

Pautes i propostes #quedatcasa Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

CAMPANYA #JoActuo

Totes les edats

La campanya, que treballa sota el lema #JoActuo, pretén donar resposta al moviment ciutadà que ha sorgit de manera espontània entre la població per fer front a l'expansió del coronavirus. La iniciativa vol englobar totes les mostres de solidaritat, col·laboració veïnal i iniciatives socials que s'han mostrat aquests darrers dies.

#JoActuo engloba tres grans eixos d'actuació:

Solidaritat, on es fa una crida a agrair la feina dels professionals sanitaris.

Crida a l'acció on es pretén difondre missatges que engresquin als ciutadans a oferir col·laboració o ajuda a qui ho necessiti.

Col·laboració ciutadana: Els ciutadans es podran informar de quines accions són les que poden dur a terme per ajudar als seus conciutadans durant els dies de confinament.

Totes les accions que es duren a terme a través de la campanya #Joactuo es difondran a través de les xarxes socials i els canals de missatgeria instantània.

Fes la teva bandera i actua contra el coronavirus!!!

1. Agafa un llençol, una tela o una cortina vella
2. Agafa pintures o rotuladors
3. Escribeu "Jo actuo x" seguit del missatge que vulguis donar: AMOR, RESPECTE, RESPONSABILITAT, PREVENCIÓ, PROTECCIÓ, AJUDAR, INTEL·LIGÈNCIA, SALVAR VIDES, ATURAR EL COVID-19... Exemple: Jo actuo x amor.
4. Quant la tinguis feta, penja-la al teu balcó i anima a tothom a fer el mateix. Gràcies per compartir aquest missatge als teus contactes #JoActuo #JoEmQuedoACasa #EnsEnSortirem #FesLaTevaBandera Jo actuo x aturar el Coronavirus!

#JoActuo és una aportació solidària del Col·legi del Màrqueting i la Comunicació de Catalunya amb el Sistema de la Salut de Catalunya per aturar el Coronavirus. La idea és que tothom hi participi (estudiants, treballadors, gent gran, nens i nenes, amics, companyes de feina...) i promogui la col·laboració entre veïns. Perquè ningú està sol davant d'aquesta lluita i totes i tots podem fer un cop de mà per millorar el benestar de tothom. Queda't a casa i suma't al moviment.

Pautes i propostes #quedatcasa Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

És molt fàcil! Connecta't a les xxss i comparteix el teu talent.



#JoActuo

Fes la teva pròpia bandera sense sortir de casa!

Perquè segur que tens pintures, retoladors o bolígrafs.



Pautes i propostes #quedatcasa Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

ESTRATÈGIES PER AL REFORÇ POSITIU A CASA

La idea és que, d'una manera molt gràfica, els nens i nenes vagin veient com s'estan portant. Així que, quan veuen que allò no va bé, son ells mateixos qui es frenen i intenten millorar. D'aquesta manera deixem de repetir-nos quan els hi diem que quelcom no està bé. A més, si veuen que ho estan fent genial, posen tot el seu empeny en mantenir-se així.



Font de informació: <https://www.facilísimo.com/blog-arusca>. Gener, 2016

Pautes i propostes #quedatcasa Departament d'orientació i intervenció (DOIP)

DECÀLEG DE LA QUARENTENA SERENA:

1. Neteja't les mans i manté les recomanacions del departament de salut
2. Mantenir en la mesura del possible las mateixes hores de son i horaris que abans.
3. Treu-te el pijama i vesteix-te!
4. Videotrucades, skype, zoom, hangouts... de la manera que vulguis però relaciona't amb família i amics.
5. Busca un moment de soledat per a tu i només per a tu. És necessari.
6. Aprofita per fer aquelles coses per les que abans no tenies temps (cuinar, dibuixar, passar temps amb la família...).
7. Reconeix aquelles emocions o sentiments com la por o angoixa. Posa-li nom i comparteix-les.
8. Mesura l'ús de les pantalles.
9. Comença el dia fent esport a casa (20'-30' al dia és suficient).
10. Posa't música i balla!

I la de la regal: Ajuda a aquells del teu entorn que ho puguin necessitar, sempre seguint les recomanacions del departament de Salut. Participa en alguna iniciativa solidaria o crea-la.

INFORMACIÓ D'INTERÈS PER A PERSONES AMB TEA

En el cas que a la família tingueu algun membre amb trastorn de l'espectre autista o bé algun conegut, aquestes son dues adreces de portals oficials amb informació molt útil per aquests casos. Feu córrer la veu!

<http://www.autismo.org.es/actualidad/articulo/el-ministerio-de-sanidad-dicta-una-instruccion-que-permite-las-personas-con>

<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/trastorno-espectro-autismo-coronavirus-informacion-familias>