

Orientacions per a les famílies davant de la situació viscuda provocada per la DANÀ



CECV 
Consell Escolar de la
Comunitat Valenciana



Col·legi Oficial de Psicologia
Comunitat Valenciana

Orientacions per a les famílies davant de la situació viscuda provocada per la DANA



La família juga un paper fonamental en la recuperació emocional dels menors després d'una situació d'emergència com la provocada per la DANA.

I. Recomanacions claus per a donar suport als menors en este procés

1.- Recuperar el sentiment de seguretat

o Crear espais segurs: És vital que els xiquets i jòvens senten que estan en un entorn segur. Assegure's que hi haja llocs en la llar on se senten protegits, oferint-los un espai físic i relacional basat en la confiança. Cal crear un entorn en el qual sàpien que poden comptar amb la família, amb coherència entre alló que es diu i alló que es fa.

o Anticipar els canvis: Si no és possible tornar immediatament a la rutina habitual, explique als xiquet què ocorrerà i com es gestionaran els pròxims dies. La previsibilitat reduïx l'ansietat i augmenta la sensació de control i seguretat.

o Trobar solucions conjuntes: Les persones adultes de la família tampoc tenen totes les respostes, que també poden tindre dubtes, però que buscaran respostes per a trobar solucions conjuntes. La forma com la família gestionarà esta situació serà un aprenentatge per als xiquets, xiquets i jòvens de com recuperar-se de situacions difícils. Recorda sostindre la calma al costat d'ells; això els ajuda a sentir seguretat.



2.- Comunicació i participació

o Explicar el succeït: Informe als menors de manera senzilla sobre l'ocorregut. És important que compreguen els fets i les decisions que s'estan prenent en relació a la recuperació.

o Incloure'ls en les decisions: Permeta que els xiquets i jóvens participen en algunes decisions familiars. Això no sols els fa sentir valuosos i escoltats, sinó que també els ensenya habilitats de resolució de problemes i com actuar en situacions similars en el futur.

3.-Expressió d'emocions

o Crear espais d'escolta: Dedique temps perquè els xiquets puguem parlar respect les seues preocupacions i emocions. L'escolta activa és crucial per a ajudar-los a processar alló que ha passat.

o Permetre el plor: És important que els xiquets sàpien que està bé plorar i expressar les seues pèrdues. Proporcione espais on puguem parlar lliurement respecte els seus sentiments.

o Validar les emocions: En una situació que ens sobrepassa, totes les reaccions són vàlides i necessiten ser expressades i sostingudes.

4.- Flexibilitat i adaptació

o Ser flexibles: No exigisca massa en termes de tasques que requerisquen un alt esforç cognitiu, donat que la crisi pot haver afectat la seua capacitat d'atenció i concentració.

o Activitats d'expressió emocional: Fomente activitats com dibuixar o el joc simbòlic, que permeten als xiquets expressar les seues emocions de manera natural i saludable.



5.- Espais de relació

o Facilitar el joc i la interacció: Permeta que els xiquets juguen i es relacionen amb els seus iguals. El joc és una ferramenta poderosa per a la recuperació emocional.

o Enfortir la comunitat: Fomente moments de relació entre les famílies i aprofite el suport de la comunitat com un sistema de suport addicional. Busquen i accepten el suport dels seus familiars i amics, els farà sentir-se millor.



6.- Atenció a les necessitats emocionals

o Buscar ajuda professional si és necessari: Les reaccions emocionals negatives en els xiquets i xiquets poden ser adaptatives i no implica que existisca un problema psicològic greu; no obstant això, si els menors mostren signes persistents de malestar emocional, com a dolors físics, problemes de somni, falta d'apetit, o canvis en el comportament (retraïment o agressivitat), considere buscar ajuda d'un professional de la psicologia.

7.-El cuidador ha de cuidar-se

o Buscar moments de descans: Els adults també necessiten descansar i recarregar energies. Demane ajuda a altres membres de la família per a poder tindre moments de descans.

o Valorar l'ajuda rebuda i oferida: Reconega la importància de sentir-se secundat i de poder ajudar a uns altres. La reciprocitat en el suport pot ser molt reconfortant.

II. Recomanacions d'activitats d'expressió emocional i el llenguatge adaptat a l'edat

Els menors, en el seu desenvolupament psicoemocional, passen per diferents fases que cal tindre en compte a l'hora d'ajudar-los en la seua expressió emocional.

Rang d'edat	Recomanacions del llenguatge	Exemples d'Activitats
0-3 anys	<ul style="list-style-type: none">• Utilitza un llenguatge simple i clar• Utilitza frases curtes i repetitives• Empra un to de veu calmat i tranquil·litzador• Nomena i valida les seues emocions	<ul style="list-style-type: none">• Joc d'imitació i simbòlics• Dibuix lliure amb colors• Lectura de contes• Cançons i rimes infantils
4-6 anys	<ul style="list-style-type: none">• Utilitza explicacions simples i honestes• Valida les seues emocions i oferix-los consol• Utilitza contes i metàfores per a explicar	<ul style="list-style-type: none">• Crear dibuixos que com se senten• Dramatització de contes• Manualitats simples
7-9 anys	<ul style="list-style-type: none">• Explica els fets de manera senzilla però amb detall• Anima a fer preguntes i contesta-les amb honestedat• Valida els seus sentiments	<ul style="list-style-type: none">• Escriure un diari o carta• Crear un mural d'emocions• Jocs de taula• Activitats a l'aire lliure
10-12 anys	<ul style="list-style-type: none">• Proporciona informació detallada però adequada a la seua edat• Fomenta l'expressió de sentiments• Parla sobre la resiliència i com superar dificultats	<ul style="list-style-type: none">• Projectes creatius: àlbum de retallades• Grups de discussió familiar sobre experiències• Participar en voluntariat• Exercici físic
13-15 anys	<ul style="list-style-type: none">• Ús d'un llenguatge clar i honest reconeixent la complexitat de la situació• Fomenta el diàleg obert• Parla sobre estratègies d'afrontament	<ul style="list-style-type: none">• Participar en la planificació d'activitats familiars• Involucrar-se en projectes comunitaris• Activitats d'autoexpressió
16-18 anys	<ul style="list-style-type: none">• Proporciona informació completa i detallada• Fomenta el pensament crític• Discutix obertament sobre les emocions	<ul style="list-style-type: none">• Participar en la presa de decisions familiars, voluntariat i projectes comunitaris• Activitats creatives com la fotografia

III. Observacions finals

- Estar amb la família pot ajudar i acompanyar en la recuperació.
- La forma com la família gestionarà esta situació serà un aprenentatge per als xiquets, xiquetes i jóvens de com recuperar-se de situacions difícils.
- Tornar a la rutina és fonamental, però en el cas que no puga reprendre's encara, és important anticipar el que ocorrerà. D'esta manera es genera una major sensació de seguretat i cura per part de les persones adultes.
- Reconéixer que són moments difícils però amb l'ajuda de tots buscareu el camí.
- És recomanable informar de manera senzilla sobre el que ha passat i les conseqüències i les alternatives de recuperació.
- Permetre als xiquets i jóvens participar de les decisions familiars perquè sentir-se part important de les decisions de les persones adultes també els ajudarà a elaborar el que ha passat i aprendre a com actuar en situacions similars d'una forma proactiva.

IV. Recomanacions bibliogràfiques

- ***Com ajudar els xiquets, xiquetes i adolescents a suportar les emergències i desastres naturals?*** Guia d'UNICEF
- ***Guia de suport psicològic per a embarassades i mares afectades per la DANA.*** Consell general de la psicologia d'Espanya.
- ***Acompanyament emocional a xiquets, xiquetes i adolescents davant situacions de crisis o catàstrofes naturals.*** Guia Save the Children.
- ***El trauma vist pels xiquets: Despertar el miracle quotidià de la curació des de la infància fins a l'adolescència*** Versió Kindle de Peter A. Levine (Autor), Maggie Kline (Autor), María José Coutiño Bosch (Traductor) Format: Versió Kindle
- ***Jocs mindfulness: Mindfulness i meditació per a xiquets, adolescents i tota la família*** (Psicoemoción) de Susan Kaiser Greenland (Autor), Inmaculada Morales Lorenzo (Traductor).
- ***Respireu:*** Mindfulness per a pares amb fills adolescents (Psicologia) de Eline Snel (Autor), María Teresa Palomas Peix (Traductor).
- ***Compte "Un pessic en la panxa"*** Ànima Serra.
- ***Audiocuento "la mosca amb ulleres d'abella"*** Ànima Serra

Orientacions per a les famílies davant de la situació viscuda provocada per la DANA



CECV 
Consell Escolar de la
Comunitat Valenciana



Col·legi Oficial de Psicologia
Comunitat Valenciana