

PRIMERES SORTIDES DELS NENS I NENES DURANT EL CONFINAMENT

A partir d'aquest diumenge, 26 d'abril, els nenes i nenes podran sortir al carrer durant una hora a passejar després d'haver estat 6 setmanes, 42 dies, confinats a casa. A l'inici de l'estat d'alarma, els vau haver d'explicar per què es tancaven les escoles i les persones ens havíem de quedar a casa.

Durant aquest període, els nens i nenes s'han anat construint una explicació sobre la situació actual, a partir del que els heu explicat directament, però també a partir de la informació que han sentit i vist per mitjans diversos. Cadascun d'ells i elles, ajustat a la seva edat i experiències, s'ha construït la seva història sobre el coronavirus. Història de la qual haureu de partir per continuar afrontant els diferents estadis de desconfinament gradual que s'aniran produint.

Malauradament, no podem passar del confinament a la vida "normal", tal com l'enteníem abans del 12 de març, de manera automàtica. En conseqüència, s'ha d'explicar amb calidesa, naturalitat, fermesa i realisme cadascun dels passos a seguir en funció del moment, sense transmetre pors i incerteses excessives però, alhora, sent conscients del camí que encara queda per recórrer i tenint sempre presents les eines a l'abast per guanyar la partida al coronavirus.

A risc de no poder donar encara una informació exhaustiva de com es plantejarà el desconfinament progressiu, ni tenir la normativa concreta, que el govern publicarà aquest dissabte, per a les sortides de les i els menors, ens ha semblat oportú compartir amb vosaltres algunes estratègies per preparar-los per aquest primer pas endavant que es produeix diumenge.

Com podem explicar l'estat de la qüestió en el moment actual

Us recomanem fer una lectura del document que teniu al web de l'Institut de Psicologia sobre "Com informar a nens i nenes del confinament", per recordar les estratègies d'explicació i comunicació de la pandèmia de la COVID-19.

Aquestes estratègies són també útils per explicar la nova oportunitat que s'obre diumenge de sortir d'una manera responsable i segura i, alhora, copsar quina informació els ha quedat més clara, detectar com estan i quina expectativa tenen respecte de les properes sortides.

Primer, els farem preguntes obertes que ens permetran introduir les nostres explicacions establint un diàleg amb ells i elles.

A continuació, us presentem una manera possible d'explicar la situació actual i per què podem començar a sortir complint amb unes determinades normes i seguint unes mesures de seguretat i prevenció:

"Recordes que quan les escoles van tancar et vam explicar un conte que ens parlava de la família del coronavirus? Aquest dies que hem estat a casa n'hem sentit a parlar molt, oi? Ens han explicat que segueix sent una família de virus que li agrada molt viatjar i que estan de vacances per moltes parts del món. També hem vist que segueixen sent molt pesats. A la que et despistes, s'enganxen a les persones i fan que tinguin tos, febre i els falti l'aire per respirar. A les persones que els passa això, quan esternuden o tussen, els surten molts virus per la boca i el nas disposats a ficar-se en una altra persona i a empastifar totes les coses que tenen a prop. Per això, si som molt a prop d'aquesta

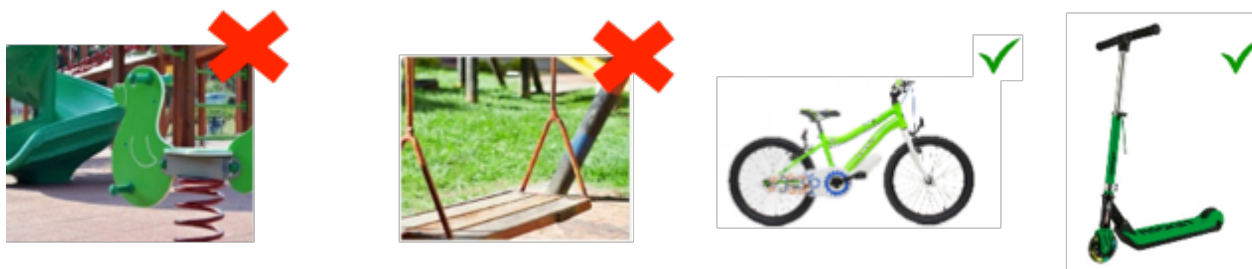
persona, els seus virus ens poden arribar a les mans. Si després ens toquem el nas o els ulls, els virus poden entrar dins nostre. També pot passar quan toquem coses on ha anat a parar aquest virus tan pesat que empastifen tot el que poden. A més a més, els virus segueixen sent molt tafaners i a la que veuen que hi ha persones juntes es posen pel mig i s'enganxen a les mans de tothom. Aquests dies que hem estat a casa sense sortir, metges i científics n'han après moltes coses. Per això, ja han curat moltes persones i els hospitals ja estan més preparats per poder seguir cuidant les que ho necessitin. D'altra banda, ara ja sabem tots què hem de fer per protegir-nos i mantenir-lo lluny de nosaltres. Per això, ara el govern, escoltant els metges, ens diu que podem començar a sortir una mica anant amb molt de compte. Segurament, un dia, s'aconseguirà que aquest virus marxi per sempre però mentre encara estigui entre nosaltres hem de seguir molt bé totes les normes que ens aconsellen els metges.”

Com podem explicar les normes

- Per evitar que els virus d'una altra persona ens vingui a molestar, **hem de mantenir una distància recomanada de 2m (mínim 1,5m) i/o portar mascareta cobrint nas i boca**. Perquè els més petits puguin comprendre què significa una distància de dos metres, us recomanem agafeu un metre a casa i practiqueu en forma de joc la distància que s'ha de mantenir amb qualsevol persona que no viu amb vosaltres. Si opteu, perquè portin mascareta, en la mesura del possible, proporcioneu-los-en una d'infantil, amb una tela amb dibuixos, a la seva mida i practiqueu, també en forma de joc, abans de sortir de casa com posar-se-la i dur-la una estona. També poden portar les de farmàcia, si les ajustem a la seva mida. Utilitzem les que utilitzem, els hem d'ensenyar com fer-les servir correctament.



- Per evitar que el virus que hagi arribat a objectes i coses ens pugui afectar, **portarem les nostres joguines i no podrem compartir les d'altres nens i nenes ni utilitzar els jocs dels parcs infantils**. A més a més, **no ens podrem tocar la cara**. Una estratègia útil és que portin guants o dibuixar-los un senyal a les mans que serveixi per recordar que no se l'han de tocar. Heu d'explicar-los que cal **rentar-se molt bé les mans abans de sortir de casa i quan torneu**. Recordeu que el rentat de mans ha de durar 30 segons com a mínim (mentre dura una cançó o practiquem una taula de multiplicar o juguem al "Veig-veig" etc.) i hem de seguir les indicacions que ens han donat perquè sigui eficaç. És aconsellable posar un recordatori visual, enganxat al mirall del lavabo, explicant com se les han de rentar. Per motivar els més petits, podeu buscar un sabó amb format infantil amb una olor que els agradi. **Sortirem de casa amb gel higienitzant que anirem fent servir**.



Abans de sortir de casa i quan tornem a casa



Mentre som al carrer



En el moment de sortir

- Recordeu, just abans de sortir, de recordar les normes i per què cal complir-les.
- No cal que establiu un reforç o premi pel compliment de les normes durant la sortida perquè el reforç natural de complir-les és gaudir de la sortida.
- Hem de preveure quina conseqüència aplicarem si es resisteixen a complir les normes. La conseqüència natural hauria de ser tornar a casa, sense enfadar-se ni entrant en discussions, un cop hem recordat una vegada les normes.

Us facilitem un exemple de com podeu recordar la normativa abans de sortir de cas per si us sembla oportú.

“Que bé ens ho passarem durant aquesta hora que podem sortir al carrer, sentirem de nou l’aire i veurem els carrers, anant en bicicleta, etc. Recorda que durant aquesta estona hem de mantenir la distància amb les persones que no viuen amb nosaltres, només pots tocar les teves joguines, no et pots tocar la cara, hem de portar mascaretes i ens anirem posant gel a les mans. Abans de sortir i quan tornem, ens rentarem molt bé les mans. Estic segura/segur que ho faràs molt bé. Si se t’obliden les normes jo te les recordaré una vegada i segur que n’hi haurà prou perquè, si no, haurem de tornar a casa.”

Recomanacions generals

- Tenir present que continuem en estat d’alarma i es manté el confinament.
- En la mesura del possible, especialment en les primeres sortides, és preferible que els nens i nenes surtin amb un referent adult amb el qual estiguin fent el confinament (no amb la cangur o altres persones que no visquin amb ells i elles).
- Preveure en quina mesura, segons les seves característiques, podran complir amb facilitat la normativa. En el cas de nens i nenes amb temperaments més difícils o problemes conductuals, caldrà aplicar tècniques de modificació de conducta. Si habitualment us assessoreu amb una psicòloga o psicòleg, pot ser útil que hi realitzeu una consulta sobre com podeu manejar la conducta durant les sortides.
- Desinfectar les joguines quan torneu a casa. Pot ser educatiu que ells hi col·laborin.

- Cal mostrar-se càlid, proper, receptiu i empàtic a possibles por o preocupacions que sorgeixin quan sortiu de casa després de tants dies de no fer-ho.

Recursos a la xarxa

Recursos per fer mascaretes infantils

Cançons per rentar-se les mans:

[Club Super 3-InfoK](#)

[Pep Puigdemont](#)

[Dàmaris Gelabert](#)

[Cançó en anglès](#)

[Cançó en castellà](#)

I amb aquells nens i nenes que observem reaccions de por intensa a sortir de casa ...

De la mateixa manera que us vam dir que la major part dels vostres fills i filles superarien el confinament total de manera satisfactòria sense cap seqüela a nivell psicològic, ara, la majoria també rebran la notícia de poder sortir amb il·lusió i alegria. Tot i així, hi pot haver un percentatge petit de nens i nenes que, després d'aquests dies sense sortir i exposats a informacions diverses del que estava passant, puguin tenir una reacció de por intensa i desproporcionada que el generi malestar emocional.

En aquests casos, les següents recomanacions us poden ser útils:

- Doneu-los espai per expressar què els fa por i què els preocupa.
- Valideu les seves emocions: “entenc que tens por... és normal després de tot el que ha passat i hem sabut”.
- Ajudeu a concretar al màxim la por o preocupació i detectar quins pensaments els generen aquesta emoció. Veure si el/la podeu ajudar a pensar d'una manera més realista i adaptativa. Exemple: “em fa por que en sortir al carrer ens posem malalts”. Resposta: “Entenc que et faci por després de tants dies a casa. Els metges ens han dit que és segur sortir de casa, si complim totes les normes que t'hem explicat. Nosaltres les complirem i no té perquè passar-nos res”.
- Repasseu amb ells i elles la informació ajustada a la realitat sobre el coronavirus. Recordeu les eines segures que tenim per combatre'l.
- Feu exercicis de respiració, relaxació i mindfulness (teniu document al web de la Fundació Institut de Psicologia explicant com fer-ho).
- Feu un llistat d'autoinstruccions que els ajudin a calmar-se: abans de sortir, quan són fora i en tornar a casa.
- Si s'oposen a sortir de casa, aneu sortint de casa de manera gradual: el primer dia, 15 minuts, el segon, 30 minuts, i així progressivament fins a l'hora.

- Associeu la sortida amb un estímul agradable: anar a comprar una cosa que els agrada, sortir amb la bicicleta, anar a saludar una persona que estimen des del carrer.
- Poseu-vos els adults com a model: que observin els pares, germans o amics sortint al carrer tranquils i complint amb les normes.
- Distraieu-los durant la sortida parlant d'altres coses o a través del joc, sense que us vegin preocupats o que els observeu en excés.
- Eviteu estar pendents del temps. En aquests casos, és millor que no portin rellotge.
- Intenteu tornar a casa quan l'ansietat ja ha desaparegut. Si no s'ha pogut evitar, torneu a programar una sortida tan aviat com sigui possible i no realitzeu conductes d'evitació.

Si, tot i amb les indicacions donades, no aconsegiu que surtin i el malestar es manté passats els primers dies de poder sortir, cal consultar a un professional de la psicologia infantil per evitar que la por de sortir de casa es faci crònica i disminuir el malestar emocional associat a la situació actual.

Senyals d'alarma per consultar un psicòleg infanto-juvenil

- Es neguen a sortir al carrer de manera insistent.
- Busquen excuses per no haver de sortir.
- Encara que han intentat fer alguna sortida al carrer, continuen manifestant ansietat elevada.
- Observeu signes psicossomàtics: mals de panxa i de cap recurrents i tensió muscular.
- Observeu que l'estona abans de l'hora de sortir ja comencen a estar preocupats/des o amb malestar.
- Tenen alteracions de la son i l'alimentació.
- Pateixen irritabilitat freqüent.
- Tenen pensaments, imatges i preguntes recurrents sobre el coronavirus.
- Observeu rituals o manies que no es donaven fins ara; també augment dels tics.
- Es cansen de forma freqüent.
- Tenen dificultats per pensar i concentrar-se degut a la interferència dels pensaments negatius.

L'Institut de Psicologia disposa d'un correu d'urgències al qual us podeu adreçar si necessiteu fer alguna consulta (urgencies@institutpsicologia.cat).