

## **RECOMANACIONS A LES FAMÍLIES DAVANT SITUACIÓ CONFINAMENT**

### **Recomanacions generals:**

- Informeu-vos sobre com evoluciona la situació a través de canals oficials.
- Eviteu un excés d'informació → Pot fer augmentar l'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, adequat a cada edat i sense mentides ni alarmismes.
- Accepteu que hi ha una part de la situació que no es pot controlar.
- El confinament es pot fer més feixuc cada dia que passa, us suggerim establir un horari de les principals activitats diàries. Les rutines ajuden els nens i els donen seguretat.
- 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...
- És important realitzar activitats variades al llarg del dia: joc lliure, activitats d'oci compartides, activitat física i de relaxació, lectura i altres activitats culturals i d'aprenentatge.

### **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 pot ajudar a comprendre millor la situació.

### **El dia a dia a casa:**

- És important mantenir en la mesura del possible les rutines habituals. Planificar l'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, i per què no, escriure una carta...

## **INFORMACIÓ PER NENES I NENS**

Vídeos amb contes sobre el coronavirus:

[https://www.ara.cat/societat/contes-del-coronavirus\\_0\\_2417158413.html](https://www.ara.cat/societat/contes-del-coronavirus_0_2417158413.html)

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

Conte Coronavirus per pintar: <https://www.mindheart.co/descargables>

## **“Avui aprenem” i “Superpropostes d'estar per casa”**

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/>

**InfoK - Super3 - CCMA :** <https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/>

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/infok-18032020/video/6035814/>

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/infok-19032020/video/6036020/>

## **INFORMACIÓ PER ADOLESCENTS**

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

<https://www.ccma.cat/catrado/adolescentsicat/>

<https://www.youtube.com/channel/UC5zV-K2h7holeTEUIq8konQ> (youtube d'adolescents icat)

## **RECURSOS PER ESTAR ENTRETINGUTS**

Document adjunt – Idees per fer amb els nens i les nenes.pdf

<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://criatures.ara.cat>

Altres enllaços d'interès:

<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>