

FITXA 2.1 - SOLIDARITAT CIUTADANA

La bona **comunicació resol per si sola molts conflictes** i afavoreix la bona convivència però també hi ha altres **actituds i habilitats** que caldria potenciar en aquests dies tan especials. La **convivència** tan estreta i forçada requereix per la nostra part dosis extra de **paciència i voluntat de cooperació**.

La solidaritat entre la ciutadania.

1. Durant aquest dies pots, potser, **trucar per telèfon o interessar-te** per les persones de la **teva comunitat** que potser necessiten la teva ajuda o simplement una trucada per no sentir-se aïllades. Especialment aquella gent gran que no te família o persones dependents.
1. També pots mostrar **paciència en relació als sorolls i les inconveniències** pròpies del confinament. Hi ha moltes nenes i nens a les cases, sense poder sortir per la qual cosa es normal certa intensitat de sorolls.
1. La capacitat de **generar solucions creatives col·lectives** com a societat ens ajuda a afrontar el desànim de forma comunitària.
1. Cal fer un **esforç** per delimitar els problemes i la situació. No deixar volar el cap amb projeccions i en el moment present pensar en les possibilitats per **MILLORAR LA SITUACIÓ** que tinc al meu abast.
1. Si saps cantar, tocar un instrument, pots oferir concerts al balcó, pots fer pancartes amb paraules, frases d'ànim, dibuixos. Hi ha moltes maneres de contribuir a **generar sensació d'empatia i de col·lectivitat**.
1. Tenim les **XARXES SOCIALS, els mòbils**. Ajuda a generar a la teva comunitat **missatges d'ànims** i sobretot **no contribueixis a escampar desinformació negativa**, o qualsevol notícia o missatge que no contribueixi a generar una visió de superació.

