

Com explicar als infants els motius de l'aïllament o quarantena pel coronavirus



09/03/2020

Font:

UTCCB

És important parlar amb els infants sobre el que està succeint respecte al coronavirus. Els nens detecten quan alguna cosa no va bé o quan els adults se senten insegurs o espantats. Si no els expliquem què és el coronavirus o què és l'aïllament, **poden recórrer a arguments fantasiosos producte de la seva imaginació per compensar la falta d'informació**. Amb això, correm el risc que imaginin escenaris aterradors i distants de la realitat.

Sempre és preferible que siguin els adults de referència que donin la informació. Quan parlem amb nens, és important recordar dos aspectes:

1. Ens hem d'adaptar a la seva edat i al seu grau de maduresa. L'edat de l'infant pot donar-nos una orientació sobre la seva capacitat per comprendre determinats conceptes, però no podem oblidar que la maduresa de cada persona és un aspecte individual.
2. **Tot allò que els diguem ha de ser cert**. Això implica que si no coneixem totes les dades ni tenim totes les respostes, és millor ser sincers i reconèixer que no ho sabem.

L'objectiu principal és reduir la seva sensació d'ansietat i calmar-los.

Si no sabem com començar la conversa, **és útil tenir present que és millor preguntar què saben ells abans d'abordar el tema directament**. En un món tan connectat i on la informació viatja tan ràpid, els infants reben moltíssims estímuls. No totes les notícies són certes o igual de fiables, així que està bé saber què coneixen i ensenyar-los a preguntar i a cercar fonts fiables.

És rellevant comentar aquest tipus de situacions amb els nens perquè no s'espantin amb informació falsa i també **per a que aprenguin a desenvolupar estratègies que els puguin funcionar en altres situacions**. Per exemple, el fet de rentar-se les mans amb aigua i sabó és important per al CoVid-19 però també per la grip i altres malalties.

A continuació oferim pautes per posar-los en situació i explicar-los com actuar en cas que hagin de ser confinats.

Els hem de posar en situació: explicar-los la informació contrastant què sabem sobre el coronavirus

El coronavirus provoca infeccions respiratòries en humans, majoritàriament causa símptomes lleus. Tot i això, algunes persones han mort.

El virus es va descobrir a la Xina, concretament a la regió de Wuhan al desembre. Ara, s'han vist casos en altres països incloent els europeus.

Molts professionals sanitaris estan treballant per entendre millor el virus i reduir així els seus riscos. Per exemple, tot i que encara no hi ha una vacuna, estan buscant possibles medicaments.

Definim aïllament / quarentena

L'aïllament i la quarantena són mètodes que s'utilitzen per contenir o minimitzar malalties infeccioses reduint la seva transmissió. Són especialment importants en el món actual on la comunicació és tan ràpida i senzilla. En els mitjans de comunicació aquests termes s'utilitzen indistintament, però tècnicament no són sinònims. D'una banda, la quarantena fa referència a la separació i la restricció de moviment d'aquelles persones que han estat potencialment exposades a virus per determinar si estan o no malaltes. D'altra banda, l'aïllament es refereix a la separació de les persones diagnosticades de les persones sanes (Brooks i cols., 2020). Després de comprovar què sap o què desconeix el menor sobre els termes aïllament i quarantena, podem enfocar la definició de tots dos conceptes com: **una mesura de prevenció tant per no posar-se malalts ells com per no contagiar als altres.** Explicarem al menor on estarà, amb qui es quedarà i quants dies han recomanat als professionals sanitaris que ha de durar la situació.

Durant l'explicació **es poden posar nerviosos o sentir por i hem de deixar espai per a l'expressió emocional** així com reconduir aquelles reaccions descontrolades que no els ajudin.

Al final, oferirem un espai per respondre a les seves preguntes o els direm que en un període de temps determinat els preguntarem si ho han entès tot o si volen exposar-nos algun dubte concret. **Ens mostrarem sempre oberts a resoldre dubtes, compartir reflexions o acollir emocions dels menors.**

Donem pautes sobre el que han de fer i el que poden fer

S'ha estudiat que la quarantena o aïllament poden tenir efectes negatius sobre la salut psicològica de les persones com ara provocar ansietat, irritabilitat o estigma social. Hem de ser actius en el nostre propi procés d'aïllament per combatre aquests possibles símptomes.

En referència als infants, la principal tasca que **hem de solucionar és establir unes rutines que li proporcionin seguretat i estabilitat dins d'una situació nova i incerta.** Aquestes rutines inclouran els diferents àpats del dia, el moment d'higiene personal, els imprescindibles espais de joc i oci, els moments d'estudi, les hores per parlar amb la resta de la família o amb amics i les hores de descans. Perquè els infants

siguin partícips del procés d'aïllament, podem construir aquesta agenda o calendari de manera conjunta, amb colors i dibuixos que els estimulin i els ajudin a comprendre tot el que anirà succeint els propers dies.

Han de comprendre que no són vacances, però tampoc podem permetre que la por o l'ansietat s'apoderi d'ells. Per a això, mantindrem les rutines programades i establirem alguns moments destinats a reflexionar sobre el que està succeint, el que pensen i el que els preocupa.

Quan els infants puguin tornar a l'escola, la tasca principal dels professors dels diferents centres serà explicar que aquests infants que han complert quarantena ja no poden contagiar als altres. Hem d'evitar estigmes i eliminar tots els falsos arguments i falses pors que puguin provocar la discriminació a les aules.

Responem a les seves preguntes

És important tenir present que podem recórrer a experiències conegudes tant per explicar conceptes o símptomes (Recordes quan ...?), Com per recuperar experiències que van tenir un desenllaç satisfactori (...saps que va acabar bé?) O de les quals es van aprendre eines o estratègies (Què vas fer aquell dia que estaves tan trist?). A continuació **compartim exemples de com respondre a possibles dubtes que poden sorgir arran d'una situació de confinament o aïllament.**

Què em passarà? Com sabré si tinc el coronavirus?

Recordes aquella grip de l'any passat que vas agafar o que va tenir la teva mare? Els símptomes són semblants. Pots tenir febre, estar molt cansat i tenir tos, potser et fa mal la gola o el cap. Als adults ens passa el mateix.

És important que si et trobes malament m'ho expliquis perquè puguem posar-hi remei.

Les persones grans tenen símptomes més greus i han de tenir molta cura perquè a més poden tenir altres problemes que el facin empitjorar.

De moment no hi ha cap vacuna, però hi ha molts científics treballant perquè el virus no sigui un problema tan gran i aprenguem a curar-lo.

He fet alguna cosa malament? Estic castigat?

No has fet res dolent i això no és un càstig. Els virus no són culpa teva ni de ningú Som a casa per posar-nos bé i recuperar-nos i per no contagiar a ningú més. Hem de ser responsables i bondadosos i això vol dir no passar-li els virus a les altres persones.

Hauràs vist a diverses persones aquests dies per la televisió o pel carrer que porten mascareta. La mascareta també serveix per no contagiar als altres. És com quedar-se a casa però s'utilitza més amb virus coneguts.

Recorda que encara no tenim vacuna per al coronavirus però que hi ha moltíssima gent treballant i que comencen a conèixer com funciona.

Quants dies hauré d'estar a casa? Quan podré sortir a jugar?

És important posar-se bé o assegurar-nos que no estem malalts abans de poder sortir de casa. Almenys seran dues setmanes, podem posar un calendari i escriure cada dia el que anirem fent.

On t'agradaria posar el calendari? Aprenem quants dies té una setmana i en quin mes estem. També és divertit aprendre a portar una agenda i a complir els objectius diaris. És important diferenciar el temps d'estudi del temps lliure.

Qui em cuidarà? On está la resta de la família?

Tots seguim tenint cura de tu, però aquests dies a casa ens quedarem amb... (qui correspongui). Els altres han de seguir treballant perquè no estan malalts o no han estat a prop de ningú que tingués el virus.

Si vols, podem parlar amb la família un cop al dia per Skype o per WhatsApp o podem escriure un correu electrònic.

A més, has de saber que hi ha molts metges i científics que també tenen cura de nosaltres buscant medicines i una vacuna per al virus.

Quan podré veure als meus amics?

No podràs veure'ls fins que no sortim de casa, però podem trucar-los per telèfon o fer una vídeotrucada i explicar-los algun conte, o una història o compartir què estàs sentint amb ells.

També hi ha diversos jocs i videojocs online que pots compartir amb els teus amics per jugar amb ells encara que no estigueu a la mateixa habitació.

Què passarà amb l'escola i els meus professors?

De moment no aniràs a l'escola i els teus professors estaran a casa també, igual que nosaltres. Seguirem fent deures aquests dies i no et preocupis quan tornis. Els professors t'explicaran quan fareu els treballs o exàmens.

Ara l'important és posar-se bé i no contagiar a ningú.

És molt dolent el virus? És perillós el virus?

És perillós si estàs en contacte amb una persona malalta, però és cert que la majoria de vegades els símptomes són lleus, sobretot en els infants. De fet, hi ha poques persones adultes que hagin mort.

És important que et cuidis per estar sa, i no només ara, sempre. Has de rentar-te les mans amb aigua i sabó després d'anar al bany o d'utilitzar el transport públic. Si et sents malament has d'explicar-ho a un adult i seguir sempre els consells del metge.

És normal sentir-se preocupat o espantat, però has de saber que els adults som els responsables de gestionar i millorar aquesta situació, tu has d'ocupar-te de ser responsable de les teves coses i de preguntar sobre els rumors que t'espantin.

I si mor algú que conec?

Els metges i els professionals sanitaris estan posant molt esforç i hores de treball per impedir que la gent mori per aquest virus. Són molts i estan treballant molt bé. Tot i això, de vegades les persones es posen molt, molt, molt malaltes perquè ja són molt grans o perquè tenen altres malalties i llavors poden morir.

Quan algú mor ens posem tristos, tant els nens com els adults, i en aquest cas aprendrem junts com superar la tristesa.

Pautes breus per als adults que es troben en situació de quarentena / aïllament

1. **Estigues actiu, estableix rutines.** Les rutines ens ajudaran a combatre l'avorriment i els pensaments negatius. En situacions incertes o poc estables, les rutines ens transmeten seguretat.
2. **Mantenir el contacte social és una activitat important.** Poder parlar amb els nostres amics i familiars és fonamental en el nostre dia a dia quotidià. Gràcies a la tecnologia actual podem mantenir aquest contacte sense necessitat de sortir de casa.
3. **Controla els pensaments preocupants.** Preocupar-se és normal i està bé, però és millor si destinem uns minuts concrets cada dia per pensar-hi i no donar-li voltes tot el dia. Així diferenciarem els moments d'oci dels moments per preocupar-se.
4. **Unes poques actualitzacions de les notícies al dia són suficients.** Els mitjans de comunicació donen nova informació de manera constant. Això pot augmentar la nostra sensació d'ansietat i angoixa, per tant, és millor només comprovar-ho una vegada al dia i de la mateixa font fiable. No tota la informació que ens arriba és certa, per tant, busquem portals i mitjans segurs.

Sobre aquesta guia i la UTCCB

Aquesta guia s'ha elaborat des de la Unitat de Crisi i Conflictes de Barcelona, a la UAB, i és per al seu ús exclusiu.

La Unitat de Trauma, Crisi i Conflictes de Barcelona (UTCCB) és el centre d'intervenció en crisi de Barcelona que ofereix intervenció psicològica especialitzada i assessoria a individus, equips i organitzacions en la gestió de l'abans, el durant i el després d'una situació crítica .

Article elaborat per:

