

## COM AJUDAR ALS INFANTS A TRASPASSAR I TRANSCENDIR EL CONFINAMENT

o com afavorir que els infants compreguin el que està passant i li puguin donar un sentit a l'experiència.

### EDUCACIÓ I PREVENCIÓ

L'Equip Directiu de l'Escola Congrés-Indians, atenent la preocupació que sempre ens ha caracteritzat amb relació a l'estat emocional i afectiu dels nostres infants com a base dels seus processos d'aprenentatge, entoma un repte nou amb tota la convicció de saber que no només estem treballant per catorze dies, sinó que també estem treballant perquè els nens i les nenes de l'escola i les seves respectives famílies puguin **construir un context educatiu familiar que fomenti la prevenció no només dels possibles contagis, sinó també de les futures repercussions psicològiques que tot plegat pugui tenir en la salut dels nens i de les nenes.**

Per tant, entomem una de les nostres funcions, la **preventiva**, amb la motivació de donar sentit a una situació incerta i preocupant però que, molt segurament, solucionarem amb èxit no només immediat, sinó també a mitjà i llarg termini.

L'expectativa és alta i, tot i que històricament no hem viscut res semblant, sabem que la situació social en la qual estem abocats i abocades té característiques semblants a altres situacions que s'han estudiat, analitzat i que han permès elaborar intervencions educatives i preventives que ajuden als infants i als adults a pal·liar els mals d'una situació forçadament necessària, però amb moltes dificultats pels nostres infants.

A continuació, anem plantejant algunes idees i propostes que afavoriran un benestar psicològic, emocional i afectiu que permetrà als infants **activar els seus recursos propis i la seva capacitat de resiliència davant la situació actual.** Com sempre, són unes propostes o suggeriments que ens donen pistes de com afrontar la vivència d'estar en espais tancats, amb poques sortides a l'exterior i amb un contacte social reduït.

## COM SEMPRE, EL **VINCLE** I L'ATENCIÓ **INDIVIDUALITZADA**

Una de les qüestions importants és **organitzar-se com a família** per a poder fer una atenció individualitzada als infants que es queden a casa i **enfortir el vincle** amb la màxima intensitat que requereix la situació.

Tenint en compte que això pot arribar a ser molt intens, és important fer torns i **estructurar el dia** de manera que les persones adultes implicades puguin oxigenar-se i també tenir temps per a dedicar-se a les seves respectives feines o tasques a fer.

També és important entendre que l'atenció individualitzada **no ha de voler dir que "hem d'entretenir tota l'estona als infants"**, ja que les nenes i els nens també han de poder passar temps amb ells mateixos i elles mateixes. Per tant, el més important serà intensificar, com veurem més endavant, les cures quotidianes, i dedicar un temps conjunt a les coses que es repeteixen i que ens permeten mirar-nos als ulls d'una manera senzilla, tranquil·la i directa.

**L'adult o l'adulta s'ha de cuidar**, com els infants, i haurà de mantenir una estructura pròpia, estar atent o atenta a les seves necessitats; la persona adulta haurà de cuidar-se i, si els infants veuen el que fem els adults i les adultes per cuidar-nos, això els ajudarà a cuidar-se a ells mateixos i elles mateixes i, d'aquesta manera, rebran un missatge a través de l'acció (molt més potent que no pas la paraula)... un missatge que els dirà que estem, dins de les circumstàncies que ens envolten, bé... o, si més no, el millor que podem estar.

## PERQUÈ NO SÓN UNES **VACANCES** O COM CONSTRUIR CONJUNTAMENT EL **SENTIT** DE TOT PLEGAT

Una de les coses que ens permet mantenir i activar el nostre optimisme, el sentit de l'humor i el nostre benestar físic i psicològic és **trobar un sentit tot i trobar-nos en la pitjor de les circumstàncies.**

Per fer-ho, en aquest cas, és important **esborrar de la nostra ment, del nostre discurs i de la nostra actitud que aquest temps és un temps de vacances.**

No són vacances perquè no podem sortir al carrer com i quan voldríem, perquè no tenim cap oferta d'oci com les que acostumem a tenir, perquè no podem viatjar, perquè no podem visitar als avis ni a les àvies, perquè estem preocupats o preocupades i perquè els adults i les adultes estem pendents de les notícies i de les persones que estimem amb una intensitat que no és l'habitual. Tampoc estem de vacances perquè estem tensos o tenses, i **pot ser que tinguem alguns moments de ràbia i de molta tristesa, ja que, les circumstàncies actuals, ens porten a infants i a adults i a adultes a viure una espècie de dol que pot generar canvis d'estat d'ànim i d'humor.** Per tant, hem d'acollir amb amor i respecte, els seus estats d'ànim i els nostres. És evident que en temps de vacances, això no acostuma a passar.

Per tant, cal parlar del que està passant tenint en compte, en tot moment, l'edat dels nens i de les nenes a qui ens estem dirigint. No calen converses molt llargues ni ritualitzades, ja que, a través de les cures quotidianes amb els més petits i les més petites, o acompanyant una tasca escolar, pot sorgir una conversa senzilla.

És important que fem servir el **vocabulari precís**: coronavirus, malaltia, gravetat, confinament, quarantena, virus, etc. Fer servir el llenguatge precís permet que l'experiència, a la llarga, tingui el lloc, en el record i en la vivència, que li pertoca. **Si parlem de vacances, fem que els infants associïn una vivència a quelcom que no ho és** i, per tant, pot ser que agafin pors cada vegada que els hi diguem, en un futur, que anem de vacances. De la mateixa manera, si parlem de "bitxos" en comptes de "virus" pot ser que, cada vegada que anem pel camp i els hi diguem "mira quin bitxo", evoquin la vivència d'aquests dies i, sense voler, tinguin una nova fòbia adquirida per la confusió.

De la mateixa manera, és important **compartir amb la infància el sentit que té tot plegat i, en particular, el fet de no poder estar a l'escola**. No estem a l'escola i ens tanquem una mica més a casa, per ajudar a les altres persones, per no permetre que el virus arribi als més febles i perquè els i les professionals de la sanitat puguin fer la seva feina. Tots i totes estem units i unides per afavorir el fet de poder superar aquest obstacle que, sense cap mena de dubte, superarem.

Als infants els emociona formar part del col·lectiu i els fa sentir que pertanyen a un grup social. Fins i tot, als més petits els porta a activar les seves actituds cooperatives i els facilita acceptar uns límits que en altres ocasions no podrien acceptar o sostenir. També és important que als infants els arribi que hi ha un col·lectiu científic, polític, administratiu, sanitari... i altres serveis i persones que estan treballant per tots i totes nosaltres. No és el moment de debats polítics ni que els nens ni les nenes ens vegin discutint per qüestions que ells i elles no poden entendre, ja que, per la infància, són idees molt abstractes; ara és un moment per transmetre confiança i optimisme i anar més enllà de banderes o ideals. És el moment de transmetre el sentit de la unió i la no fragmentació. **Si els infants senten que els adults i les adultes desconfiem del que estem vivint, no podran activar els seus recursos de superació.**

**També és important ser sincers o sinceres, i honestos o honestes, quan ens preguntin...** però no hem d'explicar més enllà d'allò que sorgeix de les seves preguntes. En un primer moment, ens hem de col·locar darrere d'ells i d'elles però, quan ens miren als ulls i ens fan una pregunta directa que sabem respondre, ho hem de fer fent servir un llenguatge precís i sense embuts. Pot ser que algunes respostes generin tristesa, però la tristesa és una emoció que els infants poden sostenir... el que seria més difícil d'acompanyar seria si es queden amb una sensació de desconfiança. **Ens toca, doncs, ser valents i valentes per tal d'afavorir el seu benestar; no dir mentides serà quelcom important per la recuperació de tots i totes.**

Serà important tenir en compte que, si ens trobem amb infants que no ens pregunten o sembla que no connecten amb la situació, **hem de garantir que els aportem un mínim d'informació que els ajudi a adoptar les mesures de seguretat i d'autoprotecció, així com criteris per donar sentit a les circumstàncies que estem vivint.**

Anem amb compte amb els dobles discursos. Si ens pregunten, de manera directa o indirecta, què poden fer per ajudar, els podem oferir opcions com no sortir al carrer o sortir el mínim possible, rentar-se les mans, mocar-se o tossir posant-se un mocador a la part interior del colze... El que estem vivint, per sort, ens té com a protagonistes i, per tant, fins i tot els més petits i les més petites, poden col·laborar. Hi ha circumstàncies a la vida en les quals no podem fer res de res però, en aquesta ocasió, sí que podem fer coses. **Aquesta diferència entre "no poder fer res" i "poder fer coses" és una gran diferència i cal que en siguin conscients.**

## ESTRUCTURA HORÀRIA, CURES QUOTIDIANES I TASQUES DOMÈSTIQUES

Com hem dit anteriorment, no són unes vacances perquè tot plegat té un altre sentit: superar una crisi, afavorir que els i les professionals facin el seu treball i evitar que la malaltia arribi a les persones més febles.

**Cal que això es noti en la nostra pròpia organització, que no serà tan rígida com quan anem a treballar o a l'escola, però tampoc serà tan laxa com quan estem de vacances o de cap de setmana.**

Convé tenir un **horari previsible** que es vagi repetint al llarg dels dies, ja que l'estructura dóna seguretat als infants de totes les edats. **Allò que es repeteix, aporta confiança.**

És important mantenir els horaris de llevar-se, dels àpats i d'anar a dormir de manera habitual. Aquesta estructura, que és ben reconeguda i quotidiana per ells i per elles, **ajuda a la infància a entendre que hi ha alguna cosa que es manté de la quotidianitat anterior** i que, quan es rehabiliti la situació anterior, els ajudarà a recuperar els hàbits que tenien adquirits i farà que l'adaptació no sigui tan complexa. Fins i tot en les pitjors situacions, la rutina i l'estructura ajuda als infants, ja que l'estructura pot ser una eina de prevenció de la depressió o l'angoixa.

És important que els infants es llevin, es canviïn de roba, esmorzin, recullin, facin tasques domèstiques, facin tasques escolars, mengin, es relaxin, tornin a fer tasques, berenin, facin el bany, sopin i se'n vagin a dormir seguint les mateixes rutines que fan habitualment i que aquestes rutines estiguin acompanyades o supervisades per les persones adultes amb qui estan compartint el dia a dia. **És especialment important, durant el confinament, canviar-se de roba**, ja que aquesta acció els aportarà un punt d'inflexió, en el dia a dia, per estructurar-lo.

En els més petits i les més petites, l'acompanyament haurà de ser més intens i serà important per tal de mirar-se als ulls, per tenir estones d'intimitat i de conversa on els infants ens percebin disponibles i confiats en el que pugui esdevenir. Aquest acompanyament no només serà rehabilitador pels nens i per les nenes, sinó que també ho serà pels adults i per les adultes que, tornant a aquests moments senzills, han de poder recuperar-se de les tensions del dia.

També convé no deixar sols ni soles als nens i a les nenes més grans; **supervisar també és una manera d'acompanyar**. Un exemple pot ser quan estan a la seva habitació de manera íntima: trucar a la porta i preguntar des de fora si necessiten alguna cosa, o portar-los un got d'aigua o alguna cosa per menjar.

És important que durant aquests dies hi hagi coses especials i **preparar les coses quotidianes amb il·lusió i d'una manera bonica**. Per exemple, per diferenciar la setmana del cap de setmana, podem treure les estovalles i la vaixel·la dels dies especials, posar alguna flor o planta, o fins i tot alguna espelma. Es tracta de procurar posar èmfasis als moments quotidians i, molt especialment, als moments d'àpats compartits.

Estar a casa molt de temps ens possibilita compartir les tasques domèstiques amb els infants. Pels més petits i per les més petites, pot ser una excusa brillant per **incorporar la vida quotidiana com una eina d'aprenentatge** on els conceptes més bàsics van apareixent; i pels més grans pot ser una **oportunitat per adquirir responsabilitats i gaudir del plaer de fer-se grans**.

**Serà molt i molt important que la idea de plaer, gust i benestar estigui present i sigui transversal a tot el que hem estat parlant**. No és massa convenient, en aquest moment, transformar-ho tot en una obligació, ja que quan parlem de rutines, estructura, hàbits i tasques domèstiques, ens referim a tot un seguit d'accions i actuacions que ens poden ajudar a transitar aquest moment; accions que hem de veure com oportunitats reparadores, per cuidar-se i cuidar i per afavorir la salut mental i física en aquests moments intensos i d'incertesa.

## LES TASQUES ESCOLARS

En relació amb el que hem estat parlant anteriorment, les tasques escolars compleixen aquesta **funció estructurant** que ajuda a mantenir la calma interior i l'ordre davant d'unes circumstàncies que poden ser bastant complexes.

**Aquestes tasques també són un lligam, un vincle i una connexió amb la seva vida quotidiana.**

L'escola, per molts nens i per moltes nenes, és el seu espai propi i diferenciat amb el qual se senten vinculats i vinculades a altres persones diferents de les seves famílies. Aquest fet de sentir-se part d'un col·lectiu que no és el familiar, és fonamental per a desplegar una bona salut adulta tant en l'àmbit físic com psicològic i aquestes tasques són un element simbòlic que rescata la seva vida escolar i li dóna continuïtat més enllà de l'aprenentatge acadèmic.

Per tant, nosaltres l'oferim posant èmfasi en aquest valor simbòlic i com un suport a l'infant en un moment complex. **Pot ser, doncs, un element d'activació de la resiliència i que afavoreixi l'optimisme i el benestar.**

L'infant, si la família l'ajuda a donar-li aquest sentit, pot veure, en aquestes tasques, una forma de cura per part de les persones adultes que tantes hores l'acostumen a cuidar a l'escola: els seus mestres i les seves mestres; i és des d'aquí i des d'aquest lloc, amb aquest sentit, que els mestres i **les mestres estan preparant tasques pels infants com una manera més de cuidar i d'atendre'ls des de la distància...com sempre, amb molta estima i amor.**

**Les tasques escolars que enviarem, per tant, activen un vincle i una connexió que, com tots i totes sabem, en condicions d'aïllament, confinament o distància, són més que importants perquè són una manera més de cuidar.**

## SITUACIÓ EN EL TEMPS I EN L'ESPAI

**És fonamental que els infants, durant aquest període, se situïn en l'espai i el temps.** Un calendari o una agenda, tant als infants més petits com a les nenes i als nens més grans, pot ajudar a saber i entendre quants dies s'espera que duri aquest trencament de la quotidianitat; es pot marcar amb un color o amb alguns senyals i, cada dia, s'han d'ubicar en el dia de la setmana i del mes en el qual estem. Això també serà important pels adults i per les adultes de la llar. **Aquest aspecte ajuda a integrar la quotidianitat diària en una continuïtat global aportant context i elements de referència.**

De la mateixa manera, l'espai és important, sobretot durant el confinament. En aquest sentit, seria important que **ampliéssim els espais dels infants, però que mantinguem espais "reservats" pels adults i per les adultes.** Això facilitarà la convivència i que tots i totes ens sentim respectats i respectades.

Si no ho tenim ja, és **important que els infants tinguin espais d'accés autònom als seus materials i també cal reforçar les mesures de seguretat per tal que no puguin accedir a materials i elements que puguin ser perillosos per ells i elles:** moltes hores a casa poden portar-los a la necessitat d'explorar espais que no han estat explorats fins ara i pot generar alguns incidents desagradables.



**Els seus espais han d'estar endreçats i nets i, ells i elles, poden cooperar en mantenir aquest ordre i aquesta neteja de manera periòdica.** Que els infants estiguin tot el dia a casa no vol dir que la casa hagi d'estar tot el dia desendreçada. De fet, hauria de ser el contrari, ja que reestructurar els materials i els espais de tant en tant, aportarà serenor i harmonia a totes les persones que habitin aquell espai.

Us recomanem que tingueu espais i materials per a fer les següents coses:

- Escriure, dibuixar, pintar, pintar amb aquarel·la, fer treballs manuals diversos.
- Construccions.
- Disfresses i joc simbòlic (per als més petits i les més petites).
- Jocs de representació (ninos i altres coses similars).
- Jocs de taula.
- Puzles i trencaclosques.
- Algun element de moviment o corporal: balancí, matalàs, etc.
- Elements sonors.
- Cordes o mocadors.
- Alguna planta o ésser viu.

**Situar-se en l'espai també implica situar-se en el nostre planeta.** Els infants estan rebent informacions diverses de diferents llocs del món: Wuhan, Llombardia, Madrid, Vitòria... Tots aquests indrets es poden ubicar en un mapa, posar-los en relació, calcular les distàncies i ubicar-los en els seus continents corresponents. **Això dóna una idea d'ordre global i de comprensió geogràfica de la situació. Ens ajuda a expandir la nostra consciència global i la dels infants.**

## VIDA A L'AIRE LLIURE, MOVIMENT LLIURE I ACTIVITAT AUTÒNOMA

**Els infants necessiten moure's.** Les situacions per uns i altres seran diferents en funció del lloc on visquin. Algunes persones tenen jardí, terrasses o balcons. És important **explotar al màxim aquests espais exteriors** per permetre o facilitar no només la llibertat de moviment, sinó també per afavorir activitats que, normalment, fem a dins de casa: menjar, esmorzar, pintar, jugar a jocs de taula... **Tot el que puguem fer perquè els infants estiguin a l'exterior, s'ha de fer.** Fins i tot, si el balcó és molt petit, podem posar-hi una cadireta, uns llibres... el que sigui. **És fonamental que ens toqui el sol per conservar un estat d'ànim el màxim positiu possible, i un sistema immunològic fort.**

Aquelles famílies que no tinguin un espai exterior adequat, hauran de buscar els recursos a l'interior de les cases, garantint la seguretat i la integritat física, i ser més flexibles amb les normes a l'interior. **Convé explicar que potser fem més excepcions perquè entenem que és una situació extrema i poc habitual:** potser ara podran córrer dins de casa, jugar amb una pilota, cridar o saltar... accions que normalment no acostumem a permetre que facin a l'interior de casa.

**Davant d'aquestes situacions, cal estar molt atents i atentes perquè, en molts casos, pot ser l'expressió d'un projecte d'acció motor significatiu i d'altres pot ser una impossibilitat de regulació.** La diferència és important: quan un o una està capficat o capficada en quelcom significatiu, el seu moviment és harmònic, genera accions coordinades i no es posa en perill.

Quan el moviment és disharmònic, les accions són descoordinades i es posa en perill; en aquest cas, **l'adult o adulta ha d'actuar i contenir l'infant físicament i redirigir la situació cap a una cura o atenció quotidiana** (un bany, per exemple, pot ajudar i alleugerir la tensió). Aquestes situacions poden acabar amb l'infant en qüestió plorant i desfet... **Deixem-lo plorar, acompanyem-lo i permetem l'expressió emocional de la tensió acumulada. Que els infants plorin i descarreguin tensions és molt benvingut.**

**Plorar i treure, ajuda als infants a connectar amb ells mateixos i a assumir la serenor que requereix l'activitat autònoma.** Tal com hem dit en algun punt anterior, l'atenció individualitzada no vol dir "entretenir-los" sinó que vol dir "estar disponibles". Seguint amb la "disponibilitat", si facilitem materials diversos que podem anar combinant, rotant i alternant i sumem un grau de qualitat alt en les cures quotidianes, els infants gaudiran d'estones d'activitat autònoma; aquest aspecte és molt important, ja que així no caldrà estar tota l'estona dirigint la seva activitat. **Aquestes estones d'activitat autònoma són importants perquè els infants trobin el seu espai per elaborar els seus neguits i les seves inquietuds.** Cal trobar la proposta o l'activitat que connecti amb ells i elles: dibuixar, disfressar-se, construir, escriure... **Si aconseguen connectar durant estones (encara que siguin curtes) tindran un espai personal íntim i propi que serà el tresor que els permetrà activar els seus recursos personals. S'ha d'acompanyar aquest espai personal amb tendresa i estima, però també amb fermesa, transmetent als infants que són capaços d'estar amb ells mateixos.**

**Cal dir que quan parlem d'activitat autònoma no ens referim a veure pel·lícules, jugar a videojocs o quelcom similar, ja que això tendeix a ser una activitat passiva.**

No considerem inoportú veure alguna pel·lícula o jugar una estona amb un videojoc (que no sigui en xarxa), però sí que considerem **ALTAMENT important** que els infants tinguin estones d'activitat autònoma pròpia i espontània.

Amb els i les més grans, també ens podem animar a fer junts i juntes una taula d'exercicis senzilla que els i les ajudi a mantenir-se actius i actives i, potser, començar el dia de manera positiva. **Com sempre, això sí, des del plaer i el gust!**

**ELECCIÓ**

**Aquesta situació no ha estat escollida pels nens ni per les nenes.** Sentir que un no escull allò que li passa durant un temps llarg pot generar una sensació d'indefensió i d'apatia. Per sort, comptem amb recursos per oferir opcions i eleccions dins de la quotidianitat dels nostres dies.

És important, doncs, **generar situacions d'elecció**. Com més petits i petites són, les eleccions han de ser més acotades i amb menys diversitat d'opcions i, com més grans, el ventall pot ser més ampli. **Les eleccions no han de ser en tots els àmbits i el marc i context l'han de marcar els adults i les adultes.**

Això és important perquè, si oferim un marge molt gran, els infants poden sentir-se molt insegurs.

Exemples d'eleccions que <b>NO</b> han de fer els infants perquè els hi poden generar inseguretats:	Exemples d'eleccions que <b>SÍ</b> que han de fer els infants perquè els hi donen la sensació de ser actius i controlar una part de la seva quotidianitat:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rentar-se les mans.</li> <li>• Anar-se'n a dormir.</li> <li>• Abrigar-se quan és necessari.</li> <li>• El que farà o deixarà de fer l'adult (l'infant no ha de controlar a l'adult, ha de sentir seguretat en ell o ella).</li> <li>• Agafar els instruments tecnològics dels familiars (mòbil i ordinador).</li> <li>• Jugar amb coses que no són segures.</li> <li>• Agredir a altres persones o fer-se mal.</li> <li>• Trencar objectes.</li> <li>• Vulnerar alguna norma bàsica i fonamental de la família.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escollir la seva roba (en un marge d'elecció d'acord amb la seva edat).</li> <li>• Escollir l'activitat a la qual li dedicaran un temps autònom.</li> <li>• Escollir un visionat o pel·lícula dins del seu rang d'edat.</li> <li>• Escollir un joc per a compartir una estona amb un adult o una adulta.</li> <li>• Escollir un conte per anar a dormir.</li> <li>• Escollir els ninos que l'acompanyen per dormir.</li> <li>• Escollir els llençols que posaran al seu llit.</li> <li>• Escollir el pijama que voldrà posar-se.</li> <li>• Escollir estar sol o sola en un espai propi i segur.</li> </ul>

**SON I GANA**

**L'activitat autònoma permet que la son i l'alimentació es regulin millor.** Les cures quotidianes, l'estructura diària i els hàbits, la consciència i el sentit d'allò que passa compartit amb l'adult juntament amb una activitat autònoma i espontània, facilita que la son i l'alimentació es regulin d'una manera fluida.

Així i tot, **caldrà tenir molta paciència, ja que és probable que els infants tinguin dificultats per dormir o no tinguin gaire gana;** pot ser que alguns infants que feien migdiades les deixin de fer i d'altres en facin quan ja no en feien; també poden tenir malsons o una son intranquil·la; o fins i tot pot passar que hi hagi aliments que els agradaven o que menjaven i que ara no els vulguin menjar.

**Evitem que l'hora de dinar o l'hora d'anar a adormir es transformin en moments de tensió. Ens toca, com a adults i adultes, tenir més paciència i assumir que, en els moments de cures quotidianes, els infants sentin que poden expressar-se a través del "sí" i del "no" i de les negociacions.**

**Aquests canvis són totalment normals i habituals, però convé observar-los i si s'intensifiquen, revisar què està passant:** potser cal parlar amb ells i elles, potser cal pensar alguna activitat il·lusionant durant el dia, o dedicar una estona més al bany. Hem d'estar atents i atentes als hàbits alimentaris, ja que estar a casa, pot generar angoixa i, sense adonar-nos-en, tots i totes mengem més coses, més sucres, etc. **És important mantenir els bons hàbits en aquest sentit.**

## IL·LUMINACIÓ, SO I SOROLL AMBIENTAL I VENTILACIÓ

**Gràcies a la il·luminació i la ventilació podem afavorir els canvis d'escenari i l'ambientació de l'espai.** Donat que passarem moltes estones a casa, convé anar agafant bones rutines que afavoreixin que l'estat d'ànim estigui actiu però també ubicat en el moment del dia.

Amb relació a la il·luminació, en la mesura del possible, convé afavorir al **màxim l'ús d'una il·luminació natural.** A mesura que es vagi fent de nit, recomanem fer servir llums més puntuals i tènues, sobretot quan s'acosti l'hora d'anar al llit. Això afavorirà la creació d'un clima de calma i un canvi de ritme evident que predisposi als infants per la situació que ve a continuació.

Durant el dia, **hem d'intentar que no sempre hi hagi soroll ambiental de la televisió o de la ràdio i posar els mitjans de comunicació en moments puntuals.** Si alguna persona adulta, necessita estar molt connectada a les notícies, és preferible que porti auriculars amb la voluntat de preservar i protegir als infants.

**D'altra banda, tampoc és convenient que les melodies i músiques infantils ens envaeixen als adults i les adultes.** Si posem música més per infants, també s'ha de limitar, ja que els adults i les adultes també tenim dret a estones de silenci. **En qualsevol cas, la música, per tal que tingui els seus efectes, és millor limitar-la a moments i que no estigui present tot el dia.**

Pel que fa a la ventilació, és important que intentem ventilar durant el dia i, en això, els infants ens poden ajudar molt. Sobretot, hem de garantir que les finestres i els balcons siguin segurs. **L'entrada d'aire fresc serà molt important per a airejar els ànims.**

## COMUNICACIÓ I CONNEXIÓ

**Serà important que tots i totes mantenim la connexió amb la resta de persones durant aquest temps.** Pels nostres fills i per les nostres filles, aquesta connexió també és important. **Per tant, hem de fer servir les eines que tenim per ajudar als infants a estar en contacte amb els seus amics i amb les seves amigues i, sobretot, amb els seus avis i les seves àvies, ja que, molt segurament, estaran patint per ells i elles.**

Però estar connectat o connectada va molt més enllà de mantenir un contacte a través de les eines tecnològiques de les quals disposem. Com hem dit abans, per sort, aquesta crisi ens dóna un marge d'acció i de cooperació amb la resta. **Per tant, estar connectat o connectada també vol dir actuar a favor del col·lectiu.**

Les persones que viuen en edificis poden pensar en els seus veïns i veïnes, si viuen sols o soles, o acompanyats o acompanyades, i posar cartells a la porta de l'entrada per si algú necessita ajuda, i oferir-li aquesta ajuda dins dels marges de seguretat i autoprotecció que ens indiquen. També podem pensar en les persones amigues o conegudes que viuen soles i que, potser, estan passant aquesta etapa sense un contacte directe i freqüent: trucar-les, enviar un missatge i oferir-nos pel que sigui necessari és quelcom que aportarà un sentit nou a la nostra vivència.

**Això ho podem fer també amb els nostres fills i les nostres filles. Pensar amb ells i elles a qui podem trucar, qui ens pot necessitar o, fins i tot, podem escriure un cartell amb ells i elles. Això generarà connexió i la connexió ens salva.**

D'altra banda, **estar connectats i connectades amb els infants també té un altre sentit, ja que significa anticipar.** Els infants necessiten anticipació i, en aquests moments d'incertesa, encara més. **És cert que nosaltres no tenim gaires certeses per anticipar però pensem, com sempre, en les petites coses.** Per exemple, si hem de sortir a comprar o a treballar, potser està bé que ho anticipem als nostres fills i a les nostres filles; avisar-los i avisar-les que marxarem i de quan tornarem, per ells i elles és important. La idea de perill que tenen d'estar a fora és molt intensa i, per tant, poden patir molt quan marxem i triguem una mica més. Convé avisar i anticipar els retards que, en aquest sentit, es puguin donar.

**Encara serà més important no marxar de casa sense avisar ni acomiadar-se; i d'una manera més pràctica, és convenient anticipar l'estructura del nostre dia a dia (potser fent servir horaris visuals o altres qüestions) i també de les coses que farem.** Serà important deixar molt clar quan l'adult o l'adulta no està disponible i es posa a treballar i quin adult o adulta sí que ho està per ajudar-lo o facilitar-li el que li sigui necessari. **No confonguem, això sí, anticipar amb preguntar. No els hi preguntem si podem marxar sinó que els hi anticipem que marxarem.** Aquesta és una qüestió important perquè si l'adult demana permís per a fer aquelles coses que ha de fer, pot generar inseguretats o incertesa i, en aquests moments, això no és gens convenient.

De la mateixa manera que estem compartint, a través de les xarxes, les males notícies també convé compartir les positives. **Ja n'hi ha de positives, només cal buscar una mica i trobar-ne.** Amb els infants també cal anar explicant les notícies positives com, per exemple, que en aquest mateix moment sembla que la Xina està superant la crisi i que, cada dia, es contagien moltes menys persones.

Però la millor notícia de totes i que convé compartir-la amb les nenes i amb els nens és que les persones ens tenim i que superarem tot el que esdevingui amb molta paciència i connexió. **La humanitat pot cometre molts errors, però també pot ser meravellosa.** No us oblideu, famílies, de recordar als vostres fills i a les vostres filles que les mestres i els mestres pensem en ells i elles, que estem treballant per a millorar, dins de les nostres circumstàncies, la situació que estan vivint i que no deixarem de fer el que estigui a les nostres mans per a poder afavorir el seu benestar.



## CONCLUSIONS

- En aquesta crisi, tots i totes (infants inclosos) tenim un marge d'acció i, per tant, podem desplegar estratègies preventives i pal·liatives de problemes posteriors.
- La connexió i el vincle a través de les coses senzilles i del que és quotidià serà fonamental. Aquesta connexió es tradueix en anticipació quan parlem d'infants.
- L'activitat autònoma, el moviment lliure i l'aire fresc seran fonamentals per a regular les funcions vitals bàsiques (son i gana), però també per activar l'estat d'ànim.
- Els infants tenen dret a estar informats en la mesura de les seves possibilitats cognitives i emocionals; aquesta informació, pertinent i precisa, els ajudarà a donar sentit a la vivència i desplegar estratègies de supervivència psicològica. No els hem de dir mentides però tampoc hem de magnificar la situació.
- Donem marges per l'elecció en la quotidianitat, preparem l'espai i l'ambient per a donar llibertat dins d'un context de seguretat i protecció.
- Establim límits en la convivència, planifiquem i estructuram el dia i els espais. Arribem a acords.
- Fem servir les tasques escolars i les domèstiques com un element per a sostenir i estructurar el temps a casa.
- Aquests suggeriments són útils per a totes les edats.

Us enviem una forta abraçada des de la distància desitjant que, molt aviat, ens la puguem fer en persona. Com sempre, quedem a la vostra disposició per qualsevol neguit o inquietud que vulgueu compartir amb nosaltres.

**L'EQUIP DIRECTIU DE L'ESCOLA CONGRÉS-INDIANS.**  
**15 de Març del 2020**