

## **ORIENTACIONS PER A FAMÍLIES AMB NADONS I INFANTS ENTRE 0 I 2 ANYS DURANT LA SITUACIÓ DE CONFINAMENT PER AL COVID-19**

### **EXPLIQUEU-ME QUÈ ESTÀ PASSANT.**



*“Encara que no entenc tot el que em dius, quan m’expliques les coses em tranquil·litzo!”*

Recordeu que els nadons també necessiten que els expliquem les coses que passen. Podeu fer-ho mirant al nadó de manera que ell pugui veure la vostra expressió facial, amb un vocabulari ben senzill, frases curtes, to de veu suau, acariciant mentre li parleu i acompanyant les vostres paraules amb l’expressió facial. Malgrat no entengui el que li dius, quan li expliques el tens en compte i li transmits tranquil·litat. La situació que estem vivint és molt excepcional, i els nadons capten que estan passant coses diferents a les habituals, per això necessiten que els ho expliquem.

### **CUIDEU-VOS PER PODER-ME CUIDAR.**



*“Pares, mares! penseu que els nadons som molt sensibles a tot el que passa al nostre voltant. Estar en un ambient tranquil ens ajuda a relaxar-nos. Si vosaltres esteu bé, nosaltres també ho estarem”.*

Un dels beneficis del confinament en infants petits és que tenen als pares i mares més disponibles de l’habitual. Viure en un ritme més lent és positiu per als nadons. El confinament amb infants petits pot tenir moments difícils, especialment si l’espai és petit i no hi ha sortida exterior, i si només hi ha un cuidador. És important que l’adult busqui petits moments de descans i descompressió emocional per poder descansar de la feina tant exigent que implica la cura dels vostres infants/nadons. Si et sents molt angoixat en aquesta situació, és important que demanis ajuda.

## RUTINES I HORARIS



*“Jo necessito una rutina clara, uns horaris per dormir i per menjar. M’encanta que em digueu cosetes, que em feu pessigolles, que m’agafeu en braços i em canteu cançons... M’agrada tenir moltes estones de joc amb vosaltres”*

Us proposem que intenteu allargar les estones dels àpats, del bany, de les rutines del dia a dia (vestir, bany, quan em poseu la crema hidratant, canvi de bolquer...). Aquestes rutines donen seguretat als nadons ja que els ajuden a preveure què passarà després.

## NECESSITAT DE MOVIMENT



*“Sabeu què, pares? Encara que estiguem a casa tinc ganes de moure’m. Evita deixar-me molta estona en l’hamaca o la trona, perquè el moviment em fa estar bé, m’estimula i em relaxa”.*

Podeu aprofitar la catifa de casa per posar al nadó en diferents postures (bocaterrosa, assentat, etc.) segons dependrà del seu nivell de desenvolupament. També és important jugar al terra amb diferents materials que tingueu a l’abast. Els jocs de falda són una eina excepcional per oferir al nadó moviment, rialles i afecte.

## ÚS DE PANTALLES



*“Si passes molta estona en el mòbil, tauleta o TV, és temps que deixes d’estar amb mi. Jo no tinc estratègies per poder-me entretenir tot sol, perquè sóc molt petit. Necessito relacionar-me tant com sigui possible, especialment en aquesta situació tan excepcional.”*

Recordeu que pel bon desenvolupament dels nadons, aquests no han d’estar exposats a pantalles. Segons l’Acadèmia Americana de Pediatria es recomana zero exposició de 0 a 2 anys, traient les videoconferències amb familiars o amics que en aquests moments ens poden ajudar a reduir la sensació d’aïllament social i emocional.

A nivell familiar s’haurien d’establir franges horàries sense pantalles, així com espais de la casa on no es poden fer servir. Cal evitar la TV de fons encesa.