

Guía para jóvenes

Entender y enfrentar la desescalada.

¿Qué es la desescalada?

Es un proceso controlado y progresivo en que la ciudadanía podrá ir recuperando la normalidad muy ordenadamente, para que no haya picos ni vuelta a los contagios.

¿Cuánto durará?

Se llevará a cabo en cuatro fases, por provincias y tiene previsto culminar a finales de junio con la llegada de una "nueva normalidad", si siguen los plazos preestablecidos.

¿Cuáles son sus fases?

Fase 0

Fase de "preparación": se puede salir a pasear o/a correr una hora. Se abren establecimientos con cita previa.

Fase 1

Se empezarán a abrir las tiendas pequeñas, pero con estrictas medidas de seguridad. Los centros comerciales seguirán cerrados.

Fase 2

Apertura de restaurantes (al 30%), colegios para actividades de refuerzo, 1/3 del aforo de cines, teatros y museos.

Fase 3:

La movilidad será más flexible, se suavizarán las medidas en restaurantes y los centros comerciales abrirán a su 50 % de ocupación.

Preguntas frecuentes

¿Podemos salir los mayores de 14?

Si, puedes hacer hacer las actividades permitidas para la gente mayor con permiso de los padres y madres o responsables.

¿Van a haber clases?

No, el nuevo **curso escolar** comienza en septiembre. En algunas provincias se reabrirán los centros educativos con tres propósitos: refuerzo, para niños y niñas que sus padres o madres trabajan y para celebrar la EBAU.

¿Vamos a poder ir al cine o un concierto?

Si, cuando se alcance la Fase 2, pero siempre con restricciones de aforo.

¿Cuándo voy a poder ver a mis amistades?

Todavía no se sabe cuándo, pero seguramente a partir de la Fase 2.

¿Cuándo puedo visitar a mis mayores?

Si no son de grupo de riesgo, desde la Fase 1.

¿Cuándo podremos hacer deporte?

La actividad deportiva al aire libre con poca gente será posible desde la Fase 1. Los **gimnasios**, por ahora, solo podrán hacer entrenamientos individuales.

¿Vamos a poder ir a la playa?

Cuando una provincia llegue a la Fase 3. Las condiciones las marcarán los ayuntamientos. Las piscinas aún quedan pendientes.

¿Tengo que llevar mascarilla?

Por ahora no es obligatorio, pero altamente recomendable.

¿Es normal cómo me siento?

¡Totalmente!

El confinamiento está compuesto por fases, y cada una de ellas lleva asociadas unas emociones diferentes.



Ahora nos encontramos en la última fase y tenemos que estar dispuestos y dispuestas a seguir las recomendaciones de las autoridades y a buscar alternativas para ayudar a otros y a nosotros mismos, incluso si aún predomina la incertidumbre. ¡Tenemos que ser responsables!

¿Qué hago para llevarlo mejor?

Mantente informado o informada por medios oficiales.

Mantén el contacto con tus amigos y amigas.

No creas todo lo que se comparte. Huye de las Fake News.

Haz ejercicio.

Aprovecha el tiempo para hacer las cosas que te gustan y nunca tienes tiempo.

Busca el rincón favorito de tu casa y pasa tiempo allí.

Crea una rutina y síguela.



¿Con quién puedo hablar?

**Teléfonos de
atención
Psicológica**

COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS C.V. : 960 450 220. Horario: 9:00 a 21:00.

**Ayuda
especializada**

FUNDACIÓN AYUADA CONTRA LA DROGADICCIÓN : Whatsapp 623 330 570
FUNDACIÓN ANAR: www.anar.org
COLEGIO OFICIAL DE PSICÓLOGOS C.V. www.ayudaduelo.copv.es

**Guías de Ayuda
Psicológica**

Guía "Nos quedamos en casa". CONSELLERIA DE EDUCACIÓN Y COPV.
Guía de "Gestión psicológica ante cuarentenas" COPC
"Recomendaciones a la población para un afrontamiento eficaz del malestar psicológico" COPM

**Para más
información sobre
recursos**

INSTITUTO VALENCIANO DE LA JUVENTUD. www.ivaj.gva.es
XARXA JOVE. <https://xarxajove.info>
INSTITUTO DE LA JUVENTUD. www.injuve.es

