

EFFECTES PSICOLÒGICS DE LA QUARANTENA EN ELS NENS I COM FER-HI FRONT

Des del **CDIAP el Maresme** hem decidit enviar-vos aquest recull d'aportacions i recomanacions, provinents de diferents psicòlegs com l'Álvaro Bilbao, en Roger Ballescà i el nostre equip de psicòlegs, perquè sabem que el fet d'estar tancats a casa amb els nens pot ser tot un repte.

El trencament de la rutina, la pèrdua de referents estables com l'escola, la por per les notícies i el confinament pot tenir uns efectes psicològics en els nens que volem ajudar-vos a pal·liar i a minimitzar amb aquest escrit.

Aquests dies els nens s'hauran d'enfrontar a l'aïllament social, la falta de joc lliure, d'exercici físic, etc. Això pot generar molt d'estrès en la població infantil i és possible que noteu als vostres fills més irritables, que hi hagi més baralles entre germans i en un mitjà termini pot incidir en el seu estat d'ànim.

Aquest escrit té la finalitat de donar-vos algunes mesures bàsiques per ajudar als nens durant aquest procés.

EL PRIMER ÉS COMPENDRE AL VOSTRE FILL

Encara que potser als nens més grans els pugui semblar una aventura el fet d'estar uns dies sense escola, poden tenir símptomes relacionats amb el fet de no anar-hi. Sortir de casa cada dia, tenir rutines, aprendre, jugar amb els companys, córrer i saltar són necessitats bàsiques dels nens i quan això no es dóna els nens poden tenir símptomes de malestar.

Alguns infants poden mostrar-se més rebels o irritables. Poden no voler fer-vos cas com una manera de rebel·lar-se davant això que està passant. És important mantenir la calma, comprendre al vostre fill i fer-li saber que enteneu perfectament que estigui enfadat o de mal humor, i poder verbalitzar que pot estar espantat o trobar a faltar als seus amics. Els nens més sensibles poden mostrar alteracions de la son, dificultats per adormir-se, despertar-se sovint, malsons i terrors nocturns. Poden voler anar al llit dels pares amb més freqüència de l'habitual i poden estar més ploraners.

QUÈ PODEU FER PER AJUDAR ALS VOSTRES FILLS?

Mantenir la rutina

Pels nens són molt importants les rutines ja des de bebès, perquè els ajuda a predir el que passarà, a comprendre el món, a conèixer-lo i també a estar segurs i tranquils.

Intenteu mantenir, en la mesura del possible, les rutines de son, hores de menjar, sopar, l'hora del bany... Pels més grans podeu fer un horari en paper que els ajudi a saber el que passarà. Feu-lo juntament amb ells encara que us sembli que són petits. Els nens poden participar-hi pintant, posant enganxines... Per exemple:

DILLUNS	DIMARTS
ESMORZAR	ESMORZAR
MIREM CONTES (O una activitat que us agradi que sempre sigui la mateixa, així sabran com comenceu el dia)	MIREM CONTES
JOCS LLIURES (Pintar, puzles, cuidar ninos bebès, fer torres, jugar a amagar-nos, fer casetes... Els més grans jocs de taula i deures)	JOCS LLIURES
FRUITA	FRUITA
CANÇONS	CANÇONS
DINAR (+ migdiada els petits)	DINAR (+migdiada els petits)
JOCS	JOCS
BANY	BANY
SOPAR, CONTE i DORMIR	SOPAR, CONTE i DORMIR

Per als infants que tenen dificultats de llenguatge o dificultats de relació i comunicació, assessoreu-vos amb el vostre terapeuta de referència per si cal elaborar un calendari amb imatges.

Flexibilitat

Recordeu que els horaris són una guia però també és important que sigueu flexibles, sobretot si heu trobat alguna activitat que us agrada i val la pena fer-la per gaudir i estar junts.

Disciplina

A banda d'amor els vostres fills necessiten disciplina per sentir-se segurs. Què vol dir això? Aquests dies tan complicats podeu ser flexibles amb alguns límits com per exemple, veure una estoneta més de tele o anar a dormir mitja hora més tard, però sense excedir-nos. Els nens necessitaran que mantingueu els límits que ja coneixien perquè això els donarà seguretat.

És molt important per ells que els ajudeu a mantenir els hàbits d'higiene i autonomia. És a dir, que es vesteixin sols els que ja ho feien, que ajudin a tasques de la llar, és un bon moment per endreçar aquelles coses que mai teniu temps de fer i ells hi poden col·laborar.

A partir dels dos anys ja se'ls pot demanar coses com que posin la seva roba bruta al cubell, que recullin la seva tassa d'esmorzar, etc.

L'art i el joc com a teràpia

Les eines que tenen els nens per comprendre la situació tan greu que estem vivint és el joc i l'art. A través d'aquestes eines ells poden elaborar les pors que puguin estar sentint. És important com a pares que estigueu atents per poder parlar-ho amb ells.

Els més grans per exemple, poden dibuixar el virus un parell de vegades per setmana. Aprofitem per preguntar al nen "Com és el virus que ha dibuixat? Què l'espanta? Com són les dents que té?" Pels

més petits podeu fer servir plastilina i que juguin a aixafar-la. I els més grans poden fer jocs de taula.

Us posem alguns exemples:



Música: Canteu, balleu, escolteu música relaxant

Els més petits no poden dibuixar però sí cantar. Feu servir les cançons per transmetre les rutines i donar confiança. Si no les recordeu, busqueu per internet, avui dia totes es poden trobar a les xarxes. Les cançons infantils són repetitives per poder donar seguretat als nens, recordeu que les coses conegudes són les que els calmen.

Utilitzar les tecnologies

Les tecnologies com la televisió, les tauletes o el mòbil no són recomanables en nens d'edats inferiors als 6 anys, però utilitzats amb mesura i en aquesta situació, ens poden ajudar. Procureu buscar jocs o dibuixos adequats a la seva edat i limiteu el temps d'exposició. Connectar-se una estona a la tarda que és quan els nens estan amb l'energia més baixa, pot ser un altre recurs.

Mantenir el contacte amb la família i els amics

Pels nens és difícil entendre què està passant fora de casa i això els pot generar certa incertesa i por. Per això el fet de poder trucar o fer una vídeo trucada als avis, als cosins o als amics, i incloure-ho a la rutina, els ajuda a mantenir un contacte diari amb les persones que els estimen i els transmet seguretat, confiança i tranquil·litat, a l'hora que els farà passar una estona agradable.

Ser més tolerants

Durant aquests dies els nens es poden mostrar més actius, nerviosos i fins i tot irritables. És important entendre que pels nens estar sense poder sortir de casa tants dies és més difícil de sostenir i hauré d'augmentar el llindar de tolerància i paciència. Intentar controlar les situacions d'irritabilitat sense cridar i posar límits i normes a temps, evitarà que les baralles augmentin. Intentar començar el dia sense discussions pot fer que millorin els ànims, si no ens podem trobar que cada vegada vagin més en augment.

Fer una pausa

Els efectes de la quarantena amb els nens també afecta els pares. Després d'uns dies tan intensos amb els nens, els pares també comencen a estar cansats, frustrats, desbordats... Abans que això passi és millor planificar dintre de la vostra rutina un espai per fer un respir. Perquè com més atenció continuada doneu als nens, podeu anar perdent la connexió emocional amb ells i sentir més frustració i més ressentiment en la relació amb els vostres fills. Si us dediqueu una mica de temps cada dia o feu torns amb la parella, podeu aprofitar per fer allò que us agrada com llegir, descansar al llit, fer estiraments o algun exercici físic.

Evitar veure les notícies amb els nens

És important que els pares estiguen informats del que va succeint i sobretot que prengueu les mesures necessàries, però no és aconsellable veure les notícies amb els vostres fills perquè surten imatges i paraules que els poden produir un impacte psicològic.

Cal evitar que la televisió o la ràdio estiguin engegades tot el dia, és millor que busqueu altres moments en que els nens no hi siguin presents. Mantenir-se informat sempre de fonts fiables ens donarà confiança però el fet d'estar connectats tot el dia pot fer augmentar l'angoixa.

Com explicar la situació de quarantena

Per últim us volem donar algun suggeriment de com podeu informar als més petits de la situació de quarantena. Sempre és important donar una explicació als nens del que està passant. El millor és fer-ho amb frases curtes i paraules planeres perquè ho pugui entendre bé. També és molt important el to que utilitzeu, aquest ha de ser calmat, amb confiança i fer-ho poc a poc. Si us veuen nerviosos i alterats, transmetreu aquesta sensació i estaran més espantats. Però, si ho podeu fer des de la calma, els nens també aprendran dels seus pares com gestionar situacions difícils d'una manera tranquil·la i responsable.

Esperem que aquest article us hagi estat d'utilitat.

Si teniu algun dubte o preocupació podeu adreçar-vos al vostre terapeuta de referència. Podeu trucar al telèfon del CDIAP o contactar per correu electrònic quan ho necessiteu.

Esperem que tots estigueu bé!

L'equip del CDIAP DEL MARESME