



Així és com estan vivint el reconfinament els adolescents i 5 claus per afrontar-lo psicològicament



Una de les màximes preocupacions de la tornada a les classes és realment si n'hi haurà o no. El fantasma del **reconfinament sobrevola les aules i cada vegada són més els grups bombolla que han de preservar la quarantena després de l'anunci d'un positiu per coronavirus a classe.**

Aquest és el cas d'una **alumna de 3r d'ESO d'Osona que torna a estar confinada després de sis mesos de ja haver-hi estat.** "Quan ens han dit que ens havíem de tornar a confinar m'he angoixat una mica, perquè tenia plans, havia organitzat extraescolars...Però després he pensat que era millor això que no que les coses empitjoressin", ens explica.

Aquest també és el cas d'una altra alumna de **1r d'ESO de la mateixa comarca.** En menys d'una setmana ha retornat a les classes online i les videotrucades. "Estic preocupada i trista. Ara ja m'havia acostumat a llevar-me d'hora i a no estar tant amb les pantalles. Sento que tot tornarà a ser com abans", ens diu.



El reconfinament, però, no afecta només escoles i instituts, sinó també **universitats**. La setmana passada desenes d'estudiants d'arreu de Catalunya van rebre correus electrònics on se'ls comunicava que se suspènien les classes presencials després de detectar algun cas positiu a la seva classe. Aquest és el cas d'un alumne de Sant Cugat, que haurà d'estar-se dues setmanes sense assistir al campus. **Encara que la situació sigui complicada, assegura que l'està gestionant millor que el confinament del passat març. "Aquest confinament l'afronto diferent perquè puc veure a la parella. En l'anterior, vam estar 45 dies sense veure'ns en persona i va ser extremadament dur", ens assegura.**

```
[playbuzz](function(d,s,id){var js,fjs=d.getElementsByTagName(s)[0];if(d.getElementById(id))return;js=d.createElement(s);js.id=id;js.src='https://embed.ex.co/sdk.js';fjs.parentNode.insertBefore(js,fjs);}(document,'script','exco-sdk'));
```

```
[/playbuzz]
```

Versió sense playbuzz

La Laia Sala, psicòloga especialitzada en infants, adolescents i joves, ens explica algunes claus per a sobreviure a un reconfinament:

- Manténir els horaris: seguir una rutina diària similar a la que es du a terme quan s'assisteix a classe.
- Evitar pensar més enllà. Els "i si..." no ens ajuden i angoixen molt més.
- Informar-nos de la normativa: què farem, com ens organitzarem, què poder fer i què no.
- Manténir la calma: tot és incert i no podem fer prediccions a llarg termini sobre què passarà. Així que cal centrar-se en la informació que tenim, tenir paciència i seguir les mesures que se't marquin des del centre.
- Manténir-se actiu, per exemple, fent rutines d'exercicis de Youtube.