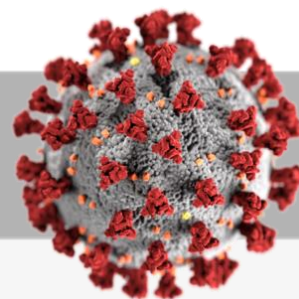


# **CONSELLS PER A LES FAMÍLIES** **AMB INFANTS EN DIES DE** **CONFINAMENT A CAUSA DEL** **CORONAVIRUS**

Aquestes pautes van orientades, principalment, als nens d'infantil i primària, essent adaptables a qualsevol edat escolar.

## **1. INFORMACIÓ**



### **1.1 INFORMAR ELS NOSTRES FILLS SOBRE EL CORONAVIRUS**

Hem d'esbrinar què saben, resoldre dubtes i, sobretot, aclarir les informacions errònies que puguin tenir.

Cal que siguem sincers a l'hora d'informar i explicar-los què és perillós, per què el virus es transmet amb molta facilitat i dir-los que la major part dels casos es recuperen i que molta gent està treballant-hi perquè es solucioni el més aviat possible.

No cal fer referència a quantes persones moren i cal dosificar la informació.

Hem d'evitar que naveguin sols per internet buscant informació sobre el COVID-19.

Fem-ho junts!

### **1.2. NORMALITZAR EL FET DE PARLAR DEL CORONAVIRUS**

Parlar del coronavirus no ha de ser un tema tabú però tampoc hem de saturar-los amb informació de més.

No podem ignorar les seves pors i dubtes. En aquest sentit, és recomanable donar respostes curtes i clares.

### **1.3. TRANSMETRE'LS MESURES DE PROTECCIÓ**

Explicuem-los com rentar-nos les mans, com tossir o esternudar...

Dir-los que han evitar el contacte físic amb els altres i quina és la distància de seguretat.



## 2. HÀBITS I RUTINES

Establir rutines per a tothom

Mantenir, més o menys, els mateixos ritmes que quan van a l'escola. Millor si tenen un horari on vegin una estructura clara: moments d'higiene personal, estones lliures, estones de pel·lícula, estona per deures, estona de llegir, estones de moviment, fer manualitats, moments de fer vídeo-trucades amb la família i/o amics, fer activitats en família, jocs de taula, cuinar junts...).

Diferenciar l'horari de cap de setmana

Entre setmana fem uns horaris més "estrictes" i al cap de setmana permetre altres activitats sense tant horari.

Fer que es moguin en diferents moments del dia

Propiciar el moviment en detriment del sedentarisme: jugar a empaitar-se, fer carreres, muntar obstacles, fer ioga, ballar, pujar i baixar escales, etc.

Buscar moments de relaxació

Posar música tranquil·la, llums baixes, respiracions conscients, fer que prenguin consciència del propi cos i puguin relaxar-se quan vegin que estan nerviosos.

Aprofitar el temps i fer tasques pendents

Tot i que puguin tenir la seva estona lliure de tablet i/o la consola, cal que evitem després haver-los de "desenganxar".

Aprofitar per fer allò que sempre volem però no podem per falta de temps: veure un musical, endreçar un armari junts, arreglar coses que estiguin espatllades, fer neteja general en família

Seguir una alimentació saludable

És un bon moment per cuinar junts aliments saludables i ensenyar-los una bona manera de nodrir-nos. Cal mantenir-nos sempre hidratats. Hem de ser especialment curosos amb els menjars amb molt de sucre perquè poden alterar-nos, per tant, és millor evitar-los o bé reduir-los.

## 3. EMOCIONS

### 3.1 ESCOLTAR ELS SENTIMENTS DELS NOSTRES INFANTS

És un bon moment per conèixer més a fons els nostres fills, que ens expliquin el que els agrada, el que no...

Podem fer un diari d'allò que han fet cada dia i d'allò que més bé els ha fet sentir.

Podem fer fotos de les activitats que anem fent i que ens expliquin com es van sentint.

Cal que els permetem també sentir tristesa i frustració si ho necessiten.

És saludable poder transmetre totes les emocions i que aquestes siguin validades pels adults.



### 3.2 POSAR-HI UNA DOSI DE BON HUMOR



Riure és una bona pràctica, per això, recomanem atacs de pessigolles, concursos d'acudits, fer balls, concerts o obres de teatre.

### 3.2 PER ALS ADULTS

Mantenir la calma: si estem tranquils ells també ho estaran; si ens noten tensos i de mal humor, ells també ho estaran.



Maria Gómez i Mònica de Miguel