

COM ACOMPANYAR A INFANTS I ADOLESCENTS A FER FRONT A LA CRISI SANITÀRIA

**L'ARRIBADA DE LA COVID19 HA TRASTOCAT EL FUNCIONAMENT HABITUAL
DELS NENS I NENES I ADOLESCENTS, I LES SEVES FAMÍLIES, TUTORS O
REFERENTS**

COM VIURAN EL CONFINAMENT?

COM PORTARAN LES PÈRDUES QUE ELS HI SUPOSA ?

COM ES FARAN A LA NOVA REALITAT?

COM RESPECTAR ELS SEUS TEMPS, RESPONDRE A LES SEVES
PREGUNTES, ESTAR ATENTS ALS SEUS MALESTARS?



Manteniu el ritme

Tots els ritmes quotidians, circuits per la ciutat, rutines, escola i extraescolars, relacions, s'han vist interromputs d'un dia per l'altre.

Establiu **rutines** per marcar un nou **ritme** al dia i donar nous destins a l'energia que ha quedat sense els seus circuits habituals. Incloeu activitats segons **aficions i interessos**.

Temps per l'**escola**

Temps per la **família, tutors o referents**

Temps per **amics i jocs**



Ens quedem a casa

La **convivència s'intensifica** i, per grans i petits, no sempre és fàcil. Les relacions han quedat trastocades: Hi ha distanciament d'alguns vincles (avis, mestres, amics) i s'intensifiquen altres (pares i mares, germans, tutors o referents).

Posem paraules al malestar : **explicar** que pels grans el moment tampoc és fàcil, tranquil·litza als nens i nenes.

Animeu-los a **fer-se càrrec de coses pròpies** (juguines, llibres) i a **gaudir-las**.

Aprofiteu els **espais que compartiu** per fer-ne un nou ús: cuineu junts, juegueu a jocs de taula, expliqueu contes, dibuixeu, escolteu música

La **tecnologia** pot prendre més protagonisme. **Acompanyeu** aquest ús.



Acompanyeu la informació

L'**excés d'informació** pot generar **inquietud, por, tristesa**. Ull als *whatsapps*, televisió, radio, converses dels grans.

Filtreu la informació per que els arribi allò que demanen saber i de manera adaptada a la seva edat.

Seguim el **ritme de cada nen i nena o adolescent** a mida que volen saber.

Si no donen mostres de voler saber, **no forceu**.

Si volen saber, **acolliu les seves preguntes** deixant que les puguin desplegar i responeu de manera clara

Quan cal donar una **notícia dolorosa**, tingueu cura de **qui** la dona, de poder-ho fer en un **lloc acollidor** i tranquil per l'infant, i de explicar-ho de manera **concisa i clara**, tenint en compte el moment evolutiu del nen o nena.



Acolliu el seu malestar

No avanceu què els pot fer patir. No podem saber com viu cadascú aquesta situació. Seguiu el que ells i elles mostren o diuen.

Les respostes subjectives a la situació, sempre seran **úniques** i seguiran el **ritme** de cada nen i nena o jove per elaborar el que els succeeix.

Més enllà del que puguin verbalitzar, podem trobar **diverses manifestacions** de malestar pròpies de la situació actual: augment del nerviosisme, inquietud a l'anar a dormir, situacions d'avorriment, tristesa.

Si es donen manifestacions de malestar penseu que són en resposta a la situació, **no us alarmeu i acompanyeu-los**, fent-los saber que esteu allà.

Si el malestar persisteix i s'agreuja, o si el nen, nena o adolescent, té patologia de base i empitjora, compteu amb nosaltres.

Des del Centre de Salut Mental Infantil i Juvenil seguim treballant per acompanyar-vos.

Us atendrem telefònicament mentre duri el confinament, de dilluns a divendres de 9h a 14h: Telf: 93-359.33.17

A la nostra web trobareu una sèrie de links que poden ajudar-vos:

<https://fundacio9b.org/?lang=es>