



ALGUNES CONSIDERACIONS PER A LES FAMÍLIES SOBRE LA POSSIBILITAT QUE ELS INFANTS FINS A 14 ANYS PUGUIN COMENÇAR A SORTIR AL CARRER A PARTIR DEL 26 D'ABRIL

- La possibilitat que els infants i joves puguin iniciar sortides al carrer ha estat reivindicada per les famílies com una manera d'alleugerir el confinament, i per iniciar un progressiu retorn a la normalitat.
- En principi es compta amb que aquesta iniciativa sigui ben acollida, però també és possible que generi algunes incerteses i neguits tant als infants com a les seves famílies.
- Alguns centres educatius i EAP han fet arribar al CRETDIC aquests neguits i ens demanen si podem fer algunes recomanacions al respecte.

Consideracions prèvies

- És lògic que alguns infants manifestin por o preocupació per sortir al carrer, durant setmanes els hem estat convençant que "estar-se a casa" era necessari per no posar-nos malalts.
- Els primers dies moltes famílies transmetien el neguit dels infants per no poder sortir de casa, però, sobretot, per no poder fer vida normal: anar a escola, veure els amics, abraçar els avis. Però, a mesura que la situació ha millorat i ha disminuït el risc, aquesta demanda de sortir ha anat minvant i s'han generat noves rutines i maneres de fer i estar, a casa.
- Els infants han vist com els adults sortien de casa amb mascaretes, amb guants i seguint un conjunt d'indicacions ritualitzades que reafirmaven la idea que el perill era a fora, i que casa és un espai de seguretat.
- Els adults, segurament, també sentim que en aquest inici de desconfinament hi pot haver certs riscos que haurem de procurar minimitzar. Això també ens fa sentir insegurs.
- Per tant, infants i adults ens hauríem de prendre la nova situació com una oportunitat. Si els nens volen sortir a voltar, acompanyem-los sense pressió. Si no volen sortir, no tinguem pressa: aquest nou període ens ofereix la possibilitat, però no l'obligació de sortir.

Respecte del ritme i el respecte del procés de cadascú

- En aquesta situació tan inusual que hem viscut vàrem haver d'assumir molt ràpidament la necessitat del confinament i ara hem d'anar matisant i argumentant, més a poc a poc, les raons per les quals ja podem anar relaxant alguns dels seus aspectes.



- Hem de recordar que per confinar-nos va fer falta un temps de preparació i també d'adaptació: revertir-ho també necessitarà temps, si més no, el que cada nen necessiti.

- Per tant, ara hem de tenir en compte el ritme i els processos que cada infant pot necessitar per adaptar-se a les noves circumstàncies. Ningú ens obliga a sortir des del primer dia, ni a fer-ho cada dia, ni tot el temps que ens permetin.

- Cada infant i cada família han de veure com volen aprofitar aquesta nova possibilitat per sentir-se segurs i còmodes.

- Haurem d'anar tornant a fer les coses amb cura i procurant que les visquem de manera positiva.

Respecte de la vivència de la necessitat de sortir

- Sembla clar que els pares i mares senten que el confinament és una situació molt dura per als infants i els joves i han viscut com una necessitat important la possibilitat de poder sortir (esbargir-se, prendre el sol i l'aire, córrer, saltar,...). Però aquesta vivència pot no ser exactament la mateixa per als infants. Per a ells "sortir de casa" pot no tenir gaire sentit en si mateix si no és per anar a jugar al parc amb els amics, a l'escola, a casa dels avis o a prendre un gelat.

- Els adults hem de procurar no imposar les nostres ganes de que surtin, en tot cas hem d'ajudar-los a què entenguin que els convé i que és una nova possibilitat que tenim de fer alguna cosa que fins ara no podíem. Cal no generar situacions de conflicte respecte d'això.

- Anirà bé recordar-los les coses agradables que poden fer si surten, encara que no puguin trobar-se amb amics o coneguts, com per exemple: saltar i córrer, potser patinar o anar en bici, veure els arbres i les plantes que estan florint, prendre el sol i l'aire, veure algunes botigues conegudes encara que no hi entrin, veure gent pel carrer encara que no hi puguin parlar, etc.).

Respecte de la por o el neguit que poden sentir per la malaltia

- Hem d'explicar de manera senzilla però clara perquè els metges, que saben d'això, han dit que ara es pot sortir al carrer amb certes condicions.

- Això implica, depenent de l'edat de cada infant, fer-los entendre quines coses comporten un risc (estar molt a prop de persones que no són de casa, tocar poms de porta, interruptors, baranes, fora de casa...) i quines precaucions hem de prendre per evitar-los (no apropar-nos a altres persones, procurar no tocar alguns objectes, portar mascareta o guants...).

- El fet de posar i treure les proteccions pot ser llarg i farragós per alguns infants, el nostre bon humor i calma en els procés els ajudarà a viure-ho millor i més relaxadament.

- Ara bé, és l'adult qui ha de tenir cura dels riscos i de com evitar-los, hem de facilitar "contextos segurs" sense generar excessiva responsabilitat als infants.



- Hem de procurar escoltar-los, que ens puguin explicar si alguna cosa els fa por o els preocupa per poder-ne parlar i pensar maneres de resoldre-ho.
- Si els infants manifesten neguit es pot pensar en alguna forma d'adaptació progressiva a la nova situació, per exemple: sortir primer fins a la porta del carrer i mirar com passen altres famílies, començar per sortides molt curtes, etc. Remarcar que l'adult els acompanyarà en tot moment i fins allà on pugui/vulgui arribar.
- També pot ajudar mirar a la televisió les notícies i reportatges en que començaran a aparèixer famílies passejant per a què vegin que això s'està normalitzant (fins ara ens han estat mostrant obsessivament carrers buits i policies controlant el confinament).
- Estaria bé que puguin parlar virtualment amb altres nens (cosins o companys de classe) i compartir les experiències positives dels primers dies de passejades.
- Es tractaria de reintroduir el fet de sortir com una possibilitat d'experiències positives que en les darreres setmanes no podíem utilitzar.
- L'objectiu del confinament ha estat poder arribar a un moment en que el desconfinament fos possible i segur. Independentment que els infants surtin més o menys aquests dies han de ser coneixedors que poc a poc ens anem acostant a aquest moment, i que d'aquí un temps ja podrem sortir al carrer de forma segura.

En el cas d'infants amb necessitats educatives relacionades amb TEA o Dificultats de regulació de la conducta

- Alguns infants potser ja han pogut sortir durant el confinament (els infants diagnosticats de TEA o els que tenen dificultats per regular la conducta, tenien una consideració especial dins de les normes de confinament).
- En qualsevol cas, totes les consideracions que s'han fet en els apartats anteriors poden ser vàlides per a tots els infants, caldrà però adaptar-les tant a l'edat dels infants com a les seves possibilitats d'entendre la situació i d'adaptar-s'hi.
- Qui millor coneix un infant són els seus familiars, aquest coneixement donarà les pautes per veure com cal ajudar-lo a fer aquest nou pas dins de la situació. Aquestes poden ser algunes adaptacions possibles:
 - Ajustar les explicacions i l'argumentació de la nova situació a la seva comprensió del que ha passat fins ara.
 - Posar, si cal, més exemples, recordar altres situacions similars, altres moments en que s'ha sentit insegur/a i com ho heu fet per superar-ho. Generar expectatives positives a partir d'aquests records.
 - Si no han utilitzat abans guants o mascareta potser podem fer una primera prova a casa de la seva utilització fins garantir que l'infant es troba relativament còmode portant aquestes proteccions.
 - Anticipar tot allò que es pugui de com organitzar a nivell pràctic les sortides: explicar fins a on anirem, què farem i què no podrem fer, què hem de fer si ens trobem a algú



conegut... Hem de pensar que mantenir els 2 metres de distància pot ser una consigna massa abstracta per als infants, podem preparar-los ensenyant abans quant representa aquest espai, per exemple, marcant-ho al terra a casa amb l'ús d'un metre per a facilitar que ho pugui entendre.

- Facilitar que puguin dur algun objecte de casa o realitzar alguna rutina que els aporti tranquil·litat. Realitzar els primers desplaçaments per itineraris de passeig coneguts per l'infant l'ajudarà a estar tranquil.
- Tenir en compte, sobretot al principi, el temps que probablement podran acceptar sense neguitejar-se gaire. Planificar-ho prèviament i acordar-ho amb ell/a.
- Aclarir les normes de comportament relacionant-les amb les que han proposat les autoritats sanitàries (tothom hi està obligat), però preveure com, quant de temps i en quin entorn serà més fàcil que les puguin complir.
- Tenir clar que podem tornar a la seguretat de casa quan convingui. Més val estar poca estona però poder tornar-hi un altre dia que forçar situacions d'estrès excessiu. Sortir serà una nova rutina que caldrà anar implementant progressivament, haver de tornar a casa abans del temps que havíem previst no s'ha de viure com un fracàs, sinó com a part del procés.
- Un cop retornem a casa, és important dedicar un temps a conversar sobre com s'ha sentit l'infant i el que hem fet, si ha estat com s'esperava, si vol que fem alguna cosa diferent a la propera sortida... Proposar-li que faci un dibuix de la sortida i/o parlar amb familiars o amics pot anar bé per compartir i comunicar la vivència.
- Demanar consell als professionals que intervenen en l'atenció a l'infant si veiem que la situació no evoluciona o l'angoixa excessivament.

25 d'Abril de 2020

CRETDIC-Barcelona