



## COVID-19. Com explicar als infants el que està passant

### Recursos per a les famílies

Li he d'explicar què passa? És massa petit per entendre-ho? M'antipo i li dic alguna cosa per si el coronavirus arriba a Catalunya? El veig preocupat, què li dic?...

Aquestes són algunes de les preguntes que ens plantejarem pares i mares quan la situació pel coronavirus es va agreujar i estàvem pendent de què passaria a Catalunya.

Un cop es van tancar les escoles el passat divendres, les famílies ens demanaven què fer tantes hores amb els nens a casa.

De ben segur que els infants ens estan fent preguntes i ens demanen respostes que molts cops no sabem si respondre o com ho hem de fer.

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

- En primer lloc cal parlar amb ells i explicar-los de forma tranquil·la quina és la situació.
- Cal respondre a les seves preguntes. Els nens i nenes tenen accés a molta informació (televisió, internet, xarxes socials, converses dels adults...) i això els porta a fer hipòtesis i treure les seves pròpies conclusions. Si no entenen bé què està passant poden arribar a tenir por i en alguns casos presentar símptomes d'ansietat. Per aquest motiu els hem d'ajudar a destriar la informació i a interpretar-la.
- 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.
- Hem d'utilitzar un vocabulari apropiat a la seva edat, sense tecnicismes que els provoquin encara més dubtes.
- És fonamental insistir en aspectes de prevenció com rentar-se sovint les mans encara que no haguem de sortir al carrer.
- Cal que entenguin els conceptes confinament, aïllament i quarantena com una mesura de prevenció per no posar-se ells malalts o per no contagiar als altres.
- Els hem d'anticipar com ens organitzarem a nivell familiar durant el període que no hi hagi escola i hagin d'estar a casa. Hem d'evitar, en la mesura de lo possible, la improvisació i els canvis inesperats. Cal que sàpiguen qui els cuidarà cada dia. Tot allò que haguem parlat prèviament amb ells els donarà seguretat i tranquil·litat.
- Hem d'establir un horari amb les rutines diàries. Això els donarà seguretat i ens pot ajudar a preveure situacions de conflicte. Podem proposar-los elaborar l'horari conjuntament per a què entenguin millor què és el que succeirà els propers dies.



- Hem de buscar temps per a tot: jugar, fer deures, veure la televisió, llegir, escoltar música, ballar, cuinar... També podem preparar una taula d'exercicis físics per mantenir-nos en forma.
- La recomanació de no sortir de casa no ha de ser un impediment per a què els infants puguin trucar per telèfon, fer videotrucades o escriure per WhatsApp. Hem de facilitar moments en que puguin parlar amb familiars i amics.
- Tots hem d'entendre que no és un període de vacances escolars i que és fonamental tenir uns horaris establerts que ens ajudin a mantenir el major nombre d'hàbits possibles i el bon estat emocional.

## Webs d'interès

### Informació general i sobre com parlar amb els infants

Hospital Clínic. Situació i consells davant coronavirus SARS-COV-2

<https://www.clinicbarcelona.org/ca/premsa/ultima-hora/situacio-i-consells-davant-coronavirus-sars-cov-2>

El col·legi d'infermeres de Tarragona dona consells d'hàbits saludables per a les persones confinades pel coronavirus

<https://www.codita.org/2020/03/16/el-collegi-dinfermeres-de-tarragona-dona-consell-dhabits-saludables-per-a-les-persones-confinades-pel-coronavirus/>

Hospital Sant Joan de Déu. Fundació Faros. Com podem parlar sobre el coronavirus als infants?

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-podem-parlar-sobre-coronavirus-als-infants>

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

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-explicar-als-infants-motius-laillament-quarantena-pel-coronavirus>



### Idees per fer coses amb els infants

Manualidades fáciles para todas las edades

<https://www.pequeocio.com/manualidades-infantiles/>

Propostes audiovisuals en català per passar el confinament amb nens

<https://www.vilaweb.cat/noticies/propostes-en-catala-per-a-passar-el-confinament-amb-nens/>

Teletreball, confinament i infants: com ens organitzem?

<https://diarieducacio.cat/teletreball-confinament-i-infants-com-ens-organitzem/>

eBiblio: préstec de llibres electrònics

<https://biblioteques.gencat.cat/es/biblioteques/catalegs/eBiblio/>

Rosa contra el virus. Cuento para explicar a los niños y niñas el Coronavirus y otros posibles virus

<https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus>

70 ideas fáciles para jugar con niños dentro de casa

<https://estacionbambalina.com/70-ideas-faciles-para-jugar-con-ninos-dentro-de-casa/>

80 recursos educatius per aprendre des de casa

<https://natibergada.cat/recursos-educatius-per-aprendre-des-de-casa>

Horari per a dies de confinament.

<https://comaprendreaaprendre.blogspot.com/2020/03/horari-per-dies-de-confinament.html>

Quatre propostes de l' "InfoK" per fer amb nens i sense sortir de casa

<https://www.ccma.cat/tv3/quatre-propostes-de-linfok-per-fer-amb-nens-i-sense-sortir-de-casa/noticia/2996768/>

21 idees creatives i educatives per fer amb els nens i nenes a casa

<https://escoles.fundesplai.org/blog/21-idees-creatives-i-educatives-per-fer-amb-els-nens-i-nenes-a-casa/>

Innovamat. Recursos per a famílies

<https://innovamat.com/blog/ca/>