

Estimades famílies:

Estem vivint una situació en la qual les nostres vides, els nostres hàbits i rutines han canviat, tot s'ha paralitzat per un objectiu comú: vencer el repte que ens planteja el Coronavirus COVID-19. Hem de romandre a les nostres cases i conuiu més temps de l'habitual i no sempre és fàcil.

En aquests dies d'aïllament a tots se'ns acaben els recursos per a romandre amb la serenitat suficient per a suportar aquesta situació, per la qual cosa està de més, que puguem donar unes pautes i dinàmiques útils per a afrontar-ho.

Abans de res hem de transmetre als nostres xiquets i xiquetes la màxima tranquil·litat i seguretat que puguem. Explicar als més xicotets/es que estem a casa per a protegir-nos i des d'un punt de vista solidari, protegir a la resta de persones. Pedagògicament, és un moment que podem aprofitar per a transmetre als xiquets i xiquetes sentiments de responsabilitat, col·laboració i ajuda mutua.

Ser conscients que podem sentir inestabilitat, confusió i/o por. Però no permetre que ens porte a actuar sense coherència o sense sentit comú.

La nostra vida és rutinària i previsible, generalment. Les rutines estructuren el cervell, ens ajuden en la nostra capacitat cognitiva i en el nostre desenvolupament. Per tant és necessari mantindre-les. Bàsicament se centren en tres àrees: autocura, responsabilitats i oci.

Per a això és important que ajustem els horaris dels nostres fills i filles a les rutines que tenien:

- respecte a la higiene: segueix la seua rutina de dutxa, vestir-se..., que no vagen tot el dia en pijama ni despendinat/a ...etc.
- L'horari de menjar i horari de somni que siga el més semblant possible a la situació habitual. Si participen en l'establiment dels horaris i normes, resultarà més fàcil que les accepten i complisquen.
- respecte al treball dels xiquets/as, en la mesura que siga possible, seguiu les orientacions que us arriben des de l'escola. Tenim un professorat que vol i es preocupa molt pel seu alumnat, però tampoc vos obsessioneu, tot és recuperable.
- el temps d'oci pot ocupar-se a fer coses noves: manualitats, cuinar, pintar, un moment d'exercicis físics... Mantindre l'activitat social mitjançant les videotrucades, posar-nos en contacte amb familiars, amics, amigues i aquelles persones volgudes que fa temps que no sabem res d'elles..., jugar en família amb jocs de taula, veure pel·lícules, llegir... A més del temps "privat", però indispensable, també l'oci podem compartir-lo amb els/les més xicotets/es, demanant-los ajuda per a fer determinades activitats, contant anècdotes seues i de la infància dels pares. Podem ensenyar-los pel·lícules i fotos de quan eren xicotets i en definitiva estrenyent llaços i compartint moments entranyables que tant trobem a faltar en la nostra activitat diària. Quan els demanem la col·laboració per a fer junts/es les tasques de la casa amb afecte i bon humor compensem la negativitat de les situacions estressants.

Recordeu que el joc és un fantàstic vehicle per al desenvolupament, però res és comparable a estar amb una família que et fan sentir especial i important.

Els més xicotets/es de la casa es miraran en les persones adultes i copiaran actituds i emocions: aneu amb cura, la por és una emoció primària provocada per la percepció d'estar en perill. Ajudeu-los a entendre que no és una emoció negativa i que puguem posar en paraules el que senten. Transmeteu-los seguretat, protecció, i confiança, conversant sobre allò que els preocupa.

No és fàcil que els xiquets i xiquetes gestionen bé el temps i tindran moments de ràbia i de no voler comprendre la situació. En cap cas ens hem d'enfrontar ni renyir. És molt més eficaç acceptar les seues queixes, demostrar-los que els entenem, però que no podem fer una altra cosa. Podem parlar, reconeixent el seu aclaparament, fer que se senten importants, transmeteu-los el bé que ens fa sentir compartir aquest temps amb ells parlant per a posar en xomú “les nostres coses”. Intentem ser més tolerants amb les xicotetes coses que ens molesten de la resta de persones, i que no tenen importància .

No és convenient que els més menuts i menudes escolten les notícies o ens vegen alarmats/des en escoltar-les ja que psicològicament pot afectar-los. Ja se'ls anirà explicant el que passa a mesura que pregunten i sempre adequant el contingut i la quantitat de les explicacions a les seues edats i capacitat de comprendre.

Podem participar en activitats públiques des de les nostres finestres o balcons, posar o tocar música, aplaudir a totes les persones que fan molt per tots/es nosaltres (personal de serveis sanitaris, d'alimentació, de neteja, de vigilància, policies municipals, etc).

En definitiva, intentem mantindre el somriure, la tranquil·litat, el sentit de l'humor...farà més suportable el pas del temps.

Cuidar-nos uns/es a altres és el que ens fa sentir-nos millor i així aconseguirem crear un clima que ens ajude a superar aquesta difícil situació entre tots i totes.

Ja veureu com d'aquesta experiència aprenem. Les situacions difícils ens fan aprendre i ens donen l'oportunitat de créixer com a persones. Eixirem més forts, adults/es i xiquets/es.

Fins prompte.

M<sup>a</sup>Luz Alamán Novella  
Psicòloga Municipal

Telèfon de contacte: 678687799

Correu: [alaman.mar@foios.es](mailto:alaman.mar@foios.es)