

## PRIMERES SORTIDES DELS I LES ADOLESCENTS

A partir d'aquest dissabte 2 de maig, els i les adolescents, i concretament els nois i noies d'entre 14 i 17 anys, podran sortir al carrer durant una hora a passejar i/o a fer exercici físic, després d'haver estat 7 setmanes, 48 dies, confinats a casa. Cal recordar que fins ara només tenien la possibilitat de sortir a fer un nombre mínim d'encàrrecs, com ara anar a comprar, llençar les escombraries o passejar el gos.

La sortida, sols, dels i les adolescents coincidirà, molt possiblement, amb mesures de desconfinament progressiu que afecten altres col·lectius: sortida de persones d'edat avançada, que puguin sortir famílies senceres, esportistes de manera individual o alguns treballadors i treballadores que fins ara seguien confinats. Això implica que han de tenir clars els límits i les normes a seguir quan surtin al carrer.

A l'inici de l'estat d'alarma, es van haver d'adaptar de forma sobtada a una situació totalment nova per a tothom. Aquestes setmanes, han realitzat les classes mitjançant videoconferències i han hagut de posar en pràctica de forma autònoma estratègies d'organització i planificació per portar al dia les feines encomanades. I aquesta adaptació ràpida no només ha calgut per a l'àmbit escolar, sinó que també han deixat d'estar en contacte i fer activitats amb els seus amics i amigues de forma presencial. L'adolescència és l'etapa de la vida on la relació amb els iguals esdevé de màxima importància. Afortunadament, els mòbils, les tauletes i els ordinadors han mitigat l'impacte que el confinament ha tingut en les seves relacions socials. Tot i així, la situació de confinament, també per a ells, ha suposat un gran esforç. Ara cal ajudar-los a afrontar les primeres sortides de manera responsable i saludable.

Durant aquest període, els vostres fills i filles adolescents s'han anat conscienciant i han anat construint una explicació sobre la situació actual, a partir del que els heu explicat directament, però també a partir de la informació que han sentit, compartit amb iguals i vist per mitjans diversos. Cadascú, a partir de les seves experiències i caràcter, ha construït el seu criteri sobre el coronavirus, els riscos associats i els canvis que ha viscut de manera forçosa a la seva vida. És d'aquesta construcció cognitiva i emocional que haureu de partir per continuar afrontant els diferents estadis de desconfinament gradual que s'aniran produint.

Com ja hem comentat en altres documents, a aquestes alçades tothom ha assumit que no podrem passar de manera immediata del confinament a la vida tal com l'enteníem abans del 14 de març. En conseqüència, cal tornar a explicar-los, de forma càlida i empàtica però també ferma, quins seran els passos a seguir en funció del moment, sense transmetre por i incerteses excessives però sent conscients del camí que encara queda per recórrer.

A risc de no poder donar encara una informació exhaustiva de com es plantejarà el desconfinament progressiu, ni la normativa concreta que el govern publicarà en breu per a les sortides de les i els adolescents, ens ha semblat oportú compartir amb vosaltres algunes estratègies per preparar-los per al pròxim pas.

### COM PODEM EXPLICAR LES NOVES MESURES AL NOSTRE FILL/FILLA:

Us recomanem que llegiu el document que teniu a la vostra disposició al web de la Fundació Institut de Psicologia sobre "Com informar a nens i adolescents del confinament", per recordar les estratègies de comunicació. Aquestes estratègies també són útils per explicar la nova situació i les expectatives que en tenen.

Parlar amb adolescents de la situació actual és més fàcil que fer-ho amb nenes i nens més petits. Tenen la capacitat cognitiva suficient per entendre què és un virus, una pandèmia i les mesures que s'han hagut d'adoptar. Segurament, al llarg d'aquestes setmanes de confinament ja heu comentat conjuntament les notícies i l'estat de la qüestió. De manera natural, recollint alguns aspectes de les converses que heu tingut, ara heu de concretar i assegurar-vos que tenen clars els següents punts:

1. Podem sortir perquè ara el sistema sanitari no està tan col·lapsat i podrà atendre els nous casos de la COVID-19.
2. El virus encara conviu entre nosaltres.
3. Es manté el risc de contagi i, per tant, hem de canviar alguns hàbits i ser molt curosos amb les mesures de prevenció (i les concreteu).
4. Complir rigorosament aquestes mesures és una obligació moral que requereix de responsabilitat individual i col·lectiva per preservar la salut de tothom i ser solidaris, especialment, amb el personal sanitari i els col·lectius més vulnerables.
5. Cal recordar-los que hi ha persones asimptomàtiques que són portadores del virus i el poden contagiar.
6. A dia d'avui, els metges i científics encara no tenen clar si les persones que han passat el COVID-19 desenvoluparan anticossos i, si els generen, no saben per quant de temps.

És possible que alguns/es adolescents tinguin una baixa percepció de risc, sigui per la seva visió del món, sigui perquè la informació que han anat rebent els indica que el nombre de casos greus d'adolescents amb COVID és relativament baix.

El tòpic diu que els adolescents poden ser rebels, transgressors, impulsius, egocèntrics, etc. Tanmateix, tingueu en compte que els adolescents tenen capacitats cognitives suficients per comprendre la complexitat de la situació i els riscos existents i per anticipar i preveure les conseqüències dels seus actes. La combinació d'aquests dos aspectes fa que sigui recomanable preveure en quina mesura, segons les seves característiques, podran complir amb facilitat la normativa i, en aquells casos que considereu que tindran més dificultats per ser curosos i responsables, haureu d'establir de manera molt clara les conseqüències que tindrà l'incompliment (no sortir l'endemà, per exemple).

Tot seguit fem algunes recomanacions que esperem que us siguin útils.

## RECOMANACIONS GENERALS

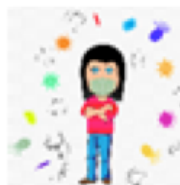
- Tenir present que continuem en estat d'alarma i es manté el confinament.
- Intentar normalitzar la situació.
- Vigilar aquells adolescents que poden tenir més tendència a l'ansietat (a la por).
- Ajudar-los a tolerar la incertesa de la situació i resoldre problemes.

- Facilitar la comunicació emocional: mostrar-se càlid, proper, receptiu i empàtic a possibles pors, preocupacions, sentiments de ràbia o incomprensió per les limitacions que sorgeixen en sortir de casa després de tants dies.
- Estar alerta per si apareix o s'incrementa l'obsessió/preocupació per la neteja.
- En la mesura del possible, tenir en consideració l'hora escollida per sortir de casa, i evitar així la confluència de gent.
- Negociar i pactar amb els i les adolescents quin recorregut faran i que, si el modifiquen, ho facin saber. Recordar-los que poden sortir a 1 km de distància de casa com a màxim. Per tant, concretar quins són els límits dels seus passejos posant referències de carrers, botigues, etc.
- Perquè compleixin amb l'hora acordada, se'ls pot demanar que posin una alarma al mòbil. També és recomanable sortir amb el rellotge per controlar l'hora. Si compleixen amb el temps, feliciteu-los per haver estat responsables. Si no compleixen, el temps que arriben tard el podeu descomptar de l'endemà.
- Transmetre un model de respecte i compliment per les mesures de prevenció establertes i la normativa donada.

### En el moment de sortir:

A continuació, us transcrivim un exemple de com podeu recordar la normativa abans de sortir de casa per si us cal.

*“Que bé que t'anirà poder sortir al carrer, sentir de nou l'aire i fer una mica d'esport. Si et trobes amb un amic o un conegut pel carrer, recorda que has de mantenir la distància de 2 metres, no pots intercanviar objectes i només pots tocar les teves coses. És aconsellable que portis pocs objectes a les butxaques. Tot i que portis els guants i la mascareta, no et toquis la cara. Abans de sortir i quan arribis, t'has de rentar molt bé les mans, com a mínim durant 30 segons. També hauràs de desinfectar el mòbil i tots aquells objectes que hagis portat a sobre, com les ulleres, la cartera i els auriculars. Ho faràs molt bé i així podràs seguir gaudint d'aquestes sortides.”*



## RECURSOS COMPLEMENTARIS

### Com fer un bon ús de les mascaretes:

1- Abans de posar-se-la, cal:

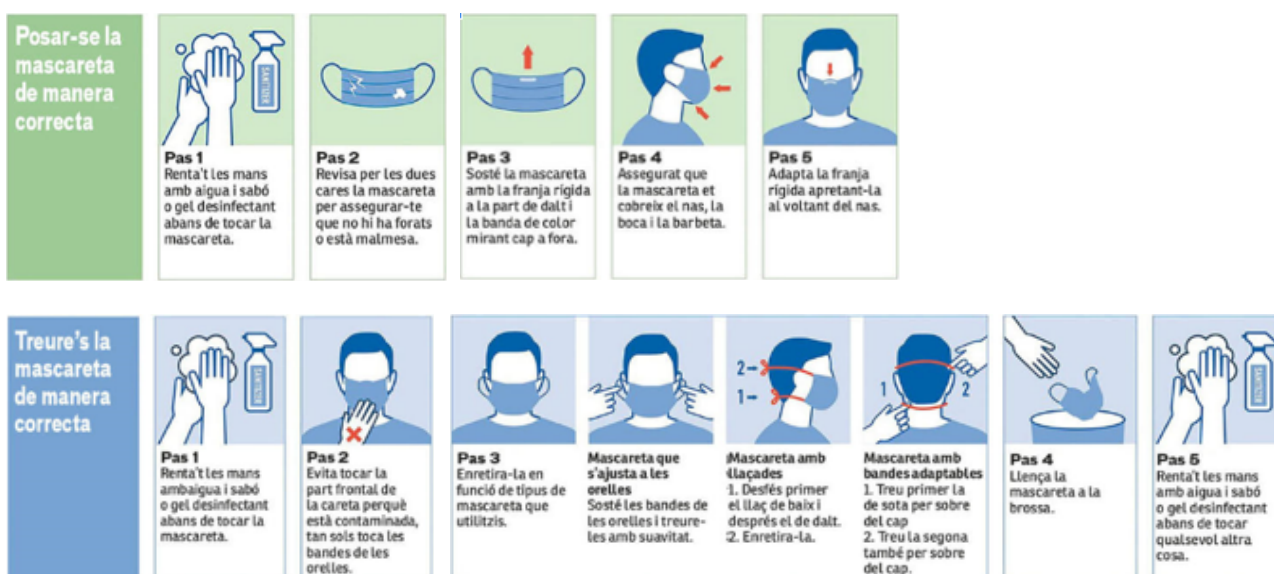
- Rentar-se les mans amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.
- Col·locar-la de manera que cobreixi bé la boca i el nas, sense espais entre la cara i la mascareta, només la suficient per poder respirar.

## 2- Un cop posada:

- No s'ha de tocar.
- Si es toca, cal rentar-se bé les mans.

## 3- A l'hora de treure-se-la, cal:

- Fer-ho des de la part del darrere o les cintes que la subjecten, sense tocar la part que pugui estar contaminada.
- Llençar-la en una bossa tancada, si és d'un sol ús.
- Netejar la zona d'ajustament amb la cara, si és una mascareta autofiltrant.
- Rentar-la a 60° C si és una mascareta casolana.
- Rentar-se les mans després amb aigua i sabó o amb una solució hidroalcohòlica.
- Cal canviar la mascareta tan aviat com estigui humida.



Imatges extretes del Diari Més Digital (dimarts 29 d'abril de 2020).

En el següent enllaç podeu ampliar la informació sobre l'ús de les mascaretes.

### Com ens hem de treure els guants?

1. Pessigieu el guant per l'extrem del palmell i a l'alçada del canell.
2. Enretireu-lo de manera que quedi del revés.
3. Emboliqueu-lo amb la mà que encara té el guant posat i estreneu-lo.
4. Passeu dos dits de la mà que ja no porta el guant, per dins de l'altre (encara posat), sense tocar-ne la part exterior i gireu-lo, amb el guant que us heu tret primer a dins, com si féssiu una bosseta.

5. Llenceu els dos guants a les escombraries i renteu-vos les mans amb aigua i sabó.



En el següent enllaç podeu ampliar la informació sobre l'ús dels guants.

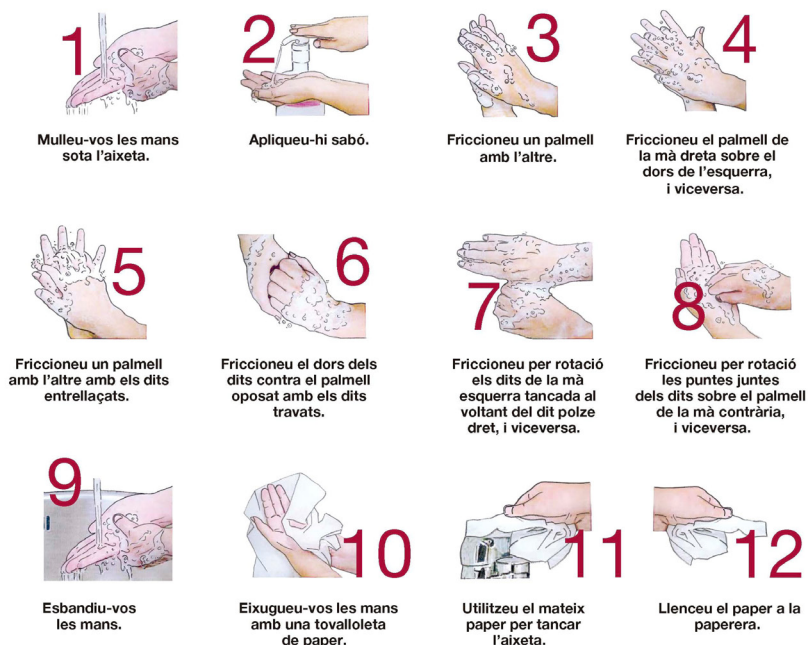
### Com cal rentar-se les mans?

*Extret de [canalsalut.gencat.cat](http://canalsalut.gencat.cat)*

1. Les mans s'han de rentar amb aigua tèbia i sabó, preferiblement líquid i amb PH neutre, fins a l'alçada dels canells, amb moviments de fricció i rotació.
2. Cal fregar bé palmell contra palmell i posar el palmell de la mà dreta sobre el dors de l'esquerra i viceversa.
3. S'han d'entrellaçar els dits, per netejar bé els espais que hi ha entremig, i rentar el dors dels dits contra el palmell oposat amb els dits travats.
4. A continuació i amb moviments rotatoris, cal fregar bé els polzes amb la mà contrària i, posteriorment, les puntes dels dits d'una mà sobre el palmell de l'altra mà, fent especial èmfasi a les unghes.
5. Finalment, cal esbandir les mans sota el raig d'aigua i eixugar-les amb una tovallola neta, un paper d'un sol ús o un assecador.

Altres pautes per a una higiene correcta de les mans inclouen treure's les joies (rellotges, anells i braçalets) prèviament perquè poden interferir en el rentat, mantenir les unghes curtes per evitar l'acumulació de gèrmens a sota, i prevenir la irritació de la pell per evitar la colonització de bacteris no habituals amb mesures com l'ús d'aigua tèbia (no calenta) o l'aplicació de locions i cremes.

## Com us heu de rentar les mans correctament



Més informació a Intradiba



En el [següent enllaç](#) podeu ampliar la informació sobre el rentat de les mans.

### Com hem de netejar el mòbil?

1. Abans de netejar el telèfon, desconnecteu-lo de qualsevol font d'alimentació externa, apagueu-lo i espereu que el telèfon es refredi del tot.
2. Retireu la funda o qualsevol altre accessori.
3. Prepareu una tovallola d'alcohol o poseu una petita quantitat d'alcohol sobre un drap suau.
4. Netegeu suaument la pantalla, la tapa del darrere i els costats del telèfon de dalt a baix. No netegeu les zones del voltant dels ports, les ranures o el flaix.
5. Deixeu que el telèfon s'assequi completament durant 5 minuts com a mínim abans d'utilitzar-lo.



### Coses que, de moment, no es permeten:

- Reunions amb amics i amigues al carrer i en domicilis. Els podem recordar que, de moment, poden continuar comunicant-s'hi per videoconferència, Whatsapp i social media.
- Si tenen parella, de moment no es poden veure. Si de manera accidental es trobessin, ha de ser una trobada breu, mantenint la distància de 2 metres i no es poden fer petons ni abraçades. Poden parlar 5 minuts mantenint la distància. Mostreu comprensió i empatia per la seva situació, però alhora fermesa quan parleu d'aquest tema.
- No es permet practicar esports col·lectius (bàsquet, futbol).
- En cas d'adolescents que fumen, recordeu-los que no demanin ni comparteixin cigarrets.
- Els adolescents no poden sortir al carrer amb els germans o germanes petits. De moment, els nens i nenes petits només poden sortir amb un adult.

### Què hem de fer quan observem reaccions de por intensa o ansietat elevada a sortir de casa?

La major part dels vostres fills i filles superaran el confinament total de manera satisfactòria sense cap seqüela a nivell psicològic. La majoria rebran la notícia que poden sortir amb il·lusió i alegria. Tot i així, hi pot haver un percentatge petit d'adolescents que, després d'aquests dies sense sortir i havent estat exposats a informacions diverses del que està succeint, tinguin una reacció de por intensa i desproporcionada que els generi malestar emocional. Vosaltres coneixeu millor que ningú el vostre fill/filla i, de ben segur, sabreu diferenciar si es tracta d'una por excessiva que pot arribar a generar-li dificultats o d'una decisió personal.

En aquests casos, les següents recomanacions us poden ser d'utilitat:

- Doneu espai perquè pugui expressar què li fa por i què li preocupa.
- Valideu les seves emocions: "entenc que tinguis por... és normal després de tot el que ha passat i hem sabut".
- Ajudeu-lo a concretar al màxim la por o preocupació i detecteu quins pensaments li generen aquesta emoció. Mireu si el/la podem ajudar a pensar d'una manera més realista i adaptativa. Per exemple: *"em fa por que en sortir al carrer ens posem malalts"*. Resposta: *"entenc que et faci por després de tants dies a casa. Els experts ens han dit que és segur sortir de casa si complim totes les normes que t'hem explicat. Si les compleixes, no té perquè passar-te res"*.
- Repasseu amb ells i elles la informació ajustada a la realitat sobre el coronavirus. Recordeu les mesures de prevenció que tenim per combatre'l.
- Feu exercicis de respiració, relaxació i mindfulness (teniu un document al web de la Fundació Institut de Psicologia explicant com fer-ho).
- Feu un llistat de missatges tranquil·litzadors (autoinstruccions) que l'ajudin a calmar-se: abans de sortir, quan és fora de casa i quan torna del carrer.
- Si no vol sortir de casa, quan ja havíeu acordat que és bo per a ell/ella, aneu sortint de manera gradual. El primer dia 15 minuts, el segon, 30 minuts, i així progressivament fins a l'hora.

- Associeu la sortida amb un estímul agradable: anar a comprar una cosa que els agrada, sortir amb la bicicleta, anar a saludar des del carrer a una persona que estimen.
- Poseu-vos els adults com a model: que observin els pares, mares, germans o amics sortint al carrer tranquils i complint amb les normes.
- Durant la sortida, es poden distreure escoltant música amb els auriculars, per exemple.
- Han d'intentar tornar a casa quan l'ansietat ja ha desaparegut. Si no s'ha pogut evitar, torneu a programar una sortida el més aviat possible i no realitzeu conductes d'evitació.

Si, tot i les indicacions donades, no aconsegiu que el vostre fill/filla surti i el malestar es manté passats els primers dies de poder sortir, cal que consulteu un professional de la psicologia infantojuvenil per evitar que la por a sortir de casa es faci crònica i disminuir el malestar emocional associat a la situació actual.

Senyals d'alarma per consultar un psicòleg infantojuvenil

- Es nega a sortir al carrer de manera insistent.
- Busca excuses per no haver de sortir.
- Encara que ha intentat fer alguna sortida al carrer, continua manifestant ansietat elevada.
- S'observen signes psicossomàtics: mals de panxa i de cap recurrents i tensió muscular.
- S'observa que l'estona abans de l'hora de sortir ja comença a preocupar-se o a sentir malestar.
- Té alteracions del son i l'alimentació.
- Mostra irritabilitat freqüent.
- Té pensaments, imatges i preguntes recurrents sobre el coronavirus.
- Observeu rituals o manies que no es donaven fins aleshores. També pot haver-hi augment dels tics.
- Es cansa de forma freqüent.
- Mostra dificultats per pensar i concentrar-se degut a la interferència dels pensaments negatius.

L'Institut de Psicologia disposa d'un correu d'urgències al qual us podeu adreçar si necessiteu fer alguna consulta ([urgencies@institutpsicologia.cat](mailto:urgencies@institutpsicologia.cat)).

FUNDACIÓ INSTITUT DE PSICOLOGIA  
Abril 2020