

Por que é importante que esteas?



Porque todos e todas
somos necesarios,

Porque unicamente todos
e todas xuntos somos
máis grandes, máis fortes
e máis sabios e sabias.

Para poder converternos
nunha base segura desde
a que os nosos nenos e
nenas poidan sentirse
sostidos e sostidas
afrontando a vida.

Colexio Oficial de Psicoloxía de Galicia

Rúa Espiñeira 10, baixo, 15706
Santiago de Compostela (A Coruña)

www.copgalicia.gal
copgalicia@copgalicia.gal
T. 981 534 049

Algúns dos nosos recursos



O noso emblema - O arco da
vella que representa a
felicidade, a vida, a cooperación,
a integridade e a esperanza.

As mensaxes mantra - 24
mensaxes anegarán as nosas
rúas; son mensaxes que
cantaremos, recitaremos,
pensaremos, para enchernos de
benestar e poder compartilo.

A nosa historia (conto) - A
historia que recolle o que
vivimos, todo o que aprendemos
e como soubemos medrar e
transmutar a dor en algo
fermoso. Unha historia que
coñecerán as seguintes
xeracións.



Colexio Oficial
de Psicoloxía
de Galicia



GRUPO DE
INTERVENCIÓN
PSICOLÓXICA EN
CATÁSTROFES E
EMERXENCIAS

Proxecto comunitario para o coidado
da saúde mental dos nenos, nenas,
mozos, mozas e maiores

Os gardiáns e gardiás do arco da vella



Todos e todas xuntas
somos máis fortes,
máis grandes e
máis sabios e sabias



Colexio Oficial
de Psicoloxía
de Galicia



GRUPO DE
INTERVENCIÓN
PSICOLÓXICA EN
CATÁSTROFES E
EMERXENCIAS

Que estamos a vivir?

Actualmente, o mundo enteiro está a afrontar unha pandemia sen precedentes. Esta situación de emerxencia sanitaria global pola COVID-19 supón un grande impacto para toda a comunidade.

Ademais, esta catástrofe ten unhas características especiais:

- Alóngase no tempo sen data de fin.
- A ameaza é invisible.
- Toda a comunidade está exposta, hai unha perda da liberdade de movementos.
- Novos modos de vivir os dós.

Todo isto fai que a nosa saúde mental se vexa exposta a un estado de estrés continuado, o que supón un risco para o desenvolvemento de sintomatoloxía postraumática.

QUE PODEMOS FACER?

A nosa comunidade pode converterse nun factor altamente protector da saúde mental e un catalizador do crecemento e a resiliencia.



COMO O IMOS FACER?

TODOS E TODAS A UNHA, tecendo redes de cooperación e de compromiso, coa intención de:

- Velar polo ben común.
- O coidado mutuo, prestando atención ás persoas máis vulnerables.
- A recuperación das dinámicas sociais desde un sentido de esperanza realista.

E ASÍ, XUNTOS E XUNTAS, CONSEGUIMOS APRENDER DE TODO ISTO E MEDRAR COMO COMUNIDADE.

QUE TEMOS QUE ACTIVAR EN NÓS?

O gardián ou a gardiá do arco da vella que somos, cada un e cada unha de nós, todos os veciños e veciñas do noso concello, nenos, nenas, mozos, mozas e persoas maiores, erguerémonos como GARDIÁNS E GARDIÁS DO ARCO DA VELLA.

COMO SE DISTINGUE A UN GARDIÁN OU UNHA GARDIÁ DO ARCO DA VELLA?

- O sorriso amable é o seu saúdo.
- As súas palabras son bondadosas, libres de xuízo e de crítica.
- Os seus actos parten do corazón, hai unha intención de velar polo ben común en cada unha das súas accións.
- Dedicáanse a cultivar pensamentos bonitos e produtivos.
- Os seus movementos son harmoniosos.
- Dedican tempo a actividades practiceiras que lles fan medrar.
- Recoñecen e dan a benvinda ás súas emocións, comprenden que cada unha ten unha mensaxe que darlles. Cada día, cultivan a amabilidade, o coidado, a cooperación, o respecto, a paciencia, a alegría, o optimismo, o agradecemento, o descanso, a curiosidade etc.

