

Com gestionar la quarantena amb els infants i joves.



Aquests últims dies hem vist com les nostres feines, les nostres rutines, la nostra vida, han canviat d'una forma sobtada.

Davant aquestes circumstàncies excepcionals, des de l'escola Thau de Sant Cugat volem compartir amb vosaltres unes recomanacions elaborades pel Departament d'Orientació Psicopedagògica del centre amb l'esperança que us puguin ser útils per portar aquesta situació de la millor manera possible.

1.- Mantenir la calma és el més important

És molt important l'autocontrol dels pares. Si aquesta situació ens genera tensió als adults, als infants encara més. Fer activitats de l'escola i altres activitats lúdiques està molt bé, però és molt més important la tranquil·litat dels nostres infants i joves i el bon tracte cap a ells.

Els nadons o nens de 2 a 3 anys no són conscients de què està passant i a casa tenen, ara mateix, el que necessiten per créixer, els seus pares. Per tant, mantenir les rutines serà necessari perquè l'infant se senti confiat i segur.

A partir dels 6 anys, ja comencen a ser més conscients del seu entorn, per tant, la manera de gestionar una situació com aquesta dependrà del temperament de l'infant. Els que siguin més moguts necessitaran activitats amb més moviment per desfogar-se i els que siguin més tranquils ja estaran bé fent activitats amb menys moviment, com per exemple, fer construccions de Lego, fer trencaclosques, dibuixar o pintar.

Amb els petits de la casa, el més important és explicar-los clarament el que **NO poden fer** (sortir al carrer, visitar la família o algun amic...) i deixar molt clar el que **SÍ que poden fer**¹.

Cal no desatendre les necessitats més bàsiques dels infants:

- Necessiten moure's tant com menjar.
- Necessiten jugar per poder desenvolupar-se.

El joc permet a l'infant demostrar i afirmar la seva personalitat, per tant, és un aprenentatge que requereix una planificació dels espais i dels moments sense caure en un joc massa estructurat².

- Necessiten rutines (horaris de descans, d'alimentació, d'higiene, de deures, de pantalles...).
- Necessiten l'atenció de l'adult, especialment l'atenció dels pares, i percebre que estan per ells.

Amb els preadolescents i adolescents, és molt important que evitem les confrontacions. Tothom està nerviós i no disposem dels recursos més adients per poder gestionar els conflictes. No és el millor moment per discutir, hem d'intentar buscar l'equilibri entre les dues parts. Els pactes, els acords previs i el repartiment de tasques i responsabilitats poden ser un bon recurs.

Un dels aspectes més rellevants de l'adolescència és la recerca de la identitat pròpia, i aquest procés comporta, entre altres coses, certa tendència a aïllar-se i a buscar el seu propi espai. Aquest període de confinament els impedeix sortir a l'exterior, fer activitats individuals a l'aire lliure i tenir un contacte amb els iguals, per tant, necessiten buscar moments i espais on puguin aïllar-se dels altres membres de la família.

Cal permetre aquests espais i moments, però de manera mesurada, s'han d'implicar també en les dinàmiques familiars (col·laborar, participar, compartir, conversar...).

1. <http://www.magroc.cat/wp-content/uploads/covid19-cdiapbp.pdf>
2. <https://www.naciodigital.cat/noticia/198571/quatre/necessitats/vitals/dels/nostres/fills/mentre/estan/tancats/casa>

2.- Pares tranquil·litzadors més que estimuladors

Els infants i els joves ara necessiten menys activitats educatives i més pares tranquils i afectuosos que sàpiguen mantenir la calma en aquests moments tan complicats. Els pares són un model per als fills, i la manera com ells gestionin les adversitats predisposarà la manera com ho faran els seus fills.

Possiblement el més important ara no és parlar de notes i d'aprenentatges curriculars, perquè segurament no donen resposta a les preguntes més essencials.

Cal pensar que mai hi ha un temps perdut i alguna cosa podem aprendre d'aquesta situació³.

3. <https://www.catorze.cat/noticia/13944/perdran/curs>

3.- Ser conscient de la realitat i acceptar-la tal com és

La situació que estem vivint és extremadament complicada i a ningú li agrada estar així, per tant, grans i petits tendim a estar de mal humor, tristos, preocupats... Tot i això, cal intentar acceptar allò que és negatiu i no sentir-nos malament per no aprofitar aquest temps de confinament per fer coses que no hem fet mai com, per exemple pintar o fer plats molt elaborats.

4.- Viure el dia a dia i no intentar planificar el futur

No sabem quant de temps es mantindrà l'estat l'alarma, per tant, ens ajuda saber i sentir que ara no podem planificar a llarg termini. Cal plantejar les coses dia a dia i començar a acceptar que, possiblement, la nostra vida sigui diferent després d'aquest episodi. És molt probable que la situació s'allargui, i res i ningú ens pot donar ara mateix una resposta, així que, com abans acceptem la situació, abans ens hi adaptarem.

5.- Oferir informació senzilla i adaptada a l'edat de l'infant o jove

És important corregir informació errònia o mal interpretada i explicar com actua el virus, quins símptomes més freqüents manifesta i dir que la majoria de persones es recuperen. Cal ser sincers, però tampoc cal donar-los excessiva informació. Als més petits, per exemple, no cal dir-los el nombre de morts que hi ha.

És necessari transmetre confiança en els professionals que estan treballant per combatre el virus i que tenen cura de les persones infectades.

És molt important crear espais de comunicació en què els infants i els joves se sentin segurs i tranquils per expressar tot allò que els neguiteja i preocupa. Cal tenir en compte:

- **1.** Els infants tenen dret a estar informats en la mesura de les seves capacitats cognitives i emocionals. La informació ha de ser pertinent i l'hem d'adaptar a la seva edat i al seu grau de maduresa. No hem d'explicar més enllà del que sorgeix de les seves preguntes.
- **2.** Quan vulguem iniciar una explicació, és molt millor intentar establir un diàleg i esbrinar què és el que saben o han sentit. Davant la conversa, també podem reconèixer que no ho sabem tot. El més important és que els infants ens sentin propers i segurs amb allò que expliquem.
- **3.** És important tenir en compte que si tenim infants que no pregunten o sembla que no connectin, hem de garantir que els aportem un mínim d'informació per donar sentit a les circumstàncies que estem vivint.

6.- Seguir les recomanacions i mesures de prevenció

És important transmetre als infants i joves que ells també són importants en aquest temps de confinament i ens cal que participin d'una manera activa aplicant les mesures de prevenció recomanades per les autoritats sanitàries:

- Rentar-se les mans amb aigua i sabó durant un temps determinat, com per exemple, el temps que duri cantar una cançó.
- Tossir o esternudar tapant-nos el nas i la boca amb un mocador d'un sol ús o amb el colze.
- Evitar tocar-se el nas, els ulls o la boca.
- Evitar el contacte físic amb altres persones i mantenir un metre o dos de distància.
- Cal ajudar els infants i joves a comprendre que el fet de no sortir de casa és per protegir les persones més vulnerables i no per evitar contagiar-se.

7.- Mantenir els horaris i les rutines habituals

Aquests dies, com ja hem dit, els infants i joves veuen que no estan de vacances i que, tot plegat, té un altre sentit.

És important tenir i mantenir un horari previsible. L'estructura dona seguretat a les persones de totes les edats. Les tasques escolars i domèstiques són un element bàsic per sostenir i estructurar el temps. Mantenir una rutina potser és una de les millors eines de prevenció per a la depressió i l'ansietat.

És important mantenir una rutina que inclogui:

- Horaris de son, àpats i higiene habituals
- Activitat lectiva
- Activitats creatives
- Activitats en família
- Activitat física
- Una estona per a les pantalles atenent l'edat de l'infant o jove
- Espai per reflexionar i parlar sobre què està passant

Cal diferenciar la rutina de dilluns a divendres amb els caps de setmana. El dissabte i el diumenge han de ser dies per fer coses especials: menjar altres coses, fer activitats extres, anar a dormir una mica més tard...

8.- Actuar davant el malestar emocional dels infants

Durant aquest període de confinament, és imprescindible que els adults prenguem el paper de cuidadors dels fills i dels adults grans que tinguem sota la nostra responsabilitat. Però de la mateixa manera també ens cal l'organització entre la parella per tenir espais reservats "per als adults", això facilitarà que tots ens sentim protegits, respectats i amb una vinculació més positiva.

És possible que l'infant o jove es mostri angoixat, presenti problemes per dormir o tingui malsons. És normal davant la situació que estem vivint, per tant, cal ajudar-lo a regular-se mitjançant exercicis de respiració i relaxació, facilitant l'expressió de sentiments i fent exercici físic per tal que pugui cansar-se i descarregar tensió. Pot ser que el cansament dels petits sorgeixi més en els períodes de transició o canvi d'activitat, per això és molt important l'acompanyament de l'adult i la calma⁴.

Si aquesta situació tan excepcional genera alteracions en les dinàmiques de qualsevol família i en qualsevol infant o jove, pot ser molt més significatiu amb persones amb un trastorn de l'espectre autista (TEA). En aquest cas, cal seguir unes recomanacions més específiques⁵.

4. <https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-explicar-als-infants-motius-laillament-quarantena-pel-coronavirus>

5. <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/ca/trastorn-espectre-autisme-coronavirus-informacio-families>

9. Comiat de persones estimades en període de confinament

Una de les situacions més doloroses i tristes amb la qual ens podem trobar és la mort d'un ésser estimat bé per Coronavirus o per altres circumstàncies. El confinament ens impedeix poder acompanyar en l'últim moment la persona que ha mort i aquest fet genera una sèrie d'emocions i sentiments negatius difícils de gestionar.

Aquest comiat es pot fer més endavant i pot ser igual de significatiu. Fins que sigui possible fer aquest comiat, a casa podem reservar un raconet on podem posar alguna foto del difunt o difunta i fer petites ofrenes on puguin participar sobretot els més petits. És molt important parlar de la persona que ens ha deixat i compartir sentiments, experiències, anècdotes i qualsevol cosa que ens faci alleujar el malestar⁶.

És un moment trist i cal respectar el silenci de cadascú. El millor que podem fer per ajudar-nos els uns als altres, acompanyar-nos encara que sigui amb silenci perquè aquest ens proporciona, moltes vegades, molta més informació que les mateixes paraules.

6. <https://youtu.be/6LfNoEZdpKA>

Recursos i recomanacions per a les famílies

Carta a les famílies de Congrés Indians:
<https://escolacongresindians.com/wp-content/uploads/2020/03/Com-ajudar-als-infants....pdf>

Com explicar la quarantena als nens:
<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-explicar-als-infants-motius-laillament-quarantena-pel-coronavirus>

Orientacions per a famílies amb nens de 0-6 anys:
<http://www.magroc.cat/wp-content/uploads/covid19-cdiapbp.pdf>

Article que parla de les necessitats dels nens durant el confinament:
<https://www.naciodigital.cat/noticia/198571/quatre/necessitats/vitals/dels/nostres/fills/mentre/estan/tancats/casa>
<https://www.fundacionmaresme.cat/wp-content/uploads/2020/03/EFFECTES-PSICOLÒGICS-DE-LA-QUARENTENA-EN-ELS-NENS-I-COM-FER-HI-FRONT.pdf>

Com explicar el coronavirus als nens:
<http://edai.cat/ca/com-explicar-el-coronavirus-als-nostres-fills>
<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-hablar-sobre-coronavirus-ninos>

Conte per explicar el coronavirus als nens:
https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15216/v/La%20Rosa%20contra%20el%20virus%20-%20CATAL%C3%80.pdf?tm=1584371645

Conviure en quarantena amb adolescents:
<https://www.catorze.cat/noticia/13876/decaleg/viure/confinat/entre/adolescents> (Jaume Funes)
<https://diarieducacio.cat/docents-i-adolescents-deu-pellicules-que-ens-poden-salvar/>

Convivència en temps de coronavirus:
<https://diarieducacio.cat/el-divorci-en-temps-de-coronavirus/>
https://www.ccma.cat/324/custodia-compartida-i-coronavirus-a-barcelona-els-menors-estaran-amb-un-sol-progenitor/noticia/2998620/#.XnVU-m_uDAA.gmail

Propostes culturals en temps de confinament (música, poesia, museus...):
<https://www.barcelona.cat/barcelonacultura/ca>
<https://www.catorze.cat/noticia/13879/cultura/des/sofa>
https://www.elnacional.cat/ca/cultura/confinament-coronavirus-museus-visitar-sense-sortir-casa_479640_102.html

Entrevista a David Bueno sobre la situació actual:
<https://diarieducacio.cat/el-primer-sera-carregar-se-danims-i-si-no-sacaba-el-temari-no-passa-res/>

Aprendre a distància:
<http://revistaxq.com/ca/2020/03/15/estudiar-des-del-bunquer-guia-per-aprendre-a-distancia/>

Idees i recursos:
https://www.ara.cat/societat/covid-19-coronavirus-com-sobreviure-confinamewnt-familia-propostes-jocs_0_2417158334.html
<https://www.ccma.cat/tv3/tot-es-mou/quatre-propostes-de-linfok-per-fer-amb-nens-i-sense-sortir-de-casa/noticia/2996768/>

Recull de suggeriments per treballar des de casa:
<https://natibergada.cat/recursos-educatius-per-aprendre-des-de-casa>

Compte d'Instagram de Pedagogia des de casa, amb un munt d'idees per fer a casa:
<https://instagram.com/pedagxgsinnovant?igshid=12y3mkamii5su>

Propostes per apropar la natura a casa quan no es pot sortir:

<http://www.pedagogs.cat/doc/LA-NATURALEZA-EN-CASA-50-IDEAS.pdf>

Manualitats des de casa:

<https://www.ccma.cat/tv3/tot-es-mou/bricolatge-amb-nens-les-9-millors-propostes-segons-el-meu-fill-unai/noticia/2997352/>

Receptes des de casa:

<https://www.ccma.cat/catradio/alacarta/clickat/cuinem-amb-laina-cassoletes-de-fruïta/video/5541224/>
<https://www.ccma.cat/tv3/super3/manduka/>

Préstec digital a les biblioteques:

<https://serveiseducatiu.xtec.cat/badalona/portada/ebiblio-catalunya-prestec-gratuit-de-continguts-digitalis/>

Conferències sobre ciència:

<https://serveiseducatiu.xtec.cat/badalona/portada/conferencies-per-passar-millor-el-confinament/>

Servei telefònic d'assessorament psicològic del Col·legi de Psicòlegs:

<https://www.copc.cat/ct/noticias/1050/>
El-COPC-posa-a-l-abast-de-la-ciutadania-un-tel-fon-d-assessorament-psicol-gic

Per a alumnes amb NEE:

Sortides terapèutiques (autorització oficial per sortir al carrer per a persones amb autisme i necessitats especials amb certificat de discapacitat i/o prescripció d'un professional):
<https://www.ccma.cat/324/les-persones-amb-autisme-i-altres-necessitats-especials-poden-sortir-al-carrer/noticia/2998646/>
[https://www.boe.es/eli/es/ins/2020/03/19/\(1\)0](https://www.boe.es/eli/es/ins/2020/03/19/(1)0)

Per a alumnes amb Trastorns de l'Espectre Autista (TEA):

<https://www.sjdhospitalbarcelona.org/ca/trastorn-espectre-autisme-coronavirus-informacio-families>

Per a alumnes amb TDAH:

https://www.uppers.es/estilo-de-vida/vida-familiar/cuarentena-coronavirus-hijo-adolescente-tdah_18_2916645122.html

**INSTITUCIÓ
CULTURAL
DEL CIC**
Fundació Privada



www.iccic.edu/thausc

