



ALERTA SANITÀRIA PER CORONAVIRUS SARS-CoV-2:

"RECOMANACIONS I ORIENTACIONS PER A LES FAMÍLIES"

INTRODUCCIÓ

Davant l'estat d'alarma decretat pel Govern d'Espanya i la situació de confinament domiciliari que comporta, des del Gabinet Psicopedagògic Municipal del Marquesat, volem oferir-vos algunes orientacions que desitgem que us puguin ajudar en el vostre dia a dia.

El nostre objectiu és evitar que la por es convertisca en un fenomen viral que interferisca en l'actual i complexa situació sanitària i fer més tolerable la situació de confinament que estem vivint.

Cal remarcar que som conscients de que no és fàcil aquesta situació, estar tant de temps a casa tots junts. A alguns de vosaltres us pot ocasionar ansietat, estrés i ràbia. En primer lloc, heu de saber que és normal tenir aquest tipus de sentiments. No obstant això, per controlar poc a poc aquests sentiments el millor que podem fer és acceptar la situació i tractar de no veure-la com un problema, sinó com una oportunitat:

- 1** Tenim l'oportunitat de gaudir de temps de qualitat amb els nostres fills i filles i compartir tots junts els nostres sentiments i vivències, escoltant-los i ajudant-los a entendre i controlar les seues emocions.
- 2** Pots aprofitar els moments de calma per imaginar i crear: jocs, guions de teatre, poemes, il·lustracions, invents... Projectes que, per falta de temps, mai havies portat a terme.
- 3** Tenim l'oportunitat d'ensenyar-los a enfrontar-se a problemes i situacions sobrevingudes, tenint en compte que nosaltres serem un model per a ells i elles d'afrontament d'aquesta situació. Els xiquets i xiquetes aprenen per imitació i hem d'intentar pensar en positiu per transmetre'ls a ells i elles aquesta manera de pensar.
- 4** Recordeu que només es tracta d'una situació temporal, passada la qual tots haurem après moltes coses tant dels altres com de nosaltres mateixos: solidaritat, tolerància, cooperació, resistència a la frustració, resolució dialogada de conflictes, etc.

RECOMANACIONS



Explica als teus fills/es la situació i perquè hem de seguir aquestes mesures, sense alarmar-los i utilitzant un llenguatge adequat a la seua edat. Ells/es són capaços d'entendre-ho i si els doneu importància en aquesta lluita, assumiran la seua responsabilitat amb el vostre suport emocional. Una vegada explicat no s'ha d'exposar-los a notícies que puguen angoixar-los.

Organitzar un horari diari, el més paregut possible a l'horari habitual de l'escola, així els vostres fills/es no perdran els hàbits d'estudi i treball. És aconsellable que aquest horari l'elaboreu junt amb els xiquets/es perquè es senten més implicats. Tant pàgines web com en xarxes socials podreu trobar nombrosos models d'horaris que us poden servir.



S'han de seguir respectant les rutines i normes bàsiques d'higiene que ja es portaven a terme, com per exemple: alçar-se a la mateixa hora tots els dies, canviar el pijama per roba de carrer, etc. Aquest fet contribuirà a que ens sentim més animats i ens donarà tranquil·litat a tota la família. Aprofitem per reforçar aquests hàbits tan importants (sobretot, rentar-se les mans!).

Cal que a l'horari o a la rutina diària dediqueu un temps per organitzar i netejar casa en família. Aquest fet us pot ajudar a tots a assumir responsabilitats i, a més a més, veure la casa en ordre us donarà pau i tranquil·litat.



S'ha de pensar també en l'ús dels espais i les activitats que es fan en cada moment, per a això cal negociar entre tots aquesta organització. És important mantenir la intimitat i respectar les activitats de cada membre de la família.

També és important organitzar entre tots i gaudir del temps d'oci. Podeu fer un llistat d'activitats: pintar, dibuixar, escoltar música, fer manualitats, montar puzzles, jugar a jocs de taula, fer construccions, receptes de cuina, cuidar les plantes o les mascotes, etc. Hi ha moltes pàgines web on podeu trobar suggeriments.



També es pot fer ús de jocs i activitats de pantalla (ordinador, TV, tablet, mòbil...) per aprendre i passar el temps d'oci. No obstant, heu d'establir un horari per a aquest tipus de jocs que no sobrepassi les 2 hores diàries, repartides entre el matí i la vesprada. És aconsellable que els xiquets/es estiguen acompanyats i supervisats quan utilitzen qualsevol aparell que tinga connexió a Internet.

RECOMANACIONS



Programeu també un temps de lectura: lectura lliure o dirigida, lectura per parelles o lectura per a fer tertúlia. Podeu destinar un temps per a la tertúlia dialògica sobre algun llibre de la literatura clàssica universal, adaptat als vostres fills/es: tots heu de llegir el mateix capítol o pàgines del llibre, triar la frase o el paràgraf que més us haja agradat i després comentar-lo i posar en comú les idees, vivències o records que us han sorgit amb la seua lectura.

Recordeu que l'exercici físic també és fonamental, organitzeu exercicis i jocs amb ells. Podeu jugar a jocs populars o altres, com per exemple: “l'amagatall”, “un dos tres calabà”, “el sambori”, “raspall al corredor”, “l'espardenyeta”, etc. Hi ha també moltes pàgines web i programes a la TV que us ajudaran.



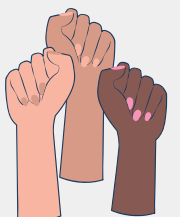
S'ha de seguir una dieta adequada. Podeu elaborar entre tots un menú saludable i ajudar-los a entendre perquè és important no ingerir aliments processats o amb molta grassa o sucre. Eviteu aliments com els refrescs, begudes i sucres prefabricats o pastisseria industrial. L'excés de sucre pot augmentar el nerviosisme dels més menuts. Podem aprofitar per ensenyar-los a realitzar receptes saludables com sucres/batuts amb fruites naturals, amanides, etc.

Si teniu fills o filles amb alguna necessitat especial o malaltia crònica, és molt important continuar amb els tractaments i orientacions que us hagen donat els especialistes. Tingueu en compte, que ells/es notaran més el canvi de rutines i heu de procurar minimitzar els efectes d'aquest canvi.



És normal que, en una situació de convivència contínua com la que estem vivint, apareguen conflictes entre els membres de la família. No us preocupeu. No podem tenir control sobre tot, no pot eixir tot perfecte ni tots som perfectes! Quan aparega un problema o discussió el primer que heu de fer és respirar a fons i distanciar-vos si esteu molt alterats/des. Quan us hageu tranquil·litzat, intenteu resoldre el problema utilitzant el diàleg: parleu del problema entre tots els implicats i escolteu totes les opinions, considereu totes les possibilitats i alternatives de solució i intenteu arribar a una solució consensuada entre tots.

Recordeu que aquesta situació tard o prompte passarà i que és molt important que l'enfrontem amb una bona actitud per eixir reforçats d'aquesta experiència. Heu de saber que vosaltres i els vostres fills /filles esteu fent un gran esforç, i sou també els herois que vencen aquesta “pandèmia”. Cal no oblidar-nos mai de tenir sempre un somriure, bon humor, i també fer donar-nos xicotets premis (un bany relaxant, escoltar música, una bona peli, un sopar “especial” en parella...), perquè s'ho mereixeu!



- <https://m.kidshealth.org/HospitalSantJoandeDeu/es/parents#catfeelings-esp> (pàgina sobre problemes infantils)
- <https://enmarchaconlastic.educarex.es/> (web amb 22 bancs de recursos digitals)
- <https://www.wdl.org/es/> (accés a la Biblioteca Digital Mundial de la UNESCO)
- <https://escolavalenciana.org/escolaacasa/> (activitats en valencià)
- http://www.infocop.es/view_article.asp?id=8629&cat=50# (Conte sobre coronavirus/Com explicar als xiquets el coronavirus)
- http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/2293/Coronavirus_Explicacion_medidas_y_calendario.pptx (material gràfic explicatiu sobre el coronavirus)
- <https://www.rtve.es/educan/> (ferramenta educativa durant el tancament preventiu dels col·legis)
- http://www.ceice.gva.es/va/inicio/area_de_prensa/not_detalle_area_prensa?id=852239 (Plà Mulan de la Conselleria d'Educació)

QUEDATACASA

TOTANIRÀBÉ