

Març 2020

GUIA
COM PUC AJUDAR AL MEU FILL A AFRONTAR
EL CONFINAMENT? COVID-19



www.capsiandorra.com

C/ Roc dels Escolls, nº 7, 2n AAD500
ANDORRA LA VELLA

T. 813 300

PAUTES PER AJUDAR ALS NENS A AFRONTAR EL CONFINAMENT

En aquest moment, la informació sobre el COVID-19 està evolucionant ràpidament a mesura que es confirmen nous detalls i sorgeixen noves preguntes.

El coneixement de la informació important sobre el brot, i com preparar-se, pot reduir l'estrès i ajudar a calmar les inquietuds raonables.

Aquest document t'ajudarà a entendre les reaccions dels teus fills i saber com actuar amb ells durant el confinament.

- 1. EXPLICA-LI** al nen la situació segons la edat i el nivell maduratiu. Protegeix-los de la sobre-informació i de totes les alarmes socials injustificades.

*Veure document **EXPLICAR EL VIRUS AL NIÑO** (Autora – Manuela Molina Cruz, psicòloga)*
https://admin.cmmedia.es/wp-content/uploads/2020/03/64c685_7a6ac671e5034323aaba0a6ed65494a6.pdf

- 2.** Assegura't que té clar que **NO ÉS LA SEVA SALUT LA QUE CORRE PERILL**, sinó que ha de prendre mesures preventives i quedar-se a casa per a cuidar a les persones més grans i a les que estan malaltes.

Quedant-se a casa, ajuda a les persones que treballen als hospitals a fer la seva feina.

Recorda-li diàriament que segur que gràcies a que estan a casa hi ha molta menys gent que es posa malalta.

*Veure document **MISIÓN: QUEDARSE EN CASA** (Autor – Dalmaus)*

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/CUENTO-MISION-QUEDARSE-EN-CASA.pdf>



- 3.** Ajuda'ls a **EXPRESSAR LES SEVES EMOCIONS**. Els nens poden expressar el seu malestar de diferents formes: nerviosisme, rabietes, malsons, canvis d'humor, etc. Pregunta'ls com es senten i mantingues una escolta activa i una actitud de comprensió, sense treure-li importància a les seves preocupacions. Estigues atent/a als seus dubtes i preocupacions, i respon a les seves preguntes a mesura que vagin apareixent, seguint el seu ritme. Demosta'ls que poden expressar-se i confiar-nos els seus dubtes. Comprova quina informació o idees tenen sobre el coronavirus i corregeix les que no siguin correctes.



- 4.** **APORTA-LI UN CLIMA DE CALMA I AFECTE**. Els nens poden aprendre de nosaltres a manejar les emocions que els pertorben, i segurament necessitin més la teva atenció, el teu temps i el teu afecte. Per poder mostrar-te emocionalment disponible per a ells necessitaràs també el teu espai, així que intenta, en la mesura del possible, establir torns amb la teva parella o un altre adult responsable. Ajuda'ls a contextualitzar i filtrar les informacions que reben per altres canals. No els menteixis, i evita tant l'alarmisme com la minimització. Únicament regula el flux d'informació i no els en donis més de la necessària. Redueix la seva por explicant-los que les persones que l'envolten sabeu bé com cuidar-vos i protegir-vos, i que tant vosaltres com les autoritats teniu un pla clar sobre què fer si algú es contagia.

5. **MANTINGUES LA COMUNICACIÓ AMB ALTRES MEMBRES DE LA FAMÍLIA** que no estiguin presents en aquest moment, a través de la tecnologia: skype, video-trucada, trucada, etc. Això pot ser molt tranquil·litzador per a ells. També podeu organitzar trucades amb amics de l'escola/extraescolars per a que no es sentin sols.



6. Intenta **PRESERVAR LES RUTINES** en la mesura del possible, establint horaris de son, menjar, estudi o jocs. Seria recomanable que es dutxin i vesteixin tots els dies amb roba còmoda per evitar que estiguin tot el dia en pijama. Fes partícep al nen d'aquestes rutines i que t'ajudi a elaborar un calendari per a la setmana.

<https://capsiandorra.com/noticies/fem-un-planning-setmanal-mentre-dura-el-covid-19/>

MES:

DILLUNS	DIMARTS	DIACRES	DIJOUS	DIVENDRES

7. Busca activitats que estimulin la seva **CREATIVITAT**.
Això també pot ajudar-lo a canalitzar les seves emocions.
Tampoc et sentis culpable si veuen la TV més de l'habitual, això és normal en aquesta situació i hem de ser flexibles
<https://capsiandorra.com/noticies/idees-i-recull-de-recursos-per-distreurens-aquests-dies/>
<https://capsiandorra.com/noticies/aprenem-divertint-nos/>

8. Realitza **ACTIVITAT FÍSICA** en família dins de les possibilitats de casa, com fer coreografies, saltar, etc. Així com també relaxació per a nens.
<https://capsiandorra.com/noticies/treballem-la-psicomotricitat-dels-fills-a-casa/>



9. En condicions d'estrès i més encara confinats a casa és possible que els nens es mostrin més exigents amb els pares, o que els enutjos i rabietes siguin més difícils de controlar. També és el moment de **SER MÉS TOLERANTS** amb algunes de les conductes infantils que normalment no els hi permetíem com córrer per casa, jugar amb la pilota...sense oblidar les normes i límits bàsics.

10. Evita informació o actituds que contribueixin al estigma, com que el virus l'han portat de fora, etc.

Mostra-li, en canvi, exemples **POSITIUS DE LA SOCIETAT**: professionals sanitaris que atenen a tot el món, veïns que ajuden a les persones grans, construcció de mascaretes, etc.) Exemples de generositat i amabilitat, i com ens estan oferint ajuda els països que tenen més experiència amb la infecció.



RECORDA que com a pares també es la **PRIMERA VEGADA** que us trobeu

davant d'aquesta situació de crisi, així que sigues **INDULGENT TAMBÉ AMB TU MATEIX** si en algun moment creus que no domines la situació tant bé com t'agradaria.

REACCIONS I ACTUACIONS PER FRANJES D'EDAT

GRUP D'EDAT	REACCIONS	COM AJUDAR
PREESCOLAR	<p>Por a estar sol, malsons</p> <p>Dificultats de la parla</p> <p>Pèrdua del control d'esfínters (estrenyiment o fer-se pipi al llit)</p> <p>Canvi en l'apetit</p> <p>Augment de les rabietes, queixes i comportament aferrat.</p>	<p>Mostra paciència i tolerància</p> <p>Proporciona recolzament (verbal i físic)</p> <p>Fomenta l'expressió a través del joc , la recreació, la narració d'històries. <i>Veure conte ROSA CONTRA EL VIRUS</i> https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus</p> <p>Permet canvis a curt termini en els horaris del son</p> <p> Planificar activitats relaxants i reconfortants abans d'anar-se'n a dormir</p> <p>Mantenir rutines familiars regulars</p> <p> Evitar l'exposició als mitjans</p>
EDAT ESCOLAR (De 6 - 12 anys)	<p>Irritabilitat, plorar, comportament agressiu</p> <p>Aferrar-se als pares</p> <p>Malsons</p> <p>Trastorns del son / apetit</p> <p>Síntomes físics (mals de cap, dolor de panxa)</p> <p>Allunyament dels companys, pèrdua</p>	<p> Paciència , tolerància i recolzament</p> <p>Sessions de joc i mantenir-se en contacte amb els amics per telèfon i Internet</p> <p> Exercici regular i estirament</p> <p>Participar en activitats educatives (llibres de treball, jocs educatius).</p> <p>Participar en tasques domèstiques estructurades</p>

	<p>d'interès</p> <p>Competència per aconseguir l'atenció dels pares</p> <p>Oblit de les tasques i de nova informació apresada a l'escola</p>	<p>Estableix límits suaus però no fermes</p> <p>Parla del brot actual i respon a les preguntes. Inclou el que s'està fent en la comunitat.</p> <p>Ajudar a la família a crear idees per millorar els comportaments de promoció de salut</p> <p>Limita l'exposició als mitjans, parlant del que han vist o escoltat, inclús a l'escola.</p> <p>Abordar qualsevol estigma o discriminació que succeeixi i aclareix la informació errònia.</p>
<p>ADOLESCENT (De 13 a 18 anys)</p>	<p>Síntomes físics (mals de cap, erupcions, etc.)</p> <p>Trastorns del son o la gana</p> <p>Agitació o disminució de l'energia, apatia.</p> <p>Ignorar els comportaments de promoció de la salut</p> <p>Aïllament dels seus companys i essers estimats</p> <p>Preocupacions sobre l'estigma i les injustícies</p> <p>Evitar fer les tasques encomanades de l'escola.</p>	<p>Paciència, tolerància i recolzament.</p> <p>Fomentar la continuació de les rutines</p> <p>Fomentar la conversa de l'experiència del brot amb els seus companys, família (però no l'obliguis).</p> <p>Mantenir-se en contacte amb amics per telèfon, Internet, videojocs.</p> <p>Participar en rutines familiars, que incloguin tasques domèstiques, recolzar a germans petits i planificar estratègies per millorar els comportaments de promoció de la salut</p> <p>Limitar l'exposició als mitjans, parlar del que han vist o escoltat.</p> <p>Discutir i abordar l'estigma, els prejudicis i les injustícies potencials que ocorrin durant el brot.</p>

EN QUINES SITUacions DEMANAR AJUDA?

Estigues atent al comportament i expressió de malestar dels teus fills. Si bé és normal que és mostrin més alterats que habitualment, sobre tot davant del confinament a casa, hi ha certes conductes que **NO HAS DE PASSAR PER ALT:**



- **Verbalitzacions** de que no vol viure o conductes auto lesives.
- Canvis dràstics en la seva **conducta** que puguin resultar perilloses per a sí mateix o els que l'envolten
- Disminució important de la **ingesta** o altres conductes anòmales entorn a l'alimentació (vòmits, exercici compulsiu, ...)
- **Al·lucinacions** o pensaments estranys
- **Obsessió excessiva** entorn a la infecció o altres circumstàncies, amb el rentat compulsiu de mans i altres mesures higièniques irracionals que li estiguin generant important angoixa.

En aquestes situacions o si tens dubtes, **CONTACTA'NS.**

Segueix-nos al  i al  @capsiororra

Per a més informació ens trobaràs a www.capsiororra.com