

UN SANT JOAN PER A TOTHOM



**Per una revetlla
on Tothom importa**



ÀMPONS
Junts fem futur

A.C.F.A.E.
Asociación de Comerciantes de Fuegos Artificiales de España

protecció civil
■■■■

 **Generalitat
de Catalunya**

PREPARA'T PER LA REVETLLA

- **INFORMA'T:** Informa't a l'ajuntament els espais i horaris de petards o fogueres.
- **CREA UN ESPAI SEGUR:** Busca una habitació tranquil·la i tanca finestres i persianes. planifica activitats que t'agradin o t'ajudin a distreure't.
- **PREPARA'T:** Fer un calendari o una rutina pot ajudar-te a anticipar el moment.

● UTILITZA PROTECCIÓ SENSORIAL:

Auriculars amb cancel·lació de soroll o taps per a les orelles:

eliminen el soroll ambiental, ideal per reduir-lo en espais molt sorollosos.

Ulleres de sol:

Serveixen per filtrar la llum intensa, com les guspies, bengales o focs artificials, que poden resultar enlluernadores o fins i tot doloroses per a persones amb hipersensibilitat visual. També poden ajudar a crear una sensació de confort i seguretat en entorns amb molta estimulació.

Joguines antiestrès:

Aquesta joguina permet canalitzar l'estrès i la tensió mitjançant el moviment. Són útils per regular-se emocionalment, especialment en situacions d'alta activació o nerviosisme.

CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ PER A PERSONES AMB SENSIBILITAT SENSORIAL

La revetlla de Sant Joan és una celebració molt arrelada i esperada, però també els sorolls forts, les llums intenses i la imprevisibilitat d'aquesta festa pot comportar angoixa i malestar per a algunes persones, especialment per aquelles amb hipersensibilitat sensorial.

Aquest kit ofereix consells d'autoprotecció i regulació sensorial per ajudar a viure la revetlla de manera més segura, tranquil·la i respectuosa. L'objectiu és promoure una celebració inclusiva, on tothom tingui dret a gaudir segons les seves necessitats.

DURANT LA REVETLLA

- ✓ **Evita sortir al carrer si et genera malestar:** Estar a casa, amb llums suaus i activitats agradables, pot ser una bona opció.
- ✓ **Si estàs al carrer:** localitza llocs amb menys estímuls, com carrers poc concorreguts, parcs allunyats del soroll o zones sense focs artificials. Porta amb tu els teus recursos sensorials (auriculars, ulleres de sol, joguina).

RECURSOS



Truca al 112 en cas d'emergència. Per a més informació, visita: interior.gencat.cat/revetlles Utilitza protecció sensorial



**NO ESTÀS SOL/A.
CELEBREM UN SANT JOAN
ON TOTHOM IMPORTA.**

