

**GUIA INFANTIL**  
**EMOCIONAL PER**  
**UN CONFINAMENT**  
**GENIAL**



**ENRIC BARRI VILARDELL**

Aquesta guia sorgeix fruit d'uns dies intensos de reflexió i acció amb els meus dos fills. A casa hem experimentat diferents estats emocionals passant d'extrem a extrem fins que per fi, hem trobat un benestar que estructura la majoria d'estones de la nostra convivència. Aquestes propostes van dirigides per a les mares i els pares de nens i nenes de 4 a 10 anys amb l'objectiu de crear un clima de benestar emocional, intel·lectual i físic.

Espero de tot cor que us sigui d'utilitat i amb la vostra dedicació millori la convivència domèstica, us aconsello molt impetuosament que busqueu estones de pau interior i visualitzeu la sortida d'aquest esvoranc. La proposta passa per escriure una llista de prioritats que us ajudin a créixer en seguretat, projectes de desenvolupament personal que us il·lusionin i sobretot anoteu competències que us faci més humans i propers als vostres fills, familiars, amics i tothom que sigui important per a vosaltres, perquè si una cosa hem après d'aquests moments és que tots importem i ens necessitem a prop.

### **Activitats genials per a famílies amb infants**

Primera activitat fer un horari de treball per assegurar-nos que durant aquests dies seguim i respectem un ordre que ens ajudarà a créixer en responsabilitat i autonomia.

És important que a l'hora de confeccionar aquest horari el vostre fill o filla estigui amb vosaltres i consensueu les activitats a realitzar i l'estona de durada de cadascuna. Aquest horari ha d'incloure:

1. **Estones de treball acadèmic:** En aquestes edats no hauria de durar una tasca més de 35, 40 minuts. Un cop finalitzada trencar la rutina i canviar per una activitat lúdica, manipulativa o que impliqui per exemple l'ús d'algun dispositiu electrònic. Realitzar durant el dia dos, tres tasques de diferents assignatures com a molt.
2. **Pantalles i videojocs:** No hem de caure en l'error de deixar que el nostre fill o filla estigui exposat a les pantalles massa estona. Més de 30/45 minuts al dia és excessiu, tot i que aquests dies és quelcom difícil controlar aquest aspecte per la gran quantitat d'hores que es passen a casa. Per això és important que els eduquem en aquest aspecte i així afavorim el desenvolupament creatiu potenciant la imaginació i el joc simbòlic.

3. **Activitat física:** Dedicar sempre una estona al dia a realitzar **activitat física**. Tot i ser conscient que no totes les famílies disposeu d'un espai apropiat per realitzar activitats físiques de gran recorregut, us proposo habilitar una habitació, passadís o terrassa per poder saltar, arrossegat-nos, perseguir-nos o jugar a la xarranca. A més a més activitats com el ioga requereixen d'un espai no massa ampli. Si és necessari us recomano que canvieu la distribució dels espais a la vostra casa, sé que pot ser un trencacaps però els vostres fills ho agrairan.
4. **Obrir un espai a les manualitats i la música:** Molt important per la salut mental dels nostres petits i la nostra., Passar-nos-ho bé creant és quelcom que exercita el cervell, la música, les activitats plàstiques, la pintura, les maquetes o el dibuix afavoreixen els processos psicològics bàsics com la concentració, l'atenció i la memòria així també incidim en competències personals com la col·laboració i el consens a partir del diàleg. Important fomentar durant aquestes estones l'escola activa provocant mitjançant preguntes les respostes i opinions dels nostres fills tractant diferents aspectes del dia a dia proper o altres que us poden vindre al cap. Aquesta activitat desenvolupa l'esperit crític i la reflexió.
5. **La importància de la lectura:** Heu de dedicar cada dia una estona a crear una dinàmica per fomentar la lectura. La proposta més eficaç és la lectura en família, el vostre fill o filla tria un llibre que li agradi i anem llegint una part cadascun dels membres de la família que realitzem l'activitat. A més a més després que cada membre hagi llegit la seva part podem fer preguntes al nostre fill o filla en referència al què ha entès, perquè creu que passa aquella situació? com s'ha generat i com creu que acabarà? Treballant la comprensió, la contextualització i connexió amb situacions conegudes i la predicció de fets a partir de l'experiència o el desenvolupament de la imaginació.
6. **Jocs de taula o amb família:** Cal que siguin jocs adients a l'edat del vostre fill o filla, jugar a cartes, a tirar els daus o a amagar objectes per casa són activitats molt simples però amb ganxo. L'objectiu final serà compartir una estona de gran càrrega emocional amb els nostres fills, somriures, complicitats i a vegades algun que altre enuig que caldrà atacar no deixant-lo

passar si és desproporcionat . Aquestes activitats són molt riques a l'hora de gestionar frustracions que apareixen al no aconseguir l'objectiu proposat. Hem de pensar que els nostres fills en aquesta edat estan en una fase de desenvolupament on l'egoisme està molt present a l'hora de relacionar-se amb els altres, és per això que quan juguen ells competeixen i no entenen el joc com a una activitat lúdica on a vegades es guanya i moltes es perd, sobretot si els altres participants són més destres o experts. No el deixeu guanyar sempre, no és bo per ell, tampoc permeteu que sempre perdi però sobretot no l'enganyeu, si veieu que un joc és massa complicat per ell busqueu-ne un altre on aconseguixi experimentar la sensació d'èxit, guanyar afavoreix la construcció d'un autoconcepte positiu, sempre que estigui precedit d'esforç intel·lectual o físic. Les victòries fàcils no es valoren o alimenten la vanitat.

7. **El joc que ens dona la cuina:** També podeu incloure en l'horari els menús de les menjades i així planificar bé les compres i la freqüència en que caldrà sortir a comprar. No hauríem de donar missatges contradictoris als nostres fills, dir per exemple que ells no poden sortir al carrer perquè és perillós per a la nostra salut i en canvi, fer-ho nosaltres cada dia fa que el nostre missatge no tingui força i perdem credibilitat. En educació fer allò que dius i a més a més amb convenciment és una píndola educativa infal·lible. Planificar els menjars pot animar-los a participar en la seva creació i de veritat que hi ha nens i nenes que s'ho passen pipa cuinant perquè es senten útils i comparteixen amb la mare i el pare una estona de qualitat emocional. Animeu-los a partir d'aquí a desenvolupar la curiositat buscant receptes, proposant nous plats o incloent ingredients, prepareu-vos per descobrir al Ferran Adrià i a la Carme Ruscalleda del futur..
8. **Padre/madre no hay mas que dos:** Feu vídeos, on representeu una mini obra teatral, expliqueu acudits o feu alguna activitat que us porti un benestar. Jugar a guerra de coixins, a fet i amagar, a tenis taula al menjador o a futbol al passadís, jocs prohibits potser fins ara però necessaris en aquests moments. Gravar-ho i revisar-ho tots plegats us aportarà estones divertides, riures compartits, comentaris amb enginy i us despertarà la vena artística del director de cinema que porteu a dins. Podeu agafar idees al instagram de mockudramas o al nostre, enricbarrivilardell.

9. **Tasques domèstiques:** No oblideu aquests dies a reforçar les tasques domèstiques que esdevenen hàbits personals i de convivència saludables . Crear un hàbit requereix dels següents passos:

- Voler crear-lo, per necessitat o convenciment.
- Ser capaç de fer-ho
- Ser constant en el temps
- Finalment realitzar-lo de manera automàtica adaptant-lo a la nostra manera de ser i actuar.

Així doncs insistiu en els hàbits inicials que ens obriran les portes a adquirir altres comportaments d'ordre personal més complexos. Els hàbits primaris per als infants són:

- Ser responsables de les seves coses, joguines, roba etc.. Un cop acaben de jugar recollir, sent necessari definir el concepte recollir concretament, ja que qualsevol cap per lligar pot portar a confusió. Recollir no és canviar les coses de lloc, recollir **és deixar-les al seu lloc**, on estaven abans de començar a jugar ja que és l'espai acordat per mantenir un ordre general establert. Pel que fa a la roba igual, o es posa al cistell de rentar o a l'armari.
- Parar i recollir la taula, molt important perquè al contrari del primer punt aquest és un hàbit de servei cap als altres i fomenta la empatia i l'esperit de servei.
- Fer-se el llit, innegociable. **“Segun cuenta el escritor Charles Duhigg en su libro *El poder de los hábitos, las personas que hacen la cama cada mañana son más productivas, tienen una mayor sensación de bienestar y son más hábiles a la hora de ajustarse a un presupuesto*”** a més a més són menys mandroses a l'hora de realitzar tasques i no es deixen la feina per més tard, només per això val la pena insistir. Per aconseguir-ho cal que els pares cada matí també fem el nostre llit

Tots aquest hàbits requeriran en un inici de la nostra supervisió i paciència, no es tracta de fer-ho perfecte des del primer dia, val en fer-ho i cada dia anar perfeccionat la tècnica. Important: **Si no s'estima la tasca no es crea l'hàbit**. Això vol dir que cal que els nens entenguin els beneficis de fer allò que estan fent. Per això és necessari que les reforcem positivament i els hi fem prendre consciència que allò que

fan els beneficia a ells i als altres membres de la família creant un benestar general.

**10. Mirar pel·lícules amb família:** És quelcom que durant aquests dies fem tots, és important l'abans, el durant i el després d'aquesta activitat.

**L'abans:** Cal triar la pel·lícula de manera consensuada i amable, sense originar una crisi familiar. Per això cal posar damunt la taula diverses opcions i valorar quina és la millor. Us proposo seguir el criteri democràtic o recórrer a l'atzar i treure paperets, cosa que farà aquesta estona emocionant i esperem que divertida. Si un cop escollida la pel·lícula el vostre fill entra en un atac d'ira perquè no ha sortit la que ell volia us recomano seguir els següents passos:

- Estabilitzar-lo, demanar-li que s'assenti en un espai còmode i amb un to de veu tranquil però segur demanar-li que li demaneu que us escolti. Aquest moment és una oportunitat d'or per poder educar a partir de l'exemple utilitzant les paraules GRACIES, SI US PLAU, PERDÓ I FELICITATS. Li heu de dir que les coses no sempre sortiran com ell vol i feu que recordi algun altre cop on va succeir quelcom semblant i on finalment s'ho va acabar passant bé. Si no reacciona i segueix enfadat o enrabiat cal que passeu al segon pas
- Verbalitzar-li que la resta de membres de la família vol començar a veure la pel·lícula i ell no els deixa, a la mare i el pare els hi faria molta il·lusió veure-la tots junts però això dependrà d'ell i de la capacitat de regular les seves emocions.
- Preguntar-li com es sent i que és concretament el que el fa estar d'aquella manera, si es capaç de verbalitzar el que sent estareu molt a prop de "desconnectar-lo" i portar-lo a un estat de calma reflexiva. Quan us verbalitzi el que sent cal que aprofiteu aquesta oportunitat per felicitar-lo i explicar-li que a vegades vosaltres també sentiu ràbia, tristesa o impotència davant de situacions. És un moment perfecte per trencar la dinàmica amb una frase creativa que sigui recurrent com per exemple: Ja saps que la mare s'enfada molt amb el papa quan.....si pot ser utilitzeu un cas que sigui conegut per tots i es pugui fer una mica de broma amb ell.
- **El Durant :** Aconsello gaudir de la pel·lícula i no invertir aquest temps per realitzar reflexions o preguntes. És un bon moment per afavorir comportaments atencionals i relacionats amb la concentració que afavoriran la captació dels detalls a vegades

que passen desapercebuts. Fer algun comentari o apunt serà quelcom positiu, or pur si a més a més traiem punta amb humor.

- **El Després:** Si disposem d'una memòria saludable podrem recordar moments de la pel·lícula o situacions que ens condueixin a incidir en situacions properes viscudes, aquestes transicions de la ficció a la nostra realitat ens permetran abordar temes sense un nivell d'implicació emocional tan elevat, oferint-nos una distància saludable per a tots. Incidir en les actituds dels personatges, les seves creences, així com opinions. Podem buscar aquells moments de la trama amb major càrrega emocional i desxifrar les actituds relacionades amb l'alegria, la tristesa, la ràbia, la por... Guieu la dinàmica amb preguntes obertes:
- Per què creus que es sent així?
- Què faries tu al seu lloc?
- Si hagués d'actuar d'una altra manera quins passos hauria d'haver seguit.
- És necessari a vegades sentir-se trist?
- Quan et sents trits tu? Quan tens por què et tranquil·litza?

Preguntes que aprofitant l'argument de la pel·lícula ens poden obrir una porta al treball emocional amb els nostres infants

Bé espero que us sigui útil aquestes activitats per viure aquest confinament amb una salut emocional de ferro. Si voleu compartir qualsevol comentari o dubte envieu-me un correu electrònic a [enricbarri@gmail.com](mailto:enricbarri@gmail.com).

Un carretó d'energia positiva per totes i tots vosaltres.

SALUT I SOMRIURES.

ENRIC BARRI VILARDELL

PROFESSOR D'INSTITUCIÓ LLEIDA ESPAI TERRAFERMA. EDUCACIÓ EMOCIONAL I PSICOLOGIA DE 1r BTX  
PROFESSOR DE LA UDL DEL DEPARTAMENT DE PSICOLOGIA I PEDAGOGIA.