



Recomanacions per a les famílies en la situació de confinament per COVID 19

1. Informeu-vos bé, consultant únicament els canals d'informació oficials, evitant la sobre-informació (escoltar notícies constantment augmenta l'angoixa i la confusió). Recordeu que en les xarxes socials circula molta informació falsa o no contrastada.

Expliqueu la situació als infants, mantenint una actitud tranquil·litzadora. Permeteu que facin preguntes i exposin els seus dubtes i preocupacions, oferint-los respostes adaptades a la seva edat i característiques.

2. Mantingueu una rutina bàsica de les activitats quotidianes.

Les rutines diàries ofereixen als infants experiències significatives que afavoreixen el desenvolupament psicomotor, intel·lectual i social. Aporten seguretat, afavoreixen l' auto-regulació, permeten adquirir hàbits i acceptar els límits. Per alguns infants, especialment els que presenten trastorns de l'espectre autista, els canvis en la rutina habitual poden ser difícils de tolerar, generant malestar o alteracions en el comportament.

Durant el període confinament us recomanem establir i mantenir les mateixes rutines cada dia i us oferim algunes orientacions:

- Establir horaris estables per : llevar-se/anar a dormir , àpats, higiene personal, canvi de roba, activitats lúdiques i de tipus escolar (per als infants més grans)...
- Manteniu una dieta equilibrada, evitant el consum addicional de llaminadures.
- Dediqueu un temps per parlar, mirar contes i jugar amb el vostre fill/a. El tipus d'activitat i de joc estarà determinat per l'edat, interessos i necessitats de l' infant: jocs de falda, de moviment (amagatall, circuits psico-motors, ball, cançons representades, etc.), manualitats (amb plastilina, pintura o diferents materials quotidians), jocs d'imaginació i creativitat (disfresses, teatre...), cançons, endevinalles...
- En cas de que disposeu d'espais exteriors privats amplis, afavoriu l'exercici físic amb jocs actius com a pilota, patinet, saltador, etc. Dintre de casa podeu ballar amb música, saltar a la corda, fer circuits amb imaginació, ioga, realitzar tasques domèstiques...
- Promoveu l'autonomia dels infants i la col·laboració en les rutines: realitzar tasques senzilles com ajudar a parar taula, ordenar jocs i material utilitzat, participar en les activitats culinàries...



Àrea de Drets Socials, Justícia Global,
Feminismes i LGTBI
Institut Municipal de Persones amb Discapacitat

- En aquest període , probablement, els infants faran un major ús de les tauletes, mòbils i televisió, però recomanem que ho facin sempre sota la supervisió d'un adult, en horaris prèviament establerts i amb control del temps.
 - En el cas que l'infant estigui escolaritzat, intenteu seguir les indicacions i propostes d'activitats que us hagi suggerit l'escola.
 - Incrementeu la neteja de superfícies i la higiene en general i especialment de mans, per tal de minimitzar el risc de contagi.
3. Podeu continuar amb les activitats i indicacions pautades prèviament per la vostra persona de referència del CDIAP, per tal de continuar a casa l'atenció precoç del vostre fill/a:
- Jocs psicomotrius al terra en etapes més primerenques per estimular l'interès per l'entorn i explorar el seu moviment: activitats que estimulin els diferents sentits (vista, olfacte, tacte..), que permetin realitzar moviments de forma lliure i repetida, canvis posturals, desplaçaments en entorn segur, jocs boca avall, joc del "cu-cú" (aparèixer i desaparèixer), joc de "construir i destruir"
 - Activitats motrius pels infants més grans (estiraments, equilibri i mobilitat)
 - Activitats per estimular la comunicació i el llenguatge mitjançant les interaccions lúdiques:
 - Jocs de falda
 - Activitats que facin captar la mirada, promoguin el seguiment visual, la imitació gestual i les vocalitzacions.
 - Jocs imitant sons d'animals (onomatopeies) o de l'entorn (ambulància..)
 - Jugar a assenyalar/ discriminar objectes quotidians
 - Jocs de discriminació de possessió: *On està el teu nas, la meva boca, els ulls de la nina..?*
 - Endevinalles, cançons, rimes...
 - Mirar llibres de imatges i fotos.
 - Jocs de moviments amb els llavis (fer morros, donar petons, fer "pedorretes"...), amb la llengua (llepar-se les llavis, treure la llengua fora de la boca, pujar-la fins el nas, etc.)
 - Jocs de buf: inflar globus, xuclar amb "canyetes", utilitzar trompetes, pitos, bufar espelmes, etc.
 - Explicar contes fent participar l' infant
 - Escenes curtes amb titelles i ninos.
 - Activitats per afavorir l' auto-regulació de la conducta: establiu normes clares i consistents, però permeteu a l' infant escollir entre diferents alternatives i participar



**Àrea de Drets Socials, Justícia Global,
Feminismes i LGTBI
Institut Municipal de Persones amb Discapacitat**

en la planificació d'activitats i en la definició de les regles. Ajudeu-lo a prendre decisions i utilitzeu models per il·lustrar les conseqüències de les accions. Podeu responsabilitzar-lo de petites tasques personals o domèstiques , assignant un temps a la realització de les mateixes. Establiu torns d'intervenció o de realització d'activitats.

4. Seguiu en contacte amb les persones important del vostre entorn.

Existeixen múltiples aplicacions gratuïtes que ens permeten establir vídeo-trucades, individuals o grupals, o inclús jugar "online". Algunes d'elles són : WhatsApp, Skype, Google Hangouts, Google Duo, Facebook, Snapchat, Instagram, House Party ...Els infants també hi poden participar!

5. Intenteu relaxar-vos i distreure-us, en la mesura del possible

Utilitzeu alguna tècnica de relaxació o feu activitats que us agradin per gaudir del temps lliure amb el que no comptàveu, per tal de mantenir un bon estat d'ànim i no perdre el sentit de l'humor. Trobareu una gran oferta d'oci online gratuït .

Alguns enllaços d'interès:

Informació sobre el coronavirus

- Generalitat de Catalunya:
<https://web.gencat.cat/es/coronavirus/index.html>
- Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social:
<https://www.msccbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/ciudadania.htm>
- Coronavirus (COVID-19): lo que los padres deben saber | UNICEF
<https://www.unicef.org/es/coronavirus/lo-que-los-padres-deben-saber>
- Decálogo para las familias frente al nuevo coronavirus. Asociación Española de Pediatría:
<https://enfamilia.aeped.es/noticias/decalogo-para-familias-frente-al-nuevo-coronavirus-asociacion>
- Sociedad Española de Neonatología. Recomendaciones para el manejo del recién nacido en relación con la infección por SARS-CoV-2.



Àrea de Drets Socials, Justícia Global,
Feminismes i LGTBI
Institut Municipal de Persones amb Discapacitat

https://www.seneo.es/images/site/noticias/home/Recomendaciones_SENeo_SARS-CoV-2Version_2.pdf

- COPC. Guia de gestió psicològica davant quarantenes per malalties infeccioses

https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15213/v/Guia%20de%20gesti%C3%B3%20psicol%C3%B2gica%20davant%20quarantenes%20per%20malalties%20infeccioses.pdf?tm=1584127708

- Serveis de Salut mental de l' Hospital Universitario La Paz, Hospital Universitario Príncipe de Asturias, Hospital Universitario Infantil Niño Jesús Recursos para afrontar efectivamente y con calma la pandèmia:

<http://www.elmolar.org/noticias/recursos-para-afrontar-efectivamente-y-con-calma-la-pandemia/>

Com explicar que és el Coronavirus als infants?

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/que-es-el-coronavirus/noticia/2989828/>

<https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/como-hablar-sobre-coronavirus-ninos>

https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contr-a-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus?fbclid=iwar2udko8l6vl8egz1g-kf_ibkbft4_ml3jf1hhcz0ji9edbvdvpngztstme

- Contes

Missió quedar-se a casa : <https://www.dalmaus.com/mision-quedarse-en-casa>

Hola Sóc un virus : <http://caqueta.gov.co/ninos-ninas-adolescents/hola-sóc-un-virus-prevalc-de-la-gripa-i-el-constipat>

- Vídeos

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/infok-26022020/video/6032280/>

Estructuració i gestió del temps:

Ideas para estructurar y gestionar el tiempo en casa:

<https://www.dobleequipovalencia.com/ideas-para-estructurar-y-gestionar-el-tiempo-en-casa/>



**Àrea de Drets Socials, Justícia Global,
Feminismes i LGTBI
Institut Municipal de Persones amb Discapacitat**

Hàbits saludables :

Ideas para mantener unos hábitos saludables en casa:

<https://drive.google.com/open?id=1PaqVWjmpNsufrYE2F11yo0hDV83aUpt9>

Contes infantils, contes clàssics i cançons:

<https://www.contes.cat/>

Recursos per a nens amb TEA (ADN Girona, Centro de intervención especializado en los Trastornos del Espectro Autista (#TEA) y otros trastornos del desarrollo):

<https://www.adngirona.com/data/recursos/ens-quedem-a-casa/1cbfc58863fd4f69bfbcb190de8d8ffbd-ens-quedem-a-casa-ptit.pdf>

<https://www.adngirona.com/data/recursos/ens-quedem-a-casa/2436c89e5b2148edb33089c6fe80ce4f-nos-quedamos-en-casa-ptit.pdf>