

# FAQ'S NENS I NENES EN TEMPS DE CORONAVIRUS

## FAMÍLIA I AMICS

### TROBO A FALTAR PERSONES DE LA MEVA FAMÍLIA. QUÈ PUC FER?

Aquests dies totes i tots trobem a faltar persones que estimem, però no poder visitar-les no vol dir que no hi puguem tenir contacte. Si tens ganes de parlar amb algú de la família (tiets/es, cosins/es, avis/àvies...) pots dir-li a qui està amb tu (el pare, la mare...) i demanar-li que us posi en contacte. És important que expressis el que necessites

### I QUAN PODRÉ VEURE ELS AVIS?

Els podreu veure quan els/les professionals de la salut ens assegurin que anar a veure'ls és segur per a ells. Intenta estar molt atent/a a les fonts d'informació oficials, com la televisió o el portal de la Generalitat de Catalunya per assabentar-te de quan això passi, o demanar els adults que estiguin pendents perquè puguin informar-te. Aquesta situació ens està ensenyant moltes coses, i una d'elles és que, encara que de vegades costi molt, tothom és capaç de tenir paciència

### PERQUÈ, SI ELS MEUS PARES ARA TREBALLEN A CASA, NO TENEN GAIRE TEMPS PER JUGAR AMB MI?

Aquesta situació és molt nova per a tothom i necessitem un temps per adaptar-nos-hi. Hi ha molts pares i mares que no havien treballat mai a casa i ara necessiten acostumar-s'hi i trobar temps per a tot. Si en alguns moments et sents malament perquè no poden estar amb tu, és important que ho parlis amb el pare, la mare, o l'adult/a que t'estigui cuidant. De totes maneres, si encara no heu fet un horari de totes les tasques familiars, podeu provar de fer-lo i així buscar temps per a cada cosa: la feina, les tasques escolars, jugar, etc. A més, podeu reservar un temps per fer tasques domèstiques junts de forma divertida, i així podeu gaudir d'un temps compartit, a més del temps de joc

### PER QUÈ NO PUC VEURE ELS AVIS?

Ja ens imaginem que tens moltes ganes de veure els avis i les àvies, però els professionals de la salut (metges/esses i científics/ífiques) ens han dit que les persones grans s'han de cuidar més aquests dies i no han de sortir de casa ni rebre visites, per protegir-se i evitar que es posin malates. Tu pots ajudar-les no visitant-les, encara que això no t'agradi i et costi una mica. Però segur que trobes altres maneres de tenir contacte amb elles, com les videotrucades, encara que abans no les fessis servir tant. D'aquesta manera, podràs veure-les i estar en contacte amb elles, compartir què feu, com esteu... I en cas que els teus avis o àvies no tinguin o no sàpiguen fer servir les tecnologies, sempre et queda el telèfon! Per enviar petons sonors i dir-los tot el que els estimes

### TINC MOLTES GANES DE JUGAR AMB ELS MEUS AMICS I AMIGUES. QUÈ FAIG?

Sabem que se't fa molt difícil no poder jugar amb els amics i amigues com abans i els trobes molt a faltar al parc, al carrer o al pati de l'escola, però encara no podem sortir de casa. Segur que aquests dies els teus amics i tu heu trobat maneres de jugar plegats, per videotrucades, videojocs, WhatsApp, etc. No és el mateix que jugar plegats al carrer o en el lloc que acostumeu, però podeu aprofitar per inventar noves maneres de jugar. Les videotrucades poden ser molt útils en aquest sentit i podeu demanar ajuda als pares i mares, tant per fer-les com per jugar una estona plegats. Si jugueu a videojocs ja teniu una eina per comunicar-vos, però sempre amb la supervisió d'una persona adulta



### ÉS VERITAT QUE NO PODRÉ FER ABRAÇADES A LA MEVA FAMÍLIA QUAN ELS PUGUI VEURE?

Sí, és veritat. Segur que t'han parlat sobre com ens contagiem d'aquest virus i saps que una de les formes més habituals és pel contacte físic entre les persones. És per això que hem de mantenir una certa distància amb els altres, sobretot quan comencem a sortir de casa. A això li diuen "distància social" i segurament n'has sentit parlar. Sabem que per a tu és difícil i que de vegades et posa trist/a. Explica-li a qui tinguis a prop i demana abraçades als de casa. Mentre encara haguem de seguir aquesta recomanació, pots imaginar formes diferents d'abraçar-nos i mostrar-nos afecte: dibuixar l'abraçada que voldries fer, crear una abraçada voladora que si bufes arriba a la persona que tu vulguis... Segur que se te n'acuden més!



### QUAN PODRÉ VEURE ELS MEUS AMICS I AMIGUES?

Ja ens imaginem que tens moltes ganes de veure els amics i les amigues, però ara és molt important que ens quedem a casa i fem aquest esforç. Perquè si ho fem bé, és probable que triguem menys a sortir! Segur que durant aquests dies, els pares, les mares, els avis o qui estigui cuidant-vos han trobat formes que mantingueu el contacte amb els amics i amigues. Segurament heu fet videotrucades amb algunes de les aplicacions que hem anat coneixent i que, de ben segur, abans no es feien servir tant. Les pantalles ens ajuden a estar en contacte i compartir què fem, com ens trobem, què estem treballant a l'escola... I si a casa no teniu connexió a internet, proveu amb el telèfon. No et pots veure amb l'altra persona però també pot ser molt divertit

### NO PODRIEN ELS PARES TELETREBALLAR SEMPRE?

Segurament, a partir d'aquesta crisi tan important, moltes empreses s'ho plantejaran i algunes ho faran més. Si bé no cada dia, potser sí alguns dies a la setmana, ja que hem descobert que algunes feines és possible fer-les des de casa. Altres feines, però, seguiran com sempre. Per exemple, els metges han d'estar amb els seus pacients

