

Document elaborat per l'equip d'assessorament psicopedagògic EAP B-46 de Sant Feliu de Llobregat

Recomanacions generals:

- Informeu-vos sobre com evoluciona la situació a través de canals oficials.
- Eviteu la sobre informació perquè pot fer augmentar la teva angoixa.
- Manteniu ben informats els vostres fills/es, estigueu atents a les seves preocupacions i responeu les seves preguntes a mesura que les vagin formulant, amb un llenguatge senzill, entenedor i sense mentides ni alarmismes.
- Accepteu que hi ha una part de la situació que no podeu controlar.
- Intenteu fer exercici, activitats de relaxació i d'oci.
- Intenteu veure la part positiva de la situació: és un temps per parar i reflexionar sobre les prioritats, per compartir tasques domèstiques, per fer volar la imaginació i crear jocs per les nenes i els nens, treure la vostra part més empàtica i solidària...

Com gestionar les pors dels infants:

- Explicar als infants que sabem com cuidar-los i protegir-los, tant la família com les metgesses i els metges i les autoritats.
- Mantingueu una actitud calmada, els infants saben llegir molt bé el llenguatge no verbal.
- Podem aprofitar el dibuix amb els més petits i la conversa amb els més grans per donar l'espai per a què expressin les seves pors fent preguntes sobre el dibuix
- En els més petits explicar la situació a través de contes (P.E. els que s'adjunten: La Rosa contra el virus.pdf i el vídeo) pot ajudar a comprendre millor la situació.

DINÀMICA DEL DIA A DIA

- És important establir una rutina, mantenir en la mesura del possible les rutines habituals. Establir un horari i escriure'l en un paper pot ajudar a anticipar què passarà aquell dia.
- Acordeu amb les persones que viuen a casa la logística domèstica.
- Respecteu espais per cada membre de la família, no cal estar tota l'estona junts.
- Busqueu activitats per compartir en família i amb els més petits.
- Pacteu un període de treball si heu de treballar des de casa i establiu un espai i un horari el més estable possible.
- No perdeu el contacte amb la xarxa social. Parleu amb aquells familiars i amics que no podeu veure físicament: podeu estar en contacte a través de videotrucades, missatges, trucades de veu...

INFORMACIÓ PER NENES I NENS

Vídeo amb un conte sobre el coronavirus:

https://www.ara.cat/societat/conte-del-coronavirus_0_2417158413.html

La Rosa contra el coronavirus: <https://bit.ly/2WIEzyg>

INFORMACIÓ PER ADOLESCENTS

<https://www.rac1.cat/programes/el-mon/20200226/473792325217/coronavirus-roger-ballesca-nens-adolescents.html>

ALTRES ENLLAÇOS D'INTERÈS

<https://www.naciodigital.cat/noticia/198481/adolescents/estrena/confinats/serie/joves/expliquen/viuen/confinament>

<https://www.nuvol.com/agenda/activitats-culturals-que-pots-fer-malgrat-el-coronavirus-87463>

<https://www.ccma.cat/324/com-afrontar-psicologicament-el-confinament-a-casa-pel-coronavirus/noticia/2997029/>

<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/coronavirus-sars-cov-2>

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-podem-parlar-sobre-coronavirus-als-infants>