

SOAF ESPAI JOVE ASSISTENCIAL

La situació de confinament impacta de ple en les famílies amb fills a càrrec. L'emergència sanitària decretada a tot l'estat ha modificat totalment la rutina tan d'adults com d'infants. Per això des del SOAF Espai Jove Assistencial volem compartir algunes reflexions al respecte per tal d'ajudar a les famílies a adaptar-se a aquesta situació tan difícil.



CUIDA'T PER PODER CUIDAR

Com a progenitors és un repte enorme poder fer front a les necessitats dels nens i les nenes les 24 hores del dia. Cuida't, reserva't temps per tu, escolta't i tracta't amb amabilitat.

EMPATITZA, COMUNICA'T AMB ELS TEUS FILLS

Valora l'esforç que fan els infants i joves, ells també formen part d'aquest esforç col·lectiu. Recorda que un infant que no té les seves necessitats cobertes fàcilment tindrà un comportament disruptiu. Ajuda'l a expressar malestar de forma més adaptativa.



SALUT EMOCIONAL I SALUT RELACIONAL: RECURSOS PER PREVENIR CONFLICTES



Entrena la imaginació, la paciència i l'empatia amb els fills. Estigues atent a la teva gestió emocional, si tu estàs bé, hi ha més possibilitats que els teus fills i filles també ho estiguin.

MOMENTS D'EXPANSIÓ I MOMENTS DE SILENCI

Feu esport en família: la necessitat de moviment dels infants es veu restringida per la situació de confinament. Aproveiteu iniciatives on-line sorgides aquests dies per fer activitats dirigides a casa. Tenir en compte també les necessitats de moments de calma i silenci.



DAVANT LA INCERTESA, ORDRE, CLARETAT, PAUTES I NOUS HÀBITS

Els límits continuen essent importants en aquesta situació de confinament. Les rutines han canviat, però és important que horaris, tasques, cures i hàbits continuïn existint.

SI EN ALGUN MOMENT ET SENTES DESBORDAT COM A PARE/MARE, SI TENS DUBTES SOBRE COM ACTUAR AMB ELS TEUS FILLS, SI NECESSITES PARLAR SOBRE EL QUE SUCCEEIX A CASA O SI VOLS NOVES IDEES PER FER FRONT A AQUEST PERÍODE, POTS CONTACTAR AMB EL SERVEI D'ATENCIÓ I ACOMPANYAMENT FAMILIAR A TRAVÈS DEL CORREU

espaijove.assist@fchmcorts.com