

Com sortir il·lès d'un confinament amb criatures

«Dijous, un cop arribada la notícia, a casa vam engegar la maquinària per aquesta festa que ens espera les properes jornades»



Un jove fa una foto a l'obra de l'artista urbà TVBoy amb l'oncle Sam que demana quedar-se a casa per combatre el coronavirus, a la plaça Sant Jaume | ACN

Netflix, manta, llibres, menjar, sofà? Quin pensament tan romàntic, per combatre el coronavirus. El confinament amb criatures es planteja molt diferent. Juguines, manualitats, desordre, xivarri, contes, més desordre, més xivarri. I també por: de viure-ho prou serenament perquè tants dies a casa siguin una festa i no un malson. Com fer-ho?

L'Alba Alfageme ja fa uns dies que en donava algunes pistes en aquest article (<http://www.fotlipou.com/hi-ha-vida-mes-enlla-del-barca/4131-la-gestio-emocional-del-confinament.html>) de com gestionar-ho emocionalment. Dijous, un cop arribada la notícia, a casa vam engegar la maquinària per aquesta festa que ens espera les properes jornades. Us comparteixo unes quantes pistes de com pensem viure-ho.

- **Rutines.** Així com quan portes una època esgotadora tens ganes de passar un dia amb pijama a casa, la perspectiva de passar-hi tants dies, fa canviar les regles del joc. Cal vestir-se, de la mateixa manera que va molt bé marcar unes rutines, i fins hi tot uns horaris. Que confinament no vulgui dir passivitat. Això sí: sense despertadors al matí, siusplau!

[noticiadiari]2/197029[/noticiadiari]

- **Tasques.** És indispensable sumar a la quitxalla en les tasques del dia a dia de casa. Serem

més hores a casa, haurem de repartir més tasques que habitualment. Segons l'edat, els podem demanar o exigir més col·laboració, però sigui com sigui, les tasques de la llar han de ser encara més cooperatives.

- **Videotrucades. Visca l'era de l'Skype, i el Whatsapp!** A dins de la rutina hi hem incorporat fer videotrucades. Amics i família. Una estona plegats, explicant què hem fet, berenant alhora o cantant plegats. El què sigui. Però una estona de sociabilització de ben segur que ens ajudarà a tots.

- **El més important: què farem? Tan bon punt** es van tancar les escoles, a casa vam fer una gran llista de coses per fer. Va ser comunitària, amb aportacions de tota la colla. Per ampliar-la, aquest fil de Twitter (<https://twitter.com/pocmoderna/status/1238054294064152577?s=20>) es va omplir d'idees brillants que de ben segur que us poden ajudar a crear la vostra pròpia llista. Cuinar, manualitats, exercici físic, gaudir de la música, estones de pantalla, jocs? Hi haurà dies per fer de tot.

[noticiadiari]2/198286[/noticiadiari]

- **Activitat fi de confinament. A la nostra llista particular** hi vam afegir una acció post-confinament: el que més li vindria de gust fer a la filla gran, un cop s'acabi aquest període. Perquè també va bé pensar que això acabarà i ho celebrarem.

El primer entrebanc és mirar de combinar tot això amb el teletreball. Un dels problemes greus és que no són vacances, i toca currar enmig d'aquest caos. Compaginar el teletreball amb la cura de la família confiada és molt difícil. Amb criatures petites, encara més. Així que els torns i les jornades laborals partides seran la única opció per mirar d'avançar feina en dies de confinament. Una estona treballa un, una estona ho fa l'altre, quan s'adormen ho fem els dos? I paciència.

També hi ha efectes secundaris que hem d'aprofitar: el confinament pot servir per posar fi als mocs i als polls. Una amiga em comentava que s'han posat d'acord totes les famílies de la classe per posar punt i final als polls que ronden l'aula constantment. 15 dies amb el tractament serviran per mirar d'erradicar aquests éssers maleïts. A casa hi sumem un nou repte: a veure si aquestes setmanes ens serveixen per fer net de la tos i els mocs que ens acompanyen des de l'arribada del fred.

Abans de l'arribada de la notícia, compartíem amb la Laura (mare de dues criatures) quines activitats podríem fer aquests dies. De fet, ella ens va donar el millor dels consells: ?l'únic ingredient necessari és deixar el mòbil i l'ordinador i estar per ells. Si els hi segueixes el rollo, és impossible que s'avorreixin?. Amén.

[noticiadiari]2/197963[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/197894[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/197962[/noticiadiari]

[noticiadiari]2/198064[/noticiadiari]