

## **Recomanacions bàsiques per a les famílies per tal d'afavorir el benestar psicològic i la bona convivència durant el confinament**

Des d'Eduvic · Famílies, posem a la vostra disposició un seguit de recomanacions per a aquests dies en què la nostra rutina diària s'ha vist interrompuda. L'objectiu és que col·laborem entre totes i tots en la prevenció i la solució de la crisi sanitària que vivim. En aquesta crisi, la nostra aportació és quedar-nos a casa amb les nostres filles i fills i generar un espai de convivència segur i afectuós.

Volem compartir idees pràctiques per a aquests dies d'aïllament que ens ajudin a canalitzar i prevenir les tensions naturals associades a aquests moments de complexitat emocional i psicològica pròpies d'una situació com la que s'està vivint.

Aquests suggeriments tenen la finalitat de donar sentit a la nostra vivència diària, amb estratègies que facilitin la regulació emocional i el benestar relacional des dels nostres propis recursos personals, pensant sobretot en les nostres infants. Partim dels principis següents:

- Tots els membres de la família tenim un marge d'acció i som protagonistes de la nostra quotidianitat.
- Amb els nens i nenes, l'estructura i l'enfortiment dels vincles es tradueix en anticipació, acompanyament i continuïtat.
- L'activitat, en la mesura del possible a l'aire fresc, és fonamental per regular les funcions vitals bàsiques i també per mantenir un bon estat d'ànim.
- Els nens i nenes necessiten estar informats per evitar la incertesa, amb un llenguatge apropiat a la seva edat. Això els ajuda a donar sentit a la vivència i a desenvolupar la seva capacitat davant l'adversitat.
- Donar-los marge per triar activitats en la quotidianitat els aporta seguretat dins d'un context de protecció.
- Establir límits i arribar a acords són els millors fonaments de la convivència.
- Les tasques escolars i les tasques domèstiques són uns elements útils per organitzar i estructurar el temps a casa.

## ORGANITZACIÓ

- Com a persones adultes, hem de pensar com ens organitzem per prestar una atenció personalitzada als nostres fills i filles tot mirant d'enfortir el nostre vincle amb ells.
- No parlem d'“entretenir” les criatures, sinó de convertir-nos en facilitadors a l'hora de pensar i planificar activitats que puguin fer sols o acompanyats.
- Els nens i nenes es poden entretenir ells mateixos amb activitats lúdiques i, d'aquesta manera, donar espai als pares i mares i als cuidadors perquè puguin treballar o regular-se.
- És molt important explicar als nostres fills i filles la situació actual; compartir amb ells quin sentit té l'aïllament, en particular el fet de no poder anar a escola. Estem fent tot per ajudar les altres persones.
- Els hem de dir que com a comunitat tots estem units per afavorir la superació d'aquest obstacle i que, sense cap mena de dubte, el superarem. Això els permet situar-se i els connecta amb el col·lectiu, i els despertarà aptituds de cooperació que els permetran viure millor els límits que exigeix aquesta situació.
- És un moment per transmetre unió i ensenyar a ser solidaris: els hem de comentar que hi ha moltes persones en els àmbits científic, polític, sanitari, social i educatiu que estan treballant per trobar solucions a la situació. Això genera seguretat.
- Si els infants senten que les persones adultes desconfiem del que estem vivint, es podrien sentir insegurs.
- És important ser sincers i parlar des de l'honestedat quan ens preguntin els seus dubtes, i ho hem de fer amb un llenguatge precís i senzill.
- Si tenim criatures que no ens pregunten res o que sembla que no es connecten amb la situació, hem de garantir que els aportem un mínim d'informació que els ajudi a sumar-se a les nostres propostes a casa i a donar sentit a la situació actual.

## TASQUES QUOTIDIANES I TASQUES DOMÈSTIQUES

- Convé tenir un horari previsible que es vagi repetint al llarg dels dies. La repetició aporta confiança. A més, els ajudarà a mantenir els hàbits que tenien adquirits i farà que l'adaptació no sigui tan complexa quan torni la normalitat.
- És important que els infants segueixin les seves rutines habituals i que aquestes rutines estiguin supervisades per les persones adultes amb qui comparteixen el dia a dia.
- És especialment important que es canviïn de roba durant el confinament, ja que aquesta acció aporta un punt d'inflexió per estructurar el dia a dia.
- També convé no deixar sols els nens i nenes més grans; supervisar també és una manera d'acompanyar.

- És important que durant aquests dies es facin coses especials i que també es facin les coses quotidianes amb il·lusió. Es tracta de mirar de posar èmfasi en els moments quotidians, molt especialment en els moments dels àpats compartits.
- Ser a casa molt de temps fa possible que compartim les tasques domèstiques amb els nens i nenes. Això pot ser una oportunitat per incorporar hàbits per a la vida quotidiana com una eina d'aprenentatge. Per als més grans, pot ser una oportunitat per adquirir responsabilitats i gaudir del plaer de fer-se grans.
- No convé en aquests moments transformar-ho tot en una obligació. Parlem més aviat de les activitats com a oportunitats per cuidar-se i cuidar els membres de la família, per afavorir la salut mental i la salut física davant la incertesa.
- Les tasques escolars són una oportunitat per estructurar el temps, ja que posen ordre a la vida quotidiana i permet als nens i nenes connectar-s'hi. A més, estan vinculades a l'escola, un espai diferenciat en el qual se senten connectats a altres persones diferents de les seves famílies i que els dona continuïtat més enllà de l'aprenentatge acadèmic.
- És important generar situacions en què els infants poden triar activitats. L'adult ha d'establir en quins àmbits ho poden fer.

#### L'ESPAI I EL TEMPS

És fonamental que els infants, durant aquest període, se situïn en l'espai i el temps. Qualsevol suport visual pot facilitar molt les coses.

- Un calendari o una agenda, tant per als més petits com per als més grans, ajuda a integrar la quotidianitat diària en una continuïtat.
- El fet d'estar moltes hores a casa pot portar els nens i nenes a la necessitat d'explorar espais que no coneixien fins ara. Per aquest motiu, suggerim reforçar les mesures de seguretat perquè no puguin accedir a materials i elements que puguin ser perillosos.
- Els seus espais han d'estar endreçats i nets; ells mateixos poden cooperar a mantenir aquest ordre i aquesta neteja de manera periòdica.

Us recomanem que tingueu espais i materials per facilitar les activitats:

- Materials per escriure, dibuixar, pintar i fer treballs manuals.
- Construccions.
- Disfresses i joc simbòlic (per als nens i nenes més petits).
- Jocs de representació (ninots i altres elements similars).
- Jocs de taula i trencaclosques.
- Elements sonors.

## EL MOVIMENT

- Els nens i nenes necessiten moure's. Que ho puguin fer dependrà del lloc on visquin. És important aprofitar tant com sigui possible els espais exteriors per facilitar la llibertat de moviment i perquè els toqui el sol, per poder mantenir un sistema immunològic fort i un ànim saludable.
- Les famílies que no tinguin un espai exterior adequat hauran de buscar els recursos a l'interior de les cases, garantint la seguretat i la integritat física. Potser ara hem de ser més flexibles i permetre'ls certes accions que normalment no els deixem fer i que els permetrà regular-se.
- Cal trobar propostes o activitats amb les quals connectin. Podem animar-los a fer aquestes activitats junts i proposar-los una rutina d'exercicis senzilla que els ajudi a mantenir-se actius.
- Hi haurà moments en què caldrà tenir molta paciència, perquè és probable que els nens i nenes tinguin dificultats per dormir o tinguin molta o poca gana.
- Intentem evitar que l'hora de menjar o d'anar a dormir siguin moments de tensió. Els canvis d'ànim són normals i habituals, però convé estar-hi amatents i, si s'intensifiquen, hem de revisar què passa: potser caldrà parlar amb ells, pensar alguna activitat que els faci il·lusió durant el dia, o dedicar una estona més al bany, que és una activitat relaxant.

## L'ESPAI

- Gràcies a la il·luminació i la ventilació podem afavorir els canvis d'escenari i l'ambientació de l'espai.
- En la mesura que sigui possible, convé afavorir al màxim l'ús d'una il·luminació natural.
- Durant el dia, hem de regular l'exposició dels infants al soroll ambiental i a les informacions dels mitjans de comunicació. Si alguna persona adulta necessita estar molt connectada a les notícies, és preferible que porti auriculars amb la voluntat de preservar i protegir els nens i nenes.
- És important que intentem ventilar les nostres llars. Els nens i nenes ens hi poden ajudar molt. També hem de garantir que les finestres i els balcons siguin segurs.

## COMUNICACIÓ I CONNEXIÓ

- És important donar espai a l'expressió emocional de la tensió acumulada. Que els nens plorin és natural i cal fer-los un acompanyament adequat.

- Les estones de xerrada abans de dormir per comentar com ha anat el dia poden ser molt útils per connectar, regular, corregir i reflexionar sobre les vivències del dia i també per mantenir el que funciona i modificar les activitats de l'endemà.
- Les eines tecnològiques que tenim (telèfons, tauletes, ordinadors) es poden fer servir per ajudar els nens i nenes a estar en contacte amb els amics i les amigues, però sobretot amb els avis i les àvies o les persones grans de la família.
- Trucar-los, enviar un missatge i oferir-los la nostra ajuda donarà sentit a la nostra vivència familiar. Això generarà connexió, i la connexió ens regula.
- Si hem de sortir per comprar o treballar és important que els n'informem. Els hem d'avisar que marxem i de quan tornarem i, també, en la mesura que sigui possible, avisar dels retards. És important deixar clar que quan la persona adulta no està disponible per feina o perquè ha de fer una tasca, està col·laborant a l'organització familiar.
- També cal anar explicant als infants les notícies positives relacionades amb la resolució de la crisi que estem travessant.

Esperem que tota aquesta situació es resolgui ben aviat i que ens puguem trobar novament de manera presencial. Us enviem una forta abraçada des de Eduvic · Famílies! Cuideu-vos molt