



6 **GUIA** **ORIENTACIONS**
i RECURSOS
per treballar amb les famílies

Consorti de Benestar Social Gironès-Salt

Serveis d'Intervenció Socioeducativa (SIS Salt-Gironès)

Publicació fruit del treball dels Serveis d'Intervenció Socioeducativa Salt-Gironès del Consorci de Benestar Social Gironès-Salt , formada per :

Emma Vinyoles - Referent dels Serveis d'Infància i família

Eulàlia Ferrer - Educadora social Servei Materno

Gemma Salleres - Educadora social Servei d'atenció a les famílies SSAF

Maria Gonzàlez - Psicòloga Servei d'atenció a les famílies SSAF

Eva Moreno- Educadora social Servei d'intervenció socioeducativa Gironès

Sandra Grau - Coordinadora i educadora social Servei diürn Salt

Roger Bigas - Educador social Servei diürn Cassà de la Selva

Sussanna Fulcarà- Educadora social Servei diürn Cassà de la Selva

Jaume Roca - Educador social Servei per a joves SIAJ-Reactiva't

Joan Pedra - Educador social Servei per a joves SIAJ-Reactiva't

Joan Josep Barrera - Educador social programa Creixem

Silvia Osta - Educadora social programa Tarda Oberta

Mariona Capote - Educadora social programa Tarda Oberta

Girona, 15 de maig de 2020

Aquesta obra es pot utilitzar en els termes de la llicència
[Creative Commons Reconeixement-Compartir Igual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Aquest document ha estat elaborat al llarg del període de confinament duran l'estat d'alerta per COVID-19. En ell es fa referència molt sovint a la situació específica de confinament, però els professionals que l'hem elaborat considerem que els recursos i les orientacions que hi apareixen fan aquesta eina igualment vàlida per treballar amb les famílies més enllà d'aquesta situació.

INDEX

I	La Guia, orientacions i recursos	5
	Els serveis d'intervenció socioeducativa SIS	5
II	Sobre el dia a dia, les rutines	7
2.1	Una rutina diària	7
2.2	Una rutina setmanal	13
III	La convivència i les relacions	15
3.1	La comunicació familiar	15
3.2	Posar normes i límits	16
3.3	La convivència amb adolescents	16
3.4	Ús o abús de les tecnologies	17
3.5	Situacions d'alt risc social: <i>violència familiar, de gènere, abusos infantils</i>	17
IV	L'autocura	20
4.1	La gestió emocional i la salut: <i>L'ansietat, la por, l'adolescència i altres recursos</i>	20
4.2	El dol	22
4.3	Les relacions socials	23
V	Altres temes i recursos	24
5.1	La família i el comportament social	24

I. La Guia, un recull d'orientacions i recursos

El S.I.S som els serveis d'intervenció socioeducativa del Consorci de Benestar Social Gironès-Salt. Sota aquestes sigles hi ha un conjunt de serveis, programes i professionals especialitzats en el treball amb infants, adolescents de 0 a 18 anys i famílies que treballem hàbits, rutines, convivència, relacions, vincles, salut emocional... i molts altres aspectes relacionats amb l'educació dels infants i la capacitat parental de les famílies.

Ara ja portem un cert temps confinats a les nostres cases i probablement haguem de seguir així encara un temps més. Aquest fet comporta unes conseqüències en l'estat anímic dels membres que conviuen junts que poc o molt ens va transformant. Conseqüències que en molts casos es controlen i es superen amb creativitat, empatia i reforçant els vincles entre els membres però que en alguns casos passen de la incertesa i preocupació inicials a un cert desànim, ansietat o por i conflicte.

La convivència de les famílies també té recorreguts molt diferents. Trobar un equilibri entre cansament, estrès, conciliar el treball domèstic, les llargues estones d'oci... no és gens fàcil i en moltes ocasions porta a l'avorriment, les tensions o la impotència.

Aquestes situacions, que de per si ja són prou complexes de gestionar per cadascú de nosaltres, augmenten la dificultat si s'hi afegeixen vulnerabilitats que ja es portaven arrossegant abans d'aquest confinament.

Els professionals del camp social que fem seguiment de les situacions familiars més diverses en som clarament coneixedors i especialment sensibles. Per aquest motiu hem considerat important recollir algunes orientacions i recursos que poden ajudar-nos alhora de fer el seguiment d'aquestes famílies amb les que tractem. Pensant en aquest moment complicat però sobretot en el futur quan es retorni a una certa nova normalitat.

Aquesta no és una guia pensada per a totes les famílies. Com tots sabem cada situació personal, cada moment, cada llar té unes característiques que la fan totalment única: No és el mateix una llar de 6 membres en un pis de 60 metres que una família en una casa amb jardí, no és el mateix una família amb uns costums culturals que una altra, no és el mateix una llar amb un únic progenitor, no és el mateix tenir fills adolescents o nadons, o tot alhora, no és el mateix una família que s'acaba de separar amb règim de visites compartit, no és el mateix una família amb familiars que han patit el COVID-19,... no és el mateix mai en cap cas.

Per això aquesta guia només pot ser un **recull ordenat de consells i informacions que poden donar sentit al seguiment familiar dels professionals que ens hi dediquem**, oferint així una

globalitat a tenir en compte alhora d'enfocar la nostra intervenció socioeducativa acompanyada d'alguns articles o recursos, però mai un protocol a seguir en tots els casos. No són un treball de reflexió profunda, sinó més aviat petites experiències o informacions que s'han publicat en molts altres espais i que considerem útils recollir-les per compartir-les.

Aquestes orientacions estan estructurades en 4 apartats:

- El primer apartat va **sobre el dia a dia**: La importància de les rutines, els horaris, la distribució d'espai, tasques domèstiques i l'espai escolar que ha desaparegut amb tot el que això comporta.
- Un segon apartat sobre **la convivència i les relacions**. Aquí hi trobareu algunes orientacions en el marcatge de límits, com afrontar baralles, els abusos de la tecnologia durant aquest confinament, però també algunes idees per oferir un oci més creatiu o desconnectat
- El tercer apartat vol recollir aportacions sobre **l'autocura i la gestió emocional**
- Finalment alguns altres **consells diversos** que poden tenir sentit en aquest moment que passen les famílies més vulnerables confinades.

Organització dels Serveis d'Intervenció Socioeducativa del Consorci de Benestar Gironès-Salt:

- **Línia 1 - Servei de suport socioeducatiu de a famílies amb fills de 0-3 anys** (suport a la criança i l'educació de la primera infància)
- **Línia 2- Serveis d'atenció socioeducativa per infants de 4 a 15 anys** (Serveis d'atenció diürna)
- **Línia 3 -Servei d'atenció a famílies** (orientació, seguiment i acompanyament socioeducatiu del nucli familiar)
- **Línia 4 - Serveis d'atenció als joves** (orientació, suport i acompanyament socioeducatiu dels adolescents i joves a partir de 16 anys).

Informació i contacte:

Consorci de Benestar Social Gironès-Salt

www.cbs.cat

972 20 19 62

II- Sobre el dia a dia, les rutines

El fet d'estar confinats molts dies fa que la percepció del temps i les hores no es percebin tant bé. Al no tenir tots els elements externs que normalment ens ajuden a crear aquesta percepció fa que calgui que ajudem al nostre cervell oferint-li senyals d'alguna altra manera. Per aquest motiu és tant important crear una rutina diària.

El fet de no sortir de casa, de no tenir una obligació establerta (anar a la feina, fixar, entrar a l'escola...) fa que algunes de les necessitats com vestir-se o treure'ns el pijama, o llevar-se a una hora determinada poden perdre sentit, i conseqüentment perdre la rutina o fins i tot en alguns casos l'hàbit (sobretot aquelles persones que ja tenien rutines poc establertes), traslladant-nos a un estat anímic apàtic, inactiu, d'avorriment, i molt propens a ser poc proactius, i fins i tot en un cert estat d'invalidesa que fa que un mateix delegui o sol·liciti ajuda o demani que siguin els altres qui facin les tasques que podem tenir encomanades.

Per aquest motiu cal orientar a les famílies a establir un horari, unes rutines, que serveixin per no perdre aquesta noció del temps i per tant mantenir un estat mental més proactiu.

Aquesta rutina pot ser **diària** (un horari dins el dia a dia) però també cal tenir una perspectiva a **setmanal** (mig termini). En el primer cas cal donar importància a diferents moments clau: Llevar-se, Higiene, Activitat, Àpats i Anar a dormir. En el segon cas, la rutina setmanal té molt a veure amb la planificació, sobretot vinculada a la domèstica (anar a comprar, visites o contactes previstos, planificar diferents tipus de menjars per no repetir-se...) , o bé a objectius que un es marca o té encarregats (teletreball, voler fer algun tipus d'activitat regular com podria ser fer un esport cada dia diferent,...).

RUTINA DIÀRIA BÀSICA

1

Llevar-se bé

2

Temps d'higiene

3

Temps d'activitat:

Tasques domèstiques

Els deures

Temps d'oci

4

Els Àpats

5

Anar a dormir i descansar

2.1 .Una Rutina diària bàsica:

PAS 1. LLEVAR-SE BÉ

Cal marcar una hora mes o menys similar a la que es feia abans del confinament. si es necessari posar un despertador. En alguns casos es pot ser més flexible atès que no hi ha una demanada horària a complir, però aquesta flexibilitat en el cas d'algunes famílies cal que sigui controlada per no evolucionar cap a no tenir horari.

En aquest aspecte també cal pensar que no tots els membres de la família actuen igual. Es evident que una família on hi ha nadons cal respectar molt les rutines del desenvolupament infantil, al igual que una família amb joves adolescents farà que probablement això sigui un conflicte. En aquest últim cas, el fet de llevar-se va molt lligat a dos altres elements: quan es va a dormir i si hi ha alguna activitat programada al matí que els joves percebin com a positives per ells (llevar-se per després estar al sofà farà que aquesta rutina no s'aguanti gaires dies).

Orientacions i Recursos

[2.1.10 mejoestáticas para vencer la pereza](#)

PAS 2. TEMPS D'HIGIENE

Precisament l'actual situació de contagi requereix de la major higiene possible. Per tant és molt important fixar uns horaris. alguns prefereixen matí, d'altres abans d'anar a dormir, però

Orientacions i Recursos

[2.1.20 Activitat Higiene](#)

l'important es que s'estableixi i no es perdi. Es fàcil caure en la deixadesa, atès que la percepció de "no fer res", fa que no es vegi tant necessari. El cos però continua estant actiu, els bacteris són presents en el dia a dia sempre, per aquest motiu és molt important que rentar-se el cos sigui una rutina diària.

PAS 3. TEMPS D'ACTIVITAT

La casa, la distribució i les tasques domèstiques

Amb l'inici del confinament **la casa** s'ha convertit en l'espai on desenvolupem totes les activitats de la nostra vida diària. Per aquest motiu, és vital que sigui un espai el màxim confortable possible per nosaltres i pels nostres fills. Mantenir un ordre, els espais nets i endreçats, un soroll no excessiu, etc, pot ajudar a què l'ambient sigui més calmat i agradable.

D'aquesta manera evitarem augmentar el malestar i la tensió que es puguin generar pel confinament en si.

En aquest sentit aconseguir una bona organització de la **distribució dels espais a casa** és clau. Establir un espai adequat és tan important com l'horari, sempre adaptant-nos a les circumstàncies i als espais dels que disposem a casa. Així doncs, pactar espais per fer deures, teletreball, esport, entre d'altres, ens evitarà arribar amb més facilitat a situacions de tensió o interrupcions innecessàries. Si convé, es poden canviar els usos dels espais marcant hores per a cada espai depenen de la tasca o activitat que s'hagi de dur a terme.

És important en la distribució dels espais incorporar també moments i espais d'intimitat.

Orientacions i Recursos

Exemple de graelles per pactar tasques a casa

[2.1.30 Les tasques de la casa](#)

[2.1.31 Nens ajuden tasques](#)

Amb els infants més petits és important mantenir un espai de joc amb la díade mare-fill/a o pare-fill/a cada dia; amb els més petits ens pot servir tenir materials preparats i accessibles per jugar o estar entretinguts de manera autònoma. Una molt bona opció de moments d'intimitat pels infants més petits de la casa és: fins a l'any jocs de falda, cançons, i tenir contacte físic; a partir dels 6 mesos fins a l'any, oferir la panera dels tresors; a partir de l'any facilitar el joc

Orientacions i Recursos

Responsabilitats en les tasques segons edat

[2.1.32 Responsabilitats per edats](#)

[2.1.33 Jocs infants 2anys](#)

[2.1.34 Panera dels tresors](#)

[2.1.35 Jocs heurístic](#)

heurístic i a partir dels 2 anys buscar materials que promoguin el joc simbòlic. Cal tenir en compte que aquests moments d'intimitat, quan es tracta d'infància, sempre ha de ser supervisada per un adult.

Durant l'adolescència aquests espais d'intimitat encara prenen més sentit i son altament necessaris. Caldrà tenir-ho present en l'organització de l'espai i del dia a dia, proporcionant moments i espais perquè puguin parlar amb els seus amics o tenir moments de privadesa.

Pel que fa a les **tasques domèstiques**, els nens i les nenes ja poden començar a fer tasques que no representin un esforç o una responsabilitat rellevant. És important començar a educar els infants en la cor responsabilitat per tal que valorin la importància de les tasques de la llar i s'impliquin en elles, tenint en compte que són infants i que no els hi hem d'atribuir fortes responsabilitats que per edat encara no els pertoqui. Per aconseguir que tothom realitzi algun tipus de tasca a casa i col·labori es pot realitzar una graella de responsabilitats on tothom pugui participar en la seva creació. A part de les tasques pròpies de cada membre de la família, com són fer-se el llit, recollir-se el plat de taula, endreçar la roba bruta..., també es poden distribuir tasques com parar taula, rentar els plats, ajudar amb la neteja dels espais comuns, entre d'altres.

L'espai de deures

Les activitats que fan arribar des de l'escola permeten que els infants mantinguin l'hàbit d'estudi. Ara bé, en la majoria de casos ens podem trobar que aquests infants estiguin tenint dificultats a l'hora de fer un seguiment satisfactori d'aquestes tasques, bé perquè no tenen els recursos materials disponibles (accés a Internet i/o dispositius) que els han de permetre accedir a tots els continguts, o perquè es troben amb dificultats de comprensió de les indicacions de les activitats. En aquest sentit, cal donar suport als infants amb el seguiment de les activitats escolars: assegurant que reben les propostes de l'escola i facilitant-los l'accés en cas que no estiguin rebent una comunicació fluida amb l'escola, seleccionant aquelles tasques que poden desenvolupar de manera autònoma o amb el suport d'algun familiar de casa i identificant les que no poden realitzar autònomament per veure si podem oferir-los una proposta d'acompanyament o suport. Per a poder-ho fer, és important que el menor compti amb un espai exclusiu i que es situï en una franja horària fixa i prèviament establerta.

Orientacions i Recursos

[2.1.40 Proposta per estudiar a casa](#)

El temps d'Oci

Orientacions i Recursos

Familiars, diverses edats:

[2.1.50 Jocs amb família sense pantalles](#)

De 0-5 anys:

[2.1.51 Jocs de falda](#)

[2.1.52 Jocs sensorials](#)

[2.1.53 Horari de jocs per a famílies amb nadons](#)

[2.1.54 Recepta de Plastilina](#)

De 6 a 12 anys:

[2.1.55 Un diari personal](#)

[2.1.56 Jocs experimentals](#)

[2.1.57 Horari famílies amb infants](#)

L'oci ha de ser entès en sentit ampli, tenint en compte totes les possibilitats que hi ha de desenvolupar-lo en un espai domèstic i amb els recursos dels que disposa cada unitat familiar.

Per tal que es dediqui un temps equitatiu a desenvolupar diferents tipologies d'oci, cal prèviament pensar quines activitats es volen dur a terme i organitzar-les, dedicar-li un espai de temps dins el nostre horari. Sinó s'organitza l'espai d'oci, podem córrer el risc que els infants passin moltes hores desenvolupant activitats d'oci passiu com pot ser mirar la televisió o el mòbil, o bé, jugant amb dispositius electrònics (tauletes, ordinadors o consoles). Aquestes activitats, malgrat poden ser un bon entreteniment i un estímul durant aquests dies, han d'estar regulades i ocupar un espai de temps limitat, ja que un abús de l'entreteniment i el joc amb pantalles pot causar un efecte contraproduent en l'equilibri emocional, provocant nerviosisme o irritabilitat.

Aquests dies s'estan compartint reculls de recursos educatius i jocs per fer a casa que són molts interessants. Tot i així, hi ha famílies que no tindran accés a aquests recursos i per això els pot ser útil que se'ls faci un acompanyament professional a l'hora d'orientar-los sobre com compartir el temps d'oci amb els infants dissenyant propostes específiques per a cada unitat

familiar. En relació a l'espai d'oci, podem dedicar un esment específic a la lectura. La lectura, fora de l'àmbit escolar, és una activitat que podem reforçar. Ja que en aquest context, la lectura ofereix una porta a la imaginació que pot resultar estimulants i alhora, tranquil·litzadora

L'espai esportiu

El nostre cos està acostumat a moure's per desenvolupar les activitats del dia a dia. En la situació actual és important tenir en compte que cal trobar noves maneres de mantenir-nos actius, dins les possibilitats que ens ofereix la situació. A més, la majoria dels infants també estan acostumats a desenvolupar una activitat física més intensiva, tant pel joc en espai obert com per les activitats físiques organitzades que desenvolupen.

Una manera de mantenir aquest exercici físic durant aquest període és planificant activitats físiques dins la jornada. El Departament de Salut recomana la dedicació d'un mínim de 15 minuts al dia d'exercici físic. La tipologia d'activitat ha de ser adequada a les capacitats i els interessos de cada persona. Pel que fa als infants, que tenen accés a dispositius amb connexió a internet, hi ha diferents recursos amb activitats físiques estructurades que estan pensats per ser estimulants i perquè els infants realitzin una activitat física de manera divertida i adequada.

Orientacions i Recursos

Per confinament:

[2.1.60 Propostes per activitat física](#)

Per postconfinament:

[2.1.61 Activitat física adolescents](#)

[2.1.62 Activitat física nenes majors 5](#)

PAS 4. ELS ÀPATS

Davant la situació disruptiva a casa causada pel confinament amb poquíssima activitat, horaris i rutines canviats, els àpats i la dieta juguen un paper molt important.

Per començar s'ha de recordar de **no saltar-se cap àpat** i molt menys si estem parlant d'infants. Per tant la rutina de tenir un horari d'àpats encara pren més força. **Realitzar els principals àpats en uns horaris fixats**, ajuda a regular el cos i per tant a evitar picar entre hores degut a l'ansietat que pugui aparèixer. Menjar cada 3-4 hores, poc, equilibrat i saludable seria l'ideal.

Orientacions i Recursos

[2.1.70 Consells bàsics d'alimentació saludable](#)

[2.1.71 La distribució dels àpats](#)

La dieta recomanable tots la sabem: baixa en greixos, pocs aliments processats, augment de verdures i fruites, poca carn i més peix. La **dieta mediterrània**.

De fet el confinament ens pot ajudar a millorar i molt els àpats: ens permet **menjar junts** tots els membres, i per tant establir el moment de l'àpat per poder **comunicar-nos millor**. Cal evitar que durant l'àpat hi hagi distraccions (TV, mòbils,..) i posar límits durant l'àpat comença per coses senzilles. També es un espai de conflicte, no a tothom li agrada tot tipus de menjar, i per tant cal buscar

motivacions per fer un esforç alhora de provar tots els aliments. Cal buscar algunes estratègies motivadors per tal d'afavorir aquesta situació. Així doncs si els fills/es poden col·laborar en l'elaboració dels plats, segur que tenen més èxit.

Amb els **adolescents** pot esdevenir els dos extrems: El qui vol fer una **dieta restrictiva** i per tant caldrà pactar i vigilar què implica fer-la; i els qui no en tenen mai prou (i cal vigilar per que no esdevingui un **abús d'aliments**). tots dos casos, tenen una mateixa resposta: **pactar el límit**. **La implicació** dels joves a la cuina també pot ser un al·licient per tenir una activitat diària marcada. Especialment si hi ha pactes al respecte (Vols fer una dieta? cap problema, m'ajudes a preparar-la a la cuina cada dia). De fet el combinat cuina-àpats-esport i joves pot ser un dels millor aliats per generar rutines en aquesta franja d'edat

PAS 5. ANAR A DORMIR

Les hores de son són pel cos del tot necessàries. En elles el cos fa una tasca reparadora del funcionament normal de tot l'organisme. El fet de no dormir bé, amb alteracions, insomnis,...provoca que l'estat de vigília perdi facultats amb més o menys intensitat (mal humor, cansament, menys concentració, estres,...) Es per aquest motiu que cal que garantim un mínim d'hores de dormir. El promig de les 8h de son diàries serveix en general per a tothom, tot i que cal tenir present que quant més petits siguin els infants més hores de son necessiten.

Orientacions i Recursos

[2.1.80 Trucos para ir a dormir y levantarse bien](#)

[2.1.81 Cómo inventar un cuento](#)

[2.1.82 Imatges per petits](#)

Anar a dormir tard sovint comporta llevar-se tard i al final això provoca un gir horari del cos. Per altre banda l'hora d'anar a dormir també és un fet social. A partir de certa hora del dia (aproximadament a les 10h) socialment està considerat que no s'ha de fer soroll per garantir el descans veïnal, per tant anar a dormir gaire més tard, pot generar una activitat que no pertoca i produir altres conflictes que no siguin només personals.

Explicar un conte abans d'anar a dormir als nostres fills té uns beneficis que són incalculables. Està demostrat científicament que les històries de ficció ajuden els nens a entendre que hi ha altres maneres de veure i viure el món i que la lectura enriqueix la competència verbal i la comprensió lectora. Però llegir un conte abans d'anar a dormir no només aporta tot això sinó que es pot convertir en una oportunitat per crear més vincle amb els nostres fills i un espai d'intimitat entre pares i fills. És per això que és important que els pares sàpiguen que poden comptar amb el recurs d'explicar un conte els fills i un bon moment del dia per a fer-ho pot ser abans d'anar a dormir. (Tot i que tothom coneix algun conte, en un del documents adjunt número15 hi podreu trobar petits trucs per inventar-se contes). Per als més petits, els contes poden servir per treballar les pors, tant si son reals com imaginàries, inventant contes que tinguin la temàtica que els preocupa. Si la por es presenta a través dels somnis, és molt important poden buscar un final diferent al somni que els espanta.

A l'hora d'anar a dormir amb els infants petits, buscar uns minuts d'intimitat per a cadascun dels fills i filles i poder preguntar que és el que més els ha agradat del dia i que és el que menys.

Els adolescents són en aquest sentit un capítol a part. La rebel·lia pròpia d'aquesta edat, s'hi afegeix les poques ganes d'anar a dormir aviat. Els espais d'intimitat necessaris dels joves i les noves tecnologies que afavoreixen el contacte social entre els adolescents, per algun motiu sembla que la nit comporta incrementar aquesta dinàmica (xats, jocs en línia,...) i per tant fan que els joves tinguin molts motius per mantenir-se deserts. En aquest sentit caldrà tenir elements motivadors per canviar aquesta dinàmica. Probablement caldrà una dosi gran de paciència dels pares i buscar la negociació constantment per marcar els límits. La rutina d'anar a dormir a una hora determinada sistemàticament, si no és molt restrictiva, pot en part ajudar-hi, sempre i quan realment sigui una rutina establerta per tots els membres de la llar.

Finalment fer esment també a l'ús en general de les pantalles blaves (mòbils, tablettes,..) Aquest tipus d'aparells generen uns estímuls al cervell que fan que aquest s'activi o percebi que s'ha de mantenir actiu. Per aquest motiu es del tot desaconsellable utilitzar-les al llit abans d'anar a dormir, ja que el cervell ho percep com un moment d'estar despert i no com una preparació per a la desconnexió. Afegit a això, tenir en compte que l'excés d'informació que rep el cervell també s'importa emocionalment al son. En aquest sentit informacions excitants, o que generin por, ansietat, poden dificultar tant l'hora d'anar a dormir com en els propis somnis i insomnis.

2.2. Una Rutina Setmanal

En moments on hem de passar més estones de les habituals a casa, ja sigui perquè estem en període de confinament o de vacances, tenir una rutina setmanal amb activitats diferents per a cada dia ens pot ajudar. Mantenir una rutina setmanal també ens ajudarà a que no tots els dies siguin iguals i evitarà que acabem desmotivats, cansats i angoixats.

Aquesta rutina setmanal es pot crear de manera conjunta com a activitat familiar, on podrem disposar d'una estona de planificació, tot tenint en compte la opinió i interessos de tots els membres de casa. És possible que els adolescents vulguin planificar moments de la rutina setmanal ells sols; és totalment normal i necessari que ho facin i nosaltres els adults els hi hem de donar el seu espai per fer-ho, això si, sempre amb supervisió.

Orientacions i Recursos

Exemple graella per planificar la setmana:

[2.2.10 Planificador setmanal de tasques](#)

Per tal que no hi hagi massa sensació de repetició o rutina ens pot ajudar anar-la canviant setmanalment o cada quinze dies. Una bona manera és procurar buscar activitat diferents i plantejar nous objectius.

En aquesta rutina setmanal podem organitzar aspectes com: les tasques de la llar, què menjarem cada dia, quin dia es va al supermercat, la matèria que tocarà repassar depèn del dia, l'esport o zona del cos que es vol treballar per dies, les activitats en família que es faran (exemple: dia de jocs de taula, de sessió de bellesa, dia de tallers de cuina, etc).

Per acabar, és molt important diferenciar les rutines del dia a dia a les del cap de setmana. Per això és bo realitzar activitats diferents en aquests dies. Per exemple, el cap de setmana podem menjar algun plat especial, fer sessió de pel·lícules amb crispetes, anar a dormir una mica més tard, etc.

III. La convivència i les relacions

Convivre significa viure d'una manera física i serena la companyia d'altres persones. La convivència s'hi arriba per que les persones som éssers socials i tenim la necessitat de relacionar-nos dins un mateix ambient de respecte i diàleg. Però la convivència també té una altra cara, la convivència tòxica on les persones es troben en un ambient d'aclapament o patiment vinculats sovint a una multitud de factors: la desintegració familiar, d'individualisme, la violència, els prejudicis,... És per aquesta raó, i en especial per la situació de confinament que existeix actualment, que cal cuidar les relacions de convivència per tal que pugui esdevenir sana i enriquidora, per que una convivència positiva també repercuteix en la salut dels qui viuen junts.

3.1. La comunicació familiar

Una comunicació adequada és clau per sentir-se còmode dins la relació familiar. Poder expressar les emocions amb serenor, amb empatia, sense jutjar o etiquetar, demostrant afecte, respecte, i dedicar temps uns als altres són la base per una convivència sana i positiva.

Tants dies a casa tots junts pot generar tensions i que es vegi afectada la relació entre els membres de la família. Per aquest motiu és important que els adults siguem conscients d'aquesta realitat i puguem tenir paciència, cuidant del llenguatge i del que es transmet als nostres fills/es.

S'ha d'intentar abordar els problemes de la forma més natural possible, amb el vocabulari adequat i donant respostes tenint en compte l'edat dels nens a qui ens dirigim. Això els ajudarà a afrontar la situació i comprendre el què estan vivint.

Orientacions i Recursos

[3.1.10-Gestió de les relacions i la convivència durant el confinament](#)

[3.1.11 Comunicació familiar](#)

[3.1.12 Consells per millorar la comunicació](#)

Per a famílies amb infants:

[3.1.13 Rabiets](#)

[3.1.14 Canviem el llenguatge](#)

[3.1.15 - 10 indicacions per a nadons](#)

3.2. Posar normes i límits

A casa, per que hi hagi harmonia i per tant una bona convivència, per que les relacions funcionin amb respecte hi han d'haver-hi normes i límits que ens ajudin a entendre com hem d'actuar dins aquest marc.

En cada família les normes i seran unes o altres en funció de l' estil educatiu que tingui : estil autoritari ,estil permissiu, estil democràtic

Normalment , els pares, tracten les normes i límits com si fossin el mateix . I no és així. Moltes discussions i conflictes familiars poden venir donats per aquest malentès:

Orientacions i Recursos

[3.2.10 Diferenciar entre normes i límits per una bona convivència](#)

[3.2.11 Diálogo y Resolución de Conflictos Cotidianos](#)

[3.2.12 Qüestionari d'estils educatius](#)

[3.2.13 Els Límits](#)

[3.2.14 Les baralles entre germans](#)

[3.2.15 Posar límits als infants](#)

Les normes , regulen la convivència ,marquen la organització i es refereixen a conductes de tota la família. Les normes es poden negociar, son més flexibles. En canvi **els límits** són actes, son totes aquelles línees vermelles que no es poden crear. No hi ha situacions excepcionals. Son totes aquelles coses que comprometen la seguretat dels fills, de la seva alimentació, salut i relacions socials sanes i respectuoses. Els límits son innegociables, no admeten discussió . El límit ordena el que està desordenat i permet que s'entenguin els malentesos.

Els límits no poden estar en contradicció amb les normes per que si no es genera el conflicte. És en aquest marc que s'ha de gestionar i treballar les discussions i els conflictes per poder-los superar amb èxit.

3.3. La convivència amb adolescents

Dels 12 als 20 anys aproximadament és l'etapa vital amb canvis personals, cognitius, emocionals, socials i sexuals més significativa. L'adolescència canvia tant el cos com la forma en que els joves es relacionen amb el món i per tant és un moment de transformació, de trencament i d'evolució, tant pel jove com per la resta de la família.

Si de per si la convivència familiar amb fills adolescents ja és un repte, què es pot fer per portar-la bé dins un marc tant restrictiu com és el confinament?Paciència, escolta i acompanyament són clau.

Orientacions i Recursos

[3.3.10-Convivència amb adolescents](#)

[3.3.11 Consells mares i pares amb fills adolescents](#)

[3.3.12-Guia Consejos Adolescentes CAF](#)

3.4. L'ús o abús de les tecnologies

Estar a casa amb els nostres fills o filles, teletreballant o mantenir una situació d' incertesa per no saber com acabarà la nostra situació laboral fa que el confinament s' estigui fent més feixuc. Una de les coses que resulta més complexa és la gestió de les pantalles en aquests moments. Els pares estem més connectats que mai a mòbils, tabletetes o ordinadors bé per treballa o per seguir les notícies de corona virus.

Estem vivint la realitat a través de les xarxes socials. Els nostres fills i filles estan vivint una situació que no s' havia donat mai i ho estan intentant gestionar com poden ja que no hi ha experiència prèvia. La primera premissa en relació a aquest tema és que les receptes dels períodes anteriors no serveixen pel confinament. Per tant apliquem normes i límits adients al moment. Intentem veure el conflicte que podem tenir amb els nostres fills des d' una situació extraordinària i no com una situació "normal".

Els nens i nenes estan descobrint que les pantalles els ofereixen la possibilitat d'omplir *el temps* i substituir les trobades reals amb els amics que ara no poden fer.

Orientacions i Recursos

[3.4.10 Ús o abús de les pantalles](#)

[3.4.11 Els adolescents i la tecnologia](#)

[3.4.12 Documents sobre pantalles, xarxes socials i famílies.](#)

3.5. Les situacions d'alt risc social

Orientacions i Recursos

[3.5.01 Guia de consells de seguretat dels Mossos d'Esquadra](#)

[3.5.02 protocol abusos sexuals a menors](#)

Per a entorns familiars on es pateix algun dels tipus de violència intrafamiliar i/o violència de gènere, les mesures de confinament domiciliari que s'han hagut de prendre com a estratègia preventiva envers l'estat d'alarma pel COVID-19, poden derivar en un increment dels factors de risc i potenciar les situacions de violència a casa. Els principals detonants que poden propiciar o incrementar una situació de violència

intrafamiliar durant el confinament són:

- L'estrès i ansietat
- La incertesa econòmica i social
- Pèrdua del treball i ingressos principals de la família
- Manca o inexistència de comunicació, gestió emocional, activitats en família, etc.

El confinament forçat intensifica la interacció familiar, i si aquesta interacció no és positiva, es millor limitar-la. Hem de ser conscients que la situació de violència i de conflictes familiars que podien existir previs al confinament, es poden veure incrementats i que per tant, no podem exigir als subjectes a actuar d'una manera determinada, que abans de l'estat d'alarma tampoc feien.

Per aquests motius, davant de qualsevol situació de violència intrafamiliar és important recorre als serveis d'atenció que tenim al nostre abast, i fer-ne un bon ús per orientar i assessorar a les víctimes i famílies d'aquestes situacions tant vulnerables. Posar al seu abast els recurs d'atenció i alhora orientar-los en aquest procés a través del suport psicològic i realitzant un bon seguiment.

- Proporcionar números de contacte i correus electrònics especials per cada situació.
- Garantir com a professionals un mínim de protecció a les víctimes.
- Oferir i proporcionar orientació i assessorament a través de guies, trucades telefòniques, suport audiovisual, material pedagògic i educatiu, etc.

Per altra banda, al llarg del confinament i en un context de vida normalitzada, s'ha d'intentar, sempre que sigui possible, generar estratègies de seguretat i accions preventives. En termes generals i davant dels diferents tipus de violència intrafamiliar (violència filio-parental, violència sexual infantil, violència domèstica...) i violència de gènere, el projecte PrevenSi dona algunes recomanacions:

- Reduir les situacions de conflicte.
- Evitar deixar als infants i adolescents a càrrec de persones que suposen un risc per a la comissió de qualsevol tipus d'abús o maltractament envers ells/es.
- Mantenir un ordre en els hàbits de convivència.
- Evitar l'increment de consum d'alcohol, drogues i substàncies tòxiques.
- Evitar l'increment del visionat de programació amb contingut sexual i violent, tant per televisió com per internet.

Tot i parlar constantment de les situacions de violència en un context de confinament, com el que ens ocupa actualment, per l'estat d'alarma que vivint, degut a la pandèmia del COVID-19, cal deixar clar que els consells, guies, accions preventives i de seguretat, etc., són aplicables en qualsevol moment vital.

3.5.1 Violència de Gènere

Orientacions i Recursos

[3.5.10 Què fer si es detecta un cas de VIGE? SIAD Gironès-Salt](#)

[3.5.11 Guia d'actuació per a dones que pateixen violència de gènere durant el confinament](#)

[3.5.12 Recursos per a professionals que treballen en l'àmbit de la violència masclista](#)

La mesura de confinament deixa a les víctimes de violència de gènere en una situació molt vulnerable, augmentant així el risc de patir constants episodis de violència. Tal i com anuncia el l' Institut Català de les Dones, les trucades per atendre a víctimes de violència de gènere durant el confinament, han augmentat en un 34%. Des de els diferents serveis especialitats que actuen en aquest àmbit s'està donant suport i fent seguiment dels casos però paral·lelament s'han elaborat guies per aconsellar a les víctimes de com actuar, com protegir-se i on dirigir-se durant el temps que duri el confinament.

3.5.2 Violència filioparental

Orientacions i Recursos

[3.5.20 Guia de situacions de conflicte i com resoldre'ls](#)

[3.5.21 Guia de gestió de emocions](#)

[3.5.22 Programa de tractament "Aprende a manejar tus emociones"](#)

Segons les dades dels Mossos d'Esquadra durant el procés de confinament les denúncies per violència domèstica han augmentat un 26%. La convivència amb infants i adolescents no és fàcil i per a famílies on, anteriorment, ja s'havia detectat algun tipus de violència filio-parental (conductes violentes dels fills/as cap als progenitors), la situació de convivència forçada pot potenciar aquestes situacions de conflicte. Diferents professionals especialitzats en la intervenció en casos de violència filio-parental (Fundació Amigó, Euskarri, Berriztu, Mossos d'Esquadra) han elaborat guies amb pautes i consells per poder abordar situacions de conflicte durant el confinament.

3.5.3 Violència sexual infantil

Orientacions i Recursos

[3.5.30 Recursos para niños, niñas y adolescentes](#)

[3.5.31 Mesures per prevenir la violència sexual infantil durant el confinament](#)

[3.5.32 ¿Cómo aumentar la Seguridad y prevenir la violència sexual infantil durante el confinamiento?](#)

La violència contra el menors durant el confinament domiciliari és un tema que preocupa als professionals especialitzats en aquest àmbit. Durant el temps que està durant aquest estat d'alarma diferents fonts (Fundació ANAR, Fundació VikiBernadet, PrevenSI, Associació Reach, Save de Children...) anuncien l'augment del risc, d'aquests menors, a patir algun tipus de violència entre elles la violència sexual. Aquest últim aspecte també és veu agreujat a través de les xarxes socials ja que és un moment on l'ús de les xarxes socials augmenta exponencialment i per tant els menors estan més exposats a patir ciberdelictes (sexting, grooming o consum de material d'explotació sexual infantil)

IV. L'auto-cura i la gestió emocional

L'auto-cura són aquelles accions que podem fer cap a nosaltres mateixos per aconseguir sentir-nos bé de forma global. Durant aquest període de confinament en què estem tancats a casa, és fàcil oblidar-nos de petits detalls del dia a dia que contribueixen en el nostre estat d'ànim i el nostre benestar. En aquestes circumstàncies és molt important cuidar-nos i dedicar-nos atencions, tot i que aprendre a tenir cura de nosaltres mateixos és vital en qualsevol circumstància i etapa de la vida.

Hi ha moltes coses que podem fer per cuidar-nos a diferents nivells: cuidar el nostre cos, cuidar-nos emocionalment, mantenir relacions socials que ens enriqueixen i ens permeten compartir experiències, etc. A continuació, parlarem d'aspectes importants i petites accions individuals que ens permetran augmentar el nostre benestar en temps de crisis i també en el nostre dia a dia.

Orientacions i Recursos

[4.1.01 Esquema Emocions](#)

4.1 La gestió emocional i la salut

La situació d'excepcionalitat que estem vivint pot tenir un gran impacte en la nostra salut emocional. D'una banda, l'extensió de la pandèmia, el risc de contagi, el fet d'infectar-se un/a mateix/a o algú proper, o la pèrdua d'un ésser estimat, són situacions que poden generar por, tristor, incertesa, angoixa i, fins i tot, ràbia. D'altra banda, el fet d'estar tancats a casa per evitar la propagació de la malaltia, amb les alteracions en la rutina diària que això comporta, pot fer augmentar la sensació de soledat i d'aïllament, i produir ansietat.

No podem canviar la realitat que vivim, però sí que modificar la manera com ens hi enfrontem. Una bona gestió de les emocions ens pot ajudar a millorar el nostre benestar mental, ja sigui durant la situació excepcional que estem vivint o bé davant les tensions que ens podem trobar en el nostre dia a dia.

4.1.1 Estrés

L'estrès en els infants pot aparèixer davant de situacions que requereixen que el nen o nena s'adapti. Pot donar-se davant de canvis positius, com començar una nova activitat, però freqüentment es relaciona amb canvis negatius i dolorosos. En petites quantitats, l'estrès pot ser bo perquè impulsa al nen/a a l'adaptació, però l'excés d'estrès pot ser molt perjudicial i afecta a la forma en que el infant pensa, sent i actua.

Orientacions i Recursos

[4.1.10 Signes i símptomes de l'estrès](#)

[4.1.11 Ajudar als infants a afrontar l'estrès](#)

[4.1.12 Guia pràctica de gestió de l'estrès COVID-19](#)

[4.1.13 Autoregulació emocional](#)

4.1.2 Ansietat

Orientacions i Recursos

[4.1.20 Ansietat](#)

Tothom ha experimentat alguna vegada aquesta emoció. L'ansietat ajuda a l'organisme a preparar-se per fer alguna cosa important, que sol requerir esforç intens o sostingut. És per això, que davant d'aquestes situacions es produeixen respostes d'activació del sistema nerviós.

Es tracta d'una reacció normal i adaptativa, però experimentada en grans quantitats i quan és viscuda com a negativa, pot produir molt de malestar en l'individu.

4.1.3 Por

Orientacions i Recursos

[4.1.30 La por](#)

Des del moment del naixement, els nens i les nenes senten inseguretats davant de qualsevol situació desconeguda, ja que encara no han après a aplicar models que els hi donin seguretat. Tots els infants, en algun moment de la seva vida, tenen por. La nena o el nen és incapaç de diferenciar entre la por real i la irreal, i aquesta situació es pot allargar fins els nou o deu anys. Així doncs, és inevitable que experimentin por però mentrestant podem ajudar-los a vèncer-la.

4.1.4 Adolescència

Orientacions i Recursos

[4.1.40 Joves en confinament](#)

[4.1.41 Treball amb joves](#)

L'adolescència és un període particularment inestable a nivell emocional, producte dels grans canvis físics, psicològics i cognitius que experimenten els adolescents. L'adolescent transita en un vaivé emocional, experimentant sentiments de buit interior, profunda angoixa, exaltació desmesurada, tristesa per la pèrdua dels privilegis com a infants i felicitat per els assoliments i petita autonomia com a adults.

L'adolescent sent, canalitza i improvisa, i és important entendre com ho fa per poder ajudar-lo a desenvolupar eines per al seu desenvolupament i benestar.

4.1.5 Altres recursos:

Orientacions i Recursos

[4.1.50 #joemcuido](#)

[4.1.51 Activitat física com a antidepressiu](#)

[4.1.52 Insomni i activitat física](#)

[4.1.53 Possibles afectacions pel confinament](#)

4.2 El dol

La mort i el dol és un aspecte que, ens agradi o no, és present al llarg de les nostres vides. Si a nosaltres els adults ja ens costa entendre i acceptar la mort quan es tracta d'una persona propera i estimada, imagineu als infants i adolescents. A tot això, actualment i amb el covid-19, s'hi ha de sumar la dificultat que s'afegeix abordar la mort des de casa; confinats i sense poder acomiadar-nos de la persona estimada. Inclús, a vegades, la persona ha estat ingressada a l'hospital un temps i no hem tingut la oportunitat d'anar a veure-la o tenir-hi contacte.

Això ens pot generar sentiments de neguit, frustració, ràbia i sobretot sentiment de culpabilitat. Els infants i adolescents també pateixen amb la mort dels éssers estimats, tenen qüestions, dubtes, preguntes, inquietuds, confusions, patiment... Per això, és important poder parlar amb ells, deixar que preguntin, acompanyar-los amb el dol, permetre que estiguin nerviosos, neguitosos, enfadats, etc.

Depèn de l'edat de cada infant variarà la capacitat d'entendre i comprendre la mort. De la mateixa manera, depèn de les explicacions que els adults fem sobre la mort als infants i adolescents variarà el grau de les seves habilitats per a fer front a la mort d'un ésser estimat.

Per tot això, és important també que els donem a entendre que amb la mort hi ha un procés de dol, que és natural i que tots ho hem de passar. Durant el dol poden resorgir conductes que ja estaven superades o que no havien tingut mai els nostres fills. Somatitzacions, reaccions emocionals inesperades com ansietat, por, rabietes, baix rendiment, no tenir ganes de fer res, entre d'altres, poden ser algunes de les reaccions o símptomes. Degut a això, és important que hi hagi una figura adulta que els transmeti seguretat i confiança, que els acompanyi en aquest procés ple d'emocions que no saben entendre ni afrontar sense el nostre recolzament.

Orientacions i Recursos

[4.2.10 Suport telefònic covid19](#)
[Dipsalut](#)

El dol

[4.2.11 Aspectes a tenir en compte](#)

[4.2.12 Què fer al llarg del procés de dol](#)

El dol en la infància i adolescència

[4.2.13 dol durant la infància i adolescència](#)

[4.2.14 El dol i els nens](#)

Afrontar la mort durant el confinament

[4.2.15 Dol confinament adults](#)

[4.2.16 Dol confinament Infants](#)

[4.2.17 Guia para familiares en duelo- COVID](#)

4.3 Relacions socials

Hi ha conseqüències positives quan interaccionem amb persones estimades i mantenir el contacte amb elles ens ajudarà a disminuir l'ansietat i l'angoixa de no poder sortir de casa. Amb el confinament quedem aïllats i la nostra salut mental es pot veure afectada si no es té en compte aquest aspecte.

Orientacions i Recursos

Habilitats socials

[4.3.10 Habilitats socials](#)

Per a facilitar-ho, es pot concretar una hora en l'horari del dia a dia on poder realitzar aquestes trucades/establir el contacte. No es tracta tant de la quantitat de persones que es truquin o es pugui tenir un contacte diari, sinó de la qualitat.

Les relacions socials són crucials a la vida i imprescindibles per ser feliç. Per això, és important que els infants i adolescents durant el confinament mantinguin el contacte amb els seus amics i amb familiars. Es pot fer a partir de trucades, vídeo - trucades, amb els veïns des del balcó o finestra, entre d'altres

V. Altres temes i recursos

5.1 La família i els comportaments socials

La família és el principal eix educatiu i formatiu dels nens, nenes i dels adolescents. Cada nucli familiar ha de permetre que els seus membres puguin assolir la major autonomia personal.

Els pares i els professionals hem d' evitar les comparacions i les etiquetes que marquen d' una forma dolorosa un comportament puntual i el fa permanent.

Quan li diem als nostres alumnes o fills que són dolents o que són nerviosos estem condicionant que el seu comportament sigui el que els adults esperen d' ell i no el que la persona tindria (efecte Pigmalión).

Quan arriben crisis a l' entorn familiar com una separació o divorci, els pares i mares en ocasions, queden molt afectats i poden evitar explicar el que passa realment als fills o acabar donant la culpa a l' altre progenitor.

Els nens i nenes poden pensar que la situació de crisis familiar és culpa d' ells. Això pot acabar incidint en el seu rendiment escolar, personal i emocional. Segons publica l'Institut Nacional d'Estadística durant l'any 2016 **un de cada quatre divorcis no arribava a un acord amistós i un de cada deu era altament conflictiu.**

Els professionals i les famílies hem d' intentar actuar de forma responsable davant d' aquesta situació.

És aconsellable adoptar algunes consideracions.

- **Intentarem que ambdós pares estiguin presents durant la conversa.** Així *evitarem triangulacions o mal entesos.* Quan hi ha una alta conflictivitat els pares poden buscar com a aliat a algun professor per demostrar que està més implicat en l' educació del fill que l' altre progenitor .
- **La narrativa sobre la separació** que expliquin als nens o adolescents sigui coherent i adaptada a l'edat, al grau de maduresa i temperament del nen.

Orientacions i Recursos

[5.1.10 Divorcis i separacions](#)

[5.1.11 Les Famílies](#)

[5.1.12 Idees per explicar als fills i filles](#)

- Han de transmetre-li un missatge fonamental: el que ha passat és un assumpte entre la mare i el pare, i el nen o nena no és culpable en absolut.
- Si és petit, explicar-li què passa amb paraules molt senzilles.
- Informar-li sobre el que canviarà en la seva vida quotidiana i sobre el que no canviarà.

Els nous models familiars s'ha canviat en els darrers temps.

Tenim diferents models de famílies. En els documents adjunts expliquem alguns dels sistemes familiars més habituals. Com a professionals hem de valorar quina ha de ser la nostra intervenció. El que hem de tenir sempre en compte és el benestar de l'infant o adolescent.

Els nostres fills i filles o alumnes necessiten crear una narrativa per superar un conflicte com una pèrdua a la família. Intentem ser sincers, sempre utilitzant un discurs entenedor per ells. Crear una bona narrativa del conflicte ajuda a superar-lo.

WEBGRAFIA

<https://kidshealth.org>

<https://kidshealth.org/es/parents/coronavirus-calm-esp.html?WT.ac=ctg#catfeelings-esp>

<http://www.tdahytu.es/6-metodos-para-desarrollar-las-capacidades-de-estudio-de-los-ninos-con-tdah/>

<https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/tecnicas-de-estudio-una-herramienta-para-ensenar-en-familia-a-hijos-hiperactivos.html>

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/habilidades-sociales-educar-para-las-relaciones-sociales.html>

<https://www.educapeques.com/escuela-de-padres/confianza-relaciones-sociales.html>

<http://escolabetulia.cat/el-raco-del-psicolog-la-por/>

http://files.acompanyament-en-el-dol.webnode.es/200000014-c532bc62b7/Def%20guia%20servei%20de%20dol%20CAT_CAST.pdf

<https://www.icpb.es/wp-content/uploads/2020/04/GUIA-PRA%CC%80CTICA-COVID-19-ICPB.pdf>