

# FAQ'S NENS I NENES EN TEMPS DE CORONAVIRUS

I ARA QUÈ? PREOCUPACIONS I PETITS  
NEGUIES

## Ja estic fart/a d'estar a casa i molt nerviós/osa. Com puc estar millor?

Els nervis són normals en una situació com aquesta. És molt difícil que no et posis nerviós/a en algun moment. El millor que pots fer per mantenir els nervis sota control és estar entretingut i fer que el teus dies siguin el més semblants a quan no estàvem confinats. Cada dia hauries de fer aquestes quatre coses:

Descansar bé.

Esforçar-te en les feines de l'escola, ajudant a casa, fent exercici físic...

Fer activitats amb la resta de la família: parlar, jugar junts, mirar una pel·lícula, llegir un conte...

Tenir una estona per a tu, per fer el que et vingui de gust.

Si tot i així et sents nerviós/a, t'anirà bé explicar-ho als pares i, si cal, fer alguna activitat física o de joc que t'ajudi a distreure't i cremar energia

## I si tinc por de sortir al carrer?

Si fas el que et diguin els teus pares o cuidadors, no hi ha cap perill en sortir una estona al carrer i, per tant, ho pots fer tranquil·lament. És normal que et faci por al principi, però veuràs com la por se'n va aviat quan t'hi enfrontes i, al cap d'una estona, et sentiràs millor

## Tinc por. Com fer que se'n vagi?

La por és una de les emocions més útils que tenim les persones. Si no tinguéssim por de res no deixaríem de posar-nos en problemes. T'imagines què passaria si no tinguéssis por de creuar el carrer amb el semàfor en vermell? O si no et fes por llançar-te a la piscina sense saber nedar?

Tenir por de les coses perilloses és important perquè ens ajuda a evitar-les o a prendre les precaucions necessàries perquè deixin de ser-ho.

Però de vegades podem tenir por de coses que en realitat no suposen cap perill com, per exemple, la foscor, els ratolins, els fantasmes i coses així. En aquest cas, la por ens pot fer una mica la murga.

Si vols que se'n vagi, el que has de fer és enfrontar-t'hi, fent el que toca fer, encara que tinguis por. Així, a poc a poc, convertiràs la por en coratge.

Recorda: si una cosa és perillosa l'evitem, si no ho és l'enfrontem, encara que ens faci por. Si tens dubtes sobre si una cosa és perillosa o no, consulta-ho amb algun adult de la teva confiança

## Estic trist/a. Què hi puc fer?

Hi ha moltes coses que ens poden fer entristir aquests dies: quedar-se tant de temps a casa sense veure les amistats ni la família, tenir alguna persona estimada malalta o, fins i tot, haver d'acomiar-se d'algú que ha mort. La tristesa és una emoció una mica desagradable, però l'hem d'acceptar perquè vol dir que ens adonem de les coses que passen al nostre voltant i que ens importen. No t'has de preocupar per sentir-te trist/a.

Si et sents així, el millor que pots fer és parlar-ne amb algú a qui t'estimis. Pot ser la mare o el pare, els avis, alguna amistat, les persones que et cuiden o algú de la teva confiança. Expressar la tristesa amb paraules o amb dibuixos ajuda molt.

També pot ser que tinguis ganes de plorar. Si és així, fes-ho. T'anirà molt bé. Plorar és una de les coses que més ens ajuda a desfer la tristesa, sobretot si ho pots fer al costat d'algú que t'abraci. Pot ser que algun adult et digui que no has de plorar, perquè als adults els costa una mica veure la pena en els nens i les nenes. I saps?, a moltes persones grans ja se'ls ha oblidat una mica això de plorar... Sigues comprensiu amb elles, però demana'ls que et deixin fer. Veuràs com, a poc a poc, et sentiràs millor i podràs tornar a estar content/a.

