



Consells i recomanacions

## Afrontament psicològic del *confinament pel Coronavirus SARS-CoV-2*

*Trastorns del neurodesenvolupament*



## 1. Informació i comunicació

- Informeu-vos a través de **mitjans o canals de comunicació oficials** que siguin fiables.
- Oferiu-los informació **senzilla i adaptada** al nivell de comprensió de cada infant. Us pot ser útil el programa especial sobre el coronavirus de l'InfoK de TV3 o el **conte "Rosa contra el virus"** del COPC.
- **No espereu** que us preguntin i demaneu què saben i quins dubtes i temors tenen en relació al virus. Els infants quan no disposen de tota la informació recorren a arguments fantasiosos.
- **Resoleu els dubtes** que puguin tenir transmetent calma i seguretat. Si no disposeu de totes les respostes, les podeu buscar conjuntament.
- **Corregiu informació** errònia o mal interpretada.
- **Utilitzeu un llenguatge neutral.** Substituiu termes negatius com perillós, mortal, catastròfic, terrible, etc. per altres de positius sempre que sigui possible. Per exemple parleu sobre el que poden fer per mantenir-se saludables en lloc de què han de fer per a no infectar-se. Expliqueu-los quin tipus d'activitats encara són possibles i no només en les que no estan permeses.





- **Contraresteu les males notícies** que ens inunden aquests dies. Cada nit identifiqueu 3 coses que hagin estat positives o bones del dia. Amb alguns exemples serà suficient. No importa l'edat, pensar conscientment en les coses positives i compartir-les cada dia és la millor vacuna contra el "virus de les males notícies". Això col·loca les notícies desagradables en un context més ampli on també passen coses divertides.
- **Doneu confiança** explicant-los-hi que hi ha molts professionals que treballen per curar i combatre el virus, i que, les persones que els rodegen saben com cuidar-lo i protegir-lo.
- Parleu amb freqüència del tema però sense saturar-los amb informació. Creeu un **espai de comunicació** on se sentin segurs i tranquils per expressar, escoltar i preguntar.
- Cal ser **sincers** però evitant donar-los informació innecessària, com per exemple, el nombre de casos o de morts, **protegit-los** d'informació nociva que els pugui generar malestar. Eviteu que naveguin sols per internet buscant informació no adequada sobre el COVID-19.
- **Transmeteu seguretat** sobre l'estat de salut dels seus familiars i amics. És important que mantinguin el contacte virtual amb els familiars que veien amb més freqüència.

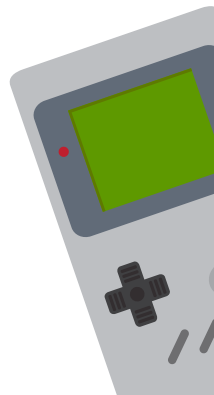




## 2. Mantenir les rutines i horaris habituals

És important establir una rutina que inclogui:

- **Horaris** de son, àpats i higiene habituals.
- **Activitat lectiva:** fer deures que hagi posat l'escola, llegir i escriure, fer dictats, operacions matemàtiques, buscar i treballar informació sobre algun tema d'interès, etc.
- **Activitats creatives:** treballs manuals, històries, titelles, música, dibuix, etc.
- **Activitats en família:** jocs de taula, explicar contes, cuinar, etc.
- **Activitat física:** si teniu jardí o terrassa podeu jugar a pilota, fer curses, etc., i si no, podeu fer exercici a dins de casa (circuitos de proves físiques, ball, ioga o pilates, estiraments, relaxació, etc.).
- Una estona de **pantalles** cada dia adaptant el temps a l'edat de l'infant. Consulteu [aquí](#) la guia de prevenció d'addicció a les pantalles.
- Espai destinat a **reflexionar i parlar** sobre el què està succeint.



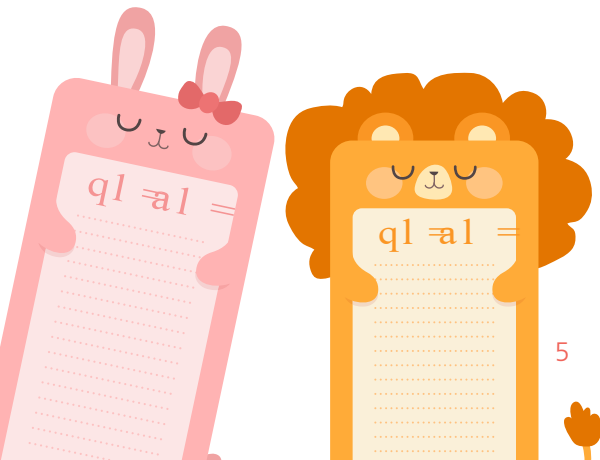


Per tal que els infants siguin participants del procés d'aïllament, facilitar-los la comprensió i oferir-los major sensació de control, podeu construir un **calendari** conjuntament on aneu planificant els pròxims dies.

Una bona manera és **establir una llista de rutines** amb l'objectiu d'anar creant hàbits que ens ajudin a suportar aquest confinament derivat del coronavirus. Els hàbits són una eina útil que es formen a través de les nostres xarxes neuronals a mesura que aprenem alguna cosa i la consolidem en un comportament sense esforç a través de la repetició, aspecte que ja sabem que en aquests nens els hi costa més.

Per tant, per aconseguir-ho caldrà establir una sèrie de rutines i processos que ens mantinguin enfocats amb l'objectiu d'aconseguir-ho, i es necessitarà de l'acompanyament i supervisió de l'adult.

Cal asseure's a pensar què volem canviar aquests dies, quina rutina volem incorporar tenint en compte la llista anteriorment descrita.





1. Caldrà **definir un pla d'acció** que pensem que serà realista i no imposar-nos metes que no complirem, sempre tenint en compte les preferències de l'infant i de tota la família.
2. Caldrà **identificar els moments en què podem fallar** i buscar tàctiques per evitar perdre l'enfocament en la rutina, per exemple, hores més complicades com en el moment d'anar a dormir.
3. **Cada activitat** cal que vagi **acompanyada d'una activitat que l'ajudi a introduir-la i a fixar-la** en el seu dia a dia, per exemple, crear diferents espais i/o habitacions per poder fer cada activitat, de manera que sempre sigui al mateix lloc.
4. Al final del dia, és convenient **realitzar una revisió i repensar si cal generar algun canvi** per poder assolir el nostre objectiu. És una manera de veure què podem millorar, què ens ha agradat més, què ha fallat.
5. És **important premiar els èxits aconseguits** i una bona manera és posar una activitat gratificant darrere d'una que no ho és tant.

A l'hora de crear el calendari caldrà tenir en compte l'edat i el nivell de comprensió de l'infant, de manera que sigui comprensible per a ell:

- Pels infants més petits o amb més dificultats de comprensió, podem optar per calendaris que estableixin la rutina d'un moment concret o d'una estona del dia (matí-tarda).

Exemples de calendaris visuals amb pictogrames d'Arasaac:

**EJEMPLO DE AGENDA DE PICTOGRAMAS**

<p>Por la mañana</p>	<p>Desayuno</p>	<p>Vestirse</p>	<p>Hacer la cama</p>	<p>Zoo</p>
<p>Por la tarde</p>	<p>Casa</p>	<p>Merienda</p>	<p>Jugar</p>	<p>Ducha</p>
<p>Por la noche</p>	<p>Cena</p>	<p>Ver una película</p>	<p>Lavar los dientes</p>	<p>Dormir</p>











Més informació [aquí](#).

Per als infants amb major comprensió es pot elaborar un calendari de la rutina de tot un dia.

HORA	
9-10h	<b>ESMORZAR:</b> Preparar-lo, menjar i recollir
10-10:30h	<b>Ordre, neteja de l'habitació:</b> roba, llit
10:30-12h	<b>Tasques escolars en paper</b>
12-13h	<b>Joc lliure sense pantalles</b>
13-14h	<b>Activitat física:</b> ball...
14-15h	<b>DINAR:</b> Preparar, menjar i recollir





15-16h		Pantalles: Videojocs/tauleta/Tv
16-17:30h		Tasques escolars/videos o jocs educatius
17:30-18:00h		BERENAR
18-19H		Activitat física/Jocs
19-20h		Dutxa i recollir
20-21h		SOPAR: preparar, menjar i recollir
21-22h		Veure la TV/llegir
22h-23h		Anar a dormir

\*En cada canvi d'activitat em rento les mans



Podeu descarregar les imatges per crear la vostra pròpia rutina:

- [Arasaac](#)
- [Creador d'horaris](#)



### 3. Actuar davant el malestar emocional

És possible que l'infant es mostri angoixat, presenti problemes per dormir o malsons, tingui dificultats per respirar, es mostri irritable, etc. Es tracta d'una reacció normal reactiva a la situació i podem ajudar-lo a regular-se mitjançant una sèrie d'estratègies que es detallen a continuació:

- **Expliqueu** que és un virus que es contagia amb facilitat i que per això és important protegir-se. No obstant això, informeu-los que la majoria de casos es recuperen. També els hi podeu donar informació sobre quins són els símptomes més freqüents. Fer exercicis de **respiració suau i profunda**. Imagineu que la panxa és un globus que s'infla quan inspirem i es desinfla quan expirem. També pot ser útil imaginar que bufem una espelma sense voler que s'apagui quan exhalem.
- Fer exercicis de **relaxació**. Trobareu exemples de relaxació per a infants online com per exemple: **Meditacions guiades** per a nens i **Exercicis de relaxació**.
- Dedicar petits espais a **parlar** sobre el tema que li preocupa. Una manera que pot facilitar l'**expressió dels sentiments** en l'infant és fer-ho a través del joc o del dibuix.
- **Expliqueu** que és un virus que es contagia amb facilitat i que per això és important protegir-se. No obstant això, informeu-los que la majoria de casos es recuperen. També els hi podeu donar informació sobre quins són els símptomes més freqüents.
- Fer **exercici** físic per tal que l'infant pugui cansar-se i descarregar tensió.



## 4. Notícies i enllaços d'interès

- **El Ministerio de Sanidad dicta una instrucció** publicada en el BOE núm. 76, de 20 de marzo de 2020 y habilita explícitamente “a las personas con discapacidad, que tengan alteraciones conductuales, como por ejemplo **personas con diagnóstico de espectro autista y conductas disruptivas**, el cual se vea agravado por la situación de confinamiento derivada de la declaración del estado de alarma, **y a un acompañante, a circular por las vías de uso público, siempre y cuando se respeten las medidas necesarias para evitar el contagio**. [Accediu](#) a la informació.
- Història social amb pictogrames per explicar la situació que s'està vivint. [Accediu](#) a la informació.
- Document explicatiu amb pictogrames sobre l'origen del coronavirus, els símptomes i les formes de transmissió. [Accediu](#) a la informació.
- Recursos para trabajar en casa con niños con autismo. [Accediu](#) a la informació. [Accediu](#) a la informació.
- Equipo Deletrea. A la seva pàgina web i Facebook podreu trobar publicacions d'interès relacionades amb l'afrontament de la situació actual. [Accediu](#) a la informació.
- Aprenem Associació per a la Inclusió de persones amb Trastorn de l'Espectre Autista. A la seva pàgina web i Facebook podreu trobar notícies i publicacions d'interès relacionades amb l'afrontament de la situació actual. Més informació a la seva [web](#).
- Autismo y Coronavirus: 20 consejos para sobrellevar el aislamiento. [Accediu](#) a la informació.

**Edita:** Divisió de Salut Mental d'Althaia.  
Març 2020

**MÉS INFORMACIÓ AL GRUP DE PACIENTS  
DE SALUT MENTAL DE L'APP ALTHAIA**

DISPONIBLE A L'APP STORE I A GOOGLE PLAY:





**XARXA ASSISTENCIAL**  
**UNIVERSITÀRIA DE MANRESA**  
Dr. Joan Soler, 1-3 - 08243 Manresa

**Tel.** 93 875 93 00  
**Fax** 93 873 62 04

althaia@althaia.cat  
**www.althaia.cat**