

CONSELLOS PARA AS FAMILIAS SOBRE COMO COMBATIR OS EFECTOS DA CORENTENA

Os rapaces e rapazas actúan según o fagamos os adultos que os rodeamos. Axudámoslos se mantemos a calma e actúamos con confianza.

O **illamento** supón unha fonte de estrés para todos/as e tamén para os cativos e adolescentes posto que non poden saír a diario, manter as rutinas, xogar cos compañeiros/as ou saltar e correr.

Aínda que non todos respostamos ao estrés do mesmo xeito (tampouco os rapaces/as), as **manifestacións máis comúns** son:

- Chorar máis do habitual ou amosarse irritados (sobre todo no caso dos máis novos).
- Retomar comportamentos xa superados (por exemplo, mollar a cama ou chupar o pulgar).
- Excesiva preocupación ou tristeza.
- Pautas pouco saudables á hora de comer ou durmir (maior apetencia por cousas con azucre ou non querer respectar os horarios para ir á cama).
- Irritabilidade ou rebeldía (responder de malos modos ou máis pelexas entre irmáns).
- Pobre desempeño nos traballos escolares (por exemplo, esquecer cousas que xa sabían facer).
- Dificultades de atención e concentración.
- Dores de cabeza ou doutras partes do corpo sen explicación.

Para **manter a tranquilidade** podemos facer varias cousas para **apoiar** aos rapaces e rapazas:

- ★ Adicar tempo para falar cos nosos fillos/as sobre o COVID-19 e a necesidade da cuarentena. Responde a todas as súas preguntas dun xeito que o poidan entender, emprgando a súa linguaxe.
- ★ Asegúralles que están a salvo e explícalles claramente as vías de contaxio (algunhas persoas pensan que se transmite o virus ao abrir as ventás, por exemplo). Transmítelles que está ben que se sintan preocupados ou tristes pero dalles estratexias para lidar con elo, por exemplo, facendo pequenos exercicios de relaxación (a aplicación para o móbil Petit BamBou é apta para

toda a familia). Para os máis pequenos pode ser útil debuxar o virus e aproveitar o momento para falar sobre o que lles da medo sobre el. Tamén facelo en plastilina e xogar a aplastalo ao final como forma de loitar contra o medo. Para os maiores, podes aconsellarlles levar un diario sobre como se sinten.

- ★ Limita o tempo que a familia está exposta ás noticias sobre a evolución do coronavirus ou ás redes sociais e vixía as conversas entre adultos diante dos nenos/as. Estes poden malinterpretar a información que escoitan e asustarse por algo que non comprenden de todo.
- ★ Trata de manter rutinas e establecer un horario para as actividades de aprendizaxe e para as de ocio. Pode ser boa idea propoñer unha actividade divertida para o día seguinte á hora de acostarse para vaian ilusionados á cama (por exemplo, ver unha peli xuntos ou facer unha pizza entre todos) e así cando esperten ao día seguinte, fano cun obxectivo positivo.
- ★ Actúa como modelo para os teus fillos/as. Toma descansos, mantén os horarios de ir á cama, fai algo de exercicio e come dun xeito saudable.
- ★ Contacta con amigos e familiares por teléfono e permite que os rapaces/as poidan velos por videochamada para que poidan comprobar que, aínda que están illados, están ben.

MOITO ÁNIMO!!!

