

RECURSOS PER ACOMPANYAR L'ALUMNAT I LES SEVES FAMÍLIES DURANT EL PERÍODE DE CONFINAMENT PEL COVID-19

Per tal de poder-vos acompanyar en aquest període de confinament hem elaborat un recull d'alguns dels recursos que han estat creats per donar sentit a la situació actual i contribuir a transitar-la tot mantenint un equilibri emocional i uns hàbits saludables. Sabem que existeix nombrós material a les xarxes que és d'accés lliure per a tothom. Tot i així hem volgut oferir-vos una selecció pensada per a vosaltres amb l'objectiu de donar resposta a possibles necessitats, interessos i inquietuds que us hagi provocat aquesta situació tan excepcional que estem vivint. Us convidem a consultar-les tot esperant que us siguin d'utilitat.

“Les circumstàncies externes poden arrabassar-nos tot excepte una cosa: la llibertat d'escollir com respondre a aquestes circumstàncies”

Viktor Frankl

INFORMACIÓ OFICIAL SOBRE CORONAVIRUS

- Informació sobre Coronavirus dirigida a la ciutadania al [web de l'Ajuntament de Sant Cugat](#).
- Informació actualitzada sobre Coronavirus al [web de la Generalitat de Catalunya](#).
- Informació sobre Coronavirus dirigida a la ciutadania al [Canal Salut de la Generalitat de Catalunya](#).
- Informació actualitzada sobre mesures educatives en referència al Coronavirus proporcionada pel [Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya](#).

RECURSOS PER A UNA ADEQUADA GESTIÓ EMOCIONAL DAVANT LA SITUACIÓ DE CONFINAMENT PEL COVID-19

Materials i enllaços d'interès:

- Comunicat del *Colegio Oficial de Psicología de Madrid* arran de la quarantena pel COVID-19 amb **pautes dirigides a afrontar el malestar psicològic provocat pel brot de coronavirus** i a promoure una adequada gestió psicològica de la situació. Clica [aquest enllaç](#) per accedir-hi.
- *Guia amb recomanacions per a la gestió psicològica durant quarantenes per malalties infeccioses* publicat pel *Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya* en [aquest enllaç](#).
- *Guia per a la gestió de les relacions i la convivència durant el confinament per l'epidèmia de COVID-19* publicat pel *Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya* en [aquest enllaç](#).
- *Guia "Com trobar-hi sentit. Consells pràctics per a joves durant el confinament"* editada per l'àmbit de Joventut (Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya). Aquesta guia va dirigida als i les joves amb l'objectiu de donar sentit a la situació de confinament i mantenir l'equilibri emocional. Clica [aquí](#) per accedir-hi.
- Article "*Manual de supervivència per a joves confinats amb els pares*" de Jaume Funes, psicòleg, educador i periodista. Ofereix un decàleg dirigit als joves per mitigar les tensions que es poden acumular a casa amb els pares arran del confinament. Clica [aquí](#) per accedir a l'article.

Serveis d'assistència psicològica gratuïta:

- *Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya (COPC)*

El COPC ha habilitat un **telèfon gratuït d'assessorament psicològic** on professionals experts en emergències atenen la ciutadania que presenta malestar emocional, a causa de la situació actual, per tal de fer una primera contenció i redirigir-los als diferents serveis d'atenció psicològica existents.

L'horari d'atenció és **de 9:00h a 20:00h**, inclosos caps de setmana, i el telèfon de contacte és el **649756713**

- ***Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona (UTCCB)***

La Unitat de Trauma, Crisis i Conflictes de Barcelona (UTCCB) és una de les unitats assistencials del Servei de Psicologia i Logopèdia de la Facultat de Psicologia de la UAB, que actua abans, durant i després de situacions crítiques, estrès o conflictes.

Ofereix un servei d'atenció en situacions de crisi individual, familiar o massiva amb l'objectiu principal de mitigar l'impacte inicial que provoca una situació crítica sobre l'àmbit personal, familiar, laboral i social de la persona afectada així com per ajudar-la a adquirir eines eficients per a la gestió d'aquestes situacions.

Telèfon d'assistència psicològica (24/7): **900 10 15 80**

Més informació [aquí](#).

- ***Espai Situa't***

En el marc del Projecte Activa't per la Salut Mental, l'Espai Situa't és un servei adreçat a persones amb problemes de salut mental i les seves famílies. Ofereix un espai d'orientació, acompanyament i assessorament en aquests temps difícils, i on poder reportar dificultats en l'atenció, dificultats en la realització de gestions o situacions de vulneracions de drets. Existeixen 13 Espais Situa't a Catalunya.

Podeu accedir als telèfons i correus electrònics de contacte corresponents a cada territori [aquí](#).

- ***Pren-te 1segon***

Des de l'Ajuntament de Sant Cugat, arran de la situació actual de confinament pel COVID-19, es posa a disposició de la ciutadania l'Assessoria sobre drogues i pantalles per oferir orientació psicològica gratuïta a aquelles persones que ho requereixin.

Es pot accedir lliurement trucant al telèfon **667 433 237** o a través d'un formulari de contacte que podeu trobar [aquí](#).

L'horari d'atenció és els dimarts i dimecres (de 11:00h a 14:00h i de 17:00h a 20:00h) i els divendres (de 10:00h a 14:00h).

Més informació [aquí](#).

- ***Consultori psicològic anònim per a joves***

Des de l'àmbit de Joventut del Departament de Treball, Afers Socials i Famílies de la Generalitat de Catalunya s'ha obert un espai d'assessorament psicològic dins el web [Confinats.cat](https://www.confinats.cat) com a recurs per a l'acompanyament emocional als i les joves durant el període de confinament. Pots accedir al consultori en línia clicant [aquest enllaç](#).