

TELETREBALL I CONCILIACIÓ

*Mesures extraordinàries durant la
pandèmia per Covid-19*



RECOMANACIONS PER A UN CORRECTE TELETREBALL



QUANT ANTES MILLOR!

Intenta començar prompte i fer les tasques més complicades primer.



UN ESPAI PROPI DE TREBALL

Tria el teu lloc de treball i acostuma't a treballar des d'ací.



PLANIFICA EL TEU DIA

És molt important que organitzes i planifiques la teua jornada per a no perdre temps pensant en què fer.



TREBALLA QUAN SIGUES MÉS PRODUCTIU

Procura fer les tasques més mecàniques en el teu moment menys productiu del dia.



FES DESCANSOS

Pren algun descans. Fes estiraments, ocupa't d'alguna tasca domèstica menor, ves per aigua o parla amb altres.



NO ET QUEDES EN PIJAMA

Aprofita per a posar-te roba còmoda ara que treballes des de casa, però no et quedes en pijama.



ORGANITZA EL TEU ESPAI

Prepara el teu espai de treball perquè siga còmode.



COMPTE AMB LES XARXES SOCIALS!

Ho saps... Pots distraure't fàcilment amb elles. Desconnecta les teues xarxes socials.



MANTENIR-VOS CONNECTATS

Procura mantenir-te en constant connexió amb els/les companys/es de treball.



COMPLEIX ELS TEUS HORARIS

Fixa't una hora de començament i una de final i ceneix-te a elles. Pots posar-te una alarma que assenyali el final del teu dia.

COM PUC GESTIONAR EL CONFINAMENT?



FES DIETA INFORMATIVA!

Hi ha que estar informats en aquests moments, però la sobreinformació i la reiteració poden generar-nos temor i ansietat. Només agreugen la inquietud.

CONSERVA LES RELACIONS AMB L'ENTORN

Encara que siga en la distància, la facilitat de les noves tecnologies ens permet poder mantenir el contacte amb familiars i amics/as i ajudar-nos a sentir que no estem aïllats/des.



ESCOLTA MÚSICA

Utilitza la música com una manera de canviar els teus estats emocionals. Generar *playlists* per a diferents moments del dia pot ser una font que ens ajude a millorar el nostre humor.

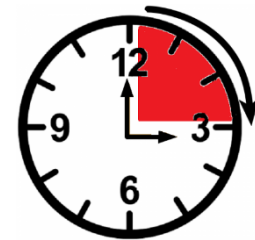
CONFECCIONA UN DIARI EMOCIONAL

Una manera de deixar anar les emocions és posant-les per escrit. Si et sents atabalat/da, pots plasmar-ho en el paper i així alliberar-te un poc.



ESTABLEIX UN HORARI D'ENTRETENIMENT

Un horari ens ajuda a poder gestionar el temps i així mantenir-nos ocupats/as amb activitats que ens interessen i/o fan créixer.



PRACTICA ESPORT

El fet de moure el cos, encara que siga dins de casa, és una molt bona manera d'alliberar tensions i de sentir-nos millor amb nosaltres/as mateixos/as.

TEMPS PER A TU

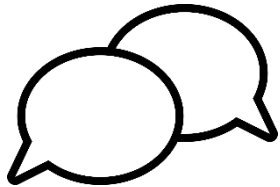
Encara que la sensació d'estar "tancats" pot viure's malament, també podem replantejar-nos aquest període de temps com una oportunitat de connectar amb les nostres passions més oblidades.



PRACTICAR EXERCICIS DE RELAXACIÓ

Si sentim estrès negatiu, podem provar diversos tipus de respiracions. Desviar la ment cap a la respiració, pot ser-nos útil per a calmar les nostres tensions.

COM PUC FACILITAR LA CONCILIACIÓ?



EXPLICA AL TEU ENTORN PRÒXIM QUÈ ÉS TELETREBALLAR

Si no tens costum de treballar des de casa, és possible que tant a tu com a la resta de la teua família la situació vos resulte estranya. En aquest sentit, el més recomanable és que comences explicant amb claredat al teu entorn (família, amics, fills/es...) què significa "teletreballar" i els demanes la seua ajuda i comprensió amb aquesta nova situació. Fixa algunes normes (p.e, que no et truquen per telèfon si no és urgent, no et visiten al despatx ni t'interrompen mentre treballes...) i comparteix els recursos informàtics amb la resta.

SEMPRE QUE PUGUES, FLEXIBILITZA LES TEUES TASQUES

Treballar des de casa amb criatures, altres dependents, familiars o mascotes no és fàcil. Intentar avançar en la teua tasca i sofrir les constants interrupcions arriba a ser molt frustrant i cal gestionar aquestes interrupcions de manera pacient i respectuosa. Sempre que es pugui, posposa la major part de la càrrega laboral o aquelles tasques que requereixen d'una especial concentració per a aquells moments del dia en què estigues en un entorn més relaxat i tranquil.



COMPARTeix TASQUES PER ALTRES MEMBRES DE LA FAMÍLIA

Prova de organitzar cada nit un llistat de tasques i activitats per compartir a l'endemà.

Fer unes manualitats amb les criatures, veure una sèrie en família, fer ioga o estiraments junts, llegir el mateix llibre i comentar-lo, cuinar alguna cosa especial, etc., seran moments inoblidables.

PORTA L'ESCOLA A CASA

Mantén la rutina diària dels xiquets i les xiquetes per tenir-los ocupats/des. Es pot confeccionar un horari amb les mateixes característiques, matèries i pauses que l'escola, de forma que continuen treballant com si estigueren allí. Si són adolescents, deixa que s'organitzen ells i elles i troba un espai per comentar com ha anat el dia.



CONFINAMENT I MENUTS/DES. COM ABORDAR-HO?

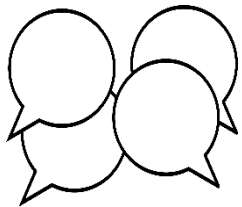


CONFECCIONA UNA TAULA DE RUTINES

Establir dins de la rutina, un temps per al reforçament acadèmic i escolar, així a través d'activitats lúdiques i didàctiques se lis permet aprendre i gaudir de el temps de deures a casa

ACTIVITATS FÍSQUES, IMPRESCINDIBLES

Encara que la falta d'espai és un problema, hi ha moltes maneres de fer exercici a casa. L'activitat física és essencial per als/les menuts/des a més, baixarà els seus nivells de nerviosisme.

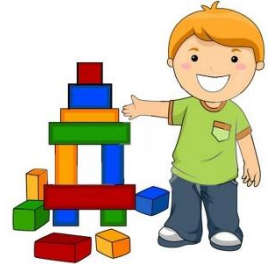


ENTAUULA CONVERSES ASSERTIVES

Sempre dirigides en positius i escoltant les seves emocions i necessitats. Pot ajudar molt conversar sobre el seu sentir, les coses que li generen por i confusió o donar-li un color i forma a aquesta emoció.

ELABORA UN RACÓ DE LA CALMA

Tindre un espai on puguem estar per tornar a la pau quan se senten preocupats/des, amb pors o confosos/es és molt beneficiós. Allí poden tindre els objectes als que més estima li tenen.

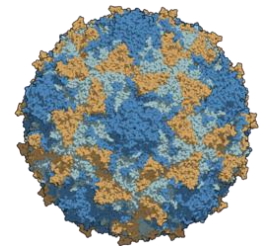


HI HA QUE SER AFECTUÓS/A

Demostrar molta contenció emocional a través d'abraçades, carícies i molta presència és el que més necessiten en aquests moments.

EXPLICA QUÈ ÉS EL CORONAVIRUS

Mostrar amb recursos lúdics i gràfics què és el coronavirus i la importància de tindre una adequada higiene lis farà entendre moltes situacions.



RECOMANACIONS PER A PERSONES VULNERABLES

COLECTIUS MÉS VULNERABLES AL COVID-19

- Persones majors
- Persones amb problemes de coagulació
- Persones amb símptomes de septicèmia
- Persones amb hipertensió o malalties cardiovasculars
- Persones amb diabetes o obesitat.
- Persones amb malalties cròniques que poden empitjorar



PACIÈNCIA, AQUEST MOMENT ACABARÀ

Potser no siga el millor moment de les nostres vides, però es un moment passatger. Hi ha que carregar-se d'energia, paciència i positivisme. El final d'aquesta crisi sanitària està més prop que lluny encara que no ho parega.



**KEEP
CALM**

HI HA QUE MANTINDRE LA CALMA. SIGUES OBJECTIU

El pensar que per ser més vulnerable tens més possibilitats de contraure el virus no et fa ningun favor. Segueix les recomanacions oficials, sigues objectiu amb els símptomes i no entres en estats d'ansietat. Evita pensar en el que NO està passant.



EVITA LA INACTIVITAT

És molt important mantenir-se ocupat i ara es bon moment per a reprendre activitats o "hobbies" que t'ocupen el temps lliure que pugues tindre. Hi ha que focalitzar més sobre la qualitat del nostre dia a dia.



ESTIMULA LA TEUA MENT

Entrenar la teua ment amb activitats d'una alta càrrega cognitiva t'ajudarà a no perdre el nord de la situació i a no caure en paranoies innecessàries.



COMPTA AMB EL VOLUNTARIAT O FAMILIARS

Pots tirar mà de familiars, amics/es o persones voluntàries per a satisfer les teues necessitats bàsiques i no exposar-te innecessàriament al contagi. Hi ha molts serveis públics o de voluntariat que ajuden en aquests casos.

L'ANSIETAT I COM EVITAR-LA

SÍMPTOMES EMOCIONALS



Temor a que passen fets greus



Temor a perdre el control



Sensació de surrealisme o no sentir-se un mateix



Malestar o opressió al pit

SÍMPTOMES CARDIOVASCULARS



Palpitacions, batecs intensos o acceleració del pols



Falta d'aire o sufocació

SÍMPTOMES RESPIRATORIS



Sensació d'ofegament



RECONÈIXER QUE ES TÉ POR D'ALGUNA COSA

La base de l'ansietat és la por. Saber diferenciar la por i afrontar-la permetrà reduir els símptomes de l'ansietat de forma progressiva.



REALITZAR ACTIVITATS DE DISTRACCIÓ

En moments d'ansietat, moltes persones experimenten un bloqueig mental que els impedeix seguir amb les activitats quotidianes. Els exercicis de distracció requereixen l'atenció de qui els realitza i, per tant, ajuden a combatre els moments d'ansietat.



SABER IDENTIFICAR LES CRISIS D'ANSIETAT

Una crisi d'ansietat dura habitualment entre 20 i 30 minuts. Els símptomes a través dels quals es manifesta poden vindre acompanyats de **formigueigs esporàdics o mareig**. Si apareixen de manera aguda i de colp, el més probable és que formen part del propi quadre d'ansietat.



COMUNICAR ALLÒ QUE UN SENT

La millor manera d'entendre el que a un li passa és explicar-ho a una altra persona. Posar paraules als sentiments i sensacions permet definir-los i alliberar-se d'allò que preocupa ajuda a filtrar l'ansietat. També es pot fer mitjançant l'escriptura expressiva i plasmar les teues emocions.



TREBALLAR LA CONFIANÇA EN UN MATEIX

Aprendre a cuidar-se i premiar-se pels èxits és fonamental per reforçar la confiança en un mateix. Aquesta genera seguretat i control sobre qualsevol situació que es pugui produir.

MATERIAL D'UTILITAT AL CONFINAMENT

WEBS AMB FERRAMENTES I ACTIVITATS INFANTILS

<https://compartiresvivirweb.wordpress.com/category/todas-las-entradas/>

<https://www.orientacionandujar.es/>

<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/>

<http://abracitosdepapel.blogspot.com/>

<https://thedadlab.com/>

<http://merakilogopedia.blogspot.com/>

<http://www.impulsocordoba.com/>

<https://sabinatrasto.wordpress.com/>

WEBS AMB FERRAMENTES DE TREBALL COGNITIU

<https://www.epasatiempos.es>

<https://mandalas.dibujos.net>

<https://www.cognifit.com/es/juegos-mentales/rompecabezas>

WEBS AMB FERRAMENTES DE MEDITACIÓ I GESTIÓ EMOCIONAL

<https://www.petitbambou.com/es>

<https://theholisticconcept.app/signup> (Utilitza el codi CALM20)

<https://www.yogabycandace.com/>

<https://www.elblogdeyoga.com/>

CONTES INFANTILS SOBRE EL COVID-19 DE JUVI GALÁN DE NINOS



VOLUNTARIAT I SERVEIS PÚBLICS

900 525 798 – Per a encomanar la compra a casa a València

www.solidarioscovid19.com

<https://coronavirus.epidemixs.org/>

APP'S D'ACTIVITAT FÍSICA A CASA

Sworkit Lite

30 days

Ejercicios en casa

Push ups Workout

Daily Yoga

Pocket Yoga

