

CONSELLS PSICOLÒGICS PER CUIDADORS D'INFANTS EN TEMPS D'AÏLLAMENT PER CORONAVIRUS

• INFORMA I ACOMPANYA LES SEVES EMOCIONS:

- Els nens no són adults en miniatura, així que entenen els assumptes de forma diferent, però tampoc són insensibles ni ignorants. Els nens necessiten informació adaptada. Tot allò que no saben s'ho inventen i la imaginació pot ser pitjor que la realitat. La informació és important per explicar el que està passant i donar un sentit als canvis que estan havent a les seves rutines diàries.
 - Programes com l'InfoK de TV3 són molt útils per explicar als nens el cas del coronavirus (es pot trobar a 3alacarta.cat).
 - Explica contes com "*Rosa contra el virus*" que pots trobar a Youtube.
 - Pregunta què saben, quins dubtes tenen, com es senten en relació al que està passant.
 - Corregeix les idees errònies, dóna informació clara i evita llargues xerrades, més val sovint i poc contingut, que converses llargues i úniques.
 - Informa sobre la simptomatologia freqüent, i associa-ho a coses conegudes per ells com la grip o els costipats.
 - Transmet calma i valida els seus sentiments, també pots compartir els teus (*Entenc que estiguis nerviós, jo també ho estic una mica, aquesta situació es nova per nosaltres i no ens agrada, però hi ha moltes persones que estan treballant perquè estiguem protegits i això millori aviat*).
 - Si no ho sabem alguna resposta, no ens inventem res, som sincers.
 - Evita la sobreinformació, tant per l'adult com pel nen, és important no estar tot el dia escoltant les notícies sobre el tema, podeu escollir un dels informatius del dia perquè els adults estiguin connectats a l'actualitat.
 - No esperis que preguntin per parlar-ho!

• OCUPA EL TEMPS I MANTINGUES LES RUTINES:

- Els nens passaran moltes hores a casa, no tindran escola, i no podran fer masses activitats físiques. No només la situació és estranya per ells (i pels cuidadors), si no que també és incòmode. En la mesura del possible mantingues la rutina de l'escola.
 - Ens despertem i anem a dormir a hores similars, i mengem a hores similars.
 - Fem activitats lectives (un parell d'hores al matí i un parell a la tarda, si l'escola no ha donat exercicis podem llegir i escriure, fer dictats, operacions matemàtiques, descobrir informació sobre algun tema i treballar-ho. Internet és una font inesgotable de material).
 - Fem activitats creatives (manualitats, històries, titelles, música, dibuix...).
 - Fem activitats en família (jocs de taula, explicar contes, cuinar...)
 - Fem activitats físiques (si tenim pati o terrassa, podem jugar a pilota, si no, podem fer exercicis de ioga o pilates, estiraments, relaxació, ball...)
 - Podem tenir cada dia una estoneta (30 min) de pantalla al final del dia (abans de sopar).
 - Si els cuidadors han de teletreballar, també tindran un espai per dedicar-s'hi, mentre els nens fan un activitat sols.

• ENSENYA LES RECOMANACIONS BÀSIQUES D'HIGIENE

- Els nens tenen capacitat d'utilitzar la fantasia com a afrontament dels moments difícils. Podem donar un "superpoder" per vèncer el coronavirus i a la vegada ensenyar pautes d'higiene (ja per tota la vida!).

- Rentar-se les mans mentre cantem l'estrofa preferida d'una cançó, tapar-se amb el colze quan esternudem com si ens poséssim una capa de superheroï, o utilitzar el poder de la bombolla invisible al nostre voltant de manera que no podem apropar-nos a la gent a menys d'un metre o dos, són idees per ensenyar aquest dies.
- Un experiment per ensenyar de forma molt gràfica perquè és important rentar-se les mans, és omplir un plat amb una mica d'aigua i pebre molt (com si fos el virus), i ensenyar com quan posem el dit se'ns enganxa el pebre (virus). Però si ens posem sabó a les mans i tornem a posar el dit, veurem com no només no s'enganxa el pebre (virus) si no que s'allunya del nostre dit.
- Un joc fàcil per fer aquests dies i motivar el rentat de mans, és dibuixar de bon matí "un virus" a la mà del nen i dir-li que si al final del dia ja no es veu tindrà un punt, que anirà acumulant per aconseguir alguna cosa que li agradi.

- ACTUEM DAVANT DEL MALESTAR EMOCIONAL

- Si l'infant es mostra angoixat per la situació, té problemes per dormir o malsons, té dificultats per respirar, es mostra irritable... està reaccionant a la situació. D'una banda és normal, d'altra banda hem d'ajudar a regular-se.
 - Fer exercicis de respiració profunda, inflant la panxa quan inspirem com si fos un globus i expirar com si apaguéssim una espelma.
 - Mantenir rutines de son i alimentació.
 - Tenir petits espais per parlar sobre el tema que preocupa, si el nen/a no parla sobre el tema, fer-ho nosaltres.
 - Fer exercicis físics en el que el nen pugui cansar-se i descarregar tensió, com per exemple, fer una guerra de coixins, estiraments, jugar al Twister, al arrancar-cebes...
 - Fer exercicis de relaxació muscular. Els audios de *Tranquilos y atentos como una rana* que es poden trobar a youtube són una bona eina.

Hi havia una vegada en un país molt i molt proper, un virus que era conegut amb el nom de Coronavirus. Aquest virus, com tothom que es posa una corona al nom i al cap, volia conquerir tot el món, i com que no tenia cames la única manera que tenia de fer-ho era anar saltant de persona en persona.

Van venir els homes i les dones més forts (o més ben dit, les dones i els homes que es creien els més forts) de tot el món, però cap va ser capaç de guanyar el virus, ja que aquest era tan petit que sempre sabia com esquivar els cops.

– I si és tan petit, com el podem guanyar? – va començar a preguntar-se tothom.

- Molt fàcil! –va dir un nen que passava per allà- si no té cames, nosaltres som les seves cames. Si ens quedem tot el temps que puguem a casa, no podrà seguir avançant i el vencerem sense lluitar, que és la manera com es guanyen les lluites més importants de la vida – va dir el nen deixant bocabadat a tothom.

I així va ser com tots els nens van quedar-se unes setmanes a casa i com els adults van aprendre que les victòries de debò no es guanyen amb la força, si no amb el sentit comú.