BAN

A LES NENES I ELS NENS DE SANT QUIRZE DEL VALLÈS

Durant aquests dies difícils i complicats, fa prop d'un mes que no podeu sortir de casa i esteu amb les vostres famílies passant com podeu aquesta situació que algú ha definit com "confinament" per evitar el contagi d'un virus que es diu Covid-19. Vosaltres, les nenes i els nens, demostreu de nou el vostre valor, la vostra solidaritat i maduresa, ajudant els pares i mares, trucant els avis i àvies, rentant-vos bé les mans, inventant jocs per passar l'estona, llegint contes, experimentant coses fruit d'aquesta situació tan extraordinària. Per això, com a Alcaldessa del poble, us vull agrair de manera molt especial el que esteu fent, i us demano el següent:

PRIMER.- Agrair-vos públicament als nens i les nenes de Sant Quirze **que us hagueu quedat a casa** amb l'esforç que sabem que us comporta tant a vosaltres com a les vostres famílies. Gràcies a aquest esforç esteu evitant la propagació del Coronavirus.

SEGON.- Demanar-vos que continueu tenint molta paciència amb aquesta situació i **seguiu col·laborant amb els vostres pares i mares** i els altres membres de la família amb qui conviviu per tenir un bon ambient a casa.

Tercer.- Demanar-vos que **seguiu rentant-vos les mans amb aigua i sabó** i mireu que la resta de persones amb les que conviviu també ho facin, que és molt important.

QUART.- Recomanar-vos que compliu cada dia uns horaris. Podeu dedicar una estona a llegir i aprendre però també no oblideu dedicar temps a altres activitats com **jugar** a jocs de taula, **dibuixar** o **pintar.** Podeu mirar d'escriure algun conte o fer un dibuix per a algú que us estimeu. Segur que els fa molta il·lusió i els ajudeu a somriure en uns dies tan difícils.

CINQUÈ.- Proposar-vos que **feu una mica d'exercici** o que balleu mentre escolteu música que us agradi. També podeu fer una mica de gimnàs a casa fent una sessió amb la vostra família.

SISÈ.- Demanar-vos que **mantingueu el contacte amb els vostres amics i amigues** i les vostres companyes i companys de classe ja sigui per telèfon o per vídeotrucada. No oblideu preguntar-los com estan i de passar una bona estona amb ells i elles a distància.

SETÈ.- Demanar-vos que **tingueu cura dels vostres familiars** que estan confinats en altres cases com poden ser els vostres avis i les vostres àvies. Truqueu-los i estigueu al seu costat a distància. Fins i tot us proposem que aquesta Setmana Santa dineu o sopeu a distància amb ells i elles tot fent una vídeotrucada.

VUITÈ.- Demanar-vos que **col·laboreu en les tasques de la llar:** parar taula, treure la pols... els pares i mares tenen ara molta feina i us ho agrairan molt. A més a més, és una manera divertida de fer equip.

NOVÈ.- Recordar-vos que estem en Setmana Santa i **podeu fer moltes activitats relacionades amb aquesta festivitat.** Podeu decorar els ous de Pasqua, cuinar algunes receptes típiques com bunyols de bacallà, canelons de peix, croquetes o bunyols de vent. Fins i tot us podeu atrevir a fer una mona i compartir-la a distància amb una vídeotrucada amb els vostres padrins i padrines.

DESÈ.- Recordar-vos que si no teniu cap activitat planificada i us avorriu una mica, podeu aprofitar per **pensar en idees creatives** molt interessants i que podeu fer sense l'ajuda dels vostres pares i mares. Podeu fer una cova a la vostra habitació, podeu imaginar viatges impossibles o podeu crear personatges de pel·lícula.

ONCÈ.- Demanar-vos que **continueu estimant a familiars i amics i seguiu fent-los somriure** com només vosaltres sabeu fer-ho. Ho aconseguiu fins i tot en aquests moments tan difícils.

Així faig públic aquest BAN al conjunt de la ciutadania de Sant Quirze del Vallès i en especial a totes les nenes i els nens del poble. Aquestes mesures mantindran la seva vigència mentre duri aquest confinament.

Ajuntament de Sant Quirze del Vallès

Sant Quirze del Vallès, 8 d'abril de 2020

Elisabeth Oliveras

Alcaldessa