

Pla de Benestar per a FAMÍLIES amb infants davant el coronavirus i les mesures de confinament

Aquesta crisi sanitària i tots els seus efectes són un gran repte per al conjunt de la societat, i en particular per a les famílies amb infants. Estar amb els nens i nenes tancats a casa pot ser una oportunitat per compartir més temps de qualitat en família però també se'n poden derivar efectes negatius: l'aïllament social, la falta de joc, exercici físic i la desestructuració d'hàbits i rutines poden tenir una repercussió negativa en els infants. Els infants estan en un procés de desenvolupament i per això el seu entorn esdevé una peça clau per regular les seves emocions i conductes.

Quines dificultats pot generar el confinament? En aquesta situació ens podem trobar en què els nostres fills estan més irritables, més rebels, però també poden aparèixer més pors i dificultats en l'alimentació i el son.



Què podem fer?

1. Mantenir una rutina que aportí seguretat i tranquil·litat als nostres fills. En aquest sentit és recomanable diferenciar horaris i rutines d'un dia entre setmana del cap de setmana. Les rutines seran de gran ajut per donar resposta a les dificultats en l'alimentació i el son.

2. Adaptar-nos en aquest nou context: com a pares hem de saber combinar la flexibilitat amb la disciplina. Cal adaptar-se a l'excepcionalitat del moment, amb flexibilitat, però sense oblidar els límits. Els límits proporcionen seguretat als infants, han de tenir clar què poden fer en aquesta nova situació, i què no. Aquesta crisi és un bon moment per afavorir hàbits d'higiene per a tota la vida (rentar-se amb aigua i sabó, aprendre a tossir o esternudar amb el colze flexionat o un mocador, ...).

3. Com a pares / mares també convé que aprenguem a mantenir la calma i saber controlar l'estrès davant de situacions sovint



angoixants. Vosaltres sou el seu referent i com a tal, ells aprenen a través vostre moltes coses, entre elles també, a gestionar la por i l'angoixa.

4. Podem aprofitar l'art i el joc com a teràpia, com a maneres d'elaborar les pors. Es poden treballar les pors des del dibuix (a partir dels 4 anys). Com és el virus? Què t'espanta? Els més petits ho poden fer amb plastilina. També seria interessant, si és possible, afavorir activitats que impliquin el moviment, l'exercici físic. Podeu utilitzar el menjador o habitacions amb espais per adaptar-lo en un espai psicomotriu on poder saltar, fer cabanes, tirar coixins, etc. Diferenciant clarament quan és menjador o quan és espai de joc. A més, en la franja de 0 a 3 anys els jocs sensorials seran un recurs important, amb materials que tinguem a casa com llibres sensorials, sorra moldejable, sacs amb textures, crema d'afaitar, bombolles... Aquestes activitats permeten el descobriment del propi cos, afavoreixen la interacció i la comunicació, així com faciliten la regulació de les emocions en moments de tensió.



5. Les cançons infantils, de naturalesa repetitiva, també són un bon recurs per donar seguretat i confiança (ex. una cançó cada matí al llevar-se o abans de començar l'activitat del dia, etc. Cançons com el Joan Petit, Així fan fan els titelles, Un Joc per moure el cos o el Bugui-bugui).

6. Convé limitar el temps d'exposició a la tecnologia (sobretot jocs del mòbil, ordenadors, consoles...), i aprofitar-la per mantenir el contacte amb la família i els amics i així fer front a l'aïllament.



7. Cuidem als nostres fills però cuidem-nos també com a pares, i així podrem gaudir més de la criança.



8. Evitar una exposició permanent a les notícies, ja que el seu excés afavoreix sensacions d'angoixa. Com a pares hem d'evitar moments de tensió, desànim ... De fet, el millor que podem fer és explicar des de la calma la situació de confinament, amb paraules senzilles, amb confiança. Ara bé, el nen aprèn més del que veu o imagina que no del que escolta, i de fet transmetem més informació a través dels nostres comportaments i actituds que a través de paraules.

9. Podem explicar, inventar-nos els nostre propis contes,consolar els nostres fills, i posar en valor el conte com a transmissor d'esperança. De fet el coronavirus és una gran oportunitat per ensenyar-los els valors de la cooperació i la solidaritat. També podem explicar un conte molt xulo que ens fa arribar el Col·legi de Psicòlegs de Catalunya:



Feu clic al següent enllaç i podreu gaudir-lo: [La Rosa contra el virus](#)

També us oferim la possibilitat fer consultes via correu electrònic per a abordar qualsevol preocupació, angoixa o situació conflictiva que estigueu vivint durant el confinament turo.salutmental@gmail.com, junts considerarem la opció de fer trucada o videotrucada.

Document realitzat per **Montse Mellado**, psicòloga SAF El Turó. (Març 2020)