

## MANTENIR-NOS INFORMATS

### **Donar-li sentit al confinament**

Estem a casa per a protegir-nos i protegir les altres persones. Els nostres fills i filles són part de la solució. Els hem d'agrair l'esforç que estan fent pel bé comú.

### **Evitar l'excés d'informació**

Els nostres fills han de conèixer la importància de la situació, però sense saturar-los. Intentar generar-los seguretat. Actuar davant d'ells com a model de control, de confiança i d'afrontament positiu. Reben més informació del nostre comportament i actituds que de les nostres paraules.

### **Assegurar-nos de les fonts d'informació**

Els nostres fills tenen accés a un munt d'informació i molta no és veraç. Pot ser un bon moment per treballar l'esperit crític de tot allò que els arriba i saber cercar fonts d'informació oficials.

## RUTINES I OCI EN FAMÍLIA

### **Planificar les rutines i activitats amb ells/es**

Els hàbits i rutines són importants perquè no s'alteri el cicle vital. Mantenir horaris semblants als habituals: aixecar-se a una hora «raonable», prioritzar els hàbits de descans, d'alimentació i d'higiene, intercalar moments de tasques escolars i domèstiques amb moments d'oci (tele, música, jocs de taula, tauletes digitals o videoconsoles).

### **Oci en família**

- Animar-los a realitzar activitats agradables com escriure, cuinar (postres), veure fotos de quan ells o nosaltres érem petits, contar-les anècdotes de quan ells o nosaltres érem petits.
- Estimular la imaginació i la creativitat amb jocs que ben segur fa molta estona que no utilitzen com ara construcció, pintura, experiments...
- Dedicar un temps diari a l'activitat física sempre que l'espai el possibiliti i, si no és el cas, tal vegada pot ser un bon moment per «tastar» altes disciplines (ioga, tai chi...) o fer estiraments, petits circuits, pujar i baixar escales...
- Controlar i ordenar l'ús del mòbil, els videojocs i les xarxes socials. Ben segur que serem més permissius a l'hora de deixar-los aquestes eines (dediquen menys temps a les activitats habituals i és saludable que hi hagi més marge), però això no vol dir que hi hagi d'haver un abús. És important pactar amb ells/es uns horaris d'ús.

### **Ajuda'ls a gestionar els seus sentiments**

Escolta les seves queixes i inquietuds, acceptant tot tipus d'emocions i valida-les. Poden sentir-se malament i intentar transgredir les normes. Fes-los saber que comprens la seva reacció, tot i així no la justifiquis. Intentar reconduir i oferir alternatives de conducta: «és normal que vulguis sortir o que estiguis nerviós/sa, podem relaxar-nos, jugar junts, sortir al balcó, terrassa...».

Ajuda'ls a controlar la incertesa oferint-los diferents opcions de pensament: «estar a casa junts és una oportunitat per a potenciar noves habilitats», «a casa seguim aprenent»...

### **Reforçar el vincle amb els nostres fills**

Disposem de temps per compartir en família. Aquesta és una bona ocasió per a escoltar-los i fer-los sentir que són importants per a nosaltres. Reforçar els llaços afectius. Utilitzar el sentit de l'humor, deixar-los el seu espai d'autonomia i d'independència.

## **CORRESPONSABILITAT**

### **Afavorir que mantinguin els seus contactes**

Establir horaris de trucades, videoconferències, tant amb familiars com amb els seus amics. Mantenir el sentiment d'ajuda i pertinença.

Pot ser un bon moment per a conèixer i compartir les xarxes socials que utilitzen els nostres fills.

## **AUTOCURA EMOCIONAL**

### **Els adults també ens cuidem. Protegir-se per poder protegir. Cuidar-se per poder cuidar.**

Davant canvis importants en els nostres hàbits de vida, podem experimentar: estrès, ansietat, temor o preocupació.

- Identificar les nostres preocupacions. Diferenciar entre aquelles coses que tenen solució i les que no. Amb les que estan fora del nostre abast, no val la pena donar-hi massa voltes.
- No exigir-nos massa. Intentar posar-nos metes realistes, objectius possibles d'aconseguir partint de la situació actual que s'està vivint (no esperar que la casa sempre estigui ordenada o que els nostres fill/es estiguin quiets).
- Tractar de concentrar-nos en el present (l'aquí i ara). Millorar els aspectes que ens provoquen inquietuds i intentar gaudir d'allò positiu (temps en família).
- Gestionar adequadament el nostre temps (si és possible) per intentar evitar caure en el tedi i l'avorriment. Una bona planificació i el seu compliment pot oferir-nos la possibilitat d'anar aconseguint petits objectius que ens mantindran actius i en millor forma emocional.