

Fer front al dia a dia a casa

L'estat d'alarma decretat pel govern del nostre país en els últims dies en relació a la pandèmia del coronavirus ha generat una situació excepcional en les nostres vides i per tant en les nostres llars que ens repercuteix a tots i a totes, especialment als infants, que de sobte han vist com les seves rutines han canviat abruptament.

1. Estableix rutines: procura que els teus fills i filles portin un ritme d'activitats diàries similar cada dia, tal com feien quan anaven a l'escola. Quan s'aixequin, dedica uns minuts per comentar com organitzareu el dia. Això els ajudarà a sentir-se més segurs i tranquils. Generalment, els infants estan més disposats a col·laborar del que pensem. Incorpora'ls en aquelles tasques domèstiques en què estiguin preparats per ajudar-vos (sempre sense riscos i sota supervisió adulta), com posar la rentadora, descarregar el rentaplats, fer els llits, fer de cheff la cuina, etc. Això els farà sentir-se útils i importants, a més d'estar aprenent tasques que fomenten la seva autonomia personal.

2. Evita parlar contínuament de l'COVID-19, o escoltar notícies relacionades amb el mateix. Sabem que és important estar informat sobre l'evolució de virus i les seves conseqüències, però és recomanable acotar aquesta recerca d'informació a un o dos moments del dia (al telenotícies del matí i/o a la nit, per exemple), en lloc de estar permanentment enganxats a la televisió.

Si els infants estan al menjador amb nosaltres, escoltaran també aquestes notícies constantment (i a nosaltres comentant), el que pot contribuir a un major grau de por o preocupació per part seva.

3. Dedica'ls temps present: no et limitis a oferir tasques i activitats en solitari o amb els seus germans/es. Estableix diàriament un espai de temps per fer diverses activitats en família: dibuixar, llegir contes, cantar i ballar cançons, fer manualitats, jugar a jocs de taula, etc.

Segur que hi ha moltes coses que en altres moments t'hauria agradat fer amb ells i no has pogut per falta de temps. Aquesta és l'oportunitat per a això.

4. Mantingueu contacte social a distància: l'estar confinats a casa no vol dir que no puguem parlar i veure mitjançant videotrucades als nostres éssers estimats. Dins de la rutina habitual, dedica tots els dies un temps perquè els teus fills i filles parlin amb familiars: avis, oncles, cosins ... i puguin comptar com els ha anat el dia. També **podeu fer vídeos per als seus amics de l'escola,** o cridar-los directament a través dels pares. Us garantim que això últim pot fer especial il·lusió!

5. Procura organitzar algun pla "especial" freqüentment: com fer un pa de pessic o galetes, veure una pel·lícula tots junts amb crispetes, disfressar-se, fer un teatre, etc.