



# GABINET PSICOPEDAGÒGIC MUNICIPAL

· Covid-19 ·

**Apreciades famílies, en aquests moments ens trobem davant una situació excepcional a causa del confinament decretat per l'estat espanyol que té com a finalitat fer front al COVID-19.**

**Són moments de canvis i adaptacions, on més que mai necessitem unir forces per un bé comú.**

Alguns dels sentiments que ens poden produir aquesta situació són:

*confusió, dubtes, por, ansietat, inseguretat, nervis o canvis d'humor*

No us preocupeu, és normal sentir aquestes emocions.

El millor que podem fer en aquests moments, és reconèixer els nostres sentiments i acceptar la situació de manera positiva.

## COM?

Tractant que aquesta situació es convertisca en una oportunitat

Oportunitat per a...

- reforçar vincles afectius amb els fills ·
- recuperar i/o crear nous hàbits ·
- fer activitats que havies deixat per falta de temps ·
  - millorar mesures higiene ·
  - descobrir noves habilitats ·
- reforçar llaços comunicatius amb familiars i amics ·
- ajudar a aquelles persones que ens necessiten ·

*salvar vides!*



## RECOMANACIONS I PAUTES PER A TRACTAR AMB ELS NOSTRES FILLS I FILLES EL COVID-19

- És important informar els xiquets i xiquetes d'una manera **clara**, i amb un **llenguatge adequat i adaptat** a la seua edat
- Aclarir els seus **dubtes**, i corregir aquella **informació errònia** o que ha estat mal interpretada
- Ser **sincer**, i explicar que el virus és perillós perquè es contagia amb facilitat i deguem protegir-nos molt.  
És fonamental transmetre la importància de protegir i cuidar les persones majors
- **Parlar amb freqüència** del tema per a tractar de normalitzar-lo, tenint en compte no saturar-los d'informació.  
No deu convertir-se en un tema tabú
- Donar **seguretat i confiança**. Informar als menors que hi ha molta gent esforçant-se per a curar als malalts, i protegir-nos
- Transmetre que poden **confiar** amb nosaltres, i que estem al seu costat per a ajudar-los
- Tot açò s'ha de fer transmissent amb **calma i seguretat** als nostres menors
- Promoure espais per a la comunicació, on senten seguretat i **tranquil·litat** per a preguntar, **expressar-se** i **escoltar**
- **No ignorar** les seues emocions



## CONSELLS PER AFRONTAR EL COVID-19

- Tracta d'estar **informat** però evita estar pendent dels informatius constantment i utilitza **fonts oficials** per a informar-te
- Intenta mantindre uns **hàbits**. L'elaboració dels nous horaris fomenta la **implicació** dels més menuts i menudes
- Organitza entre tots els membres de la família els **moments** i les **activitats d'oci**
- Potencia l'**autonomia** dels teus fills i filles en el contacte amb el professorat en les plataformes en línia
- **Limita i controla** l'ús de les **tecnologies**
- Sigues un model: transmet **confiança, positivitat i seguretat** amb el comportament, actitud i llenguatge no verbal
- No t'exigisques en excés, i tampoc als teus fills/es. És important fixar **objectius realistes**
- Reforça als teus fills i filles cada dia amb amor, simpatia i molt d'afecte
- Afronta la situació de manera **positiva**. Entendre el confinament com una activitat necessària per a la nostra salut i la de la societat.

**Mai cuidar als altres i d'un mateix havia sigut tan important... Queda't a casa!**



**Recorda: amb la teua responsabilitat estàs salvant vides**

*Tot anirà bé!*