

**COVID-19. COM EXPLICAR ALS INFANTS EL QUE ESTÀ PASSANT****RECURSOS PER A LES FAMÍLIES**

Des del nostre equip us deixem algunes pautes que us poden ajudar:

1- Parleu amb els infants i expliqueu-los-hi de forma tranquil·la quina és la situació.

- Responen a les seves preguntes. Si no entenen bé què està passant poden arribar a tenir por.
- Si no tenim resposta a alguns dels seus interrogants **no els hem de mentir**. Hem de ser honestos i explicar-los que no tenim totes les respostes. Depenent de l'edat dels infants, podem buscar les respostes conjuntament.
- Useu un **vocabulari apropiat a la seva edat**, sense tecnicismes que els provoquin encara més dubtes.
 - Insistir en rentar-se sovint les mans, com a prevenció encara que no sortiu al carrer.
 - Procurar que entenguin el concepte confinament, aïllament i quarantena com una mesura de prevenció per no posar-se malalts o per no contagiar als altres.
- Eviteu només parlar d'aquest tema, és important també parlar d'altres coses i situacions

2- Anticipeu com us organitzareu a nivell familiar mentre no van a l'escola i hagin d'estar a casa. Eviteu, en la mesura del possible, la improvisació i els canvis inesperats. Cal que sàpiguen qui els cuida cada dia. Tot allò que havíem parlat prèviament els donarà seguretat i tranquil·litat.



- Seguiu un horari amb les rutines diàries. Això els donarà seguretat i pot ajudar a prevenir situacions de conflicte.
- Busqueu temps per a tots : jugar, fer deures, veure la televisió, llegir, escoltar música, ballar, cuinar...
- Faciliteu moments en que puguin parlar amb familiars, amics/gues,.. per telèfon, fer videotrucades...
- Mantingueu uns horaris establerts que ajudin a mantenir el major nombre d'hàbits possibles i el bon estat emocional.

Vídeo

La psicòloga infant Míriam Torre ens dóna consells bàsics per tal d'amenitzar el confinament dels infants

https://www.youtube.com/watch?time_continue=89&v=dpLrkv0jxms&feature=emb_logo

Webs d'interès

Informació general i sobre com parlar amb els infants

[El col·legi d'infermeres de Tarragona dóna consells d'hàbits saludables per a les persones confinades pel coronavirus](#)

[Hospital Sant Joan de Déu. Fundació Faros. Com podem parlar sobre el coronavirus als infants?](#)

[Hospital Sant Joan de Déu. Fundació Faros. Com explicar als infants els motius de l'aïllament o quarantena pel coronavirus.](#)