



Recomanacions per a la gestió de les emocions dels infants davant el coronavirus

Si conviu amb infants...

- **Manteniu-los informats.** Doneu-los informació clara i adaptada al seu nivell de desenvolupament. No els mentiu i resolcu els seus dubtes a mida que vagin sorgint. Vigileu el que dieu quan converseu amb altres persones i controleu els canals per on els pot arribar la informació (mitjans de comunicació, xarxes socials, etc.).
- **Transmeteu-los seguretat.** Penseu que els adults del seu voltant esdevenen referents. Han de tenir clar que controleu la situació i que sabeu com tenir-ne cura.
- **Estigueu atents a les seves emocions i conductes.** Ajudar-los a entendre les emocions i posar-hi nom els ajudarà a adaptar-se millor a les actuals circumstàncies. Per exemple:
 - “Avui estàs molt enfadada i et costa portar-te bé. Jo crec que estàs avorrida, què et sembla si juguem a...”, o
 - “Em sembla que estàs una mica trist perquè l’àvia està malalta. És normal que ho estiguis, però pensa que ella està molt contenta quan hi parles per telèfon i hi ha uns metges i metgesses que l’estan cuidant molt bé”.
- **Fomenteu la comunicació amb el seu entorn habitual.** Procureu que mantinguin el contacte, per telèfon o videoconferència, amb les persones amb qui es relacionen habitualment: altres membres de la família, els companys d’escola, etc.
- **Establiu rutines.** Fixeu uns horaris per llevar-se i anar a dormir i per fer els àpats, si és possible, en família. Alterneu activitats de caire educatiu i formatiu amb altres de tipus lúdic i relaxant. Planifiqueu activitats en família i d’altres individuals, com ara llegir, parlar per telèfon amb amics, jugar a l’ordinador, etc.
- **Inculqueu-los els hàbits d’autocura.** Expliqueu-los les normes higièniques i de protecció individual, amb més o menys supervisió segons les seves capacitats.

Si els infants presenten símptomes de coronavirus...

- Ajudeu-los a entendre el seus símptomes i a conviure amb ells de la millor manera possible.
- Expliqueu-los amb anticipació les mesures que s’han de prendre (aïllament, control mèdic) amb actitud tranquil·la i segura per demostrar que sabeu què cal fer i que compteu amb l’ajuda del personal sanitari.

Si alguna de les persones amb qui conviuen o amb qui es relacionen habitualment contrau la infecció...

- Estigueu atents als dubtes o a les preocupacions que els puguin anar sorgint. Cal assegurar-se que l'infant té un espai per expressar-se i adults de referència disponibles.
- Procureu que hi mantinguin el contacte, mitjançant el telèfon o les videoconferències.
- Intenteu no alterar-ne les rutines en la mesura del que sigui possible.
- Manteniu-los sempre informats dels canvis amb explicacions adaptades al seu nivell de desenvolupament.