

Benvolgudes famílies,

Sembla ser que cada cop estem més a prop del final d'aquest túnel; les sortides esporàdiques a l'exterior, amb els infants i ara també amb els adults, ens donen un ímpetu d'alegria i positivisme per veure que cada vegada ens anem apropant a poder fer una vida amb més normalitat.

No obstant, des de l'equip de Gabinet Psicopedagògic volem donar suport a aquell alumnat i famílies, on la situació de desconfinament, estigui provocant un sentiment d'angoixa i de por.

Després de tota la situació viscuda i tants dies confinats a casa, està dins del procés ordinari, que algunes persones, puguin sentir una certa por a l'hora de sortir al carrer.

Per això us volem oferir una sèrie de recomanacions:

The infographic is titled 'tornar al carrer...' (returning to the street) and is set against a background of blue daisies. It features a vertical list of 12 numbered tips on the right and a list of 12 verbs on the left. The verbs are: explicar, respectar, il·lusionar, anticipar, planificar, confiar, tenir cura, compartir, gaudir, valorar, agrair, and celebrar. The tips are: 1. Tinguem clar què podem fer i què no (això no / això sí...), 2. Sortim si en tenim ganes, no hi estem obligats, 3. Però, saps? La vida és bonica i ens està esperant, 4. Quina pena els gronxadors, i les abraçades..., que les hem de guardar encara. Però ens omplirem de cel i de sol, i del perfum d'alguna flor..., 5. Assengalem al mapa alguns balcons, per anar a llançar-hi petons, 6. Estiguem tranquils, fem el que cal fer i tot anirà bé, 7. Amb les mesures de protecció, ens resguardem del virus i de la por, 8. Ens recolzarem si se'ns fa estrany o difícil, o si vingués a visitar-nos la tristor..., 9. Anem a prop, però arribarem lluny, amb la imaginació i el joc, 10. Mirem-nos amb amor, i diguem-nos "gràcies" per aquest esforç, per cuidar-nos nosaltres i cuidar el món, 11. Agraïm a l'aire que ens besa la cara, i que torni als carrers la fressa, l'alegria, les rialles..., 12. Siguem prudents, tinguem precaució. Però recordem-ho bé: la vida i els altres no són un perill, són una celebració. The infographic also includes a sun icon, a butterfly, a heart, a flower, and a party hat.



D'altra banda, volem aprofitar, també, aquest correu per fer-vos arribar uns **recursos d'informació i atenció directa**, que ofereix l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), per si són del vostre interès:

**\* INFORMACIÓ COVID 19 (actualitzada):**

<https://www.aspb.cat/noticies/preguntes-respostes-covid19/>

**\* ATENCIÓ A FAMÍLIES I ADOLESCENTS:**

Funcionament actual del Servei per Adolescents i Famílies (SAIF), format pels PUNTS AQUÍ T'ESCOLTEM i el CENTRE PER FAMÍLIES AMB ADOLESCENTS: s'ha activat un nou telèfon **601 641 056**, per tal de poder acollir demandes d'adolescents i famílies actiu **de dilluns a divendres de 10h-14h i de 16h-19h**. Veure més informació: [acompanyament telefònic](#)

**\* PSICÒLEGS SENSE FRONTERES:**

Han iniciat una nova via d'atenció telemàtica per persones que estan patint, per diverses causes, arran d'aquesta situació. Per fer ús d'aquest recurs **cal que la persona envii un correu explicant què li passa i el seu telèfon a [psicolegssensefronteres@yahoo.es](mailto:psicolegssensefronteres@yahoo.es)** i es derivarà a un/a psicòleg/ga perquè l'atengui.

**\* CONSELLS SOBRE LA RELACIÓ ENTRE GERMANS I EL CONFINAMENT**

[Consells entre germans](#)

Com sempre, no dubteu en posar-vos en contacte amb nosaltres a través de correu electrònic i poder agendar una videoconferència.

Molts ànims i salut!

[msarda@escola-proa.cat](mailto:msarda@escola-proa.cat) (Logopèdia E. Infantil)  
[mromero@escola-proa.cat](mailto:mromero@escola-proa.cat) (Logopèdia E. Primària)  
[nandres@escola-proa.cat](mailto:nandres@escola-proa.cat) (Psicòloga E. Infantil i Cicle Inicial de Primària)  
[gmuntaner@escola-proa.cat](mailto:gmuntaner@escola-proa.cat) (Psicòloga de Cicle Mitjà i Superior de Primària)  
[mcolomer@escola-proa.cat](mailto:mcolomer@escola-proa.cat) (Psicòloga E. Secundària)

Gabinet Psicopedagògic