



**COM AJUDAR ELS NENS  
A AFRONTAR L'ESTRÈS  
DURANT EL CONFINAMENT**

## Com poden reaccionar el nens a l'estrès?

Una situació de tancament a casa pot suposar un estrès considerable i generar malestar psicològic tan als nens com als adults. Cada persona ho manifesta de forma diferent.

Els nens i nenes poden mostrar-se:

<b>Més nerviosos</b>	<b>Més irritables</b>		<b>Més exigents</b>
	<b>Més tristos</b>	<b>Més agressius</b>	<b>Menys pacients</b>
<b>Més tancats</b>		<b>Menys actius</b>	
	<b>Més infantils</b>		<b>Més preocupats</b>

## Com poden respondre els adults a aquestes conductes?

En aquests moments és essencial estar  
**EMOCIONALMENT DISPONIBLES**

Què vol dir això?

**Estar atents als senyals de patiment.**

### Ser més comprensius

- Castiga el menys possible, sigues més tolerant
- Busca solucions diferents
- Dona alternatives
- Transmet la idea de que sou "un equip" amb l'objectiu de superar la situació de la millor manera possible

### Deixar un espai diari per escoltar les seves preocupacions

- No les jutgis
- Parla-li de les teves

**I, sobre tot, mantenir la calma**

### Ser més afectuós

- Demuestra el teu afecte
- Reforça positivament
- Recorda els seus èxits, les seves habilitats ...

## PODEM ...

- Aprofitar per passar més temps amb ells.
- Ajudar-los a expressar les seves emocions; pot ser els més petits necessiten altres mitjans que no sigui la paraula (dibuixos, històries, balls, cançons ...)
- Compartir experiències, vivències passades, revisant les fotos dels àlbums familiars.

## **Com organitzar el dia a dia?**

**Quan ens quedem a casa de forma voluntària i per poc temps, pot resultar divertit; però en aquesta situació de confinament, amb un ambient d'alarma i perill, i amb una duració indefinida ...**

### **ÉS NECESSARI MANTENIR UNS HORARIS I UNA RUTINA DIÀRIA**

**Faceu un horari i tingueu-lo a la vista**

**Implica els teus fills, si es pot, en el disseny de l'horari. Això els donarà seguretat i sensació de pertinença a "l'equip".**

**S'ha de respectar sempre, però també s'ha de ser flexible.**

**Intenta mantenir uns horaris d'aixecar-se i anar a dormir "similars" als habituals; fins i tot, serà positiu seguir fent rutines diferents els caps de setmana, celebrar els dies importants (aniversaris, dies especials ...)**

### **HEM DE DUTXAR-NOS I VESTIR-NOS CADA DIA**

**(el pijama és per dormir)**

### **HEM DE TREURE COSES POSITIVES A AQUESTA SITUACIÓ**

**I si aprofitem per passar més temps d'esbarjo en família??**

**Sempre ens queixem del poc temps del que disposem!**

## Quines activitats podem fer?

És normal que en aquesta situació vegem més la TV, juguem més a videojocs, ens connectem més a les xarxes social, a la tablet ...

**HEM DE SER UN POC MÉS FLEXIBLES!!!**

Però també hem de fer activitats que estimulin la creativitat, l'expressió emocional, la col·laboració, la connexió familiar i la distracció.

**I si cada dia dediquem un poc de temps a aquest tipus d'activitats?**

### ALMENYS UNA ACTIVITAT LECTIVA

- . Fer els deures marcats
- . Practicar exercicis matemàtics
- . Llegir (contes, llibres, còmics ...)
- . Fer exercicis que estimulin i suposin reptes per a ells (sudokus, endevinalles, mots encreuats, puzles, jeroglífics ...)

### ALMENYS UNA ACTIVITAT CREATIVA

- . Manualitats (retallar, fang, maquetes ...)
- . Inventar i/o contar històries
- . Titelles
- . Música (escoltar, ballar, cantar, tocar, recopilar ...)
- . Art (dibuixar, pintar, mandales, murals ...)
- . Escriptura (fer un diari personal, cartes, contes ...)

### UN POC D' ACTIVITAT FÍSICA

- . Construir circuits per casa, gimcanes
- . Coreografies
- . Saltar, jocs amb pilotes, marcar una "xinga", comba
- . Fer estiraments, ioga, pilates ...
- . Fer activitats de relaxació, de respiració ...

## **ALMENYS UNA ACTIVITAT FAMILIAR**

- . Jocs de taula
- . Revisar àlbums de fotos i gravacions
- . Contar històries familiars, fer un arbre genealògic ...
- . Cuinar, recollir receptes de la “güela”, fer receptaris ...
- . Contactar amb altres membres de la família (güelos, cosins ...) per telèfon, vídeo cridades ...
- . Sortiu a aplaudir cada tarda a les 20:00h: **SOU UN EQUIP!!**

## **ALMENYS UNA ACTIVITAT DOMÈSTICA**

- . Repartir les tasques domèstiques entre els membres de la família
- . Implicar-los en el Planning de neteja.
- . Reordenar la casa (joguines, armaris, calaixos ...)
- . Bricolatge

## **UN POC D'ACTIVITATS DE “PANTALLA”**

- . Veure pel·lícules, series, concursos, programes ... **JUNTS!!**
- . Jugar a videojocs

**NO HEM DE PERDRE EL CAP INTENTANT FER-HO TOT, AIXÒ SÓN NOMÉS IDEES.**

**LA MILLOR ACTIVITAT ÉS PASSAR TEMPS DE QUALITAT TOTS JUNTS!!**



## Com els puc informar?

**Una de les coses que més preocupa els pares és quina informació han de tenir els nens i nenes sobre el que està passant. En aquests moments pràcticament tots ja saben quina és la situació i que han de fer per combatre-la, però el futur és tan incert que ells, com els adults, poden tenir dubtes sobre el que passarà, quan acabarà ...**

**Per informar-los, haurem de tenir en compte ...**

- **Donar una informació clara i adaptada a l'edat.**
- **Deixa'ls clar que poden preguntar tot el que necessiten saber, que no és un tema TABÚ, o tendiran a fantasejar i/o buscar informació per altres mitjans.**
- **Evita la sobreinformació, l'alarma excessiva i els rumors.**
- **No mentir mai ni inventar una resposta; si no sabem respondre, dir-los que quan tenguem la informació els hi donarem.**
- **Transmet seguretat i confiança de cara al futur ja que hi ha molts professionals implicats: metges, sanitaris, científics, policies ...**



## **Quan hem de demanar ajuda?**

**En situacions extraordinàries com aquesta, podem ser més transigents amb certs comportaments dels nostres fills.**

**Però hi ha conductes que no podem normalitzar i que requereixen intervenció**

**Verbalitzacions de que no volen viure o conductes autolesives**

**Comportaments perillosos pels demés membres de la família**

**Disminució important de la ingesta o augment compulsiu de l'exercici físic**

**Al·lucinacions o pensaments estranys**

**Obsessió amb la neteja o comportaments repetitius**

**En aquestes circumstàncies, posa't en contacte amb el teu pediatra, metge, psicòleg o psiquiatra de referència per demanar ajuda**

**SEGUIM ESTANT PER TOT EL QUE NECESSITIS**

**És normal que com a pare/mare de vegades pensis que no maneges la situació com a tu t'agradaria.**

**Mai havíem viscut una cosa pareguda, així que no siguis tan exigent amb tu mateix.**

**HO FEIM EL MILLOR QUE PODEM**

**TOTS ESTAU FENT UN ESFORÇ MAGNÍFIC PER A TOTA LA  
COMUNITAT**



# ÀNIM, PACIÈNCIA I FORÇA



**TOTS JUNTS HO CONSEGUIREM!!**

DO Educació Infantil i Educació Primària: [agomez@sareal.es](mailto:agomez@sareal.es)

DO ESO i Batxillerat: [krosello@sareal.es](mailto:krosello@sareal.es)