



# #ENS QUEDEM A CASA

PERÍODE **COVID-19**

## GUIA ORIENTATIVA PER A **LES FAMÍLIES**

**MANTENIR-NOS  
INFORMATS**

**CONVIVÈNCIA**

**OCI EN  
FAMÍLIA**

**ADOLESCÈNCIA**

**RELACIONS  
SOCIALS**



**GENERALITAT  
VALENCIANA**

Conselleria d'Educació,  
Cultura i Esport



Col·legi Oficial de Psicologia  
Comunitat Valenciana

Estem davant d'una situació excepcional, nova per a totes les famílies.

Els nostres fills i filles han deixat d'anar al col·legi, al parc, a jugar amb els amics i les amigues, d'anar a practicar esport i altres activitats que els permetien relacionar-se amb altres iguals i en diferents contextos.

En aquests moments  
**#HAN DE QUEDAR-SE A CASA.**

Açò comporta un procés d'aprenentatge i d'adaptació per a totes les persones que hi conviuen.

En aquesta guia trobareu consells per afavorir el desenvolupament saludable dels nostres fills i de les nostres filles, atenent les seues necessitats en totes les àrees: cognitiva, motora, comunicació i llenguatge, social i afectiva.

# MANTENIR-NOS INFORMATS

## EDUCA I DONA-LI SENTIT AL CONFINAMENT

### Estem a casa per a protegir-nos i protegir les altres persones

Busca algun eslògan en família i converteix-lo en un cartell:

#### “Nosaltres col·laborem quedant-nos a casa”

- Els nostres fills i filles són part de la solució. Els hem d'agrair l'esforç que estan fent pel bé comú.
- És un exercici de responsabilitat i solidaritat.

## EVITA L'EXCÉS D'INFORMACIÓ

- Els xiquets i les xiquetes han de conèixer la importància de la situació, però sense saturar-los. Explica'ls, **adaptant el llenguatge a cada edat**, les notícies que escolten perquè les entenguin i no les malinterpreten o els generen por:

#### “Junts i juntes podem guanyar al virus”

- **Genera'ls seguretat.** Actua davant d'ells com a model de control, de confiança i d'afrontament positiu. Reben més informació del nostre comportament i actituds que de les nostres paraules. Cuida la teua informació no verbal (gestos, to de veu, expressió facial).

- Consulta i segueix les indicacions de les **fonts oficials**.



TUS AL  
COLZE



NETEJA'T BÉ  
LES MANS



MANTINGUES LA  
DISTÀNCIA



QUEDA'T  
A CASA

# CONVIVÈNCIA

## RUTINES I OCI EN FAMÍLIA

### PLANIFICA LES RUTINES I ACTIVITATS AMB ELLS I ELLES

**Els hàbits i rutines són importants perquè no se n'altere el cicle vital.**

- Mantén horaris semblants als habituals. **Prioritza els hàbits de descans, d'alimentació i d'higiene.**
- Demana ajuda als xiquets i xiquetes en l'organització i per a seguir la programació diària.
- **Dona'ls un paper protagonista**, organitzant les tasques segons l'edat i de manera lúdica. Per exemple, intercanviat els rols: cada dia una persona és l'encarregada de la cuina, de la rentadora...
- Al llarg del dia, **intercala moments de tasques escolars i domèstiques amb moments d'oci** (tele, escoltar música, jocs de taula, tauletes digitals o videoconsoles).

### OCI EN FAMÍLIA

**El joc com a font d'emocions, aprenentatge i desenvolupament.**

- Anima'ls a realitzar activitats agradables com escriure contes, cantar, fer galetes, veure fotos, contar-los anècdotes de quan eren menuts...
- Estimula la **imaginació i la creativitat** amb jocs de construccions, pintura, plastilina, experiments...



- A la vesprada, dedica un temps a **l'activitat física** en família.
- Controla i ordena l'ús del mòbil, els vídeo jocs i les xarxes socials.
- Usa Internet com una finestra oberta al món. Hi podem trobar milers d'alternatives per a accedir a la cultura, el teatre, la música, l'oci...

# CONVIVÈNCIA

## EXPRESSIÓ D'EMOCIONS

### SENTIR-NOS BÉ MILLORA LA CONVIVÈNCIA

#### AJUDA'LS A GESTIONAR ELS SEUS SENTIMENTS

- **Escolta les seues queixes i inquietuds**, acceptant tot tipus d'emocions, i valida-les.
- Poden sentir-se malament i intentar transgredir les normes. Fes-los saber que comprens la seua reacció, però no la justifiques. **Reconduex i ofereix alternatives de conducta**: 'És normal que vullgues eixir o que estigues nerviós, podem relaxar-nos/jugar junts/eixir al balcó...'
- Empatitza amb les necessitats del xiquet o la xiqueta. Intenta practicar **l'escolta activa** (mira'l als ulls i mostra comprensió amb l'expressió no verbal).
- **Ajuda'ls a controlar la incertesa** oferint-los diferents opcions de pensament: 'estar a casa junts és una oportunitat per a potenciar noves habilitats', 'A casa seguim aprenent'...

#### REFORÇA EL VINCLE AMB ELS TEUS FILLS I LES TEUES FILLES

- Disposem de temps per a compartir en família. Aquesta és una bona ocasió per a escoltar-los i fer-los sentir que són importants per a nosaltres.
- **Reforça els llaços afectius**, l'amor com a emoció fonamental.
- Utilitza el sentit de l'humor.
- Deixa'ls el seu propi espai **d'autonomia i d'independència**.



# ADOLESCÈNCIA CORRESPONSABILITAT

## ADOLESCÈNCIA EN POSITIU

**Podem convertir el seu moment vital i habilitats, en oportunitats i benefeci per a tota la família.**

- **Fes-los partícips de la planificació** d'activitats. Utilitza assemblees familiars per a fer-ho. Felicita'ls per distribuir el seu temps entre les xarxes socials i la família.
- Expressem que els i les necessitem i **són una font de recursos per a la família**. Poden ser mestres de TICs i creadors d'activitats per als germans.
- És un bon moment per a la introspecció i **l'autoconeixement**, per a pensar sobre què els agrada i què poden aportar.

## RUTINES D'ESTUDI

**Tots els avanços seran èxits futurs. Una oportunitat per a reforçar àmbits d'aprenentatge.**

- És aconsellable dedicar temps, tots els dies, a les tasques escolars i a estudiar. Respetar el descans en dies festius i caps de setmana.
- **Confia en les seues capacitats de planificació i gestió**. Adopta un paper d'acompanyament.
- Potencia l'autonomia dels teus fills i filles en el contacte amb el professorat en les plataformes en línia habilitades pels centres educatius.
- **Estudiants de l'EBAU-PAU**: és important mantenir l'horari d'estudi previst. El temps d'ampliació servirà per a repassar. Conversar i realitzar recerques actives sobre el futur acadèmic-professional, i l'accés a la universitat. Tot això pot ser un element motivador.

# ADOLESCÈNCIA

## CORRESPONSABILITAT

### AFAVOREIX QUE MANTINGUEN ELS SEUS CONTACTES

- Estableix horaris de telefonades, videoconferències, tant amb els familiars com amb els seus amics.
- Es un bon moment per a conèixer i compartir les xarxes socials que utilitzen els teus fills i filles.

**'Sentiment d'ajuda i pertinença'**  
**'Desenvolupament del raonament i dels valors morals'**  
**'Capacitats creatives'**

'Fer pinya amb les seues amistats'  
'Participació'  
'Viure ací i ara'  
'Nadius digitals'  
'Sentit de la vida'



## ELS ADULTS TAMBÉ ENS CUIDEM

**Protegir-se per a poder protegir. Cuidar-se per a poder cuidar.**

**Davant canvis importants en els nostres hàbits de vida, podem experimentar: estrés, ansietat, temor o preocupació. Actuem:**

- **Identifica les teues preocupacions.** Diferencia entre aquelles coses que tenen solució i les que no. Amb les que estan fora del nostre abast, no val la pena fer-hi massa voltes.
- **No t'exigisques massa.** Posa't metes realistes, objectius possibles d'aconseguir, partint de la situació actual que s'està vivint (no esperar que la casa sempre estiga ordenada o que els xiquets estiguen quiets).
- **Aprén a relaxar-te** ja que genera benestar, ajuda a enfrontar-se millor als problemes, i pot ser un antídoto davant conductes poc adequades (fumar en excés, beure, xarxes socials...).
- **Tracta de concentrar-te en el present.** Millora els aspectes que et provoquen inquietuds i gaudeix d'allò positiu (temps en família).
- **Gestiona adequadament el teu temps** per intentar evitar caure en el tedi i l'avorriment. Una bona planificació i el seu compliment pot oferir-nos la possibilitat d'anar aconseguint xicotets objectius que ens mantindran actius i en millor forma emocional.





# FAMÍLIA I COMUNITAT

## POT SER UNA OPORTUNITAT PER A:

- Fomentar la col·laboració veïnal de tota la família.
- Potenciar un model **participatiu i col·laboratiu** de resolució de les dificultats.
- Afavorir valors de cura pel medi ambient, de conscienciació pel canvi climàtic o sobre la inconveniència del consum excessiu de comandes a través d'Internet..
- Respectar les normes socials pel bé comú.
- Millorar la comunicació i donar suport a amics, amigues i familiars (telefonades, videoconferències o altres mitjans de comunicació en línia).
- **L'atenció de les persones majors com a tasca fonamental.** Necessiten saber de nosaltres i hem de transmetre'ls tranquil·litat, confiança i seguretat. Hem de vigilar els seus hàbits bàsics de salut, d'higiene, d'alimentació i de descans.

**Orientació psicològica a famílies en temps de COVID-19.**  
**Col·legi Oficial de Psicologia de la Comunitat Valenciana:**

**TEL 960 450 230**

