l'ajuda psicològica professional. Per favor, si el vostre malestar psicològic és molt intens i/o us interfereix de manera significativa, no dubteu a buscar atenció especialitzada. Algunes institucions oficials en les quals s'ofereix atenció psicològica o informació sobre aquest tema són:

- Clínica de Psicologia de la Universitat de València (Fundació Lluís Alcanyís): <https://www.fundaciolluisalcanyis.org/clinicas/clinica-psicologia-universitat-valencia/>
- Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana: [https://www.copcv.org/noticia/13319?utm\\_source=copcv&utm\\_medium=email&utm\\_campaign=recull#.Xn-s\\_4hKg2x](https://www.copcv.org/noticia/13319?utm_source=copcv&utm_medium=email&utm_campaign=recull#.Xn-s_4hKg2x)
- Telèfon de l'esperança: <https://www.telefonodelaesperanza.org/> / <https://www.compartevida.es/>
- Serveis de Salut Mental de Conselleria de Sanitat Universal i Salut Pública (Generalitat Valenciana): <http://www.san.gva.es/web/dgas/cartera-de-servicios1>