

	<h1>COMUNICAT</h1>	
	<h2>ORIENTACIONS CONFINAMENT 2</h2>	<b>27.03.2020</b>

Benvolgudes famílies!

Us vull fer arribar unes reflexions sobre la prolongació del confinament i com ens està afectant a tots.

L'efecte emocional del confinament afecta de manera específica els infants, ja que s'estan enfrontant a una situació desconeguda que en funció de la seva edat els resultarà encara més desconcertant. Si bé és cert que els nens són molt sensibles als canvis de rutina, cal dir també que presenten una major capacitat d'adaptació que nosaltres, els adults.

Observareu a mesura que passen els dies que, en alguns nens, pot aparèixer un augment de la irritabilitat, canvis d'humor, dificultats en el somni i l'alimentació, una major necessitat de cridar l'atenció, un augment de la seva mobilitat i fins i tot poden mostrar-se més porucs que abans. Són respostes normals, donades les circumstàncies que estem vivint. Com ja vaig comentar en el primer comunicat, cal crear espais d'activitat física, per afavorir la seva regulació emocional. Tots hem de descarregar les nostres tensions.

Recomano certa flexibilitat en el dia a dia, però tenint en compte una normativa bàsica.

*Torno a insistir en la importància dels hàbits i les rutines, són claus en aquest procés en el que ens trobem immersos.*

Després de superar la primera fase d'incertesa i xoc, entrem en una fase diferent, amb majors nivells d'estrès, preocupació per l'evolució de la pandèmia i pel factor econòmic i viurem més de prop els casos de coronavirus. Tot això farà que experimentem una muntanya russa emocional i caldrà regular molt els nostres pensaments i tenir clar que és un període transitori. Entenc que portar tot això a la pràctica no és fàcil per totes les famílies. Cadascuna té els seus condicionaments, però hem d'intentar regular les nostres emocions, perquè això facilitarà un millor clima de calma, les conseqüències negatives es veuran mitigades i això ens beneficiarà a tots. *No oblidem que ells són un reflex nostre. Si nosaltres estem bé, els nostres fills també ho estaran.*

Cal crear dinàmiques en família, com fer gimnàstica, ballar, cuinar, jugar, veure un programa de televisió, exercicis de relaxació (1) i de mindfulness (2)... i

	<h1>COMUNICAT</h1>	
	<h2>ORIENTACIONS CONFINAMENT 2</h2>	<b>27.03.2020</b>

també trobar moments per parlar de les seves pors i dels seus sentiments, sota l'empatia i l'escolta activa.

Us recomano evitar la sobreinformació i no difondre tots els rumors que ens arriben. Tot anirà canviant en funció de l'evolució dels propers dies.

Ens hem de donar suport en la nostra xarxa de familiars i amics. Les videotrucades ens ajudaran a estar més a prop d'ells.

Els pares i mares que realitzen teletreball a casa han de desenvolupar un horari realista, habilitar un espai concret, procurar una bona autodisciplina, aprofitar les hores que els nens estan més relaxats, i de tant en tant, crear un petit descans per afavorir un nivell de concentració òptim.

Davant d'aquesta situació, ens manifestem amb més fortalesa de la que creiem.

Hem d'anar dia a dia. No hem de pensar quant falta, sinó que avui és un dia menys.

Una forta abraçada per tots i molts ànims.

Barcelona, 26 de març de 2020

Pere Araus  
Departament d'orientació

(1) <https://www.musicareljante.es/videos/relajacion-para-ninos-tecnica-koeppen/>

(2) <https://vivirmindfulness.com/educar/11-ejercicios-de-mindfulness-para-ninos>