

ORIENTACIONS PER FAMÍLIES D'INFANTS DE 0-6 ANYS

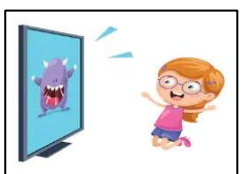
Coronavirus COVID-19, confinament, tancament de les escoles, anul·lació d'activitats... N'hem de parlar als infants del moment actual? **Rotundament SI!** Però aportant informació realista i adaptada a la seva edat i/o moment evolutiu.

Com ho podem fer?



1. Explicar la realitat sobre el virus, amb informació breu i concisa sobre la malaltia i la gravetat (no és tanta en persones sanes i joves). Si pot ser, amb imatges o contes.

2. Explicar les recomanacions i indicacions també de forma clara i simple: com ens hem de rentar les mans, com hem de saludar, distància de seguretat si hem de sortir al carrer, etc.



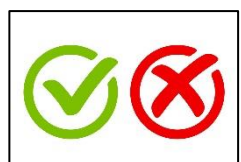
3. Tenir cura de la informació que els hi arriba quan els adults estem mirant la TV, escoltant les notícies o parlant amb altres adults. Si no podem evitar que ho sentin després cal fer un breu resum del que han sentit i acompanyar-ho amb una explicació.

4. És important explicar el factor social de "suport" i "ajuda" a la comunitat que aportem quedant-nos a casa. S'ha investigat que això minimitza els nervis, estrès i por que genera el confinament. Podem seguir iniciatives com la d'Itàlia de pintar una pancarta amb un arc de sant Martí i penjar-la al balcó, etc. Tots estem passant per la mateixa situació!



5. És important anticipar que el confinament té una data de caducitat, que no sabem quina és (ser sincers amb això i no intentar marcar un dia exacte al calendari), però que hi ha un final.

6. Fer activitats variades, mirar contes, escoltar cançons, fer manualitats, jugar (molt important per deixar volar la imaginació i descansar del neguit) i fer activitats que fan normalment, veure dibuixos o jugar a la tablet (una estona). Podeu fer un calendari conjuntament amb els vostres fills de les activitats que fareu cada dia per organitzar el dia i anticipar-les. És molt important no abandonar les rutines diàries d'higiene, vestir-se, feines de la casa, relació familiar, exercici físic, alimentació, son...



7. En el cas del més petits de la casa, les recomanacions generals són explicar clarament el que no podem fer (sortir al carrer, visitar a la família, anar a la llar...) i deixar molt clar el que SI PODEM FER, el ventall tan ampli d'activitats que s'han comentat anteriorment.

8. Animar-los a fer esport d'una manera diferent. Hi ha moltes idees a les xarxes socials de com fer que els nens estiguin actius amb materials quotidians que tenim per casa. També trobareu tècniques de relaxació.



9. Usar les noves tecnologies per comunicar-se amb amics, familiars i/o avis.

10. Si hi ha necessitat de parlar sobre el coronavirus, establir un sol moment al dia per fer-ho, o per veure les notícies. Estar sobre informat és una font d'estrès per tots.



CUIDEM-NOS MOLTI!

Llistat activitats amb infants de 0-6 anys

- Jugar amb jocs educatius de:

* <http://www.edu365.cat/infantil/index.html>

- Llegir i mirar contes.

* <https://www.ccma.cat/tv3/super3/una-ma-de-contes/>

- Fer manualitats amb diferents materials i tècniques: plastilina, fang, paper, etc.

* <https://www.sortirambnens.com/manualitats-infantils/>

- Iniciativa Vivim del Cuentu. Cada dia a partir de les 17h pengen un conte a les seves xarxes socials:

* Youtube: Vivimdelcuento

- Conte sobre el Coronavirus per explicar als infants:

* <https://lletresigargots.wordpress.com/2020/03/13/coronavirus>

- Iniciativa del grup musical El Pot Petit. Van penjant activitats a la seva pàgina de FACEBOOK pels més menuts (un Trivial del Pot Petit, aprendre llengua de signes catalana,...)

Segur que altres grups musicals, de teatre, de circ, etc ...que us agradin, també han penjat coses aquests dies pels més petits. Mireu les seves xarxes!!

- Biblioteques municipals: moltes biblioteques han posat a disposició de tothom de forma gratuïta material audiovisual molt interessant per tota la família. Entreu al seu catàleg.

- El Col·legi de Psicòlegs de Catalunya ha elaborat una "Guia de Recomanacions de gestió psicològica durant quarantenes per malalties infeccioses". Podeu trobar consells per portar a terme la organització durant aquests dies. La podeu trobar a la pàgina web del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya.