

# CONVIVENCIA EN TIEMPOS DE ALARMA SANITARIA

Estos días, la **solidaridad** empieza en tu propia casa.

Si vives en un edificio... recuerda que hay personas que viven arriba, que viven al lado, que viven debajo.

Puede que ahora te des cuenta de lo importantes que son nuestras relaciones, de la importancia que tiene poder conversar con las personas a las que aprecias, saludar a vecinas y vecinos de tu barrio, entrar a la panadería sin prisa y hablar del tiempo con la persona que te atiende.

Una **cuarentena es una situación excepcional** para la que ninguno de nosotros ni nosotras se había preparado. Es lógico, y la incertidumbre no suele ser buena compañera en estos casos.

**Poner en valor las relaciones** es algo muy positivo, por eso, te recomendamos que, incluso sin salir de casa, las sigas cuidando.

Niños, niñas, personas mayores, adolescentes, personas adultas... toca estar en casa.

Quizás el primer día te parezca muy gracioso que quienes viven arriba bailen zumba con sus hijas o te parezca buena idea quitar el polvo a esa guitarra que tocabas en tu juventud pero... y ¿quinze días después?

Sabemos que estos días pueden ser difíciles para la convivencia. Pasaremos más tiempo en casa del que hemos pasado nunca....

**Por eso, te ofrecemos  
algunas recomendaciones y te  
hacemos algunas peticiones**

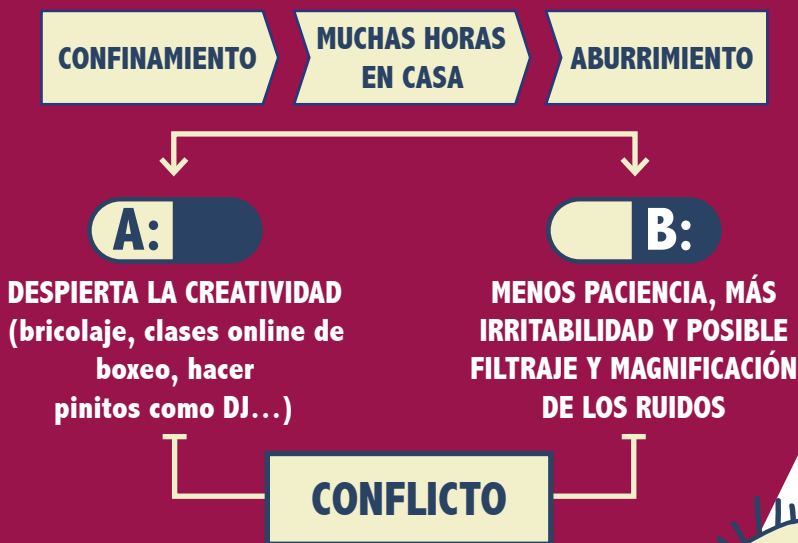


# ¿QUÉ NOS PASARÁ ESTOS DÍAS?

El hecho de pasar muchas horas en casa hace que busquemos alternativas de ocio que nos ayuden a sobrellevar el aburrimiento. Esto, que es fantástico, puede tener consecuencias para quienes viven a nuestro lado.

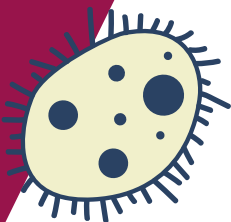
Mientras el ruido incrementa, la paciencia disminuye, siendo posible incluso que aparezca una tendencia de aumentar la percepción y la sensibilidad a escuchar los ruidos y sonidos que vienen de los otros pisos.

Estaremos más susceptibles e irritables y es probable que agudicemos nuestros sentidos, percibiendo de una manera más clara aquellos ruidos que nos molestan.

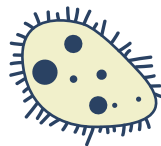


Somos conscientes de que en estas situaciones puede ser difícil mantener la calma, aunque creemos que es la mejor manera de evitar que todo se complique un poco más.

Más que nunca, nuestro bienestar depende de cómo nos comportemos en nuestras casas, de tomar conciencia de que nuestra salud mental depende ahora tanto de la paciencia y la comprensión como de la conciencia y la cooperación.



# ¿QUÉ PODEMOS ESPERAR?



## LO QUE PUEDE OCURRIR...

**Empezamos a aburrirnos**

**Leemos, escuchamos o vemos en la tele sólo noticias que nos preocupan**

**Nuestro humor cambia y estamos más susceptibles**

**Empezamos a prestar atención a cualquier cosa que nos moleste (filtro selectivo)**

**Empezamos a interpretar que nuestros vecinos son personas egoístas que no tienen en cuenta que pueden molestar**

**Acabamos gritando y reprochando la falta de civismo a nuestros vecinos y vecinas**

## EL ANTÍDOTO

Establece rutinas con cosas que te entretengan

Escoge cosas para leer que no estén relacionadas con la situación de crisis

Desempolva fotos antiguas que activen buenos recuerdos

Recuerda que esta situación es temporal y que como todo, pasa

Piensa que para ellos/as la situación es tan difícil como para ti. Intentamos hacerlo lo mejor que podemos.

Escribe una nota amable pidiendo que reduzcan las conductas que te hacen difícil estar tranquilo/a.



# ¿CÓMO PODEMOS CUIDAR LA CONVIVENCIA?

Intenta caminar con zapatos que no golpeen o hagan mucho ruido.



Establece horas límite para las actividades libres (incluso si practicas boxeo en casa, no antes de las 09'00 ni después de las 21'00).



Si tienes niños/as y vas a bailar y a saltar, intenta que sea en un cuarto con alfombra. Inventa un pasillo lleno de mantas que ayude a frenar el ruido.



Cuidado al rodar las sillas. No nos damos cuenta, pero el de abajo lo oírás con mucha potencia.



Sabemos que te encanta la música, pero si te gusta oírla muy alta, ¿podrías ponerte cascos?



La radio es una maravillosa compañera de piso, asegúrate de que sólo se oye dentro de tu casa, quizás tu vecina de abajo prefiera otra emisora.



Evita acumular basura en el rellano. Bajar la basura es la excusa perfecta para coger el aire 3 minutos.



Buenos tiempos para ponerte al día con las chapucillas en tu casa, ¿verdad? Nada mejor que colgar todos los cuadros y estanterías que no has colgado en este tiempo. Pues va a ser que usar el martillo estos días no es buena idea, deja los martillazos para otro momento.

**Recuerda, la solidaridad empieza en tu casa. Hará falta paciencia, pero también conciencia. Nada mejor estos días que una buena convivencia.**

**Y si la situación se te hace complicada, llama al Servicio de Mediación de tu Ayuntamiento, pueden ayudarte.**

# BIZIKIDETZA OSASUN-ALARMA GARAIETAN

Egun hauetan, **elkartasuna** zure etxean hasten da.

Eraikin batean bizi bazara ... gogoratu pertsona batzuk goian, ondoan eta azpian bizi direla.

Baliteke orain konturatzea gure harremanak zein garrantzitsuak diren, maite ditugun pertsonekin hitz egiteko aukera izatea, auzoko bizilagunak agurtzea, okindegira presarik gabe sartzea eta artatzen zaituen pertsonarekin denboraz hitz egitea.

**Berrogeialdia**, gutariko inork aurreikusi ez duen **salbuespenezko egoera bat da**. Logikoa da, eta kasu hauetan ziurgabetasuna ez da lagun ona izaten.

**Harremanak balioestea** gauza oso positiboa da, horregatik, nahiz eta etxetik ez irten, hauek zaintzen jarraitzea gomendatzen dizugu.

Haurrak, adinekoak, nerabeak, helduak... etxean geratzeko momentua da

Beharbada lehenengo egunean barregarria irudituko zaizu goian bizi direnak, beraien seme-alabekin zumba dantzatzea edo ideia ona irudituko zaizu zure gaztaroan jotzen zenuen gitarrari hautsa kentzea, baina... hamabost egun beranduago?

Badakigu egun hauek bizikidetzarako zailak izan daitezkeela. Inoiz baino denbora gehiago pasatuko dugu etxean. Horregatik, gomendio batzuk eskaintzen dizkizugu eta baita eskakizun batzuk egin ere...

**Horregatik, gomendio batzuk  
eskaintzen dizkizugu eta baita  
eskakizun batzuk egin ere**



# ZER GERTATUKO ZAIGU EGUN HAUETAN?

Etxean ordu asko pasatzeak, aspergarritasuna hobeto eramateko aisialdirako alternatiba ezberdinak bilatzera bultzatzen gaitu. Nahiz eta zoragarria izan, horrek ondorioak izan ditzake gure ondoan bizi direnentzat.

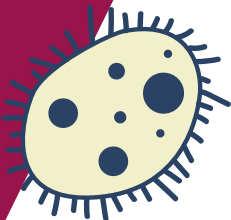
Zaratak gora doazen heinean, pazientziak behera egiten du. Litekeena da gure pertzepzioa eta beste pisuetatik datozen soinu eta zaratak entzuteko sentsibiltatea areagotzeko joera agertzea.

Sentikorrago eta suminkorrago egongo gara, eta litekeena da gure zentzumenak zorroztea, gogaitzen gaituzten soinuak argiago hautemanez.

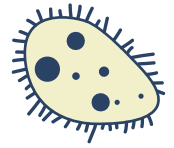


Kontziente gara egoera hauetan lasaitasuna mantentzea zaila izan daitekeela, baina, egoera gehiago korapilatzea saihesteko modurik onena dela uste dugu.

Inoiz baino gehiago, gure ongizatea gure etxeetako portaeren mende dago, kontzientzia hartu behar dugu orain gure osasun mentala, pazientziaren, ulergarritasunaren, kontzientziaren eta lankidetzaren esku dagoela.



# ¿ZER ESPERO DEZAKEGU?



## GERTATU DEITEKEENA...

**Aspertzen hasten gara**



**Kezkatzen gaituzten albistek irakurtzen, entzuten eta ikusten ditugu**

**Gure umorea aldatu egiten da eta sentikorrago gaude**

**Gogaitzen gaituen edozer gauzari jartzen diogu arreta (filtro selektiboa)**

**Gure auzokideak, molestatu egin dezaketela kontutan hartzen ez duten pertsona berekoiak direla interpretatzen hasten gara**

**Garrasika eta gure bizilagunen gizatasun falta aurpegiratzen bukatzen dugu**

## ANTIDOTOA

Entretentzen zaituen gauzekin errutinak ezarri



Krisi egoerarekin lotuta ez dauden gauzak aukeratu irakurtzeko



Oroitzapen onak sustatzen lagunduko dizuten antzinako argazkiei hautsa kendu.



Gogoratu egoera hau behin-behinekoa dela, eta dena bezala, pasatu egingo dela.



Pentsatu haientzako ere egoera zaila dela. Ahalik eta ondoen egiten saiatzen gara.



Lasai egotea eragozten zaituen joerak murriztea eskatzeko ohar atsegin bat idatzi



# ¿NOLA ZAINDU DEZAKEGU BIZIKIDETZA?

Saia zaitez kolperik ematen ez duten edo zarata gutxi egiten duten oinetakoekin ibiltzen.



Jarduera libreetarako ordu mugak ezarri (etxean boxeoa praktikatzen baduzu ere, ez egin 9:00ak baino lehen, ezta 21:00 baino beranduago)



Haurrak badituzu eta dantzan edo saltoka egongo bazarete, saiatu alfonbradun gela batean izatea. Zarata murrizten lagunduko duen mantazko pasabide bat asmatu.



Aulkiak arrastaka eramatearekin kontuz. Ez zara konturatzen, baina behekoak indar handiz entzungo du.



Badakigu musika oso gogoko duzula, baina oso ozen entzutea gustatzen bazaizu, kaskoak jarri ahal ditzazkezu?



Irratia itzelezko pisukidea da, ziurtatu zure etxean soilik entzuten dela, baliteke zure auzokideak beste igorgailu bat nahiago izatea.



Eskailburuan ez zaborrik pilatu. Zaborra jaistea 3 minutu haizea hartzeko aitzakia ezin hobea da.



Garai onak etxeko lantxoekin eguneratzeko ezta? Orain arte eskegi ez dituzun koadro eta estanteria guztiak eskegitzeko momentu ezin hobea? Ba egun hauetan mailua erabiltzea ez da ideia onena, utzi mailukadak beste momentu baterako.

**Gogoratu, elkartasuna zure etxean hasten da. Pazientzia beharko dugu, baina baita kontzientzia ere. Bizikidetza on bat baino gauza hobea ez egun hauetan.**

**Eta egoera zaila egiten bazaizu, zure udaletxeko bitartekaritza zerbitzura deitu, lagundu ahal zaituzte.**