

# 6

*Consells per  
afrontar i gaudir del  
Nadal de la COVID-19  
malgrat la incertesa i  
les restriccions*



Col·legi Oficial de  
Psicologia de Catalunya

**Grup de Treball Psicovid**



# 1

## ACCEPTAR LA SITUACIÓ I ADAPTAR-NOS A ELLA

---

*Fem-nos a la idea: aquest Nadal serà diferent. Afrontar la realitat és l'únic que ens farà buscar (i trobar!) les opcions més satisfactòries per a nosaltres.*

*Recordem que això passarà, evitem els pensaments tremendistes i fem ús de la nostra enorme capacitat d'adaptació.*



# 2

## ANTICIPAR-NOS ALS ESDEVENIMENTS

---

*Intentem anticipar-nos mentalment a les situacions que poden donar-se en el Nadal del coronavirus, per tal de tenir respostes i solucions a mà, i evitar moments confosos.*

*Centrem-nos en cuidar-nos i cuidar les persones més vulnerables, i gaudim del que sí que podem fer.*





# 3

## APORTAR SEGURETAT ALS INFANTS I COMUNICAR- NOS AMB ELLS

---

*Si veuen que les persones adultes no mostrem excessiva preocupació i estem bé, els nens i les nenes també estaran bé.*

*Compartim el dia a dia amb els infants, parlem del coronavirus, animem-los a fer targetes o regals per les persones estimades que no estan a casa i a imaginar noves formes creatives de celebrar el Nadal.*





# 4

## *CONEIXER-NOS MILLOR I APRENDRE DE L'EXPERIÈNCIA*

---

*Dos exercicis molt importants  
aquest Nadal seran la  
introspecció i l'aprenentatge.*

*Preguntem-nos: quan he  
controlat l'ansietat, com ho he  
aconseguit? I: quines qualitats  
tinc que m'estan ajudant a  
acceptar la situació? Quan tot  
hagi passat, ens quedarà un gran  
aprenentatge de l'experiència.*





# 5

## APROFUNDIR EN EL VERITABLE SIGNIFICAT DEL NADAL

---

*Encara que no puguem celebrar grans banquets, anar als mercats nadalencs ni veure la cavalcada, sí podem fer una celebració més íntima i plena de significat.*

*Aquest Nadal pot ser una oportunitat per reforçar llaços familiars i compartir anhels de pau, esperança i cura dels i de les altres, evitant reunions i viatges innecessaris.*





6

## NO PERDRE LA IL·LUSIÓ NI L'ESPERIT NADALENC

---

*Potser el que passi aquest cap d'any no és a les nostres mans, però sí l'actitud amb què l'afrontem.*

*Són dates màgiques per als infants, i ells també fan que ho siguin per a les persones adultes.*

*Decorem casa nostra, elaborem receptes especials, cantem nadales... Fem que aquest Nadal sigui més Nadal!*

