

# # JEdesdecasa

jesuïtes sant gervasi

## per què el confinament pot afectar als infants?

El confinament a casa arrel del coronavirus és una circumstància anòmla que altera el dia a dia de totes les persones que el viuen i pot generar malestar.

En el cas dels infants els efectes negatius del confinament poden ser superiors degut a una sèrie d'elements com poden ser:

- Els infants depenen en major grau de l'entorn per a regular les seves emocions i les seves conductes. Quan aquest entorn canvia, es podrà detectar amb major probabilitat dificultats en la regulació emocional i conductual.
- La necessitat d'hàbits i rutines: ajuden els infants a regular-se.
- La necessitat d'activitat motriu: el moviment és imprescindible pel desenvolupament dels infants i els ajuda a regular les seves emocions.
- La necessitat d'interactuar amb iguals: la relació amb altres infants és un element central en el dia a dia d'aquests.
- La necessitat de situacions d'estabilitat i certesa. La situació de confinament té aquests components d'incertesa que poden provocar malestar en els infants.

### Quines dificultats pot generar el confinament?

En aquest context poden aparèixer amb facilitat queixes d'avorriment, augment de les dificultats per a regular les emocions, episodis d'enuig, labilitat emocional (amb tendència al plor), conducta hipermotriu, dificultats per a seguir indicacions i conductes d'oposició, augment de les pors i dificultats en l'alimentació i el son.

Com prevenir les dificultats i actuar davant d'aquestes?

- Tenir en compte els aspectes positius del confinament: La disminució del ritme diari dels infants, l'augment del temps de lleure i l'augment del temps que els fills passen amb els pares i els germans.
- Caldrà aprofitar la situació de confinament per a augmentar el temps que passem amb els infants i la quantitat i qualitat de la comunicació que establim amb ells.
- Mantenir l'estabilitat en els hàbits bàsics.
- Establir un horari i rutines diàries que permetin als infants mantenir el ritme del dia a dia. Organitzar l'horari amb activitats diverses podent intercalar activitats de lleure amb altres d'hàbits d'autonomia i activitats de col·laboració familiar ajustades a l'edat. Activitats de lleure: receptes, manualitats, trencaclosques, mirar i llegir contes, escoltar música i ballar, jocs de taula, joc simbòlic i imaginari. Activitats d'autonomia: higiene personal, vestir-se, endreçar l'habitació. Activitats de col·laboració familiar: parar i desparar la taula, ajudar a cuinar, posar la roba a la rentadora i estendre, neteja acompanyada, etc.
- Evitar l'ús excessiu de pantalles i ajustar-lo a l'edat de l'infant.
- Afavorir activitats organitzades que impliquin el moviment.
- Intentar mantenir el contacte amb altres familiars i amb els amics. Ho podem fer a través de trucades o de videoconferència.

La situació de confinament té un efecte clar sobre les emocions dels pares o els adults que estan a càrrec dels infants. Cuidar les nostres reaccions davant dels infants en moments de tensió o de desànim, evitant episodis de comunicació negativa.

Informació: <https://faros.hsjdncn.org/ca/articulo/efectes-infants-confinament-casa-coronavirus-mesures-prevencio-actuacio>

**infermeria escolar - nuria.bou@fje.edu**

i divendres: ??????