

Benvolgudes famílies,

Us enviem un llistat d'indicacions per encarar aquesta situació de la manera més constructiva i útil possible.

1. És important explicar als nostres fills i filles tot allò que està passant, adaptant el vostre llenguatge a la seva edat corresponent. Això inclou l'explicació de l'origen del problema, les mesures de seguretat que s'han de prendre per protegir-se i una visió optimista de com i quan acabarà tot plegat.
2. Accepteu les seves emocions. És possible que sentin por d'aquesta situació. Cal explicar que és normal que en tinguin.
3. És possible que en un inici no sorgeixin dubtes, però a mesura que vagi passant el temps cada vegada preguntaran més. Els hem de seguir informant, amb sinceritat i, sempre, adaptant el nostre llenguatge a la seva edat cognitiva.
4. Intenteu ser estrictes amb les recomanacions de les autoritats sanitàries. No sortiu al carrer si no és estrictament necessari, renteu-vos bé les mans i amb freqüència.
5. Desconfieu de TOTES les informacions que no us arribin pels canals oficials (la Generalitat, l'Ajuntament, el Col·legi de Metges, el Govern espanyol...) o per mitjans fiables; la resta poden ser notícies falses que poden generar angoixa.
6. Cal tenir clar que no és un període de vacances, per la qual cosa el més recomanable és que hi hagi rutines a casa.
7. Feu un horari i seguïu-lo tota la família: comenceu per la higiene (dutxar-se, rentar-se les dents, vestir-se amb roba de carrer encara que no se surti...), tasques educatives (el professorat de l'escola ha enviat feines de les diferents assignatures), àpats a les hores habituals (si habitualment es dina a les 13.30, fer-ho tal i com feu sempre), hores dedicades als dispositius digitals (videoconsoles, tauletes, ordinadors, mòbils...), moments d'oci amb família (per fer activitats que després comentarem), ajuda a les tasques de casa i temps lliure.
8. No podem abusar dels dispositius digitals (videoconsoles, tauletes, ordinadors, mòbils). Més endavant us oferirem alternatives perquè no en facin un ús excessiu.
9. Per als que teniu fills adolescents us recomanem que pacteu i consensueu les normes i els horaris durant aquest temps.
10. Aproveu el moment per treballar la seva autonomia i aconseguir que facin aquelles tasques que encara no fan i que ja estan preparats per fer depenent de la seva maduresa: des de vestir-se sols o parar la taula, fins a estendre la roba o preparar algun àpat.

11. Si en algun moment estan avorrits, és normal; l'avorriment porta a la creativitat i això és beneficiós per a tothom.
12. Les normes de comportament de casa han de seguir vigents; no per estar avorrits es poden portar malament o molestar a germans/es, no per tenir por poden comportar-se com no toca i faltar al respecte.

Us oferim una sèrie d'activitats en família per aquests dies:

- Jugueu a jocs de taula.
- Mireu fotografies plegats.
- Endreceu les habitacions i les joguines.
- Jugueu amb maquillatge i pintura de cara i de cos.
- Parleu de moments de quan eren petits.
- Prepareu circuits de psicomotricitat amb elements de casa.
- Elaboreu receptes de cuina junts (pastissos, pizzes...)
- Feu manualitats plegats.
- Escriviu un diari familiar sobre l'experiència del confinament.
- Feu videotrucades amb els seus amics.