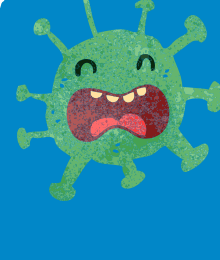


CONSELLS PSICOLÒGICS PER A LA CURA D'INFANTS EN TEMPS D'AÏLLAMENT



INFORMA

- Utilitza un llenguatge adaptat que puguin entendre, dona **missatges clars** i evita llargues xerrades on es puguin perdre.
- **Explora què saben**, què han entès, quins dubtes tenen i què necessiten realment saber, corregeix idees errònies.
- Programes com l'**InfoK** de TV3 (3alacarta.cat) són útils per ajudar a explicar.
- Explica contes com "**Rosa contra el virus**" que pots trobar a la web de la FETB i al Youtube.
- **No amaguis informació**, després hi estaran exposats (telenotícies) i és millor que ho escoltin primer de vosaltres.
- **Preserva** als infants d'una informació sense filtres i sobredimensionada. Gestiona els canals als quals estan exposats.
- **Evitem la sobreinformació** estant tot el dia parlant o veient notícies sobre el virus, mirem altres continguts i diversifiquem activitats que ens ocupin la ment i el cos.
- Contesta amb la veritat però fent èmfasi en els **aspectes positius**, com les persones que es recuperen i que els nens/es estan més protegits del virus. Explica que hi ha molta gent sana i altres que passen el virus de forma lleu.
- **Transmet seguretat**: explica que hi ha moltes persones que ens estan ajudant, els sanitaris, que cuiden els malalts o els experts que busquen medicaments pel virus.
- **No esperis a que preguntin** ells per parlar d'aquest tema, segur que ja li donen voltes. Ofereix la possibilitat de parlar-ne i de resoldre dubtes.



ACOMPANYA LES SEVES EMOCIONS

- **Explora com se senten**, aquesta situació pot generar nervis, tristesa, preocupació, por, enfado, excitació, incertesa... és normal que tots ens sentim així en algun moment. És una situació que requereix temps d'adaptació tant pels grans com pels petits.
- **Ajuda a diferenciar** i identificar aquestes emocions, sovint apareixen com una amalgama de sensacions poc definides i gens entenedores.
- **Valida les seves emocions**, comparteix les teves i ofereix un espai per poder-ne parlar "Entenc que estiguis nerviós, jo també ho estic una mica, aquesta situació es nova per nosaltres i és difícil"
- Intenta **evitar** que siguin observadors d'**emocions desbordades** (neguit, preocupacions...) per part dels adults referents.
- **Transmet calma**: "hi ha moltes persones que estan treballant perquè estiguem protegits i això millori aviat"
- Estigues atent a senyals de malestar i **acompanya'ls**, una abraçada o un petó els pot ajudar a calmar-se.
- **Reforça** lo bé que ho estan fent i recorda les coses que se'ls hi donen bé per fomentar la seva autoestima.



ESTABLEIX UNA RUTINA

- En períodes llargs de confinament és important establir rutines i activitats que ens ajudin a organitzar-nos i ens donin una estructura que transmet seguretat als nens/es. Podem diferenciar els dies d'entre setmana dels caps de setmana.
- Intentem despertar-nos, anar a dormir i fer els àpats a **hores semblants** que abans del confinament.
 - **Cuidem la higiene**, és important dutxar-se i vestir-se cada dia, el pijama ens el posem només per dormir!
 - Mantenim una **alimentació variada** i equilibrada.
 - Fer **activitats lectives**, deures o exercicis que hagi proporcionat l'escola o altres complementàries:
 - Llegir i escriure (un diari personal, cartes a amics...).
 - Fer dictats, operacions matemàtiques, puzles, endevinalles.
 - Descobrir informació sobre algun tema d'interès.
 - Fer **activitats creatives**, dibuixar (dibuix lliure, mandales), fer manualitats (fang, plastilina, murals), inventar històries, fer obres de teatre, titelles, cantar, ballar, inventar coreografies, tocar algun instrument, escoltar cançons...
 - Fer **activitats en família** com jocs de taula, explicar contes, cuinar junts, mirar àlbums familiars, fer un arbre genealògic, inventar jocs de pistes...
 - Fer **activitat física** cada dia, si tenim pati o terrassa podem sortir a córrer o jugar a pilota, exercicis de ioga per nens, relaxació, mindfulness ("tranquillos y atentos como una rana" al youtube), ball (zumba kids per exemple).
 - Fer **tasques de casa** o hàbits com parar la taula, recollir joguines, preparar la roba, vestir-se, rentar-se les dents...
 - **Regular l'ús de pantalles**: cal limitar el temps de televisió, tablet, videojocs, pel·lícules, series... entenent que la situació és excepcional i que probablement n'hi haurà més que abans. Fem de les pantalles el **nostre aliat** i no un enemic, és el moment de compartir videojocs, sèries, apropar-nos als seus interessos i situar-nos com aprenents de l'expertesa dels petits.

Tot això son només idees, lo important és establir una **rutina variada i compartir temps** en família!

És essencial **mantenir els límits** i establir només aquelles conseqüències que podem dur a terme. No tolerem faltes de respecte o agressions. **Prioritzem** aquelles pautes més importants i siguem una mica flexibles en la resta.



ENSENYA PAUTES D'HIGIENE

- Els nens tenen la capacitat d'utilitzar la imaginació per afrontar els moments difícils. Podem **donar el "superpoder"** de protegir-se i vèncer el coronavirus amb les pautes d'higiene.
- **Rentar-se les mans mentre cantem** l'estrofa preferida d'una cançó.
- Tapar-se amb el colze quan tossim com si ens poséssim una **capa de superheroï** o féssim "una clau de karate".
- Una altra idea és utilitzar el poder de la **bombolla invisible** al nostre voltant de manera que no podem apropar-nos a la gent a menys d'un metre o dos.
- Un **experiment** per ensenyar de forma gràfica perquè és important rentar-se les mans és omplir un plat amb una mica **d'aigua i pebre molt** (com si fos el virus), i ensenyar com quan posem el dit se'ns enganxa el pebre (virus). Però si ens posem sabó a les mans i tornem a posar el dit, veurem com no només no s'enganxa el pebre (virus) si no que s'allunya del nostre dit.
- Un joc fàcil per motivar la higiene de mans és **dibuixar una estrella en el dors de la mà del nen** i jugar durant el dia a esborrar-la amb el rentat de mans.



Fundació
Eulàlia Torres de Beà
Institut de Psiquiatria i Psicologia