

Missió: Col·laborem per acompanyar i oferir suport a les famílies en la tasca de criança i educació dels seus fills i filles perquè puguin desplegar al màxim les seves potencialitats i creixin autònoms, solidaris i joiosos.

Índex

- 1. Presentació**
- 2. Recomanacions generals per a gestionar el desconfinament**
- 3. Consells per a preparar les sortides amb els infants**
 - **3.1. Abans de sortir**
 - **3.2. Durant la sortida**
 - **3.3. Després de la sortida**
- 4. Recomanacions del CatSalut**

Orientacions per a l'acompanyament educatiu dels infants de 0 a 6 anys durant el desconfinament

1. Presentació

A partir del 26 d'abril els nens i nenes menors de 14 anys ja poden sortir de casa. Així podran exercir el seu dret a estar en espais oberts, a rebre la llum del sol i a moure's. Totes aquestes són necessitats indispensables per al seu correcte desenvolupament

físic i psíquic que reconeix la [Convención por los derechos de la infancia de Naciones Unidas](#).

Ha estat un mes i mig de confinament estricte que, segons les diferents característiques i possibilitats ho hem viscut de maneres diferents. Amb tant de temps, cada membre de la família ha tingut temps de passar per diversos moments i estats emocionals.

És per aquest motiu que, com a adults que acompanyem als nostres infants, és important que puguem parar un moment per pensar com estem i com enfoquem la "nova normalitat".

La situació actual ha comportat un “aturament obligatori”, és a dir, **ens hem vist obligats a parar en diferents aspectes i cal tenir en compte que parar és el que permet reflexionar i tornar a construir.**

Gràcies a la reflexió podrem avaluar el nostre moment actual: com estem, com ens sentim, què volem canviar o què volem mantenir, etc. Es tracta de mirar cap endins per tal que, quan ho fem cap enfora, sigui de la manera més positiva que puguem.

Per assegurar-nos que aquest moment de mirar-nos sigui productiu, cal tenir en compte allò que pot estar contaminant la nostra ment. Cada cop som més conscients que una bona alimentació i l'esport són dues de les variables que ajuden a què la nostra ment estigui sana, però també és important que ens preguntem ...



Com ens afecta el que ens envolta ? Quins missatges ens enviem a la nostra ment i com aquests afecten a la nostra vida?

Per atendre això, **és important que vigilem amb la “infodèmia”**, és a dir, el gran gruix d'informació que ens arriba actualment i que, en molts casos, es tracten de “fake news”, notícies que no són certes i han estat redactades per persones anònimes.

Allunyar-nos de tot això i **recórrer a una recerca científica i contrastada farà que estiguem ben informats**. Mirar més la televisió o llegir tot el que ens envien per diferents grups, etc, no vol dir estar més informat, sinó que pel contrari, en molts casos, s'obre una porta a la saturació, de la qual se'n deriva la desinformació. Cal doncs, ser responsable amb aquest aspecte i tenir una mirada crítica amb el que ens arriba per cuidar-nos.

Un cop dit això, i amb la possibilitat de poder sortir al carrer, cal tenir en compte certes indicacions; **la primera pregunta que cal fer als infants és si desitgen fer-ho. Si els infants ara no desitgen sortir, no els forceu, deixeu que siguin ells i elles que ho decideixin. Espereu-vos també vosaltres a sentir-vos preparats i preparades.**

2. Recomanacions generals per a gestionar el desconfinament

Per ajudar-vos a organitzar les primeres sortides us compartim algunes reflexions.

Cada nen és únic i processarà la situació d'acord amb la seva manera de ser. En moments d'estrès agut i prolongat, els nens i les nenes poden tenir símptomes somàtics, que parlen de la impossibilitat de metabolitzar mentalment què els passa. Es manifesten amb mal de cap, dificultat per respirar o mal de panxa. Les criatures més grans també poden patir símptomes físics, com ara: sentir ansietat, por intensa, malsons, plor sense motiu aparent, atacs de ràbia, ingesta excessiva de menjar o canvis bruscos d'humor. Cal no perdre de vista també els nens que són més inhibits.



Tingueu en compte que ...

És d'esperar que un nen o una nena s'inquieti i faci preguntes. Però hi ha nens silenciosos que s'esforcen per mostrar normalitat.

Aquests nens i nenes que aparentment no pateixen poden estar passant-ho molt malament. Poden estar íntimament convençuts que no poden compartir les seves pors i, en conseqüència, quedar-se sols i aclaparats per l'angoixa. Per això, hem de ser conscients de què aquests infants que poden estar sentint por o angoixa com a conseqüència de relacionar idees o per les fantasies que s'han creat del contagi o del virus. Cal que els adults transmetem calma i seguretat.

Els nens i les nenes també poden estar sentint frustració ja que poden pensar que quan surtin al carrer podran realitzar les mateixes activitats que abans: anar al parc, trobar-se amb els amics o amigues, familiars, etc. Quan experimentin que no es així ja que hi ha limitacions poden sentir frustració.



Recordeu que...

Els adults hem d'anticipar-nos explicant la realitat respecte a quan, on, temps, i les limitacions que hi ha. És important transmetre calma, seguretat i certa normalitat, sense negar la realitat

Per això, us facilitem aquestes recomanacions per a gestionar aquesta nova situació.

Ser conscients del propi estat d'ànim. Els nens depenen dels adults per modular les seves emocions. Per això és recomanable que el progenitor reflexioni sobre el seu estat d'ànim i sobre si està preparat per sortir de casa. Un pare o mare angoixat difícilment podrà crear les condicions perquè una passejada sigui agradable.

Temps al temps. Sortir és una possibilitat, no una obligació. Nens i grans s'han de donar temps per readaptar-se de manera progressiva a la nova realitat. Així mateix, no hem de pensar que el confinament pot derivar en patologies com l'agorafòbia o la síndrome de la cabana. Cal esperar a veure quins símptomes persisteixen després de la desescalada del confinament.

La creativitat dóna confiança. La ment infantil pot haver dissenyat una imatge del virus com una bestiola enorme, de manera que cal dedicar temps a trobar explicacions creatives per calmar els més petits. Això els ajudarà a no sentir por de sortir de casa. Un argument tranquil·litzador és que hi ha moltes persones a tot el món dedicades a eliminar el virus.

Ser una pinya. Un infant que se sent escoltat i valorat s'ajustarà millor a la nova situació. És important fer participar la canalla de tot el procés preguntant-los, per exemple, si hi estan d'acord.

Explicar en què consistirà "el pla". L'opció ideal és plantejar als més petits la sortida com un pla a realitzar, amb les condicions que s'hàn de complir, així com les conseqüències de no fer-ho, adaptant la informació a la seva edat. Aquesta s'ha de transmetre en un llenguatge simple i basat en fets. Els nens tendeixen a omplir amb les seves poros la falta d'informació, de manera que un nen informat no deixarà espai per on es filtrin els seus temors. És important transmetre calma, seguretat i una certa normalitat, sense negar la realitat.

Dibuixar i escriure sentiments. Aquest procés no s'acaba amb la passejada. Quan arribem a casa podem demanar a l'infant que faci un dibuix de la passejada i que ens n'expliqui una història. Aquesta història pot ser una porta d'entrada que ens permeti accedir als seus temors i preocupacions. I una oportunitat perquè els pares puguin ajudar-los a processar la seva angoixa.

3. Consells per preparar les sortides

Per preparar aquestes sortides es important que l'adult estigui preparat, és a dir, si l'adult sent: neguit, preocupacions, por, angoixa, etc. transmetrà aquestes emocions als infants. Les hem de resoldre prèviament ja que l'adult és el principal exemple de l'infant. Una vegada gestionem i canalitzem les nostres emocions estem preparats i preparades per ajudar i acompanyar en el procés de sortida.

Haurem de realitzar explicacions amb llenguatge senzill, breu i concret, ajustat a l'edat del nostre infants, realitzar una explicació amb aspectes que ja coneixen, com per exemple fer una analogia: què passa quan estem refredats? Fer una assimilació perquè puguin entendre aquesta nova malaltia.

També es pot dibuixar conjuntament una representació de la situació i penjar-la a casa. Aquesta il·lustració pot incloure aspectes a tenir en compte quan estem al carrer i les coses que hem de fer una vegada tornem a casa.

3.1 Abans de sortir



Abans de sortir

- Naturalitzar les sortides sense generar angoixes excessives. Per això, és bo escollir una hora i una zona de passeig que sapiguem que es podran moure lliurement i sense haver de posar límits constantment.
- Preparar la sortida i parlar-ne pot ajudar-vos a gaudir-ne més i a gestionar millor possibles imprevistos i inconvenients.
- Explicar les condicions i pautes que posa el Govern, fixar unes normes mínimes i imaginar possibles imprevistos i les reaccions adequades en cada cas. Què passa si algú se'ns apropa? I si et trobes a un amic o amiga?
- Segons l'edat del nen o la nena pot ser interessant decidir alternatives i decidir junts el recorregut.
- També pot ser interessant dibuixar juntes un mapa situant els elements naturals i de mobiliari que recordem.
- Consulteu la meteorologia i escolliu junts la roba i els equipaments. També si hi ha algun objecte que vulguin portar i com podrien utilitzar-lo a l'exterior.
- Recordeu que el Govern ha dit que no es obligatori portar mascareta – Segurament és bona idea portar una petita motxilla amb el que sigui necessari, una jaqueta o alguna cosa per beure.

3.2. Durant la sortida



Durant la sortida

- Recorda que surts amb el teu fill o filla, per això procura està present, observar les seves reaccions, escoltar-lo i compartir amb ell o ella aquest moment especial.
- Intenta que el passeig no el visquis com una experiència de contínues prohibicions: no toquis això, no t'allunyis, no, no, no. Planteja els límits o les normes abans de donar el passeig i sigueu raonables.
- Si et creues amb algú, mantén la distància de seguretat i saluda com ho faries un dia normal. El distanciament social és físic, no emocional.
- Sortir al carrer a una ciutat amb l'activitat econòmica "adormida" ens permet viure en una societat diferent, més lenta, amb menys cotxes, amb altres formes de mobilitat, amb l'aire molt més net, sense soroll.
- Encara que el temps màxim és una hora, dependrà també de la voluntat del teu fill o filla. Si ell o ella no vol estar tant de temps fora és millor no forçar-lo i respectar el seu desig.
- Gaudiu de la sortida

3.3. Després de la sortida



Després de la sortida

- Celebreu que heu sortit a l'aire lliure amb alguna cosa especial: un menjar que us agradi, una decoració diferent ...
- Expresseu i compartiu les vostres vivències, les sensacions que hagueu tingut, les sorpreses, els descobriments, les pors i les alegries.
- Convideu-los a realitzar amb les seves experiències algun tipus d'obra: Podeu completar o modificar el mapa del recorregut, fer dibuixos, modelats, vídeos, cançons o contes ...

4. Recomanacions del CATSALUT

Trobareu les indicacions del CatSalut en aquest enllaç:

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/desconfinament-progressiu/sortides-al-carrer-dels-infants-i-adolescents/>

El desplegament del model educatiu del Projecte marc de les escoles bressol de l'Hospitalet, es basa en quatre elements: **infants, famílies, professionals i barri** i persegueix la missió d' educar els infants, donar suport a les famílies, garantir la qualitat pedagògica i millorar la cohesió social en els barris.

La recomanació Rec 2006/19, del Consell de Ministres del Consell d'Europa tracta i defineix què és la criança positiva i quins principis la regeixen. S'hi destaquen les següents actuacions de criança positiva: proporcionar **afecte** als fills i filles, **dedicar-los temps, comprendre** les seves característiques evolutives, **establir límits i normes, comunicar-s'hi obertament, escoltar-los i respectar-los, promoure'n la seva participació, reaccionar davant dels seus comportaments inadequats** evitant càstigs violents o desproporcionats.

Per tot això, **des de l'Àrea d'Educació, Esports i Joventut s'ha considerat oportú tirar endavant una sèrie de publicacions**, tant en format paper com digital, per seguir donant suport en temes de criança i educació a la comunitat educativa i a les famílies de l'Hospitalet de Llobregat. Aquestes publicacions **també s'alineen amb els objectius dels ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible)**, en especial, amb el quart objectiu el qual fa referència a l'Educació de Qualitat. A partir d'aquest material oferim suport i acompanyament educatiu a les famílies.

Les publicacions segueixen les següents línies editorials: les que tracten temes relacionats amb **les funcions de la criança i l'educació són de color verd**, les publicacions que **treballen temes relacionats amb els tallers de criança i les experiències de les escoles són editades amb el color blau** i les que tenen com a **objectiu principal orientar les famílies són de color taronja**.

En aquesta ocasió, us fem a mans aquesta publicació amb el títol ***Orientacions per a l'acompanyament educatiu dels infants de 0 a 6 anys durant el desconfinament***. L'actual publicació ha estat elaborada per les tres Xarxes de Criança i Educació de tres districtes: **Districte Illè (Santa Eulàlia- Gran Via Sud)**, **Districte Vè (Pubilla Cases- Can Serra)** i **Districte VIè (Bellvitge- Gornal)** que treballen per donar suport educatiu i orientacions a les famílies en temes de criança i educació dels infants de 0 a 6 anys.