

# **Infants a casa quinze dies més del que havíem previst**

Com afavorir que els infants comprenguin el que està passant i puguin donar un sentit a l'experiència.

**Font:** Equip Directiu de l'Escola Congrés-Indians, Barcelona.  
**Adaptació** Equip tècnic de l'AACIC CorAvant.  
**Fotografies:** Unsplash i Pixabay.

# Educació i prevenció

- En aquesta situació excepcional de confinament és important tenir en compte que la prevenció no suposi altres repercussions degudes a l'aïllament.
- En aquest document intentem donar sentit a una situació incerta i preocupant però que, molt segurament, solucionarem amb èxit no només immediat, sinó també a mitjà i llarg termini. Per tant, a continuació us **donem idees i propostes per afavorir el benestar psicològic, emocional i afectiu que permetrà als infants activar els seus recursos propis i la seva capacitat de resiliència davant la situació actual.**



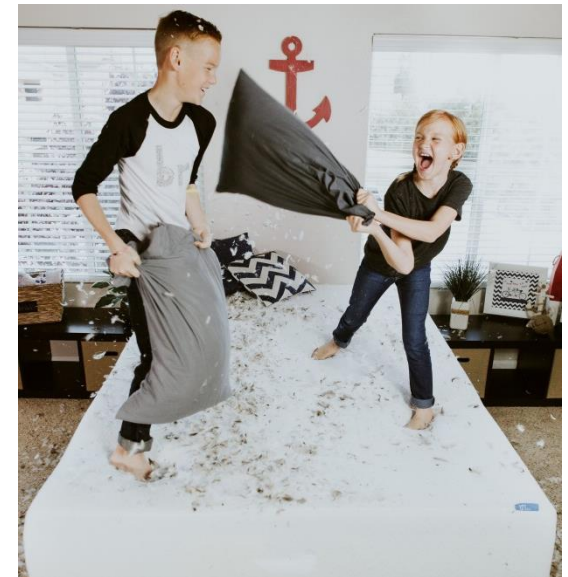
# Com sempre, el vincle i l'atenció individualitzada

- Aquests dies cal **reorganitzar-se com a família** per poder donar als nostres fills i filles l'atenció que necessiten i demanen. És una gran oportunitat per **enfortir el vincle** amb la màxima intensitat que requereix la situació.
- La relació pot arribar a ser molt intensa, és important fer torns i **estructurar el dia** de manera que els adults implicats puguin oxigenar-se i també tenir temps per a dedicar-se a les seves respectives feines o tasques a fer.
- **Això no vol dir que "hem d'entretenir tota l'estona als infants"**, els infants també han de poder passar temps amb ells mateixos i elles mateixes.
- No oblidem que **l'adult o l'adulta s'ha de cuidar**, com els infants, no només com a model per als nostres fills i filles, sinó també per poder estar en condicions de donar el millor de si.



# No són unes vacances, com donar junts un sentit de tot plegat

- Una de les coses que ens permet mantenir i activar el nostre optimisme, el sentit de l'humor i el nostre benestar físic i psicològic és **trobar un sentit, tot i trobar-nos en la pitjor de les circumstàncies.**
- Per fer-ho és important ser conscients que **no estem de vacances. Per què?**
  - Perquè no podem sortir al carrer, perquè no podem viatjar, ni visitar a la família, els grans estem pendents de les notícies i de les persones que estimem amb una intensitat que no és l'habitual.
  - Tampoc estem de vacances perquè a vegades estem més tensos o tenses, sentim ràbia, tristesa, impotència, por... i això també els passa als infants.
- Per tant, **cal explicar què està passant tenint en compte, en tot moment, l'edat dels nens i de les nenes a qui ens estem dirigint.** No calen grans converses, en les activitats quotidianes ja sortiran converses senzilles. Com sempre, amb respondre amb sinceritat a les seves preguntes, al seu nivell, serà suficient.



- **Si no pregunten és important donar-los la informació bàsica que els permeti situar-se en el moment en què estem vivint.**
- És important que fem servir el vocabulari precís: coronavirus, malaltia, gravetat, confinament, quarantena, virus, etc. Això els ajuda a entendre la realitat i a no confondre's amb "vacances", "bitxos" (en general) en comptes de "virus", etc.
- De la mateixa manera és important compartir amb ells el sentit de no poder estar a l'escola. És l'única manera que tenim per ajudar als metges i metgesses, prevenint el contagi. Així poden veure que estem units i unides superar aquest obstacle. D'aquesta manera activem la seva cooperació i els serà més fàcil acceptar el confinament i els límits que suposa. **És moment de transmetre el sentit de la unió i la no fragmentació.** Si els infants senten que els adults i les adultes desconfiem del que estem vivint, no podran activar els seus recursos de superació.



# Estructura horària, cures quotidianes i tasques domèstiques

- L'**organització familiar pot ser menys rígida** que quan anem a treballar o a l'escola, però tampoc serà tan laxa com quan estem de vacances o de cap de setmana.
- Convé tenir **un horari previsible** que es vagi repetint al llarg dels dies, ja que **l'estructura dóna seguretat**, mantén la quotidianitat i ens allunya de la depressió o l'angoixa.
- És important **seguir les rutines habituals**: vestir-se, fer tasques escolars, activitats de lleure, els àpats a l'hora i anar a dormir en un horari regular per mantenir els ritmes de descans.
- En els més petits, l'acompanyament haurà de ser més intens i **serà important per tal de mirar-se als ulls, per tenir estones d'intimitat i de conversa on els infants ens percebin disponibles i confiats en el que puguí esdevenir**. Aquest acompanyament no només serà rehabilitador pels nens i nenes, sinó que també ho serà pels adults i adultes que, tornant a aquests moments senzills, han de poder recuperar-se de les tensions del dia.



- També **convé no deixar sols ni soles als nens i nenes més grans**; supervisar també és una manera d'acompanyar. Un exemple pot ser quan estan a la seva habitació de manera íntima: trucar a la porta i preguntar des de fora si necessiten alguna cosa, o portar-los un got d'aigua o alguna cosa per menjar.
- És important que durant aquests dies hi hagi **coses especials i preparar les coses quotidianes amb il·lusió i d'una manera bonica**. Per exemple, per diferenciar la setmana del cap de setmana, podem treure les estovalles i la vaixel·la dels dies especials, posar alguna flor o planta, o fins i tot alguna espelma. Es tracta de procurar posar èmfasis als moments quotidians i, molt especialment, als moments d'àpats compartits.



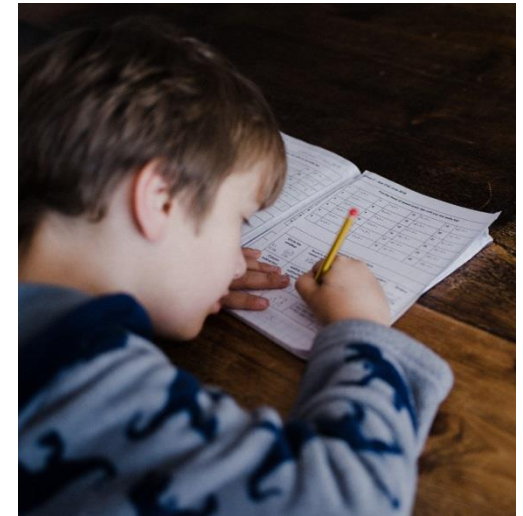
- Estar a casa molt de temps ens possibilita **compartir les tasques domèstiques amb els infants**. Pels més petits i petites, pot ser una excusa brillant per incorporar la vida quotidiana com una eina d'aprenentatge on els conceptes més bàsics van apareixent; i pels més grans pot ser una oportunitat per adquirir responsabilitats i gaudir del plaer de fer-se grans.
- Serà molt i molt important que la idea de plaer, gust i benestar estigui present i sigui transversal a tot el que hem estat parlant. No és massa convenient, en aquest moment, transformar-ho tot en una obligació, ja que quan parlem de rutines, estructura, hàbits i tasques domèstiques, ens referim a tot un seguit d'accions i actuacions que ens poden ajudar a transitar aquest moment; accions que hem de veure com oportunitats reparadores, per cuidar-se i cuidar i per afavorir la salut mental i física en aquests moments intensos i d'incertesa.





# Els deures

- En relació amb el que hem estat parlant anteriorment, les tasques escolars **compleixen aquesta funció estructurant** que ajuda a mantenir la calma interior i l'ordre davant d'unes circumstàncies que poden ser bastant complexes.
- Aquestes tasques també són un lligam, un vincle i una connexió amb la seva vida quotidiana.
- L'escola, per molts nens i nenes, és el seu espai propi i diferenciat amb el qual se senten vinculats i vinculades a altres persones diferents de les seves famílies. Aquest fet de sentir-se part d'un col·lectiu que no és el familiar és fonamental per a desplegar una bona salut adulta tant en l'àmbit físic com psicològic i aquestes tasques són un element simbòlic que rescata la seva vida escolar i li dona continuïtat més enllà de l'aprenentatge acadèmic.



- Per tant, els deures tenen aquest valor simbòlic i un suport per a l'infant en un moment complex. Pot ser, doncs, un element d'activació de la resiliència i que afavoreixi l'optimisme i el benestar.
- L'infant, si la família l'ajuda a donar-li aquest sentit, pot veure, en aquestes tasques, una forma de cura per part de les persones adultes que tantes hores l'acostumen a cuidar a l'escola: els seus mestres i les seves mestres; i és des d'aquí i des d'aquest lloc, amb aquest sentit, que els mestres i les mestres estan preparant tasques pels infants com una manera més de cuidar i d'atendre'ls des de la distància...com sempre, amb molta estima i amor.



# Situació en el temps i en l'espai

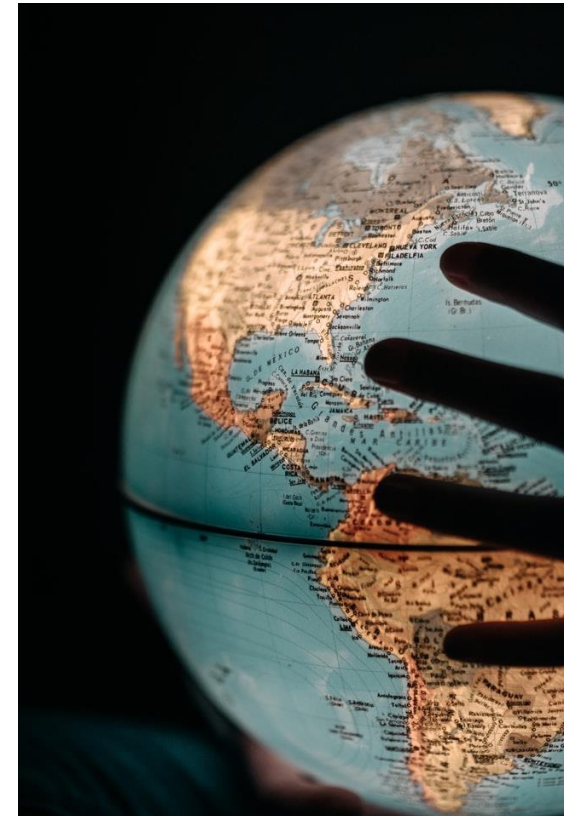
Tenir horaris definits i espais on realitzar les activitats ens ajudarà molt a organitzar-nos. **Si us és possible, busqueu espais de llum natural de dia.**

Val la pena **reservar certs espais per a cadascú, amb materials i objectes personals.** És recomanable mantenir aquests espais endreçats i nets per no fomentar la sensació de caos.

Us recomanem que tingueu espais i materials per a fer les següents coses:

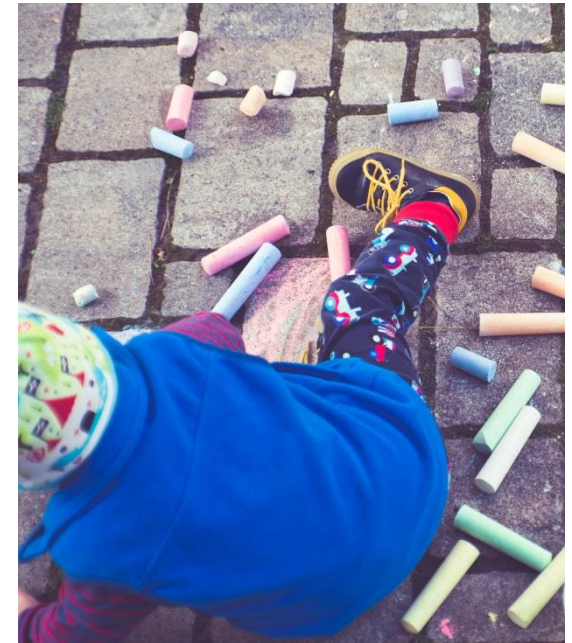
- Escriure, dibuixar, pintar, pintar amb aquarel·la, fer treballs manuals diversos.
- Construccions.
- Disfresses i joc simbòlic (per als més petits i petites).
- Jocs de representació (ninos i altres coses similars).
- Jocs de taula.
- Puzles i trencaclosques.
- Algun element de moviment o corporal: balancí, matalàs, etc.
- Elements sonors.
- Cordes o mocadors.
- Alguna planta o ésser viu.

Situar-se en l'espai també implica situar-se en el planeta. Els infants estan rebent informacions diverses de diferents llocs del món: Wuhan, Llobardia, Madrid, Vitòria... Situar aquests indrets en un mapa els ajudarà a entendre de què estem parlant.



# Vida a l'aire lliure, moviment lliure i activitat autònoma

- **Els infants necessiten moure's.** Si tenim espais exteriors és important explotar-los al màxim també per afavorir la diferenciació amb les activitats que fem a dins de casa. És fonamental que ens toqui el sol per conservar un estat d'ànim el màxim positiu possible i un sistema immunològic fort.
- Si no teniu un espai exterior adequat, haureu de **buscar els recursos a l'interior i ser més flexibles amb les normes.** Convé explicar que potser fem més excepcions perquè entenem que és una situació extrema i poc habitual: potser ara podran córrer dins de casa, jugar amb una pilota, cridar o saltar... accions que normalment no acostumem a permetre que facin a l'interior de casa.
- Quan **el moviment és descontrolat, l'adult l'ha d'ajudar a calmar-se**, un bany, per exemple, pot ajudar i alleugerir la tensió. Aquestes situacions poden acabar amb l'infant en qüestió plorant i desfet... Deixem-lo plorar, acompanyem-lo i permetem l'expressió emocional de la tensió acumulada. Que els infants plorin i descarreguin tensions és molt benvingut.
- Com que tindrem moments per a tot, val la pena que els nens i nenes **facin activitats de manera autònoma**, fins i tot veure una pel·lícula, i també fer activitats conjuntes.



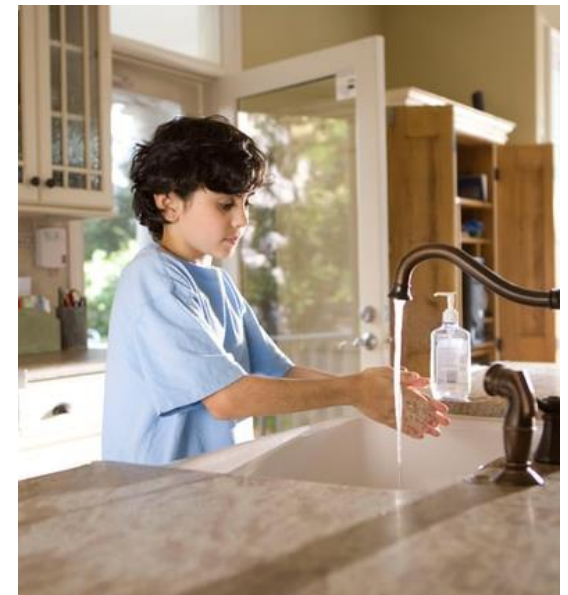
# Elecció

Aquesta situació no ha estat escollida pels nens ni per les nenes.  
**Sentir que un no escull allò que li passa durant un temps llarg pot generar una sensació d'indefensió i d'apatia.**

És important, doncs, **generar situacions d'elecció**, dins d'un marge en el qual es puguin sentir protegits. Si el marge és massa ample, poden sentir-se molt insegurs.

**Exemples d'eleccions que NO han de fer els infants perquè els hi poden generar inseguretats:**

- Rentar-se les mans.
- Anar-se'n a dormir.
- Abrigar-se quan és necessari.
- El que farà o deixarà de fer l'adult (l'infant no ha de controlar a l'adult, ha de sentir seguretat en ell o ella, sentint que l'adult qui organitza).
- Agafar els instruments tecnològics dels familiars (mòbil i ordinador).
- Jugar amb coses que no són segures.
- Agredir a altres persones o fer-se mal.
- Trencar objectes.
- Vulnerar alguna norma bàsica i fonamental de la família.



## **Exemples d'eleccions que SÍ que han de fer els infants perquè els hi donen la sensació de ser actius i controlar una part de la seva quotidianitat:**

- Escollir la seva roba (en un marge d'elecció d'acord amb la seva edat).
- Escollir estar sol o sola en un espai propi i segur i escollir l'activitat a la qual li dedicaran un temps autònom.
- Escollir una pel·lícula dins del seu rang d'edat. El joc per a compartir una estona amb un adult o una adulta. Un conte per anar a dormir.
- Escollir els ninos que l'acompanyen per dormir, els llençols que posaran al seu llit i el pijama que voldrà posar-se.





# Son i gana

- Els canvis de rutina i la inestabilitat en els horaris pot **desajustar la gana i la son**.
- En aquest moment d'incertesa **és fàcil que apareguin pors ja superades o malsons**. Caldrà tenir molta paciència i **evitar que els moments de menjar i anar dormir es converteixin en moments de tensió**.
- Si observem problemes cal parlar amb ells i elles, potser negociar, pensar alguna activitat il·lusionant durant el dia, o dedicar una estona més al bany.
- Atenció a no augmentar la quantitat de menjar que ingerim tots plegats, sobretot sucres que, finalment, ens portaran a més pujades i baixades d'energia i també emocionals.



# Il·luminació, so i soroll ambiental i ventilació

- Gràcies a **la il·luminació i la ventilació podem afavorir els canvis d'escenari i l'ambientació de l'espai.**
- Amb relació a la il·luminació, en la mesura del possible, convé afavorir al màxim l'ús d'una il·luminació natural. A mesura que es vagi fent de nit, recomanem fer servir llums més puntuals i tènues, per afavorir un clima de calma.
- Durant el dia, hem d'intentar que no sempre hi hagi soroll ambiental de la televisió o de la ràdio i posar els mitjans de comunicació en moments puntuals.
- Pel que fa a la ventilació és important que intentem ventilar durant el dia. **L'entrada d'aire fresc serà molt important per a airejar els ànims.**





# Comunicació i connexió

- Serà important que tots i totes **mantenim la connexió amb la resta de persones durant aquest temps**. Podem fer servir les eines que tenim per ajudar als infants a estar en contacte amb els seus amics i amigues i, sobretot, amb els seus avis i àvies, ja que, molt segurament, estaran patint per ells i elles.
- Però estar connectat o connectada va molt més enllà de mantenir un contacte a través de les eines tecnològiques de les quals disposem.
- També ens podem oferir per **ajudar als veïns i veïnes que viuen sols**, o que poden necessitar ajuda, sobretot la gent gran, dins dels marges de seguretat i autoprotecció que ens indiquen.



- D'altra banda, estar connectats i connectades amb els infants també té un altre sentit, ja que significa **anticipar**. És important tenir-los informats dels nostres moviments, si hem de sortir a comprar o a treballar, avisar quan marxarem i explicar quan tornarem és important.
- No marxar de casa sense avisar ni acomiadar-se, deixar molt clar quan **no estem disponibles perquè ens posem a treballar i qui sí que ho està per ajudar-lo amb el que necessiti**. No confonguem, això sí, anticipar amb preguntar. No els hi preguntem si podem marxar, sinó que els hi anticipem que marxarem. Si l'adult demana permís per a fer aquelles coses que ha de fer, pot generar molta inseguretat.
- De la mateixa manera que estem compartint les males notícies també convé compartir les positives com, per exemple, que la Xina està superant la crisi i que cada dia es contagien moltes menys persones.



# Conclusions

- En aquesta crisi, tots i totes (infants inclosos) tenim un marge d'acció i, per tant, podem desplegar estratègies preventives i pal·liatives de problemes posteriors.
- La connexió i el vincle a través de les coses senzilles i del que és quotidià serà fonamental. Aquesta connexió es tradueix en anticipació quan parlem d'infants.
- L'activitat autònoma, el moviment lliure i l'aire fresc seran fonamentals per a regular les funcions vitals bàsiques (son i gana), però també per activar l'estat d'ànim.
- Els infants tenen dret a estar informats en la mesura de les seves possibilitats cognitives i emocionals; aquesta informació, pertinent i precisa, els ajudarà a donar sentit a la vivència i desplegar estratègies de supervivència psicològica. No els hem de dir mentides, però tampoc hem de magnificar la situació.
- Donem marges per l'elecció en la quotidianitat, preparem l'espai i l'ambient per a donar llibertat dins d'un context de seguretat i protecció.
- Establim límits en la convivència, planifiquem i estructuram el dia i els espais. Arribem a acords.
- Fem servir les tasques escolars i les domèstiques com un element per a sostenir i estructurar el temps a casa.
- Aquests suggeriments són útils per a totes les edats.