

GUÍA PARA LA DESESCALADA

Son más de dos meses los que han transcurrido desde que se decretara el estado de alarma, que obligó a toda la ciudadanía a confinarse en sus casas e inició la famosa cuarentena que cambió de pronto, la vida de todo el mundo.

Periodo de confinamiento, aislamiento social y pérdida de muchas libertades, fases de desescalada 0, 1, 2, 3...

¿Nueva normalidad?

Distancias y medidas de higiene que jamás nos habíamos planteado y muchos escenarios, muchas cotidianidades distintas, cada cual, con su propio revuelo emocional, que son expresados de diversas maneras.

¿Y CÓMO NOS DESCONFINAMOS?



El confinamiento puede haberte anestesiado. Aparece la apatía, desidia y parálisis. Ahora que nos permiten salir, no te apetece tanto hacerlo y esta decisión te genera a ti o las personas con las que convives cierta preocupación. Puedes empezar por marcarte pequeños objetivos para ir activándote poco a poco.



El confinamiento puede haber aumentado tu apetito de salir y aprovechar cada franja horaria permitida. Sal de manera responsable y cumpliendo las indicaciones que marcan: horarios, distancias y medidas higiénicas. Respeta las normas básicas de convivencia para evitar molestias vecinales o en el entorno.



El confinamiento conecta directamente con la vulnerabilidad e irritabilidad. Puede que prestes demasiada atención a lo que hacen las personas que viven o pasean a tu alrededor. Una herramienta de autocuidado es desviar la atención hacia cosas que te provoquen bienestar.

DESESCALADA

APERTURA PROGRESIVA DE LIBERTADES



NUEVA NORMALIDAD

DISTINTAS VISIONES SOBRE
LOS PERMISOS

DOS ESPACIOS



Sea como fuere, esta nueva realidad está siendo y seguirá siendo durante el periodo de desescalada, un viaje para todo el mundo.

Por eso, de la misma forma que hacemos cuando preparamos el equipaje antes de emprender un viaje o excursión, debemos prestar atención a no dejarnos nada imprescindible en este viaje por las fases de desescalada. Tenemos que adaptar nuestra mochila y llenarla de herramientas y pautas que nos ayuden a emprender este nuevo viaje de manera responsable.



¿QUÉ NOS ESPERA EN LAS CALLES?

5 POSIBLES SITUACIONES Y CÓMO ACTUAR



USAR EL MOBILIARIO Y EQUIPAMIENTO URBANO

1

Por muy fácil que parezca sobrepasar la línea del precinto, nos alerta del riesgo de contagio y apela a nuestra responsabilidad.



TUS HIJOS/AS QUIEREN SALIR CON TODOS SUS JUGUETES Y DISFRUTARLOS FUERA

2

Consensúa con ellos/as sacar un juguete cada día (no contacto suelo-mano).



TE PARAS A HABLAR EN CORRILLOS, BLOQUEANDO EL TRÁNSITO DE PERSONAS

3

Apártate del tumulto y controla el volumen de las conversaciones.



A FALTA DE BARES, BUENOS SON PARQUES

4

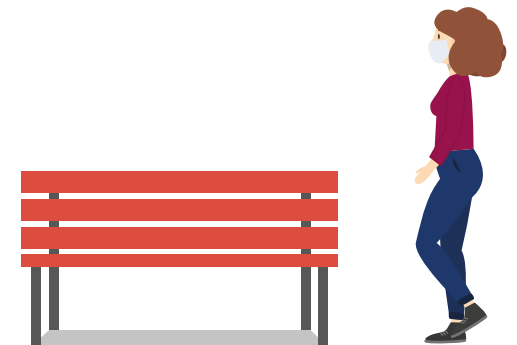
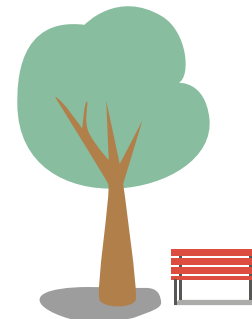
Presta atención al volumen de voz, respeta horarios y distancias de seguridad.



CALLES VACÍAS Y TENTACIÓN DE NO RECOGER LAS HECEAS DE TU PERRO/A

5

Lleva bolsas y una pequeña botella con agua para limpiar la zona en la que el perro/a orina.



¿QUÉ NOS ESPERA EN CASA?

RECOMENDACIONES PARA ESTA NUEVA NORMALIDAD

LAS PERSONAS CON LAS QUE VIVES TIENEN UNA VISIÓN DISTINTA SOBRE LOS LÍMITES EN LAS SALIDAS, GENERANDO TENSIÓN Y DISCUSIONES



Intenta empatizar y comunicarte de forma adecuada respetando las diferencias de forma calmada y natural.

CONVIVES CON PERSONAS CON DIFERENTES FRANJAS HORARIAS PERMITIDAS PARA SALIR SEGÚN LA EDAD



Organiza cada mañana el orden prioridad ante las distintas necesidades de la familia; ir a trabajar, recados de primera necesidad, menores en edad de jugar.

CUALQUIER RUIDO DE LA COMUNIDAD TE ALTERA Y GENERA MALESTAR

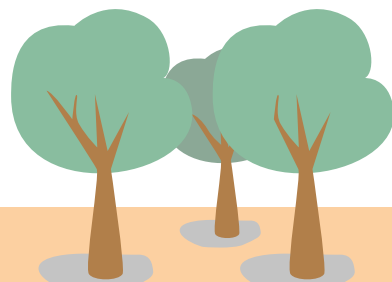
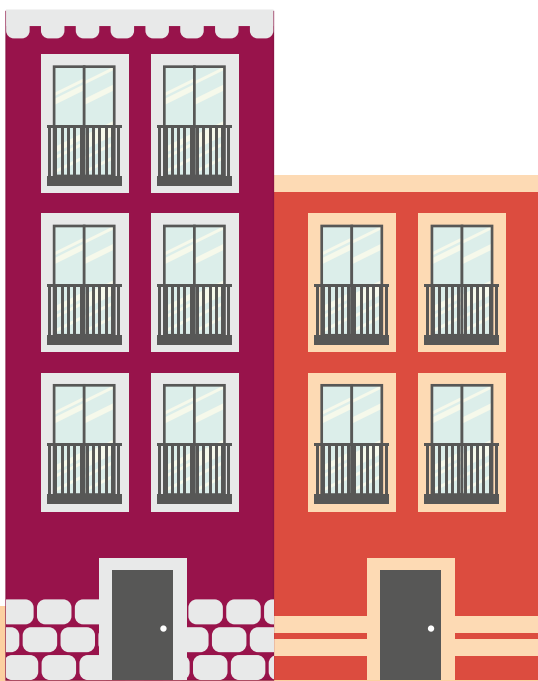


El silencio absoluto no es posible. Busca un equilibrio entre tolerancia y flexibilidad.

TIENES GANAS DE CONTACTO DIRECTO Y PRONTO PODRÁS REUNIRTE EN CASA CON AMIGOS/AS O FAMILIARES



Procura no hacer eventos que antes de la pandemia no harías en casa. Retoma las relaciones sociales con cautela para evitar contagios y molestias vecinales.

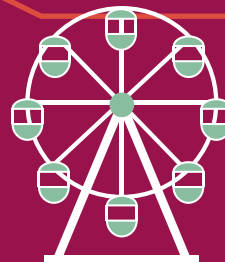


Y YO ¿QUÉ PUEDO HACER PARA ESTAR BIEN?



Presta atención a estas pautas, porque el autocuidado, es el equipaje más importante para este viaje:

Te vas a marear, va a ser una noria: necesitas **normalizar los altibajos** emocionales.



Cada persona tiene necesidades diferentes: pon en la bolsa un **montón de amabilidad** (a veces no es fácil, pero es gratis).

Algunas cosas saldrán mal y no pasa nada: que no se te olvide **bajar las expectativas**.

AMABILIDAD
AMABILIDAD
AMABILIDAD

Aparecerán el mal humor y la tristeza: hazles un hueco, también tienen derecho a viajar. Eso sí, ponles un límite, relativizar suele funcionar.

Pensarás que todo el mundo está equivocado: guarda esta idea **“yo también soy todo el mundo”** y relájate.



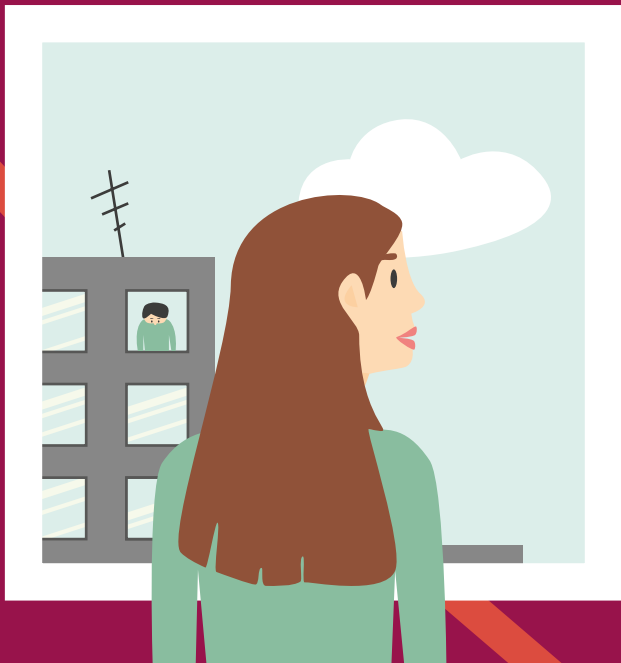
Tendrás **muchas ganas de quejarte:** hazte con un cuaderno en el que escribir lo que te pasa (igual la persona de al lado ya tiene suficiente con sus quejas).

Querrás controlar tus emociones: lo sentimos, no tenemos fórmula para eso, pero **intenta gestionarlas sin hacer daño a nadie**.

Cosas que no caben en la maleta (o serán muy incómodas de llevar porque pesan e incomodan): **insultos, gritos, agresividad, culpabilización.**



Y si te enfadas, para un momento y respira. Las cosas importantes que quieras decir háblalas cuando estés en calma. Los gritos dificultan la comunicación. Y recuerda, siempre que lo necesites, puedes contactar con el Servicio de Mediación Vecinal de tu municipio.



DESKONFINAMENDURAKO GIDA

Bi hilabete baino gehiago igaro dira alarma-egoera ezarri zenetik, herritar guztiak beren etxeetan sartzera behartu zituena, eta berrogeialdi ospetsua hasi zuen, bat-batean mundu guztiaren bizitza aldatu zuena.

Konfinamendu aldia, isolamendu soziala eta askatasun askoren galera, deskonfinamendu faseak 0, 1, 2, 3...

Normaltasun berria?

Inoiz planteatu ez genituen distantziak eta higiene-neurriak, eta egoera asko, egunerokotasun desberdin asko, bakoitza bere emozio-zalapartarekin, era askotara adierazten direnak.

ETA NOLA DESKONFINATZEN GARA?



Konfinamenduak anestesiatu ahal izan zaitu. Apatia, utzikeria eta paralisia agertzen da. Orain, irtetzeko aukera ematen digutenean, ez duzu horretarako gogo handirik eta horrek zugaran edo zurekin bizi direnengan nolabaiteko kezka sortzen du. Helburu txikiak ezar ditzakezu pixkanaka aktibatzen joateko.



Baliteke konfinamenduak irteteko eta baimendutako ordu-tarte bakoitza aprobetxatzeko gogo handitu izana. Modu arduratsuan irten, ezarrita dauden jarraibideak betez: ordutegiak, distantziak eta higiene-neurriak. Bizikidetzako oinarriko arauak errespetatu auzokideek edo ingurukoek eragozpenik izan ez dezaten.



Konfinamenduak zuzenean konektatzen du zurgarritasunarekin eta suminkortasunarekin. Baliteke arreta gehiegi jartzea zure inguruan bizi diren edo paseatzen ari diren pertsonen egiten dutenari. Norik bere burua zaintzeko tresna bat arreta ongizatea eragiten dizuten gauzetara desbideratzea da.

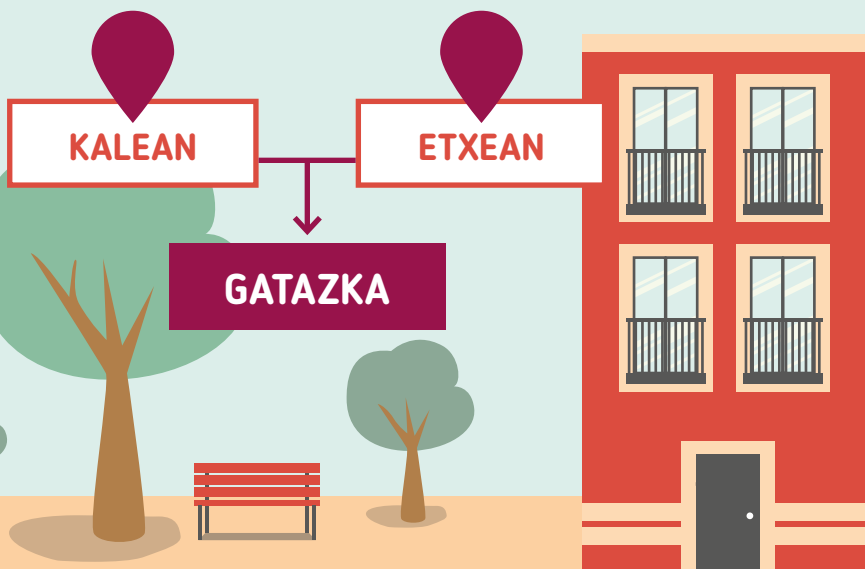
DESKONFINAMENDUA ASKATASUNAK PIXKANAKA IREKITZEA



NORMALTASUN BERRIA

BAIMENEI BURUZKO IKUSPEGI
DESBERDINAK

BI GUNE



Dena dela, errealitate berri hau mundu guztiarentzat bidaia izaten ari da eta izaten jarraituko du deskonfinamendu garaian.

Horregatik, bidaia edo txango bati ekin aurretik ekipajea prestatzen dugunean egiten dugun bezala, arreta jarri behar dugu deskonfinamendu faseetan zehar bidaia honetan ezinbestekoa den ezer ez uzteko. Gure motxila egokitu behar dugu, eta bidaia berri honi arduraz ekiten lagunduko diguten tresna eta jarraibideez bete.



ZER DUGU ZAIN KALEETAN?

5 EGOERA POSIBLE ETA NOLA JOKATU



HIRI-ALTZARIAK ETA EKIPAMENDUA ERABILTZEA



Zigiluaren lerroa gainditzea oso erraza dirudien arren, kutsatzeko arriskuaz ohartarazten gaitu eta gure erantzukizuna eskatzen du.



GURE SEME-ALABEK JOSTAILU GUZTIEKIN ATERA NAHI DUTE



Adostu jostailu bat ateratzea egunero (ez du ukitu behar lurra eta eskua).



KORRIDORETAN HITZ EGITEN GELDITZEN ZARA, PERTSONEN JOAN-ETORRIA BLOKEATUZ



Aldegin iskanbilatik eta kontrolatu elkarrisketen bolumena.



TABERNEN FALTAN, ONAK DIRA PARKEAK



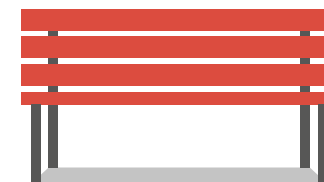
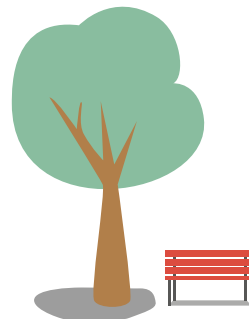
Arreta jarri ahots bolumenari, errespetatu ordutegiak eta segurtasun distantziak.



KALE HUTSAK ETA ZURE TXAKURRAREN GOROZKIAK EZ JASOTZEKO TENTAZIOA



Poltsak eta botila txiki bat eraman urarekin, txakurrak pixa egiten duen eremua garbitzeko.



ZER ESPERO DUGU ETXEAN?

NORMALTASUN BERRI HONETARAKO GOMENDIOAK

ZUREKIN BIZI DIREN PERTSONEK
BESTELAKO IKUSPEGIA DUTE
IRTEEREN MUGEI BURUZ, ETA
TENTSIOA ETA EZTABAIDAK
SORTZEN DITU



Saiatu enpatizatzen eta modu egokian
komunikatzen, desberdintasunak modu
lasaian eta naturalean errespetatuz.

ADINAREN ARABERA IRTETEKO
BAIMENDUTA DAUDEN ORDU-
TARTE DESBERDINAK DITUZTEN
PERTSONEKIN BIZI ZARA



Familiaren premien aurrean
lehenetsun-ordena antolatzea goizero;
lanera joatea, lehen beharrerako
mandatuak, jolasteko adinean dauden
haurrak.

KOMUNITATEKO EDOZEIN ZARATAK
AZTORATZEN ZAITU ETA ONDOEZA
SORTARAZTEN DIZU

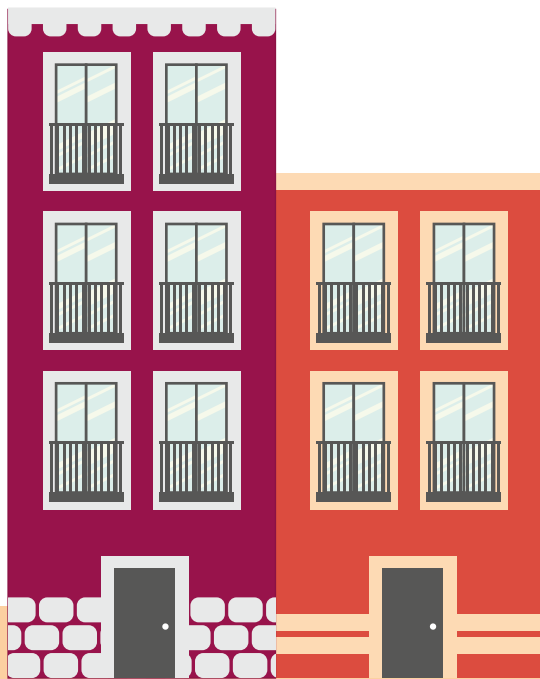


Erabateko isiltasuna ez da posible.
Tolerantziaren eta malgutasunaren
arteko oreka bilatu.

ZUZENEKO HARREMANETARAKO
GOGOIA DUZU ETA LASTER ETXEAN
LAGUNEKIN EDO SENIDEEKIN
ELKARTZEKO AUKERA IZANGO DUZU



Saiatu ez egiten pandemiaren aurretik
etxean egiten ez zenituen ekitaldirik.
Gizarte-harremanei berriro ekin tentuz,
kutsadurak eta auzotarrei eragozpenak
saihesteko.

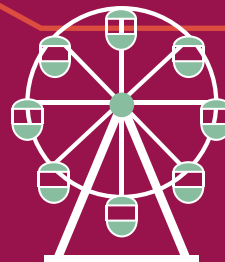


ETA NIK ZER EGIN DEZAKET ONDO EGOTEKO?



Jarraibide hauei jaramon egin; izan ere, autozainketa da bidaia honetarako
ekipajerik garrantzitsuenak:

Zorabiatu egingo zara, noria bat izango da:
gorabehera emozionalak normalizatu behar dituzu.



Pertsona bakoitzak behar
desberdinak ditu: jarri
poltsan **adeitasun pila bat**.
(Batzuetan ez da erraza,
baina doan da).

Gauza batzuk gaizki
aterako dira eta ez
da ezer gertatzen: ez
ahaztu **espektatibak
jaistea**.

ADEITASUNA
ADEITASUNA
ADEITASUNA

Umore txarra eta tristura agertuko dira: egin
leku bat, bidaiatzeko eskubidea ere badute. Hori bai,
jar iezaiezu muga bat, erlatibizatzeak funtzionatu
egiten du.



Kexatzeko gogo handia izango duzu:
koaderno bat erabili gertatzen zaizuna
idazteko (agian ondoko pertsonak nahikoa
izango du bere kexekin).

Pentsatuko duzu
mundu guztia oker
dagoela: gorde ideia
hau "**ni ere mundu
guztia naiz**", eta
erlaxatu.

Zure emozioak kontrolatu nahiko dituzu: sentitzen
dugu, ez dugu horrelakorik, baina **saiatu horiek
kudeatzen inori kalterik egin gabe**.

Maletan sartzen
ez diren gauzak (**edo
oso deserosoak
izango direlako, edo
pisatsuak**): irainak,
oihuak, oldarkortasunak,
erruduntasuna.



Eta haserretzen bazara, gelditu une bat, eta arnasa hartu. Esan nahi dituzun
gauza garrantzitsuak hitz egin lasai zaudenean. Oihuek komunikazioa zailtzen
dute. Eta gogoratu, behar duzun guztietan, zure udalerriko Auzo Bitartekaritza
Zerbitzuarekin jar zaitezke harremanetan.