



AYA

ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

📍 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat



ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL



**COM PUC EXPLICAR I RESPONDRE A
LES PREGUNTES QUE EM FA EL MEU FILL/A
SOBRE EL CORONAVIRUS?**



GUIA REALITZADA PER L'EQUIP DE PSICOLOGIA DE AYA ESPAI:




Montse Arana, Esther Gordon, Emma Rafart i Anna Ribó

1 #emquedoacasa



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

COM PUC EXPLICAR I RESPONDRE A LES PREGUNTES QUE EM FA EL MEU FILL/A SOBRE EL CORONAVIRUS?

LA CONVERSA

Davant d'aquesta situació excepcional que estem vivim és molt possible que, com a pare o mare o tutor/a legal d'un menor a càrrec, t'hagis fet aquesta pregunta...

**ÉS IMPORTANT PARLAR
AMB ELS FILLS/ES
DEL CORONAVIRUS?**

Decididament, Sí.

Els nens/es són persones amb capacitat per entendre el que passa i és altament recomanable mantenir-los informats.

Penseu que, qualsevol **nen/a a partir de 1 ½ anys-2 anys**, ja està en contacte amb informació relativa al coronavirus (pel que veuen, escolten, pels gestos, les emocions que es transmeten, etc.).

Penseu també que, els **nens/es menors de 10 anys**, sol poden entendre parts de la informació o bé, no l'entenen tota correctament.

I, penseu que, un nen/a que veu 5 cops les notícies, pensa que això passa 5 cops. No discrimina que aquesta notícia es repeteix i és la mateixa.





És bo que els nens/es preguntin i expressin les seves preocupacions i és bo que els grans les responem a mesura que ens les expressen. És important que qualsevol informació que puguem transmetre, sigui informació fiable. Utilitza sempre els canals i organismes oficials.

Pensa que, a major i millor informació, major capacitat per poder-se protegir i més capacitat per poder prendre bones decisions.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat  www.aya-espai.cat

COM HO EXPLICO?



Mostra una actitud tranquil·la i calmada

La conversa hauria de partir del que el nen/a sap

No el menteixis, ni dramatitzis, ni minimitzis

Converseu en un espai en què el nen/a es senti segur. Aprofiteu l'espai a casa on acostumeu a tenir converses "més íntimes, serioses", o bé, en un racó de la calma. Si no el teniu, ara és un bon moment per crear-lo

Oferir informació honesta i de forma comprensiva adequada a l'edat i les seves habilitats cognitives i emocionals

COM COMENÇO?

Tingues en compte; claredat, sinceritat i llenguatge positiu. Totes les persones estem construint un record d'aquesta situació. El llenguatge i com ens ho expliquem a nosaltres mateixos, té un paper fonamental. Per això, quan els hi expliquis als nens/es, utilitza un llenguatge clar i adaptat a les habilitats de comprensió i emocionals del nen/a.

Esmenta les paraules claus: "malaltia", "virus", "infecció", "coronavirus", "confinament", "quarantena". Utilitzar el llenguatge específic, li permetrà que l'experiència tingui el lloc que li pertoca. Si parlem que "existeix un "bitxo" i per això no podem anar a l'escola...", més endavant això el pot confondre. Per exemple: si algun dia escolta als pares dir que ha entrat un bitxo (escarabat) per la finestra, pensarà que pot tornar a passar el que està passant.



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

Parteix de la informació que el nen/a ja té. T'ajudarà a saber en quin punt es troba, a organitzar el tipus i la quantitat d'informació que li has de poder oferir. Pots començar amb la pregunta...



-“T'hauràs fixa't que tothom parla del Coronavirus. Què ens saps?, que has sentit? què t'han explicat?”

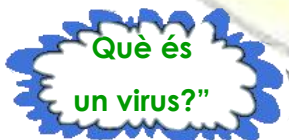
A partir d'aquí, d'allò que el nen/a expliqui, pots començar a complimentar amb les dades que faltin i/o rectificar les dades que no siguin correctes, sobretot aquells aspectes que puguin generar por, angoixes més irracionals.

Pots continuar fent una **introducció general sobre el coronavirus**, tipus...



-“El coronavirus és un virus. Va néixer en els animals i després ha passat a les persones. Sembla que el seu origen se situa a la Xina, per això tothom parla de la Xina. Ara però, ja no està sol a la Xina sinó, a altres llocs”.

I a partir d'aquí, anem resolent les possibles preguntes que pugui fer el nen/a durant la conversa...



Si el nen/a pregunta sobre **què és un virus**, li pots explicar...



“un virus és un tipus d'organisme, o ésser viu, diminut, invasor, que pot fer que el nostre cos emmalalteixi.

Són tan diminuts i difícils de detectar que es poden introduir dins del nostre cos sense que ens adonem. De fet, són tan petits que s'ha d'utilitzar un microscopi per poder-los veure.




Quan s'introdueixen en el nostre cos, no sabem que els tenim fins que presentem símptomes que indiquen que ens han atacat.





AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

Els virus necessiten estar dins d'un cos viu per créixer i reproduir-se. La majoria dels virus no poden sobreviure durant molt de temps si no es troben a l'interior d'un ésser viu, com una planta, animal o persona.

Quan els virus s'introdueixen en el cos d'una persona, poden reproduir-se molts més en el seu interior i provocar-li malalties. Hi han diferents virus; com el que provoca la varicel·la, el xarampió, la grip o el coronavirus"

Si el nen/a pregunta per la **via de transmissió**, li podeu explicar...



I com pot entrar al nostre cos aquest virus?



"Les persones podem tenir el coronavirus a partir d'altres persones que ja el tenen. Això passa quan una persona que té el virus






esternuda o tus i dispersa per l'aire petites gotes de l'aigua que surten pel nas a l'esternudar o les petites gotes de saliva que surten per la boca al tossir o parlar. Aquestes gotetes poden aterrar al nas, la boca o els ulls d'una persona que està a prop d'ella i les pot respirar i, al respirar-les, el virus pot entrar a dins del cos.

També pot ser que una persona agafi el virus al tocar alguna cosa, algun objecte que estigui cobert de gotes infectades i després immediatament es toqui el nas, la boca o els ulls o es llepi les mans".



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

**I què et passa si
t'entra aquest virus?**



Si el nen/a pregunta sobre els **símptomes** del COVID-19, pots respondre...

"que provoca una malaltia que pot donar: tos, mal de gola, febre, dificultat per respirar, mal de cap, calfreds, malestar general i goteig nasal".



Si el nen/a us pregunta per la **gravetat**, podeu explicar-li...



"En principi no és un virus que generi problemes molt greus però, hi ha algunes persones, com les persones grans o les persones que ja tenen altres malalties, en les que sí que pot ser més greu.






Si que és un virus que pot arribar a afectar a molta gent i això és el que preocupa als adults. Per això, tots els i les metgesses i professionals de la salut estan treballant molt per entendre què és el que ha causat aquest virus, com es pot tractar i com es pot evitar que segueixi infectant a altres persones".

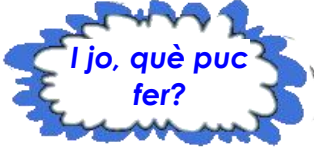


AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

I jo, què puc fer?



Si el nen/a es qüestiona **què pot fer** davant d'aquesta situació, li podeu dir...



-"Hi ha unes quantes coses bàsiques, però súper importants, que tu pots fer:



1. Primer de tot, quedar-te a casa. Si, és tot un repte però quedar-te a casa t'ajudes a tu i ajudes als altres, perquè d'aquesta manera, ni tens la possibilitat de ser infectat ni d'infectar. És una qüestió de responsabilitat.
2. Els segon que hauries de fer és Rentar-te molt bé les mans amb aigua i sabó abans i després de fer alguna activitat i/o abans i després de manipular algun objecte. També pots usar aquest alcohol especial, que tenim a casa, que també t'ajuda a tenir les mans netes.
3. Una altra cosa que hauries de fer és preguntar a la mare o el pare davant de qualsevol dubte, preocupació o por que tinguis. Les persones necessitem donar resposta a totes aquelles coses que ens generen curiositat i, sobretot, a aquelles que ens preocupen. I les millors persones que poden donar-te resposta som els pares. I si els pares no ho sabem, preguntarem als professionals per a que també ens ho expliquin,
4. I, una altra cosa importantíssima que hauries de poder fer és que, en la mesura que puguis, has de continuar fent tot allò que feies en la teva diària. No estem unes vacances.



AYA

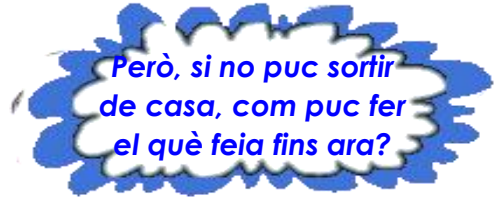
ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

Si el nen/a es qüestiona o **dubta** del què i com pot fer el que feia habitualment, pots explicar-li...



- "Tens raó. Potser hi han coses que no pots fer perquè no pots sortir de casa i sobre aquestes coses, farem el possible per adaptar-les i adaptar-nos als petits canvis que implica el haver-les de fer a casa, per tal de que continuïs fent-les.



Però... has pensat en totes aquelles coses que habitualment no feies i que ara, sí que pots fer justament perquè no et cal sortir de casa ??

El més important é que estarem molt més temps tots junts i podrem compartir i fer un munt de coses...

-jocs en família: jocs de taula, jugar a les pel·lícules, representar un conte en teatre, jugar a fet i amagar, mirar una pel·lícula, muntar una discoteca a casa, un karaoke, fer-nos pessigolles, explicar acudits, cuinar,...

-activitats de l'escola,

-jocs d'imaginació,

-manualitats,

-descansar,

-jocs corporals: muntar un circuit amb els mobles de casa, saltar a sobre del llit o del sofà (si els pares et deixem, eh!), fer tombarelles, rodolar pel menjador, inventar-se un ball i després representar-ho a la resta de la família...

-jocs de relaxació i calma: fer meditació, ioga, exercicis de respiració, pintar mandales, escoltar música relaxant, banys d'escuma amb aigua calenta, ...

-joc lliure




-una estoneta d'avorriment,

-col·laborar en les tasques de casa: parar-desparar taula, fer-te el llit, posar una rentadora, estendre la roba



AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-19 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

- jocs individuals: construccions, inventar-te un conte, llegir un còmic, un llibre o un conte,...
 - temps individual per a cadascú,
 - una estoneta de tele, maquetes,
 - sortir al balcó, a la terrassa o al jardí de casa,
 - parlar una estoneta amb els avis i els tiets i també amb els amics per telèfon, videoconferència o enviant un missatge pel whatsapp.
 - conversar amb els pares de tot allò que necessitis et preocupi o vulguis parlar,...
- Què, m'ajudes a fer més gran el llistat?!

llavors..., què té de diferent a estar de vacances, doncs?



Si el nen insisteix en què ara està de vacances, intenta explicar-li, orientant-lo en temps-espai, per tal que pugui **diferenciar** ben bé **situació actual vs. vacances** setmana santa, estiu, nadal.

Defineix què són les vacances per a tu.

Per exemple, podeu preguntar-li,...

- "A veure... quan fem vacances habitualment?, què fas quan




són vacances? com et sents quan són vacances?, on vas quan són vacances?, què fa el pare o la mare normalment quan són vacances?"





AYA

ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida  973044217 - 667666578  aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

A mesura que el nen/a vagi responent, és important **contrastar el quan, el què, el com i l'on de les vacances en relació a la situació actual**



-*"A diferència de les vacances, ara l'escola no s'ha acabat sinó que no podem anar a les escoles. Les mestres de l'escola i els profes de les activitats extraescolars, ens envien per correu cada dia o cada setmana les tasques que hem de continuar fent a casa per aprendre, o bé fem les classes per videoconferència.*

La majoria de pares i mares no anem a les nostres feines però hem de continuar treballant des de casa i a l'hora, hem de poder organitzar-nos per fer vida familiar i teletreballar. Sol unes quantes persones però, com ara els metges, infermers, els conductors d'ambulància, els transportistes, els grangers, els venedors dels súper, etc. sí que han de sortir per anar a la feina, per tenir cura del benestar de tots nosaltres, perquè necessitem professionals que tractin les persones infectades i trobin la cura i perquè necessitem menjar, és a dir, cobrir les necessitats bàsiques.

I, una altra diferència és que ara no celebrem res, com ho podem fer a les festes de Nadal o de Setmana Santa. No ens podem reunir amb els familiars, ni anar al parc, ni a casa dels amics, ni al cine. Tampoc no podem viatjar, ni anar a la platja o a la muntanya". Veus la diferència?"



AYA

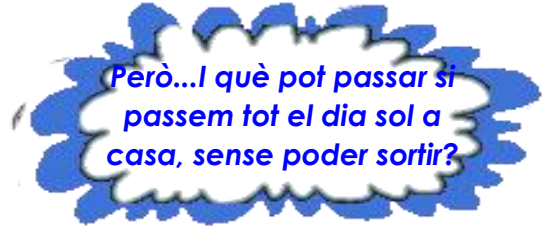
ESPÀI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL

🏠 C/ Ballester 17-17 25002 Lleida 📞 973044217 - 667666578 ✉ aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

Potser el nen/a es pot preguntar pels **efectes del confinament a casa**. Li pots explicar...



-"Segur que has sentit en algun moment la paraula "confinament", oi?. Doncs bé, com ja t'he explicat abans, la realitat que estem vivint és una situació excepcional, és a dir, fora



d'allò habitual, de manera que, per tal de protegir-te i protegir-nos a tots fins que això passi, i per a que passi el més aviat possible i amb el mínim de efectes negatius possibles, ens hem de quedar tancats a casa; aïllats, durant tot el temps que diguin els experts. A això ens referim quan parlem de "confinament".

És evident que la vida diària, a la gran majoria de tots nosaltres, ens ha canviat de manera considerable i tots aquests canvis ens poden generar malestar. Aquesta situació que ens és nova, requereix d'un temps d'adaptació, tant per la mare i el pare com per als fills. En aquest temps d'adaptació, és moment de provar allò que ens funciona i allò que no, al mateix temps que hem de fer front amb les obligacions i responsabilitats tant familiars com de la feina.

És un moment d'aprenentatge per a tots i totes nosaltres on, tant els pares i mares com els fills i filles, hem de poder ser més flexibles, tenir molta paciència, estar de bon humor i mostrar disposició a l'aprenentatge per tal d'adaptar-nos de la millor manera al moment actual que estem vivint i treure la part positiva de tot plegat".

Esperem que us serveixi. Qualsevol dubte, suggeriment, o altres preguntes que us facin i dubteu de com respondre-les, no dubteu en fer-nos-ho saber per enviar-vos més suggeriments.