

## «Quan podrem sortir de casa?»: així hem d'explicar als infants el confinament

*Els especialistes recomanen parlar-ne sense dramatisme i emfatitzant la temporalitat*



Parlar del confinament amb els nostres fills és el més recomanat pels professionals | EP

Són moments de dubtes, preguntes i incerteses. També en els nostres fills. La situació excepcional de confinament provocada per la pandèmia del coronavirus ha arribat a les nostres vides de forma brusca i sense precedents, i això té un gran impacte en les nostres vides.

"Tot canvi ens remou internament", recorda la terapeuta Marta Mitxelena que adverteix que calen dies perquè tot es posi a lloc. En la mateixa línia, la consultora de maternitat i paternitat, Míria Tirado, apunta a **NacióDigital** que qualsevol procés de xoc com el que estem vivint té unes fases i que fluctuarem emocionalment per elles al llarg de tot el confinament. Preocupació, por, frustració, esgotament però també alegria i conscienciació són alguns dels estats anímics que viurem mentre passem els dies tancats a casa en família.

Els nens no són aliens a res de tot això. De fet, els professionals estan d'acord en dir que tenen un "sisè sentit" per captar les emocions del seu entorn. És per això que és important prendre'n consciència com a pares i aplicar algunes estratègies per fer el més planer possible el

confinament als nostres fills.

[noticiadiari]2/197029[/noticiadiari]

## Parlem-ne

Mantenir informats els infants de la situació és, segons el Col·legi de Psicòlegs de Catalunya (<https://www.copc.cat/>), la premissa fonamental. "Són persones competents, i hi tenen tot el dret. Estigueu atents als seus dubtes i preocupacions, i respon a les seves preguntes a mesura que vagin apareixent, seguint el seu ritme", apunten a la guia que han publicat per als ciutadans.

El document dels professionals insisteix en el següents punts:

[despiece]- Demostrea'ls que **poden expressar-se** i confiar-nos els seus dubtes.

- Proporciona'ls **explicacions entenedores** i adaptades al seu nivell de comprensió.
- **Comprova** quina informació o idees tenen sobre el coronavirus i **corregeix** les que no siguin correctes.
- Ajuda'ls a **contextualitzar i filtrar** les informacions que reben per altres canals. No els menteixis, i evita tant l'alarmisme com la minimització.
- Únicament regula el flux d'informació i no els en donis més de la necessària. Redueix la seva por explicant-los que les persones que l'envolten sabeu bé com cuidar-vos i protegir-vos, i que tant vosaltres com les autoritats teniu un pla clar sobre què fer si algú es contagia.
- Si l'infant ha donat positiu en el test de detecció, explica-li detingudament les noves normes i restriccions, i els motius pels que cal que les respecti.
- Recorda que amb la infància transmetem més informació a través dels nostres comportaments i actituds que a través de les paraules. Mantingues la calma i les rutines habituals en la mesura del possible.

**Consulta *aquí* la guia dels psicòlegs per al confinament**  
(<http://file:///C:/Users/usuari/Desktop/guia%20psicòlegs.pdf>)

[/despiece]

## Sense dramatitzar i emfatitzant la temporalitat

Parlar-ne és important, però com? La consultora de maternitat i paternitat, Míriam Tirado, explica que cal adaptar el discurs a l'edat de l'infant. "No és el mateix un nen de dos anys que una nena de vuit", remarca. "Ni tampoc un nen que és altament sensible i que requereix molt més acompanyament".

Segons Tirado, cal primer atendre la necessitat d'informació que tenen els nostres fills. "Hi ha nens que volen saber molt i d'altres que no, respectem-ho", afirma. I llavors, el missatge procurant no evocar-hi dramatisme. "Els hem d'explicar que ens hem de quedar a casa perquè és més segur, però també els hem de dir que això passarà i que recuperarem la nostre dia a dia habitual", explica.

## Cap mentida

Ja fa temps que les noves tendències pedagògiques apunten que les mentides, sovint piadoses, tenen un impacte molt negatiu en els nostres fills. A vegades ens assalten de forma inconscient com a recurs per distreure'ls d'una emoció negativa o per amagar una informació que donem per fet que no entendrà. Doncs bé, el nostre fill és capaç de captar perfectament la desconfiança que

projectem amb ell, i aquesta pot retornar com un *boomerang* cap a nosaltres. "Hem de ser sincers sense cridar a l'alarmisme, i naturalitzant la situació", remarca Tirado.

[noticia]198597[/noticia]

[noticia]198571[/noticia]

[noticia]198579[/noticia]

[noticia]198582[/noticia]

[noticia]198594[/noticia]