

## **COM FER FRONT ALS EFECTES PSICOLÒGICS QUE POT TENIR LA QUARENTENA**

El trencament de la rutina, la pèrdua de referents estables com l'escola, la por per les notícies i el confinament pot tenir efectes psicològics tant pels nens com pels adults.

És per això que hem pensat oferir-vos una sèrie de recomanacions enfocades a minimitzar aquests efectes i a fer front a aquesta situació tant excepcional que estem vivint.

### **COM PUC AJUDAR ALS MEUS FILLS/ES?**

#### **Informa als nens**

És important donar una explicació als nens del que està passant. El millor és fer-ho amb frases curtes i paraules planeres perquè ho pugui entendre. Cal intentar transmetre confiança i seguretat.

#### **Mantén una rutina**

Les rutines aporten seguretat i tranquil·litat ja que permeten que els infants comprenguin i anticipin el què passarà. És important establir, entre tots, una rutina amb uns horaris clars adaptada a la nova situació.

#### **Segueix amb la disciplina**

La disciplina aporta als infants un entorn segur. Seguir marcant uns límits els transmet que la situació està controlada i, per tant, els aporta calma i seguretat.

#### **Sigues flexible**

Els horaris són una guia però també durant aquests dies cal ser flexibles si trobeu alguna activitat que us agrada i que val la pena fer-la per gaudir i estar junts.

#### **Treballa les emocions**

Gestionar les emocions és un repte per a tots. Hem d'animar-los i ajudar-los a exterioritzar les emocions negatives que poden sentir aquests dies, no només verbalment si no també a través de diversos llenguatges. L'art i la música són un gran recurs: cantar, ballar, dibuixar el virus...poden ser recursos molt útils.

#### **Estigues en contacte amb familiars i amics**

Mantenir un contacte diari amb les persones que els estimen els transmet seguretat, confiança i tranquil·litat i, alhora, els fa passar una estona agradable.

#### **Cuida't a tu mateix**

Som els pilars fonamentals dels nostres fills i, òbviament, aquesta situació també és complicada per a tu. Fes un petit respir o una pausa per no perdre el control de la situació: llegeix, escolta música...busca una mica de pau. Planifica dintre de la vostra rutina un petit espai per a tu.

I recorda, és important estar informats del què passa però rebre un excés d'informació pot fer augmentar l'angoixa. Busca moments sense nens per estar al dia i verifica que les informacions que t'arriben provenen de fonts oficials.

\*Aquest document és un resum d'un document elaborat des del CDIAP del Maresme per un equip de psicòlegs.