

Orientacions per al confinament

Malauradament haurem d'estar varies setmanes respectant el confinament i sortint al carrer el mínim possible. Els adults entenem les raons, i, encara que ens faci posar-nos tristos o enfadats, hem d'intentar ser positius i optimistes, per nosaltres i per els nostres fills i filles.

Tindre en compte alguns aspectes ens permetrà ajudar els nens a reduir l'angoixa que suposa la situació actual:

1. Explicar els nens la situació: Han de saber que és important no sortir al carrer per a evitar que el virus arribi a afectar a la població de risc, i també per a que els sanitaris puguin fer la seva feina.



2. Transmetre'ls confiança i optimisme: Fer-los conscients que hi ha un front comú de científics, polítics i metges que estan treballant per solucionar aquesta situació.

3. Escoltar els seus dubtes i intentar resoldre'ls:
Intentar ser també sincers, la situació té riscos reals, però en molts aspectes no sabem com pot evolucionar.

4. Mantenir el contacte amb amics i família: Els nens poden seguir conservant els vincles i compartint els seus desitjos i vivències, encara que hagin d'estar a casa.

5. Reservar-nos temps per a autocuidar-nos: Hem de transmetre també la necessitat de tindre temps per a cuidar-nos. Si nosaltres estem bé, els xiquets estaran més tranquils i contents.



6. Organitzar el temps del dia: No són vacances, però tampoc hi ha escola. Hem de tractar d'estructurar el dia d'una manera flexible.

Mantenir un horari més o menys estable de les rutines: Hora d'aixecar-se i anar-se'n al llit, així com les hores dels diferents àpats del dia.



Respectar la dutxa i canvi de roba diari: Ajudarà als nens a prendre consciència de que inicien un nou dia.

Reservar un temps per a tasques escolars, permeten mantenir el lligam amb la vida quotidiana.



Estimular la part creativa: Reservar un temps per fer manualitats, dibuixos...

Fer alguna activitat física: loga, balls, coreografies...podem escollir una activitat que ens agradi i fer-la amb família.

Incloure alguna cosa especial: Podem introduir alguna rutina o element diferent al cap de setmana, per a alimentar la il·lusió dels nens.

Col·laborar en les tasques de casa: És una bona ocasió per ensenyar els nens a fer algunes tasques, per transmetre la importància de la cooperació, i també per treballar aspectes numèrics, conceptes...

