

ORIENTACIONS PER A FAMÍLIES AMB INFANTS ENTRE 0 I 6 ANYS ATESES AL CDIAP DURANT LA SITUACIÓ DE CONFINAMENT PER AL COVID-19

Des del CDIAP Spair3s volem fer-vos arribar algunes orientacions per mitigar els efectes que pot tenir l'aïllament en infants petits. Estem vivint una situació totalment excepcional de la qual no recordem precedents en els darrers temps. Algunes de les indicacions generals que considerem de major importància serien:

- **EXPLICAR ALS INFANTS LA SITUACIÓ**

Explicar als infants el que està passant, tenint en compte la seva edat i el seu nivell de raonament. Hem d'estar atents a les seves preguntes i anar-les responnent segons vagin apareixent (aquest fet sobretot passarà en els infants de 3 anys o més). No els hem de fer partícips de tota la informació que rebem nosaltres. Això els pot generar encara més angoixa. Alguns enllaços que us poden ser útils a l'hora d'explicar aquesta situació excepcional serien:

- <https://www.youtube.com/watch?v=j7uAjWCkEAA>
- <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-explicar-ninos-motivos-aislamiento-cuarentena-coronavirus>
- https://elpais.com/elpais/2020/03/13/mamas_papas/1584087866_077254.html

- **MANTENIR RUTINES I ORDRE**

Mantenir una rutina, tot i estar en aïllament, ofereix als infants seguretat i als adults sensació d'organització. Tots estarem més tranquils si tenim un "Planning" mínimament definit del que farem en el dia a dia. Podeu aprofitar per programar i gaudir d'activitats/feines a les quals no dediqueu temps habitualment.

- **ESTABLIR HORARIS**

En aquesta línia considerem rellevant que ni els infants ni els adults estiguem tot el dia en pijama i que es mantinguin les rutines i els horaris que ja seguïu en un dia habitual. Penseu que aquest període no són vacances. Posar una hora per llevar-nos i per marxar al llit, pels àpats, per la dutxa, etc., pot ajudar a mantenir cert ordre.

- **UTILITZAR IMATGES EN INFANTS PETITS**

En infants petits (menys de 3 anys) o que tinguin dificultats de comprensió del llenguatge els hi pot ser molt útil fer servir imatges (pictogrames o fotos d'objectes o activitats reals) per anticipar rutines diàries.

- **FER-LOS COL-LABORAR EN TASQUES DE CASA**

Per afavorir la seva autonomia i autoestima podeu fer-los encarregats de petites tasques domèstiques ajustades al seu nivell de desenvolupament: parar i desparar taula, posar la roba a la rentadora, fer-se el llit, canviar el paper de wàter, netejar la pols, etc. Els petits es sentiran molt útils i serà una oportunitat per adonar-vos de tot el que poden fer.

- MOMENTS DE JOC DIRIGIT

En la planificació de les activitats del dia, és recomanable oferir algunes activitats dirigides com per exemple fer puzles o encaixos, moments per dibuixar i pintar, retallar, fer manualitats. També dins la planificació diària és molt important oferir moments de lectura de contes. Per a infants a partir de 3 anys es poden iniciar jocs de taula senzills (com un domino d'animals o la Oca).

- MOMENTS DE JOC LLIURE I MOVIMENT

Deixar espai pel joc lliure, de gran importància en el desenvolupament dels infants. No hem d'ocupar tot el seu temps. També és normal, i no és dolent, que tinguin estones d'avorriments i que puguin activar la seva creativitat per omplir el temps lliure.

És important oferir moments de moviment i aire lliure sempre que sigui possible (pati o balcó). Si no hi ha possibilitat, cal que l'infant tingui moments de poder moure's i fer activitat física a casa.

- ESPAI PERSONAL DELS PARES

Si convivim amb més adults recomanem combinar moments en família, i també organitzar-se entre els adults fent torns en l'atenció als infants per poder tenir un espai individualitzat i personal.

- MALESTAR EMOCIONAL DEGUT A L'ESTRÈS

Degut a la quantitat d'informació que estem rebent de manera constant, la preocupació dels pares i la manca d'una rutina habitual pot causar estrès en moltes famílies. L'estat emocional i la conducta dels nens i nenes pot patir variacions: dificultats en la son, major irritabilitat i número de rebequeries, baralles més freqüents i intenses entre germans, tristesa, etc. Cal tenir-ho en compte i augmentar les nostres dosis de paciència amb límits clars i contenció afectiva.

- ÚS DE PANTALLES

Pel que respecte a l'ús de pantalles (que es pot veure molt incrementat aquests dies) considerem que hem de seguir les orientacions habituals de l'Associació Americana de Pediatria:

- En infants més petits de 18/24 mesos no es recomana l'ús mediàtic més enllà de les videotrucades.
- En infants d'entre 2 i 5 anys, limitar l'exposició a 1 hora al dia amb contingut d'alta qualitat, i en companyia d'un adult.
- Majors de 6 anys, els pares han d'establir límits coherents sobre l'ús de pantalles i aquestes no han d'acaparar tota l'activitat de l'infant.
- A nivell familiar s'han d'establir franges horàries sense pantalles, així com espais de la casa on no es poden fer servir.
- Evitar que la TV estigui encesa de fons

Es poden utilitzar les pantalles especialment per a tenir contacte amb familiars i amics a través de videotrucades, que faran que ens sentim menys aïllats en aquests moments. Poder compartir amb els altres el nostre dia a dia, redueix l'estrès.