



PAUTES D'AFRONTAMENT DAVANT LA SITUACIÓ QUE ENS HA DEIXAT LA DANA



Benvolgudes famílies, degut a l'impacte que ha produït la Dana, hem pogut viure situacions difícils, tant a nivell individual com familiar, que es poden relacionar amb alts nivells de por, malestar, estrés, ansietat, preocupació... Els nostres fills i filles són agents altament vulnerables a estes situacions de crisi i per això volíem donar-vos alguns consells:

1

La situació que estem vivint pot ser especialment difícil per als vostres fills i filles, així que intenteu oferir el millor suport:

➔ Intenteu guardar la calma i canalitzar la ràbia i la impotència buscant solucions als problemes que teniu o pensant en com ajudar a la gent que ho necessita més (Vosaltres sou models de referència perquè aprenguen a afrontar les situacions difícils).



➔ Creeu espais de diàleg, donant oportunitat de parlar sobre les pors o preocupacions del que ha passat (vos annexem un model explicatiu amb imatges que podeu utilitzar per a parlar del tema). Cal que els doneu tranquil·litat i seguretat (Davant una situació com esta, ara ja sabem com actuar).



➔ Feu-li saber que és normal sentir-se trist/a i o asustat/ada i busqueu formes per afrontar-ho (jugar, passetjar, respirar..). Totes les emocions són vàlides, també la alegria, el cervell busca moments de "descans i normalitat", són conductes adaptatives.



➔ Cal que teniu més paciència i sigueu més flexibles. Es possible que vos demanen dormir junts, o que estiguen més pendents de nosaltres.



2

Cuideu-vos molt!

➔ Intenteu limitar l'exposició a les notícies, pot ser abrumador, així que desconnecteu dels mitjans i xarxes socials als vostres fills/es, també de les converses amb els adults.



➔ Cuideu el vostre cos: Feu respiracions profundes, prolongant la respiració, estireu-se, camineu, feu esport, si podeu i intenteu alimentar-vos el millor possible.



➔ Parleu amb els amics i familiars més propers i comenteu les vostres preocupacions i malestars, també és important mantindre's units i recolçats.





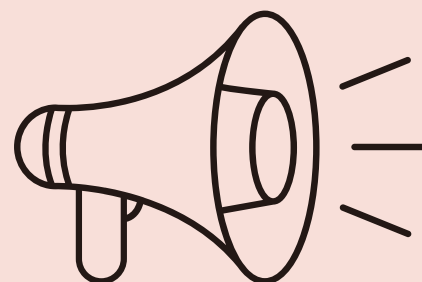
PAUTES D'AFRONTAMENT DAVANT LA SITUACIÓ QUE ENS HA DEIXAT LA DANA



3

Cal que estem atents/es si observem algunes d'estes senyals:

- ➔ Pensar recurrentment en els fets ocorreguts.
- ➔ Pors excessives i persistents o atacs de pànic.
- ➔ Tristesa profunda que no es calma amb cap recurs.
- ➔ Sentiment de culpa sobre el què ha ocorregut.
- ➔ No voler anar a l'escola quan es repreguen les classes.
- ➔ Comportaments propis d'etapes anteriors (tornar-se a fer pipí, tornar-se desafiants...)



SI AÇÒ OCORRE

Parleu obertament del que els està ocorreguent i de què esteu ahí per a ajudar-los. Experimentar estos símptomes no necessàriament és indicatiu de què existeix un problema. Però si veiem que:

**PERSISTEIX
MÉS DE
DUES SETMANES**

**PERSISTEIX
TAN INTENSAMENT
QUE NO PERMET FER
LES ACTIVITATS DIÀRIES.**

**S'ACOMPANYEN DE
SENTIMENTS DE MALESTAR
I DESESPERANÇA.**

Pot ser convenient demanar ajuda a un/a professional de la psicologia. No obstant, l'Orientadora del centre estarà disponible per si voleu fer alguna consulta al correu electrònic: ai.donatnunez@edu.gva.es

Recordeu:

Les persones som fortes i resilients i per lo general tenim eines per enfrontar els estressors que ens trobem al llarg de la vida.

No tots/es reaccionem front a la mateixa situació de la mateixa forma, ni expressem el nostre malestar de la mateixa manera.

Les mares i pares sou models a seguir perquè els vostres fill i filles aprenguen a reaccionar y afrontar les diferents situacions.

L'EQUIP D'ORIENTACIÓ

CEIP MONTROI