

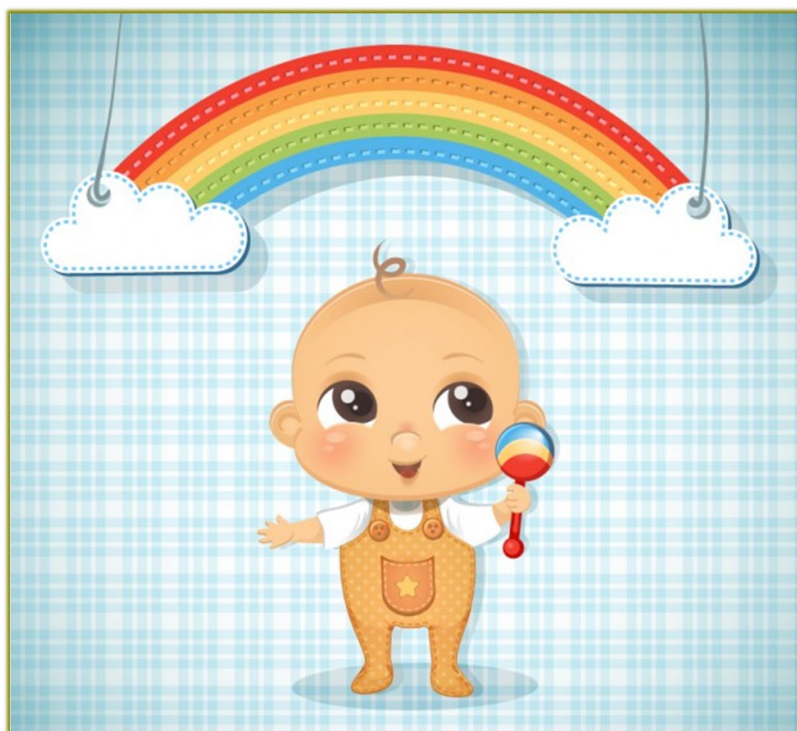
Servei d'Intervenció

Socioeducativa

de l'Alt Urgell

Act·11/05/20

*Consells en temps de confinament per
a famílies amb infants de 0 a 3 anys*



La pandèmia deguda al coronavirus ha fet que ens haguem de mantenir a casa confinats durant setmanes. Ja portem més de sis setmanes i no sabem, encara, com es produirà el desconfinament. És per aquest motiu que hem volgut elaborar aquesta guia amb uns quants consells i recursos que creiem que us poden ser útils durant aquesta situació.

Pots seguir-nos al nostre Instagram a @sisalturgell



Situació emocional d'infants i adults

Pensa que ens trobem en una situació nova, que mai abans ens havíem vist obligats a quedar-nos a casa tancats amb tots el membres per una alerta sanitària. Això vol dir, per tant, que hem de fer esforços per adaptar-nos-hi el millor possible. Sabem que és difícil i que hi ha moments en què costa encara més, que ho engegaries tot a rodar, però cal intentar ser fort/a i revertir aquesta situació, **els teus fills/es et necessiten en bon estat!**

Adults: **Tingues paciència**, aquesta situació ens fa estar més nerviosos i alterats, no ho paguis amb ells/es. **Intenta adaptar-te** el màxim possible a la situació, **relaxa't** i busca estones i activitats que t'ajudin a estar més tranquil/a (pintar mandales, manualitats, activitat física, lectura...) Si a casa hi ha més adults o germans/es grans que puguin ajudar, intenteu crear uns torns per tal de trobar un espai i una estona per poder **estar amb tu mateix/a**. Planifiqueu les compres per sortir el mínim de casa, un cop a la setmana, a poder ser, fes un **menú setmanal i una llista de la compra**, mantingues àpats saludables. És important mantenir les **rutines d'higiene**

personal i neteja de la llar. Renteu-vos les mans amb aigua i sabó sovint i, si sortiu al carrer, deixeu les sabates a l'entrada quan arribeu.

Infants: És possible que el comportament dels nens i les nenes es vegi **alterat**, pot agafar més rebequeries, comportar-se com si fos més petit/a del que és, cridar l'atenció... Si l'infant té **canvis en l'alimentació**, no vol menjar alguns aliments ja introduïts, torna enrere amb el **control d'esfínters**, li sorgeixen **pors**, etc, és una situació que pot ser donada per l'estat de confinament. Intenta explicar-li que tot anirà bé, que ara ens hem d'estar més estona a casa i no podem anar a l'escola, al parc, etc. Inicia de nou el procés per recuperar la normalitat com ho va fer el primer cop. Introdueix nous aliments a poc a poc, utilitza l'orinal, explica-li que el que li fa por no pot arribar fins a casa (monstres de la TV, el llop dels contes, etc...) i que vosaltres sou allà per protegir-lo.



Consells per l'estada a casa

Estigues **més pendent d'ell/a**, juga, fes activitats, parla-hi, canta, explica'ls contes, deixa espai perquè pugui recórrer i explorar l'entorn.

Mantingues als infants **informat**, a partir de l'any són capaços de comprendre petites i breus explicacions. Als dos anys ja poden comprendre perquè ens hem de quedar a casa. Sempre amb un llenguatge adaptat a l'edat. Sigues clar/a i breu.

No els menteixis i no siguis alarmista i catastrofista. Necessiten trobar en tu un referent amb seguretat!

Seguiu uns **horaris** el màxim de semblants a l'habitual (àpats, higiene, joc, descans...)

Fes partícips als nens i les nenes de les **activitats quotidianes**, a partir dels 2 anys poden ajudar-te a portar roba a la rentadora, mirar com feu un pastís i fins i tot ajudar-vos, buscar mitjans per plegar, o començar a parar la taula amb ajuda.

Si hi ha **germans** més grans o més petits, procureu distribuir el vostre temps per a tots i, si és possible, compartir l'espai tots junts.

Intenteu fer alguna **activitat física** a casa.

Sigues "**benèvol/a**", no passa res si aquests dies, alguna vegada, trenqueu alguna de les normes que no estan permeses.



Recursos i activitats

És molt important trobar **estones de joc** durant aquests dies, tant per passar estones més distretes, com pel desenvolupament de l'infant, com per establir i mantenir el vincle entre vosaltres. Us fem unes recomanacions de tipus de joc segons l'edat, són orientatives, no vol dir que als sis mesos i un dia ja puguin passar a jugar d'una cosa a l'altra.

El joc dels zero als sis mesos: Explorar el **propri cos**, observar-se les mans i els peus (explica-li que això és una mà o un peu). Estones de **terra**, els serveix per conèixer-se a ells mateixos i explorar l'entorn del que en formen part. Experimentar amb objectes (sonalls, nino, dudu,...), activitats **sensorials** parlar-li, cantar cançons i explicar contes, posar música.

El joc dels sis mesos a l'any: Seguir **explorant objectes**, canviar-se'ls de mà, picar, escoltar... poden ser objectes quotidians de casa, (esponja, cullera de fusta, ampolla de plàstic amb cigrons a dins...), posar i treure d'una caixa. Jugueu a **amagar objectes**, a poc a poc tindrà curiositat per anar-lo a buscar, primer amb la mirada, després desplaçant-se. Començarà **petits desplaçaments**, primer reptant, gatejant fins posar-se de peu. **Cançons, contes i jocs de falda**, com arri tatanet, ralet ralet, picar manetes, jugar a fer tat...

El joc d'1 a 2 anys: Els agrada la **música**, canteu cançons i poseu música, balleu. Poden fer activitats creatives agafant un color i **pintar** en un foli o fins i tot, si en teniu, amb pintura de dits, també podeu experimentar amb aliments, pintar amb xocolata, maduixes, etc... Els agrada **manipular**, creeu cistelles o caixes amb diferents objectes quotidians de casa, jugaran a explorar-los i **imaginar** per a què poden servir. (raspalls, esponges, fregalls, ampolles, culleres de fusta, rul·los, mocadors anusats, paper de diari arrugat... tot el que se us ocorri i que no comporti cap risc). Jocs d'**encaixos, puzles, cotxes, pilotes...** jugueu amb ells i interactueu.

El joc de 2 a 3 anys: La **creativitat** aflora molt més, canteu, balleu, poseu música, expliqueu contes, poden ajudar amb petites paraules/frases al conte, feu titelles, teatre. **Manualitats**, pinteu, enganxeu, feu plastilina o fang. Jocs de **moviment**, petites curses, pica-paret, perseguiu-vos, amagar-se... Els agraden les **construccions**, fer torres amb objectes, cubs, encaixos... Joguines de moviment com **cotxes**, instruments **musicals**, joc simbòlic, poden **imitar als grans** fent menjar en una cuineta, rentant la roba, jugar a metges, a botigues, a mecànics... Important que aprenguin a **recollir** les joguines i endreçar-les.



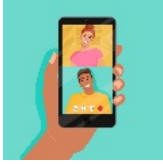
Consells per sortir al carrer

A partir d'avui 11 de maig, la regió sanitària de **l'Alt Pirineu i Aran** entra en la **fase 1** del desconfinament, així doncs, l'Alt Urgell com a comarca inclosa dins d'aquesta regió sanitària també entra en aquesta fase. És important que seguim aquestes indicacions, tot i això **procura estar informat/da pels canals oficials** ja que les indicacions varien segons la situació d'alarma, et recomanem seguir les notícies cada vespre.

- Poden sortir fins a 3 menors de 14 anys acompanyats d'un adult (progenitor o persona a càrrec).
- Entre 12h i 19h, un cop al dia, durant 1h i en un radi màxim d'1 km al voltant del domicili.
- Es pot circular per qualsevol via o espai d'ús públic, incloent-hi espais naturals i zones verdes autoritzades.
- No es pot accedir a espais recreatius infantils a l'aire lliure ni a instal·lacions esportives.
- Cal mantenir sempre la distància mínima de 2m.

Si l'infant no vol sortir al carrer, no el forceu:

- Descobreix què és el que li fa por (virus, que la policia renyi, els veïns que criden...)
- Explica-li que hi ha menys virus al carrer, que la policia ha donat permís i que els veïns no es queixaran.
- Comparteix les teves emocions amb ell/a. Digues-li que tu ja no tens por, que és segur sortir al carrer vigilant, etc... Empatitzarà amb tu.
- Convida'l a mirar pel balcó com hi ha altres nens i nenes que passegen, a poc a poc anirà normalitzant la realitat.



Telèfons d'interès

- 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)**

Tot anirà bé!

