



Des de l'EAP de l'Hospitalet i el vostre centre educatiu volem fer arribar a les famílies una sèrie de recomanacions per a aquest període de confinament a casa:

PER A TOTA LA FAMÍLIA

➤ Seguir rutines i horaris.

Es pot fer mitjançant un horari estil "calendari" pels més petits o mitjans i que puguin anticipar què toca o vindrà i amb joves, estimular-los a tenir unes pautes de matí /tarda /nit que estructurin el dia

➤ Cuidar cos i ment

Fer una mica d'exercici suau a casa, pot ser ballar, saltar, improvisar un circuit, etc. Fer activitats en família, jocs de taula, lectura i comentar, veure pel.lícules...

➤ Cuidar la convivència

Pactar tasques a fer, poden ser rotatòries, repartides sempre igual etc. El mateix amb regles o normes que facin més fàcil la convivència. Dedicar estona diària a parlar, compartir, com ens sentim. Pactar espais comuns i espais i moments del dia per a estar sols

Pels pares, si heu de treballar des de casa acordeu un espai i un horari el més estable possible.

➤ Xarxa social:

Parleu amb familiars, amics, amistats que no podeu visitar però sí us podeu comunicar per telèfon, videoconferència, whatsapp etc. Deixeu que els fills/es en consonància amb l'edat tinguin estona o moment per fer-ho amb la família i els joves amb amics/gues.

➤ Informació: obtenir-la de canals oficials i evitar la saturació de notícies

Manteniu adequadament informats els vostres fills/es, estigueu atents a les seves preocupacions i responeu les seves preguntes a mesura que les vagin formulant, amb un llenguatge senzill, entenedor i sense mentides ni alarmismes.



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació
Servei Educatiu de l'Hospitalet de Llobregat
EAP B-56 L'Hospitalet de Llobregat

En relació a com gestionar emocions d'angoixa o por amb els infants per les informacions referent al COVID-19:

- Aquests dies constantment a tots els programes de tele i tothom en general en parla , sovint estem sobreexposats a grans dosis d'alarmisme. Procurar filtrar qué es el que arriba als nostres fills/es per intentar evitar que s'angoixin més del compte.
- Explicar-los que están protegits perquè sabem com cuidar-los, tant la família com pediatres, metges, personal dels hospitals i les autoritats (policies, guàrdies, polítics...)
- Mantingueu una actitud calmada, els infants saben llegir molt bé el llenguatge no verbal, tant si hi ha algún conegut o familiar que pateix la malaltia com si només es parla de mesures de protecció i prevenció.
- Podem aprofitar el dibuix amb els més petits i la conversa amb els més grans per donar l'espai per a què expressin les seves pors fent preguntes .
- En els més petits explicar la situació a través de contes i/o cançons que podem adaptar, pot ajudar a comprendre millor la situació. Sempre sense insistir sinó més aviat des de l'observació i escolta atenta i tenint en compte l'edat dels nostres fills/es