

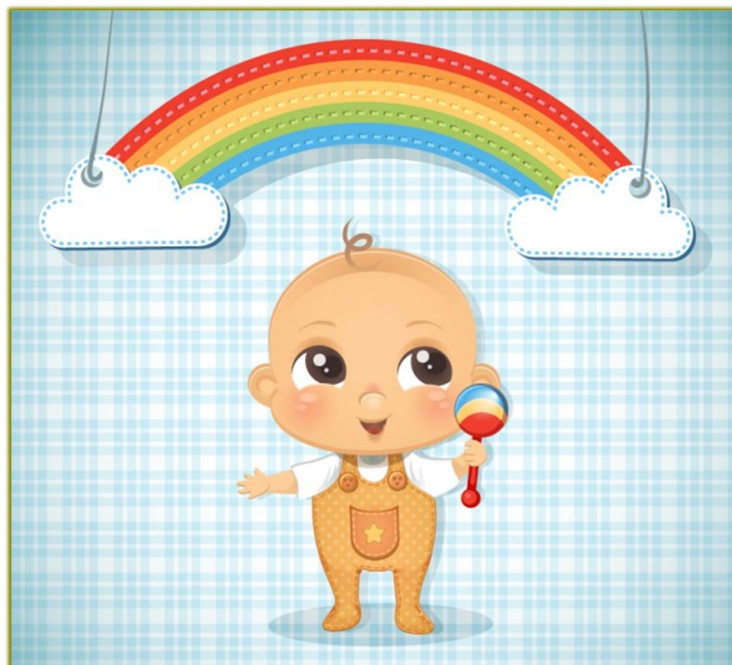
Servei d'Intervenció

Socioeducativa

de l'Alt Urgell

Act·11/05/20

*Consejos en tiempos de confinamiento
para familias con niños/as de 0 a 3 años*



La pandèmia causada per el coronavirus ha fet que tinguem que confinar-nos en casa durant setmanes. Ja llevamos més de sis setmanes i no sabem res, encara, com es produirà el desconfinament. És per aquest motiu que hem volgut elaborar aquesta guia amb uns quants consells i recursos que creiem poden ser útils durant aquesta situació.

Puedes seguirnos en nuestro Instagram @sisalturgell



Situación emocional de niños/as y adultos

Pensa que nos encontramos en una situación nueva, nunca antes nos habíamos visto obligados a quedarnos en casa encerrados con todos los miembros de la familia por una alerta sanitaria. Esto quiere decir, por tanto, que tenemos que esforzarnos para adaptarnos lo mejor posible. Sabemos que es difícil y que hay momentos en los que cuesta aún más, que te rendirías, pero hay que intentar ser fuerte y revertir esta situación, **tus hijos/as te necesitan en buen estado!**

Adultos: **Ten paciencia**, esta situación nos hace estar más nerviosos y alterados, no lo pagues con ellos/as. **Intenta adaptarte** el máximo posible a la situación, **relájate** y busca momentos y actividades que te ayuden a estar más tranquila/o (pintar Mandalas, manualidades, actividad física, lectura...) Si en casa hay más adultos o hermanos/as mayores que puedan ayudar, intentad crear turnos que os permitan encontrar un espacio o momento para poder **estar consigo mismo**. Planificad las compras para salir el mínimo de veces de casa, una vez por semana, a poder ser, haced un **menú semanal y una lista de la compra**, mantened

una alimentació saludable. És important mantenir les rutines de higiene personal i de neteja de la casa. Lavaros les mans amb aigua i sabó freqüentment i, si salís a la carrer, deixad el calçad en la entrada de casa quan arribéu.

Niños/as: És possible que el comportament de les nenes i els nens se vagi **alterando**, aparició de rabietes, comportar-se com si fos més petit de lo que és, per cridar l'atenció... Si el nen/a presenta **cambios en la alimentació**, no vol menjar alguns aliments ja introduïts, fa regressions en el **control de les esfínteres**, apareixen **miedos**, etc. Pot ser a causa de l'estat de confinament. Intenta explicar-li que tot anirà bé, que ara tenim que passar més temps a casa i no podem anar a l'escola, al parc, etc. Inicia de nou el procés per recuperar la normalitat com ho fèeu la primera vegada. Introdueix nous aliments poc a poc, utilitza el orinal, explica-li que lo que li fa por no pot arribar a casa (monstres de la TV, el llop dels contes, etc.) i que vosaltres/elles esteu allí per protegir-les.



Consejos para la estancia en casa

Estés **más pendiente de él/ella**, juga, has activitats, parla-li, canta, explica-li contes, deixa-li espai per que pugui recórrer i explorar el entorn.

Mantenlos **informados**, les nenes i els nens a partir de l'any són capaços de comprendre petites i breves explicacions. A dos anys ja poden comprendre perquè tenim que quedar-nos a casa. Sempre amb un llenguatge adaptat a l'edat, que sigui clar i breu.

No les mientas y no seas alarmista y catastrofista. Necesitan encontrar en ti un referente con seguridad.

Seguid **horarios** el máximo de parecidos a los habituales (comida, higiene, juego, descanso...)

Has participe a los niños/as en las **actividades cotidianas**, a partir de los 2 años pueden ayudarte a llevar la ropa a la lavadora, mirar como hacéis un pastel, hasta pueden ayudaros a hacerlo. Buscar calcetines para guardar, o comenzar a poner la mesa con ayuda.

Si ha **hermanos** más grandes o más pequeños, procurar distribuir vuestro tiempo para todos y, si es posible, compartir el espacio juntos.

Intentad hacer **actividad física** en casa.

Se "benevolente", no pasa nada si en estos días, alguna vez, rompéis alguna de las normas que no están permitidas.



Recursos y actividades

Es muy importante encontrar **momentos para jugar** durante estos días, tanto para pasar momentos más distraídos, como por el desarrollo del niño/a, como para establecer y mantener el vínculo entre vosotros. Os dejamos unas recomendaciones de tipos de juegos según la edad, son orientativas, no quiere decir que a los seis meses y un día ya puedan pasar a jugar de una cosa a otra según las recomendaciones por edad.

El juego de cero a seis meses: explorar el **propio cuerpo**, observarse las manos y los pies (ayúdale para que aprenda a identificarlas y ponerles nombre). Momentos para jugar con **tierra**, les sirve para conocerse a

ellos/as mismos/as y explorar el entorno del que forman parte. Experimentar con objetos (sonajeros, peluches, dudú...) **actividades sensoriales**, hablarle, cantar canciones y explicar cuentos, poner música, etc.

El juego desde los seis meses al año: Seguir **explorando objetos**, cambiárselos de mano, picar, escuchar... pueden ser objetos cotidianos de casa, (esponja, cuchara de madera, botella de plástico con garbanzos dentro...), a poner y sacar de una caja de juguetes. Jugar a **esconder objetos**, poco a poco tendrá curiosidad por ir a buscarlos, primero con la mirada, después desplazándose. Comenzará a realizar **pequeños desplazamientos**, primero reptando, gateando hasta ponerse en pie. **Canciones, cuentos y juegos de falda**, como "arri tatanet", "ralet ralet", "picar manetes", "jugar a fer tat" ...

El juego de 1 a 2 años: les gusta la **música**, cantad canciones y poned música, bailad. Podéis hacer actividades creativas cogiendo un color y **pintar** en un folio o hasta, si tenéis, con pintura de dedos. También podéis experimentar con alimentos, pintar con chocolate, fresas, etc.... Les gusta **manipular**, cread cestas o cajas con diferentes objetos cotidianos de casa, jugaran a explorarlos e **imaginar** para qué pueden servir. (cepillos, esponjas, estropajos, botellas, cucharas de madera, rulos, pañuelos anudados, papel de periódico arrugado... todo lo que se os ocurra y no comporte ningún riesgo). **Juegos de encajar, puzles, coches, pelotas...** jugad con ellos/as e interactuar.

El juego de 2 a 3 años: La **creatividad** aflora mucho más, cantad, bailad, poned música, explicad cuentos, pueden ayudar con palabras/frases cortas del cuento, hacer títeres, teatro. **Manualidades**, pintad, enganched, haced plastilina o barro. Juegos de **movimiento**, pequeñas carreras, pica-paret, perseguíos, esconderos. Les gustan las

construccions, hacer torres con objetos, cubos, encajes, juguetes de movimiento como **coches**, instrumentos **musicales**, juego simbólico, pueden **imitar a los adultos** haciendo la comida en una cocinita, lavando la ropa, jugar a médicos, a mecánicos, a tiendas... Es importante que aprendan a **recoger** los juguetes y ordenarlos.



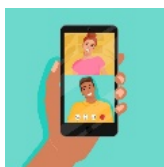
consejos a la hora de salir a la calle

A partir del 11 de mayo entramos en la fase 1 de la desescalada, ya que la región sanitaria de l' **Alt Pirineu i Aran** entra en dicha fase. Es importante que sigáis estas indicaciones, además procurad estar informados/as por los canales oficiales ya que las indicaciones varían según la situación de alarma, te recomendamos seguir las noticias cada tarde.

- Pueden salir hasta 3 menores de 14 años acompañados de un adulto (progenitor o persona a cargo).
- Entre las 12h y las 19h, una vez al día, durante 1h y en un radio máximo de 1 km alrededor del domicilio.
- Se puede circular por cualquier vía o espacio de uso público, incluyendo espacios naturales y zonas verdes autorizadas.
- No se puede acceder a espacios recreativos infantiles al aire libre ni a instalaciones deportivas.
- Es necesario mantener siempre la distancia mínima de 2 m.

Si el niño o niña no quiere salir a la calle:

- Descubre que es lo que le provoca miedo (virus, la policía, los vecinos, etc.)
- Explícale que hay menos virus en la calle, que la policía ha dado permiso para salir y que los vecinos no se quejarán.
- Comparte tus emociones con él/ella. Diles que tú ya no tienes miedo, que es seguro salir a la calle siguiendo las indicaciones oficiales, etc. Empatizará contigo.
- Invítale a mirar por el balcón como hay otros niños y niñas que pasean, poco a poco irá normalizando la realidad.



Teléfonos de interés

- Consorci d'atenció a les persones de l'Alt Urgell: **973 354 102**
- Xarxa de suport psicològic de l'Alt Urgell: **973 355 605**
- Telèfon d'emergència del Col·legi de psicologia de Catalunya: **935 678 856**
- Telèfon d'atenció a la infància: **116 111**
- Telèfon d'atenció a les dones en situació de violència: **900 900 120**
/WhatsApp: 671 778 540
- Servei d'intervenció socioeducativa: **618 474 378 (SAD) / 619 119 804 (SISI)**

¡Todo irá bien!

