

MINI-GUIA
PER A PARES
I MARES

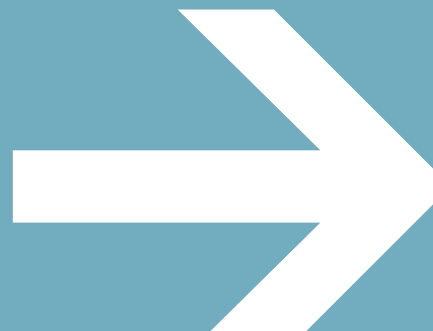


FILLS I FILLES CONFINATS:
I ARA QUÈ?!

**8 RECOMANACIONS
PER A UN CONFINAMENT
SENSE ESTRÈS**



**Ajuntament
de Vilanova del Vallès**





8 RECOMANACIONS PER A UN CONFINAMENT SENSE ESTRÈS



.....

Quan arribin els confinaments dels vostres fills i filles, ja teniu previst com ho fareu?

Oi que no voleu repetir ni l'estrès ni l'angoixa de la primavera passada?

Aquest cop, el confinament no us enxamparà tan desprevinguts.

Mares i pares genials, tingueu en compte aquestes 8 recomanacions i...





1

Mantingueu la calma i el bon humor

L'estat d'ànim dels adults serà molt important per mantenir un ambient equilibrat, de calma i de bon humor a tota la família.

Tot i que la situació de confinament ens pugui generar malestar, incomoditats i conflictes familiars, hem de tenir en compte que:

- Estar confinat no és cap càstig, és una mesura de prevenció de contagis.
- No és culpa de ningú. Tampoc dels que s'hagin contagiats.
- El confinament és un moment d'espera i requereix molta paciència.
- Com que no hi ha més remei i els confinaments s'han d'acceptar, és millor buscar maneres per passar unes setmanes confortables i distretes amb jocs, lectures i projectes familiars.





2

Menors de 12 anys, sempre acompanyats

Com ho fareu si confinen els vostres fills o filles menors de 12 anys i vosaltres heu de marxar cada dia a treballar fora de casa?

Aquest tema és important.

Tots els nens i nenes menors d'edat han d'estar acompanyats en tot moment o saber on poden trobar ajuda o suport de persones adultes en qui confiïn.

- Si heu de sortir de casa, deixeu ben clars els telèfons de les persones a qui els nens/es poden trucar.

I si heu de fer **teletreball** i alhora tenir cura dels vostres fills i filles confinats a casa? Com ho fareu?

Fàcil no és, però us recomanem que **traceu un pla d'acció** en què això estigui resolt abans que arribi el dia.

- Combineu bé els horaris de treball amb les responsabilitats familiars.
- Compteu amb l'ajuda d'altres persones que estiguin com vosaltres.
- Contracteu servei de cangur algunes hores per setmana.





Mantingueu els horaris escolars

Que aixequi la mà a qui no li hagi passat mai: arriben les vacances o el cap de setmana, canviem els horaris de dormir i quan arriba el dilluns és un infern recuperar l'horari escolar.

Doncs sí, ens ha passat a totes les famílies.

Admetem-ho, durant el confinament, el millor serà intentar seguir, al màxim possible, els horaris escolars i les rutines habituals.

I com fer-ho?

Podeu **establir un horari** en què s'equilibrin aquests cinc moments del dia:

1. L'hora de llevar-se (no molt diferent a l'habitual dels dies d'anar a escola)
2. L'horari d'activitats escolars, deures i treballs.
3. L'horari de lleure i de relació amb amics, amigues i familiars.
4. L'horari de les tasques domèstiques.
5. L'hora d'anar a dormir.





4

Confieu en l'escola i l'institut

A totes les famílies ens agradaria que a les escoles i a l'institut hi hagués més docents, més aules i més espai per poder fer grups més reduïts.

Als docents i directors també. De veritat.

Mentre tots aquests recursos extres no arribin, el millor que podem fer les famílies és confiar i fer costat als equips docents, que prou feina tenen amb la docència presencial i en línia.

Mestres i profes saben com fer-ho perquè els vostres fills i filles segueixin aprenent, mantinguin viva la curiositat pel coneixement i continuïn fascinats per les ciències, les lletres i el món que els envolta, tot i la situació de confinament.

Tinguem tots i totes una actitud resilient enfront aquesta situació i convertim la crisi en una oportunitat per desenvolupar noves habilitats en els nostres fills i filles.



Ens pot ajudar a les famílies a portar bé aquesta situació i no estressar-nos més del compte:

- Confiar en les mestres i en el professorat.
- Seguir les pautes escolars.
- Ajudar els nens i nenes amb els deures.
- Llegir les comunicacions de l'escola.
- Respondre a les peticions de l'escola.





8 RECOMANACIONS PER A UN CONFINAMENT SENSE ESTRÈS



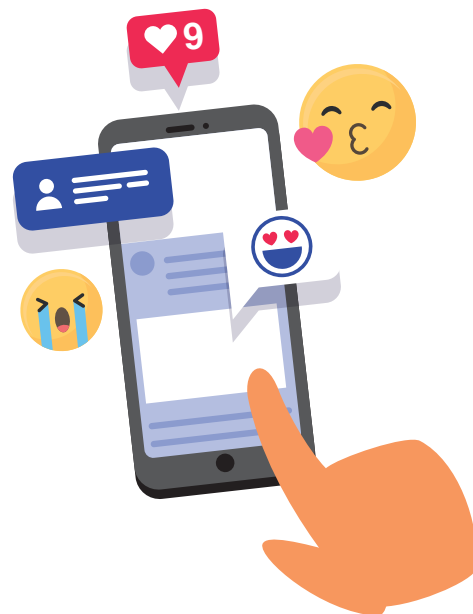
Estar confinats no és estar aïllats

Durant les setmanes de confinament, els vostres fills i filles tampoc podran sortir al parc a jugar, trobar-se amb amics i amigues, convidar a ningú a casa, ni ser convidat a cap casa, encara que no estiguin malalts.



Això pot entristir-los molt.

Per això és important que oferiu als vostres fills i filles altres vies de comunicació amb amics, amigues i familiars: trucades, vídeo trucades, escriure cartes, correu electrònic, parlar de finestra a finestra, etc.



I que els animeu a comunicar-se i relacionar-se cada dia, si pot ser, amb algú: companys i companyes de classe, de club, d'extraescolars, veïns o veïnes, familiars o amics.

Cal fer un esforç per mantenir la salut de les amistats, ja que l'amistat és com una planta, que si no es rega, es va pansint.





Parleu sobre l'organització familiar

Durant el confinament, canvien moltes coses a casa.

Per començar, els nens i nenes tenen més temps lliure, van més descansats i tenen necessitat d'activitats i d'omplir el temps.

Per què no els involucreu més en les tasques domèstiques?

Rentar plats, escombrar, endreçar, plegar roba, ajudar amb els germans més petits i cuinar coses senzilles són tasques que podrien assumir alguns nens i nenes, segons l'edat.

- **Podeu fer una distribució de càrrecs i tasques per a cada membre de la família** que vagi canviant cada dia: establint qui farà cada una de les tasques i en quin horari s'han de fer.

Penseu que a l'escola, la major part del dia està molt pautat i organitzat, així que a casa, per mantenir l'activitat i no posar-se en mode “vacances”, cal que penseu quina organització familiar us convé.

De fet, el confinament pot ser un bon moment per repensar i reformular el model de convivència familiar que us agradaria potenciar, per tenir més converses amb els vostres fills i filles i per pensar entre tots i totes com millorar les desavinences que puguin sorgir.





8 RECOMANACIONS PER A UN CONFINAMENT SENSE ESTRÈS



Feu del confinament una aventura.

El repte del confinament no és només sobreviure.

D'acord, moltes famílies volen que passi ràpid i que puguem tornar a la normalitat.

Però... us imagineu que aprofiteu aquestes setmanes de confinament per fer coses que no havíeu fet mai abans?

Hi ha un munt de contes que encara no heu llegit, jocs als que encara no heu jugat, pastissos que encara no heu cuinat, manualitats que no us imaginàveu que podíeu arribar a fer...

Feu-vos amb materials, aneu a la biblioteca i agafeu llibres en préstec, obriu algun dels llibres de cuina que teniu per casa, mireu l'atlas i exploreu els països del món...

Hi ha milers d'activitats i propostes fora d'internet que us poden ajudar a passar bones estones de família.

Feu del confinament una aventura per als vostres fills i filles!





8 RECOMANACIONS PER A UN CONFINAMENT SENSE ESTRÈS



Demaneu ajuda si la necessiteu

És veritat, el confinament és molest i de vegades complicat per a moltes persones, visquin o no en família.

I sabeu què? Segur que us en sortiu molt bé!

Però si teniu qualsevol problema, sabeu que **podeu demanar ajuda**, oi?

A l'Ajuntament tenim:

- Atenció telefònica (dies laborables de 9 a 13h.)
- Atenció per correu electrònic:

serveissocials@vilanovadelvalles.cat

A l'escola tenim:

- Atenció telefònica.
- Atenció per correu electrònic.

No us espereu a estar “pitjor”, truqueu-nos tan aviat com us sentiu superats o superades per la situació o sense saber què fer amb els vostres fills i filles durant el confinament.

Us estarem esperant.





Recordeu...

1
**Mantingueu la calma
i el bon humor**

2
**Els menors de 12 anys,
sempre acompanyats**

3
**Mantingueu
els horaris escolars**

4.
**Confieu en l'escola
i l'institut**

5.
**Estar confinats
no és estar aïllats**

6.
**Parleu sobre
l'organització familiar**

7.
**Feu del confinament
una aventura**

8.
**Demaneu ajuda,
si la necessiteu**

