

NOTA DE PRENSA

El IPBS establece unas pautas de convivencia y rutina para facilitar a la ciudadanía cordobesa la situación de confinamiento

17/03/2020.- El Instituto Provincial de Bienestar Social de la Diputación de Córdoba (IPBS) ha hecho públicas unas recomendaciones con las que, según su presidente, Francisco Ángel Sánchez, “se pretende contribuir a hacer más llevadera la situación extraordinaria por la que estamos atravesando como consecuencia del Coronavirus”.

Sánchez ha hecho referencia “a la situación de vulnerabilidad ante la que se encuentran determinados sectores de nuestra sociedad, por lo que desde el IPBS queremos hacerles llegar algunos consejos y medidas que les sean de utilidad”.

“Así, a nivel psicológico, y ante posibles escenarios de estrés, ansiedad, miedo o incertidumbre, debemos tomar una mayor conciencia de colectividad, incrementando la colaboración y el entendimiento”, ha remarcado Sánchez.

El presidente del IPBS ha señalado que “en este punto sería recomendable no mantener una atención constante a los teléfonos móviles y a los posibles mensajes e informaciones que sobre el virus nos llegan”.

Según Sánchez, “adaptar tiempos de desconexión que nos permitan no sobrecargarnos o la realización de turnos para cuidar a pequeños y mayores, sin duda, contribuirán a nuestro bienestar”.

“Desde el IPBS queremos recordar a la ciudadanía que podrán contar con el psicólogo de su zona de referencia para ayudarles a sobrellevar posibles situaciones de estrés”, ha añadido Sánchez.

En relación con el ámbito educativo y con la falta de actividades extraescolares de los más pequeños, las pautas establecidas por el Instituto Provincial de Bienestar Social aconsejan explicarles cuál será la organización de la casa y de la familia durante los días que se mantenga el confinamiento.

En este sentido, Sánchez ha subrayado “la importancia de mantener rutinas básicas en el domicilio, dentro de las cuales deben incluirse tiempo para hacer los deberes

del colegio, tiempo para jugar, tiempo para compartir en familia o tiempo para el uso de dispositivos móviles”.

“Explicarles y transmitirles a los más pequeños y mayores la importancia de lavarse las manos para evitar el contagio es fundamental dentro de nuestro entorno familiar”, ha abundado Sánchez.

El responsable del IPBS ha hecho especial mención al uso de 'pantallas', que “obviamente y debido a la excepcionalidad de la situación será mayor que de costumbre, en nuestra mano está el realizar una selección de contenidos, que atienda a criterios educativos”.

“Recuperar juegos tradicionales, juegos de mesa, realizar actividades teatrales, o pintacaras vendrán a hacer más llevadero el día a día, hasta que recuperemos la normalidad”, ha concluido Sánchez.