



GESTIÓ D'EMOCIONS EN CONFINAMENT PER COVID-19

- L'estat d'alarma derivat del COVID-19 és una situació d'emergència i incertesa que generalment provoca increments d'ansietat en la població general.
- La vulnerabilitat actual pel risc de contagi pot incrementar els trastorns d'ansietat.
- L'ansietat és una resposta natural humana davant estats d'alarma per tal de posar en funcionament respostes de protecció.
- La manera com els nens reaccionen a la situació actual i l'estat de confinament es deu en part al que observen en els adults del seu entorn.
- Quan els pares i cuidadors s'enfronten a això amb calma i serenitat, poden proporcionar-los seguretat davant tants canvis sobtats i tanta incertesa.
- No tots els nens responen a l'estrès de la mateixa manera.

QUINS CANVIS EN EL COMPORTAMENT HEM DE TENIR EN COMPTE?



- Plor o irritabilitat excessiva en els nens petits.



- Dificultat per agafar el son o malsos.



- Tornar a tenir comportaments que ja havien superat com mullar el llit o voler dormir amb els pares.



- Irritabilitat i comportaments impulsius en adolescents.



- Preocupació excessiva.



- Dificultat per realitzar les tasques escolars.



- Por al contagi i a que els seus familiars es contagiïn.



- Dificultat per a prestar atenció i concentrar-se.



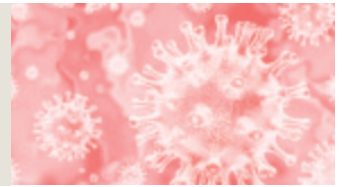
- Canvis en els hàbits d'alimentació.



- Somatitzacions: mals de panxa o mals de cap

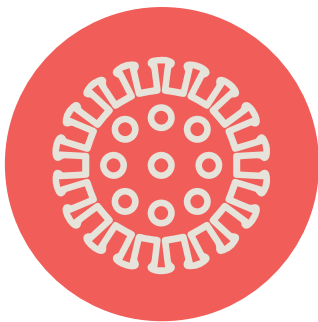
Coronavirus SARS-CoV-2

Informació per als familiars



QUÈ PODEM FER?

- Parli amb el seu fill sobre el COVID-19. Respongui a les preguntes i comparteixi la informació de manera que el seu fill la pugui entendre.
- Transmeti al seu fill que està segur. Faci-li saber que està bé sentir-se molestos. Expliqui-li com s'enfronta al seu propi estrès perquè pugui aprendre a suportar-lo amb el seu exemple.
- Doni valor a l'estat emocional del seu fill (sense negar, minimitzar o ridiculitzar els seus sentiments) i intentant que se senti escoltat. Parli de forma natural de les emocions a casa. El fet de poder expressar-les i compartir-les l'ajudarà a processar-les.
- Limiti l'exposició de la seva família a la cobertura de notícies. Els nens poden mal interpretar el que senten i espantar-se per coses que no siguin capaços d'entendre.
- Intenti mantenir una rutina. Creeu un horari per activitats d'aprenentatge, per a activitats de relaxació, i jocs.
- Fomenti activitats plaents i distractores (cantar, ballar, fer manualitats, ...) i altres de tipus més relaxant.
- Feu servir la imaginació per recordar moments divertits del passat, i la fantasia per crear plans de futur (ajudant a transmetre el missatge de que això és temporal i acabarà).
- Si vostè és un professional que exerceix un treball de risc, recordi-li l'objectiu de la seva feina i perquè ho va triar (ex., sóc metge perquè m'agrada curar i ajudar a la gent). Expliqui-li les mesures que utilitza per protegir-se, així com alguna anècdota divertida del dia.
- Sigui un bon exemple. Prengui descansos, dormi les hores recomanades, faci exercici i alimenti's bé. Comuniqui's amb els seus amics i familiars.



SI ALGUN FAMILIAR O PERSONA PROPERA AL NEN CONTRAU LA INFECCIÓ ...

- És normal que el seu fill tingui dubtes i preocupacions al respecte, pel que ha de mostrar-s'hi atent i disponible per resoldre-les i permetre la seva expressió.
- Mantingui'l informat dels canvis en la seva salut amb explicacions adaptades al seu nivell de desenvolupament.
- Permeti que mantingui el contacte, mitjançant el telèfon o vídeo trucades
- Intenti no alterar les seves rutines en la mesura del possible.

Bibliografia recomanada per al nen:

- Conte: "La rosa contra el virus" de COPC

<https://www.copc.cat/ct/noticias/1042/El-conte-infantil-i-La-Rosa-contra-el-virus-i-un-recurs-per-explicar-la-necessitat-de-confinament-als-fills-i-filles>