

Recomanacions i recursos per a la gestió i l'acompanyament emocional de la infància i l'adolescència en espais educatius i de lleure, durant l'epidèmia de COVID-19

Juny de 2020



**Col·legi Oficial de
Psicologia de Catalunya**

Índex

| | |
|--|----------------|
| Presentació..... | Pàg. 3 |
| Passat, present i futur de la pandèmia..... | Pàg. 5 |
| Parlar-ne o no parlar-ne? | Pàg. 6 |
| Quines reaccions podem esperar? | Pàg. 8 |
| Com gestionem les dificultats emocionals? | Pàg. 9 |
| 1. Per mantenir una escolta activa i empàtica..... | Pàg. 10 |
| 2. Per contenir i calmar..... | Pàg. 11 |
| 3. Per expressar les emocions..... | Pàg. 12 |
| 4. Per validar i acompanyar..... | Pàg. 14 |
| 5. Per informar correctament..... | Pàg. 16 |
| Com ens comuniquem en situacions emocionalment complicades?..... | Pàg. 17 |
| Com afrontar situacions d'especial dificultat? | Pàg. 18 |
| 1. El dol | Pàg. 18 |
| 2. El conflicte | Pàg. 19 |
| 3. Les necessitats específiques..... | Pàg. 20 |
| L'espai de lleure com a oportunitat per a l'aprenentatge, la convivència i la gestió emocional..... | Pàg. 24 |
| Algunes propostes d'activitats de gestió i regulació de les emocions..... | Pàg. 25 |
| Per saber-ne més..... | Pàg. 28 |
| Per obtenir més ajuda..... | Pàg. 29 |

Presentació

L'epidèmia de COVID-19 ha suposat per a les nenes, nens i adolescents (NNA) del nostre país un profund impacte emocional. La prolongació de la situació de confinament, el tancament dels centres escolars i l'important malestar psicològic derivat de les pèrdues, les incerteses i els temors associats a la crisi sanitària han repercutit de forma significativa en àrees fonamentals del desenvolupament d'aquesta part essencial de la ciutadania. En particular, s'han vist especialment compromesos:

- El joc i l'activitat física i psicomotriu
- L'organització del temps i les rutines diàries
- Els vincles i les relacions en l'àmbit familiar
- La socialització
- L'educació
- La gestió de les emocions

És important tenir present que, en el cas de la infància i l'adolescència amb discapacitat/diversitat funcional (visual, amb nivell de QI límits...) i/o algun tipus de trastorn o dificultat afegida (per exemple, de lectura o comprensió), l'alteració de molts seguiments mèdics, terapèutics, psicològics i/o psiquiàtrics pot haver generat un impacte encara més acusat. I també cal prestar atenció als infants i joves d'origen estranger, especialment si es tracta d'alumnat nouvingut d'aquest mateix curs que ha vist interromput el seu procés d'adaptació per la crisi sanitària, així com a d'altres factors socials que poden incrementar la vulnerabilitat, com les situacions de desigualtat i mancances en la cobertura de necessitats bàsiques que pateixen algunes famílies.

La progressiva recuperació de la normalitat a través de les diferents fases del desconfinament haurà de permetre la rehabilitació gradual d'aquestes àrees fins a la seva normalització. En aquest sentit, el retorn a l'activitat dels espais educatius i de lleure tindrà una rellevància especial, pel fet que la seva tasca, justament, es vehicula a través dels diferents elements citats anteriorment i pot contribuir en gran mesura a la seva recuperació. Això suposarà un repte, no només a nivell logístic, sinó també pel que fa a la gestió relacional i emocional, atès que les mesures d'higiene i de distanciament físic implicaran serioses modificacions en les dinàmiques relacionals habituals, amb els consegüents efectes sobre la vivència de les persones que hi participin.

Per aquest motiu, i tenint en compte les necessitats físiques, emocionals i psicològiques dels NNA en aquest moment de transició a una nova realitat i de desconfinament gradual, el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya presenta aquesta guia, amb la voluntat d'oferir recomanacions, assessorament i recursos a la comunitat educativa i de lleure, per tal de facilitar i fer accessible un adequat acompanyament en l'actual context i ajudar a minimitzar les possibles conseqüències negatives en la població infantil i adolescent.

Els i les professionals de la psicologia som conscients de la nostra funció preventiva, de detecció, intervenció i acompanyament per potenciar el benestar dels NNA i volem posar a l'abast un recurs breu i facilitador a educadors/ores i monitors/ores de lleure que afronten, i ho seguiran fent els propers mesos, el repte d'acompanyar i formar des de les escoles, instituts, casals i centres de lleure als NNA en aquest nou context social en el que hem d'aprendre a viure i conviure amb un nivell d'incertesa i canvi major de l'habitual.

El procés de desconfinament requereix de nous hàbits per viure en comunitat, demana paciència, consciència, capacitat d'adaptació i creativitat per buscar i gestionar alternatives a les dificultats que van sorgint, sense deixar enrere ningú, siguin quines siguin les seves circumstàncies, en el seu procés de desenvolupament com a persona, amb l'objectiu de contribuir a fer una societat cada cop més inclusiva i justa, i treballant per reduir les desigualtats.

Aquest estiu, per la singularitat de les circumstàncies actuals, els espais de lleure seran d'especial rellevància pels NNA del nostre país, doncs constitueixen un espai de celebració i de retrobada on fomentar amb solidesa els quatre pilars de l'educació: aprendre a conèixer, aprendre a fer, aprendre a conviure i aprendre a ser. Un espai on visquin i comparteixin noves experiències i aprenentatges des del gaudi i el lleure, però també un entorn on es manifestin algunes dificultats emocionals com a conseqüència de l'epidèmia de COVID-19.

Aquestes dificultats que, d'una forma o altra, sorgiran en el dia a dia de la relació amb infants i adolescents han de ser treballades de forma implícita i explícita, a través d'una tasca de contenció, d'acompanyament i de gestió emocional que és important que estigui correctament orientada i que s'incorpori a les activitats educatives i de lleure de forma planificada. A tal efecte, des del Comitè d'Infància i Adolescència del COPC suggerim tenir en compte els diferents elements continguts en aquesta guia a l'hora d'acompanyar els NNA al llarg d'aquest atípic estiu ple d'oportunitats d'aprenentatge.

Comitè d'Infància i Adolescència

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

Passat, present i futur de la pandèmia

Des d'un punt de vista psicològic, i seguint un eix temporal, hi ha tres aspectes als quals convé prestar atenció:

- Una mirada al **passat** recent. Quines han estat les vivències dels nens, nenes i adolescents des de l'arribada de l'epidèmia a Catalunya i l'inici de l'estat d'alarma, incloent-hi les possibles pèrdues familiars, les angoixes associades al confinament i/o al contagi, la gestió de l'impacte emocional de les informacions rebudes de l'entorn, etc. És a dir, **com hem viscut la crisi del COVID-19 fins al moment? Com ens ha impactat?**
- Una mirada al **present**. De quina manera ens adaptem a una realitat diferent, sota paràmetres de funcionament quotidià inèdits que es visualitzen també en les pròpies activitats educatives i de lleure. **Com ens adaptem a la situació actual i quines emocions ens generen? Com ens sentim en aquesta nova realitat?**
- Una mirada al **futur**. Quines són les preocupacions i temors derivats de la incertesa per l'evolució futura dels esdeveniments, no només en relació a l'epidèmia, sinó també a l'economia, l'educació, la feina, les relacions socials, etc. Preguntem-nos, doncs, **què ens espera d'ara en endavant? Com ho podrem afrontar? Com gestionem la incertesa?**



Parlar-ne o no parlar-ne?

Per respondre aquesta pregunta és important fer-se'n una altra abans: és possible no parlar-ne? Des de la psicologia sabem molt bé que les persones ens comuniquem, parlem, no només a través de les paraules sinó també a través de molts altres elements com els gestos, les actituds, els comportaments i fins i tot els malestars en el nostre cos. Això és particularment cert en la infància i cal tenir-ho en compte. Per tant, si no ajudem a vehicular determinades qüestions a través de la paraula, del joc o de la relació, fàcilment acabaran emergent d'una forma corporalitzada o conductual.

Davant situacions emocionals difícils com la que estem vivint, es poden observar dues tendències oposades: de vegades, pot existir la temptació de defugir parlar dels sentiments i emocions “negatives” amb la idea d'oblidar-se'n com més aviat millor; i en altres casos, per contra, la incomoditat i el temor que se sent fan que se'n vulgui parlar tota l'estona i que totes les activitats o converses hagin d'estar vinculades al context de dificultat, com si d'aquesta manera aconseguíssim alliberar-nos del malestar a través de la seva expressió recurrent.

En realitat, tant un extrem com l'altre són formes excessivament defensives de gestionar el malestar emocional. Quina és, doncs, la posició adequada? On és el punt mig? **Probablement aquesta pregunta es respon amb una paraula: disponibilitat.** Educadors/ores, monitors/ores i persones adultes en general hem d'estar disponibles i disposades a parlar dels malestars, respondre les preguntes de les criatures sobre les seves vivències i preocupacions, sense forçar però sense defugir el tema, i sobretot sense espantar-nos. Creem, doncs, situacions propícies per a la conversa i l'expressió emocional sense que se sentin obligats/ades a seguir un fil argumental tancat.

En aquests moments, pren una especial rellevància transmetre calma i serenor a l'hora de treballar per una bona gestió i regulació emocional en els NNA. Com a persones adultes, sempre som models i modelem. Per tant, hem de procurar donar exemple amb la nostra actitud i conducta.

Donat que els infants són molt sensibles i receptius, no només a les paraules, sinó també al llenguatge no verbal, cal que potenciem la comunicació no verbal a través de la mirada, l'expressió facial i corporal, atenent al que diem, però també al com ho diem, transmetent serenitat, alegria, confiança, sinceritat, proximitat, disponibilitat i respecte per les normes. Si nosaltres estem bé, els i les podrem acompanyar en el seu desenvolupament afectiu, basat en assolir l'autoregulació emocional, la capacitat de gestionar i canalitzar adequadament les emocions i la integració emocional, és a dir, fer que el processament racional, emocional i corporal de cada vivència estiguin integrats i siguin consistents.

Així, s'han d'anar valorant, personalitzant i avaluant les diverses intervencions amb els NNA segons les demandes que ens puguin fer o les conductes que manifestin. L'ésser humà és biopsicosocial, per la qual cosa l'adaptació i les reaccions que tinguin els infants seran diverses i dependran de molts factors com aspectes de la personalitat, la capacitat de resiliència, l'entorn, les seves fortaleses i els seus punts vulnerables, l'educació, el context social, el familiar, l'econòmic o el cultural, entre d'altres.



Quines reaccions podem esperar?

Els NNA han viscut el període de confinament de forma molt diversa, i viuran el desconfinament amb la mateixa variabilitat. Hem de tenir present que han pogut viure la pèrdua d'algun ésser estimat, la malaltia d'algun/a familiar o la pèrdua de feina d'alguna persona del seu entorn més proper. Alguns/unes han passat, o encara passen, por de sortir al carrer, de contagiar-se, etc. D'altres s'han atabalat o enfadat molt en veure's interrompudes les seves rutines (escola, activitats extraescolars, sortides als parcs, trobades amb amitats o família, etc.), deixant-los en una situació complicada i d'extrema vulnerabilitat. Per últim, altres NNA han estat convivint en un clima intrafamiliar complex, on fins i tot han patit violència i abús.

És per això que hem d'estar atents/entes i, si detectem alguna situació especialment complexa, comunicar-la i derivar-la als serveis especialitzats en atenció a la infància i l'adolescència. I en cas de nens, nenes o adolescents amb alteracions emocionals o algun tipus d'orientació diagnòstica prèvia a la situació de confinament, cal seguir cautelosament les indicacions que remetin la seva família i els/les professionals de referència de l'infant o l'adolescent. Les reaccions més esperables les podem classificar de la següent manera:

- **Fisiològiques:** somatitzacions, dificultats per dormir, sensació d'ofec, palpitations, mal de caps, nàusees, pèrdua de gana, etc.
- **Cognitives:** sensació de desprotecció i de perill, dificultats d'atenció i concentració, malsons, desconfiança, negativisme, precaucions innecessàries, hipocondria, etc.
- **Emocionals:** por, ràbia, irritabilitat, tristesa, ansietat, frustració, impotència, vergonya, inseguretat, sentiments de culpa, etc.
- **Conductuals:** conductes agressives i/o desafiantes, no adopció de mesures d'autoprotecció i autocura, passivitat, conductes impulsives compulsives, alteracions en la ingesta, etc.

Com gestionem les dificultats emocionals?



Cal tenir en compte que les emocions, com a tals, responen escassament als raonaments lògics i, en canvi, són molt més sensibles a altres emocions complementàries i a les nostres actituds. És a dir, davant d'un/a nen/a molt emocionat/ada, sigui quina sigui la seva emoció (ràbia, por, tristesa...) serà molt més útil la nostra actitud que no pas el que li diguem. Això no vol dir que les paraules no siguin importants, però només ajuden si estan en congruència amb el nostre comportament.

No hi ha cap fórmula màgica per fer front al malestar d'un infant o adolescent però, davant possibles demandes o desbordaments emocionals que puguem trobar, convé tenir present que en aquestes situacions és molt més efectiu permetre i acompanyar l'expressió del malestar des d'una actitud serena i comprensiva que no pas tractar de desviar l'atenció, reprimir o bloquejar les emocions.

En tot cas, és millor deixar els raonaments i les explicacions per a un moment posterior, quan l'emoció hagi cessat o s'hagi calmat prou com perquè l'infant torni a mostrar-se dialogant i receptiu a la paraula.

Aquest procés es pot resumir amb els següents conceptes: **escolta activa i empàtica (1), contenir i calmar (2), expressar les emocions (3), validar i acompanyar (4) i informar correctament (5).**

1. PER MANTENIR UNA ESCOLTA ACTIVA I EMPÀTICA:

- **Agrair la confiança** per intentar comunicar-nos què els passa (emprar el reforç positiu).
- **Oferir disponibilitat**, en temps, espai i en actitud receptiva.
- **No jutjar, no interrompre** i procurar que se sentin compresos/eses i recolzats/ades. Crear espais que promoguin el diàleg, on puguin expressar les vivències sense avaluació ni judici. Per exemple, en els espais de lleure serà important promoure les assemblees, les activitats de teatre, de composició de les seves pròpies cançons, etc.
- **No donar per fet quines són les seves inquietuds**. Hem d'escoltar-los/les i estar atents a deixar-los/les parlar perquè no sempre s'expressaran en el moment que nosaltres triem per fer-ho ni ens comunicaran allò que esperàvem.
- **Tractar d'entendre sempre el malestar** des del punt de vista de qui l'expressa, no pas des del nostre.
- **Evitar oferir solucions prematures**, respondre abans d'escoltar o usar expressions com "Segur que no n'hi ha per tant", "Jo si fos tu faria...", "Jo no dubtaria en...", "Jo no estic gens d'acord en...", etc.
- Si no ens pregunten però detectem un baix estat d'ànim o una conducta desajustada, **acostem-nos-hi nosaltres**. Busquem moments i espais diversos al llarg del dia, quan no estiguin amb els companys/anyes en una activitat, per preguntar com estan. Si són petits/ites, és bo que ens ajudem amb contes o mitjançant el joc simbòlic o el dibuix, ja que són bones eines per a entendre i expressar emocions.
- **Animar-los/les a que demanin ajuda** si es troben en una situació difícil. Recordar-los/les que demanar ajuda és quelcom valent i intel·ligent.
- **Mantenir un canal comunicatiu obert** i de confiança per continuar parlant en un altre moment si en aquell que nosaltres propiciem no volen. És bo respectar quan volen deixar de parlar d'un tema. Els podem indicar que en tornarem a parlar en un altre moment.

2. PER CONTENIR I CALMAR:

- **Parlar amb un to de veu suau i serè** i procurar fer-ho a l'alçada dels seus ulls (asseguts, agenollats, etc.).
- **Ajudar-los/les a relaxar-se.** Assegurar que es disposi d'un espai (a l'aula, al menjador, als patis, etc.) on estiguin còmodes i que puguin descansar si ho requereixen, sobretot amb menors de 6 anys.
- **Practicar activitats tranquil·litzadores.** Introduir tècniques de respiració i de relaxació en el transcurs del dia i entre les altres activitats que es facin a l'espai de lleure.
- Si el/la nen/a està desorientat/ada i/o atabalat/ada, **permetre-li separar-se del grup/activitat** i anticipar les activitats que vindran a continuació.
- Si detectem que tenen por a quedar-se a l'espai de lleure, per temor al contagi o per altres motius, cal **tractar aquest tema també amb llurs famílies** per conscienciar-les conjuntament que, amb les mesures de protecció adequades, es pot tornar a sortir, anar a l'esplai, a l'escola i compartir espais físics amb els seus iguals i monitors/es i docents sense perill per la seva salut.
- Pel que fa a la por, més que esperar a que se'n vagi per tornar a fer coses habituals, és millor **tornar a la quotidianitat de manera gradual**, pausada i respectuosa, però també decidida, per tal que els infants recuperin a poc a poc sensacions de seguretat i d'autonomia i la por se'n vagi. No deixem que la por ens bloquegi.
- **Amb preadolescents i adolescents, deixar cert espai perquè puguin estar sols/soles** (a aquesta edat solen començar a avergonyir-se de les emocions), però no excessiu. El grup d'iguals representa ara la seva major font de referència i satisfacció. Aquesta descoberta del fet social, de la pròpia identitat i de la pertinença a un grup s'ha vist interrompuda per la crisi de la COVID-19. Per això, és important facilitar-li la reconexió amb el seu grup d'iguals en els espais físics de lleure i oferir alternatives lúdiques i atractives a la connexió a través de les noves tecnologies, de les que s'ha de fomentar un ús responsable.
- També, amb preadolescents i adolescents, **oferir una perspectiva que els i les ajudi a tranquil·litzar-se** recordant, per exemple, alguna situació prèvia en la qual van poder gestionar les seves emocions de forma eficaç.

3. PER EXPRESSAR LES EMOCIONS:

- En una situació de crisi, qualsevol emoció que es visqui pot ser normal. La clau és **no quedar-se bloquejat/ada en cap emoció** concreta i anar sentint diverses emocions tantes vegades al dia com calgui.
- Fomentar i facilitar que els NNA experimentin, expressin i comparteixin les seves emocions, ajudant a regular-les, tractant **que no els desbordin**.
- **Ajudar a identificar i posar nom** a les emocions, cosa que ja es pot fer amb nens i nenes majors de 2 anys.
- **Donar permís per expressar la por**, que és una emoció funcional i adaptativa, i que la podem expressar sense perdre el control. I diferenciar-la del pànic, que és de duració més breu, però que és una vivència corporal que desborda, que pot generar paràlisi o fugida, que suposa una pèrdua de control, i en alguns casos fins i tot de consciència.
- **Deixar expressar la queixa perquè surti la ràbia**, que és una emoció natural i adaptativa, a diferenciar de l'agressió, que pot venir de la manca de regulació de l'emoció però no és justificable i requereix d'una reparació. És normal que els NNA s'enfadin davant la situació generada per la COVID-19 o davant experiències concretes, però si els ajudem a manifestar la ràbia d'una manera adequada (sense fer-se mal o fer mal a ningú) seran capaços/aces d'alliberar-se d'ella.



- **Facilitar l'alliberament d'energia nerviosa a través del joc, el moviment i l'expressió artística.** Podem ajudar a expressar els seus sentiments a través d'activitats lúdiques. En l'espai de lleure hi ha oportunitat de fer-ho a través del dibuix i l'ús de materials plàstics, la música, la dansa i el joc. Per exemple, es poden dibuixar, escriure, modelar amb plastilina les pors i després abordar com podem afrontar-les. Si ens expliquen que tenen por del contagi, explicar-los/les que tots i totes en podem tenir però que seguint bé les normes estarem bé, amb l'ajuda de contes, ninos/es, titelles, etc. Amb adolescents, es poden proposar reptes de gimnàstica, de ball, de rap, i fomentar la capacitat reflexiva i expressiva a través d'activitats teatrals i cinefòrums, etc.
- **Practicar esport de forma regular** genera molts beneficis per a la ment i el cos però, donat que el confinament els/les ha dificultat portar una activitat física adequada a la seva energia vital, seria bo incloure diverses activitats al llarg del dia que els/les permetessin aquesta reconexió amb el propi cos, els dels/de les altres i l'esport com a activitat fonamental per a la seva estabilitat psicològica.
- **Promoure activitats que generin esperança, riure, somriure i bon humor** com a mecanisme de resiliència. A l'espai de lleure es pot fer amb múltiples activitats des dels més petits i les més petites als i les més grans, creant un bon ambient de grup.
- **Animar a expressar-se però sense forçar.** Si veieu que esteu fent una dinàmica d'expressió d'emocions i una part important del grup no vol participar, proveu en un altre moment. En especial, amb preadolescents i adolescents, podeu animar-los/les a expressar-se tenint especial cura de no envair la seva intimitat. Com hem comentat, no convé mai obligar a parlar.

4. PER VALIDAR I ACOMPANYAR:



- Per ajudar a l'infant a expressar com se sent, posant nom a les seves sensacions, emocions, etc., és important **validar i legitimar les seves emocions**, sense minimitzar la seva importància.
- Trobar moments per **explicar que la tristesa apareix de forma natural**, quan enyorem alguna cosa o a algú i, si plorem, és normal i ens ajuda a sentir-nos millor, igual que quan recordem moments feliços. Si el/la nen/a reacciona amb molta irritabilitat, en lloc d'ignorar-ho podem comentar suaument que entenem que estigui enfadat/ada, però que aquest enuig també passarà.
- **Explicar que hi ha moltes formes d'estar enfadat/ada**, preocupat/ada, trist/a o de "plorar sense llàgrimes" i que, de vegades, el mal humor és una d'elles. Podem dir al nen/a que l'entendem i que sabem que està trist/a, enfadat/ada o que té por, per ajudar-lo/la a entendre com se sent i reconduir la seva conducta.
- **Mantenir els horaris, les rutines i uns límits raonables i flexibles**. Els nens i nenes necessiten límits i rutines predictibles i coherents que els ajudin a organitzar-se i els donin sensació d'ordre, control i seguretat. Feu cartells i dibuixeu plegats les normes i els horaris que seguireu al matí, a la tarda i en les estones de menjador.

- En les diverses activitats que es realitzin al casal al llarg del dia, es bo **procurar incloure activitats positives i productives**, ajustades a la seva edat, que els i les permetin tenir el control de petites coses. És important fomentar i reforçar la seva autonomia en la realització d'activitats quotidianes com, per exemple, organitzar el material d'una activitat, encarregar-se de revisar l'aula abans que tothom surti, avisar algun company/a, etc. Assignant petites responsabilitats reforçarem el seu autoconcepte i autoestima.
- Si tenen un to desanimat o estan neguitosos/oses, es pot **pactar què podem fer quan es trobin així**, i quines activitats o jocs els motiven i els fan més il·lusió de entre els que disposeu a l'espai de lleure.
- **Habilitar un racó** en l'espai de lleure on els infants puguin anar una estona si es senten aclaparats/ades. Convé que hi tinguin material lúdic per entretenir-se: paper i colors, llibres, contes, novel·les gràfiques, puzzles, coixins (per usar per descansar o per canalitzar ràbia de forma funcional, etc.), objectes simbòlics per transitar la por (ossets de peluix, ninos/es, disfresses, etc.).
- Tenir en compte que **els gestos simbòlics permeten el processament emocional** de les situacions. Podeu valorar organitzar una sessió de cançons, poemes o contes preferits dels i les participants, etc.
- Animar els/les preadolescents i adolescents a **explorar quines activitats els/les ajuden a estar millor** i realitzar-les (cuinar, tocar algun instrument, llegir, jugar a pilota una estona, etc.), fer activitats de cohesió de grup, i fomentar el contacte i el temps amb el seu grup d'iguals respectant les mesures sanitàries establertes.
- **Mantenir l'agraïment i el reforç positiu**. Els NNA, en gran mesura, s'han adaptat a les condicions del confinament que la pandèmia ens ha imposat, i han suportat les restriccions de mobilitat, espai i relacions que tant necessiten. Ho han fet fins i tot molt per sobre del que les persones adultes potser pensàvem, i cal agrair-los/les molt el seu esforç. Cal que sàpiguen per nosaltres que són persones meravelloses.

5. PER INFORMAR CORRECTAMENT:

- Informar de les **mesures d'higiene i de distanciament que es prendran en les diferents activitats**, explicant-ne els motius, assegurant-nos de la seva comprensió i fomentant la participació en el seu compliment, per exemple, implicant-los en el disseny de cartells informatius o conscienciant-los de la importància social de mantenir els contagis a ratlla.
- Explicar al nen/a amb un **llenguatge adaptat a la seva edat** quina és la situació. Els nens i nenes necessiten poques informacions però clares, i sempre amb un element positiu, per petit que sigui. I sobretot, entendre que no estan sols/es.
- **Oferir explicacions i respostes seguint els conceptes i idees que transmeten**, i no des d'un discurs preconcebut per part de la persona adulta. Cal fer servir referents propers per ells/elles i tenir en compte elements del seu món imaginari, sobretot amb els/les més petits/ites.
- **Contrastar de quina informació disposen** sobre l'epidèmia, les mesures d'higiene, el distanciament, etc. i tractar de contextualitzar-la, clarificar-la, complementar-la o corregir-la en cas que sigui necessari.
- **Tractar de respondre les seves preguntes**, sense mentir ni ocultar la veritat, però seguint sempre el ritme dels NNA i no donant més informació de la que ens demanen o de la que són capaços d'entendre. És millor respondre amb un "No ho sé" o "No ho sé encara però..." que una resposta falsejada o ambigua que generi més incertesa, confusió i fins tot desconfiança.



Com ens comuniquem en situacions emocionalment complicades?

En els moments difícils, quan tenim davant un/a infant o adolescent en una situació de fragilitat emocional, convé triar bé les paraules que més ajudin a acompanyar el seu malestar i consolar-lo/la. Seguint el fil argumental descrit fins al moment, us traslladem les següents recomanacions pel que fa a l'ús del llenguatge verbal:



NO AJUDEN

Sigues fort/a, no ploris. Ho estàs fent molt bé.

Ja veuràs com tot passa.

Això et farà més fort/a.

Sé com et sents. Això et farà millor persona.

Pensa que n'hi ha d'altres que estan pitjor.

Estar enfadat/ada, enrabiada/ada i trist/a no t'ajudarà.

A d'altres els ha passat el mateix aquestes setmanes i... ja toca tirar endavant.

No tens motius per posar-te així. No n'hi ha per tant.

No ploris més.

No has de tenir por.

AJUDEN



Em sap molt de greu el que estàs passant.

Compta amb mi per parlar.

El/la deus trobar molt a faltar.

No puc ni imaginar el que estàs passant.

Sé que cada dia és un esforç.

La gent no s'imagina què difícil és.

Tens ganes de parlar?

De vegades ens sentim malament fins i tot sense un motiu clar.

Plora el que et calgui, fes-ho al meu costat.

Estar espantat/da és normal, però hem d'intentar que la por no ens bloquegi.

Com afrontar situacions d'especial dificultat?

1. EL DOL

Ens podem trobar que alguns NNA han patit la pèrdua d'algun ésser estimat en aquests mesos, i bé ens ho comunica la família o en algun moment ho expressa el propi NNA. A continuació exposem algunes orientacions importants sobre el dol en la infància:

- **Emprar la paraula mort** sense eufemismes. Si diem “S’ha mort” en comptes de “Se n’ha anat”, “Ens ha deixat”, etc., evitem donar peu a falses expectatives de retorn.
- **Utilitzar un llenguatge senzill i apropiat a l'edat** de l'infant, evitant explicacions complicades o que estimulin les seves fantasies i concepcions equivocades de la mort.
- **No mentir**. Si no tenim una resposta concreta, no tinguem por de reconèixer-ho. No parlem més enllà del nivell de comprensió de l'infant i no anem més enllà de la informació que la família li hagi donat.
- **Fer que li quedi molt clar que no és culpa seva**. Pot semblar obvi però pels menors no sempre ho és.
- **Donar-li l'oportunitat de parlar de la persona morta**. Ajudem-lo/la a posar-hi paraules per explicar les seves emocions i sentiments, i permeteu plorar junts/es i per separat. No amagar el nostre propi dolor li mostrarà que els i les demés també som vulnerables i que volem compartir la seva tristesa.
- Si l'infant mostra molta preocupació perquè la causa de la mort hagi estat la COVID-19, **explicar-li que moltes altres persones amb la mateixa malaltia es curen**, per evitar que pateixi de més si algun/a conegut/uda o familiar s'infecta.

- Si no s'ha pogut fer una cerimònia d'enterrament o comiat, **explicar que hi ha altres maneres igualment vàlides d'acomiar-se**. Podem suggerir-li que prepari algun detall que expressi el seu amor per la persona morta (un dibuix, una carta, etc.) i preguntar-li què li agradaria fer amb la seva creació.
- **Fer que recordi els bons moments que va viure amb aquesta persona** i explicar-li que els podrà mantenir per sempre. Podem proposar-li que faci un dibuix o escrigui un petit text o carta perquè pugui expressar i comunicar-vos el que sent.
- **Resoldre els dubtes i preocupacions a mesura que vagin sorgint**, fent-li saber que estem al seu costat i que tindrem cura d'ell/a.

2. EL CONFLICTE

El conflicte forma part de les relacions entre persones. No és bo ni dolent. Ben gestionats, els conflictes produeixen canvis positius en el creixement personal i les relacions, mentre que mal gestionats generen distanciament i ressentiment. Si en el transcurs de les activitats de lleure es produeixen conflictes, és important tenir presents alguns elements clau per mantenir un bon ambient:

- Afavorir l'expressió i validació de les emocions des del respecte de totes les persones implicades. Els NNA aprenen de l'expressió saludable i constructiva de conflictes en els seus referents adults.
- Identificar en quin estat emocional estan els NNA per veure si poden atendre a raons o, si estan molt alterats/ades, separar els implicats/ades i buscar un altre moment per parlar-ho.
- Consensuar acords i, a mesura que els NNA els vagin complint, donar mostres de gratitud.

- Establir conseqüències per la vulneració de les normes sempre vinculades a la reparació i de forma ajustada i proporcional a l'acció que ha causat dany. Per exemple, si han trencat alguna cosa han de contribuir a reparar-la, o si han fet que un/a company/a es senti malament o trist/a han de facilitar que aquesta persona se senti millor.
- Mantenir un espai de diàleg i intercanvi a través d'assemblees o cercles on tothom pugui expressar el que sent i fomentar la comunicació assertiva que implica la capacitat per defensar i expressar els propis drets, opinions i sentiments, davant la pressió dels altres. I sempre, mantenint un comportament equilibrat entre agressivitat i passivitat, i parlant des del "Jo sento/M'he sentit", "Jo no estic acostumat/ada a això", etc.
- Recordar que les normes són un dret dels NNA per garantir el seu ple desenvolupament, també en una situació d'emergència i confinament.
- Diferenciar les normes de protecció no negociables i que tothom hem de complir de les pautes pròpies del centre de lleure que es poden consensuar i/o flexibilitzar.

3. LES NECESSITATS ESPECÍFIQUES

Cada NNA amb necessitats específiques és únic i disposa d'unes capacitats, un diagnòstic i unes característiques ben diferents. És per això que quan en un espai, centre educatiu o lúdic hi assisteix un NNA amb necessitats específiques, és interessant poder comunicar amb els seus familiars, o amb els professionals que treballen amb ell/ella i que el/la coneixen bé, per a que ens puguin fer una **transmissió de les estratègies** que han demostrat ajudar-lo/la a assimilar més fàcilment la informació, mantenir la calma i a manejar millor les alteracions emocionals.

El fet que l'educador/a o l'equip puguin conèixer quins recursos li resulten eficaços en altres contextos **pot accelerar el procés d'adaptació** de l'espai de lleure perquè el menor hi trobi una certa coherència amb el que ja coneix.

El punt principal que pot ser comú en la majoria de NNA amb necessitats específiques són les **dificultats per a adaptar-se ràpidament a les noves situacions** o a canvis precisos. Donat que durant el confinament han estat molt de temps en un mateix espai i envoltats/ades per les mateixes persones amb qui tenen un vincle emocional fort, és possible que ara necessitin més temps per a adaptar-se al canvi de context i retrobar el sentiment de seguretat tot i separar-se dels de casa. Per això podem avançar amb ells pas a pas, i observar en cada fase les respostes, no solament verbals, sinó sobretot emocionals i físiques que ens donaran. Quan hi ha una manca d'adaptació, més que comunicar-ho verbalment, poden tenir la tendència a expressar-ho en forma d'alteració emocional o de crisi de malestar. De manera general, proposar-los/les dinàmiques de relaxació acompanyades amb objectes pot resultar un recurs concret i agradable per a aquests/estes NNA.

Aquesta orientació genèrica la podem acompanyar amb indicacions més precises vinculades a cada tipus de diagnòstic, per tal de poder comprendre especificitats a tenir en compte en acompanyar als NNA amb els diferents tipus de necessitats especials de la manera més òptima possible:

- **Discapacitat intel·lectual.** Resultarà especialment útil parlar amb els NNA pausadament, amb paraules clares, i fent pauses per a poder verificar el que han entès. Si les expressions verbals van acompanyades de gestos i d'expressions facials més accentuades que de costum, estarem fent un bon treball que li facilitarà processar i integrar millor la informació. Cal tenir present també que quan el quocient d'intel·ligència (QI) de l'infant correspongui al d'un de menys edat, les explicacions han de ser molt més breus, i cal preveure que les experiències poden ser viscudes amb una maduresa emocional menor a la corresponent a la seva edat cronològica.

Això significa que pot haver-hi més tendència a la dependència emocional en els casos on el vincle amb les figures de referència és molt fort, fet pel qual poden necessitar una reincorporació progressiva a la vida social i a activitats ordinàries. Caldrà, doncs, preveure una **“readaptació” progressiva** en els casos que els NNA ho requereixin que, tot i que potser ja coneixen l'espai o els seus monitors de lleure, mostrin indicadors d'estar passant per una regressió emocional. Potser el fet de tenir un/a sol/a educador/ora de referència amb el/la qual puguin establir un vincle de molta proximitat els pot resultar un pont per a pal·liar les dificultats a separar-se progressivament de la família.



- **Discapacitat funcional.** Al l'inici del casal o esplai cal preveure temps i dinàmiques lúdiques que permetin al NNA, junt a un educador, descobrir, a través dels sentits dels quals ell disposa, tots els canvis que la situació actual comporta: palpar els objectes nous, acompanyar-los a descobrir i sentir els nous espais, etc.
- **Trastorn de l'aspecte autista (TEA).** Aquest trastorn pot suposar a l'infant o adolescent veritables dificultats a comunicar les seves emocions i escoltar les dels demés, ajustar-se als canvis, desenvolupar-se a nivell social, i seguir activitats que no siguin del seu interès.

Serà favorable per a aquest rang d'infants i adolescents **ajudar-los/les a adaptar-se als canvis explicant-los/les les rutines i les activitats amb antelació.** L'adult/a pot realitzar un exemple de rutina amb el NNA varies vegades, per tal que es pugui preparar emocionalment. I podríem inclús explicar-li la rutina amb el suport de dibuixos o pictogrames si cal, o preparar-lo/la amb aquest mateix mitjà per a imprevistos: excursions, festes, visites culturals...

Cal **mostrar-los/les diverses vegades les mesures** de distanciament a adoptar, i fer-ho d'una forma simbòlica (per exemple, deixar l'espai d'una bicicleta entre dues persones) perquè aquests aspectes concrets els ajuden a calmar l'ansietat.

Si el NNA té un tema d'especial interès, cosa habitual (passió per la música, els cotxes, els llibres, un animal...) podem mirar de vehicular aquesta preferència amb les activitats que des de l'esplai o casal vulguem dur a terme.

A més, en alguns casos haurem d'explicar les coses **de forma pausada**, parant atenció a la prosòdia (dir-ho amb una entonació el màxim de neutre possible).

- **Hiperactivitat i impulsivitat.** En els NNA amb dificultats prèvies a gestionar el seu comportament i pulsions, la tensió acumulada durant el confinament pot sorgir una vegada retrobin el grup i les dinàmiques de moviment. En aquests casos, les **mostres d'afecte i de comprensió** els/les poden ajudar a calmar-se, més que no pas el fet de ressaltar el seu nerviosisme o conducta agitada. També és necessari practicar amb ells i elles **formes de calmar-se** tot movent-se (anar a refrescar-se, caminar, fer exercicis de relaxació dinàmics...) així com proporcionar objectes o materials adequats per a infants amb TDHA, per a que puguin trobar el suport material que necessiten per a retrobar la calma. No estar en contacte directe amb els companys i companyes els/les pot incrementar l'agitació física, i per això haurem d'estudiar quin element o objecte poden tocar per a respondre a les seves necessitats sensorials.
- **Altes capacitats intel·lectuals.** Els infants amb altes capacitats intel·lectuals o amb alt potencial intel·lectual en ocasions poden sentir-se molt angoixats donat que la seva alta capacitat de racionalització els pot portar a indagar sobre aspectes profunds, angoixes existencials o qüestions no habituals en la resta de companys de la mateixa edat. Durant la pandèmia i la presa de mesures de protecció, molts d'ells han presentat pors, angoixes i sentiments de buit interior. Amb la presència d'estímul externs durant el dia, aquests sentiments i pors solen passar desapercebuts, però en cas que l'infant expressi alguna qüestió ansiògena o malestar en l'espai de lleure, li podem facilitar l'espai per deixar que ho expliqui, i podríem a més **ajudar-lo/la a adonar-se'n del què necessita per relaxar-se**. Hem de tenir en compte que es tracta d'un perfil al que li agrada generalment arribar sol/a a una conclusió, més que regir-se per consignes tancades sobre el que hauria de fer per sentir-se millor.

En aquest cas, si el NNA realitza una estada que implica quedar-se a dormir, cal preveure que els vespres són moments sensibles en que es poden desencadenar sentiments de solitud o pors. Cal ajudar al NNA a explorar quins possibles recursos creu que el poden ajudar a dormir-se com, per exemple, escoltar una música relaxant que l'ajuda calmant la seva ment.

L'espai de lleure com a oportunitat per a l'aprenentatge, la convivència i la gestió emocional

Les activitats esportives i de lleure de l'estiu constitueixen un moment d'oportunitat per tal d'ajudar als NNA a recuperar un espai relacional fora del context familiar en el que puguin gaudir i deixar enrere el malestar dels mesos passats.

A més, aquest espai on es barregen NNA de moltes edats serà una ocasió perfecta perquè els més grans, els i les adolescents, es motivin a tenir cura dels altres, dels companys/anyes de grup però, sobretot, dels més petits i petites, i que puguin trobar un sentit a través d'aquesta responsabilitat, evitant que s'aïllin i es desconnectin dels altres. Podem donar l'oportunitat de que participin, promoguin i liderin l'organització i desenvolupament de dinàmiques i activitats amb els més petits. Promoure una forma d'estar pels altres com a mecanisme de **resiliència** pot ajudar a sortir dels problemes propis i generar una sensació d'eficàcia, d'estar fent alguna cosa útil, en aquest cas, pels companys/anyes de lleure amb menys edat.

Un concepte important en aquests moments és el de **flexibilitat**; un temps nou requerirà d'estratègies noves. I això té a veure també amb un tema que suscita dubtes i causa problemes: el de l'accés a la tecnologia. Aquests mesos ha preocupat molt l'abús en l'ús de videojocs o que la comunicació quedés vinculada en gran mesura a l'entorn digital. L'espai de lleure és un lloc on retrobar-se presencialment amb els iguals, sense la intermediació de pantalles, on l'infant o jove pot tornar a gaudir de converses cara a cara, explorar altres jocs i gaudir a través d'activitats esportives o artístiques.

En l'adolescència els plans de futur es transformen dia a dia, i per tant és essencial ajudar-los a tenir **projectes amb il·lusió** i esperança que promoguin la seva seguretat i confiança. És per això que en l'espai de lleure es pot promocionar alguna activitat que els vinculi al futur: al desenvolupament del curs vinent, a la tornada a l'escola i institut, a les activitats extraescolars o a explorar professions o àmbits a les que els pot fer gràcia dedicar-se quan siguin grans.

Així mateix, de forma transversal, al llarg de l'estiu i a l'inici del curs vinent, cal posar en valor el seu comportament i **compromís** en el temps que ha durat el confinament i ara en el procés gradual de desconfinament. Cal deixar clar que s'han de mantenir les mesures sanitàries dictades per el Govern per protegir-nos a tots/es, com un compromís de respecte vers els i les altres. Per tant, cal continuar apel·lant a la seva responsabilitat i demanar-los/les que segueixin ajudant-nos sent curosos/oses amb les normes. Mentre duri el risc de contagi i no tinguem una medicació eficaç, els seguim necessitant. Ara que es pot sortir, cal seguir sent responsable i respectar les mesures de seguretat amb els demés. Comptem amb ells i elles per a què ens segueixin donant exemple d'adaptabilitat, compromís i solidaritat.

Cal aprofitar per realitzar dinàmiques i activitats, sempre adequades a la realitat actual, que fomentin el **moviment** i la cura del cos al mateix temps que tinguin en compte la cura de la ment i la dimensió emocional, emmarcades en una cultura de valors i desenvolupament de competències bàsiques de l'àmbit personal i social. Seran una oportunitat de creixement i desenvolupament personal i comunitari amb el seu grup d'iguals, i fomentaran la capacitat de resiliència i reflexiva d'aquests NNA, per superar circumstàncies adverses i sortir-ne reforçats/ades.

Les situacions les podem viure com a problemes o com a oportunitats. Enfoquem-nos en valorar l'**oportunitat**. Podem transmetre'ls que, entre tots/es, estem fem història social i individual. I que, com a persones adultes, valorem molt l'oportunitat d'haver-los vist respondre en una situació tant extraordinària, de conèixer-los més enllà de les rutines diàries que tenien integrades, de sortir-nos-en. Valorem-los/les i valorem-nos molt!



Algunes propostes d'activitats de gestió i de regulació de les emocions

Per gestionar les emocions és important, en primer lloc, prendre contacte amb les emocions pròpies. Sovint som conscients del que està passant al nostre voltant però no connectem amb el que nosaltres sentim en aquell moment. Ensenyar els NNA la possibilitat d'**estar atents/entes a les pròpies emocions** els/les ajudarà a començar a regular-les i a entendre's millor, canviant també les seves relacions amb els i les altres, ja que hauran introduït un nou element de reflexió que els facilitarà una mirada cap a l'altre i cap a si mateixos molt enriquidora.

Podem posar en pràctica dinàmiques per **explorar què són** les emocions, quina funció tenen i de quina forma el nostre cervell les gestiona d'acord amb les necessitats adaptatives de cada moment. Després podem introduir dinàmiques per aprendre a regular-les, perquè sentin que tenen el comandament de les seves emocions i no al contrari, i que poden desenvolupar la capacitat de conduir-les de forma adequada.

El suggeriment és **gamificar** l'expressió de les emocions, proposant entorns estimulants: jocs, concursos, certàmens artístics i d'expressió de les emocions... A ser possible dissenyats per ells/elles mateixos/eixes.

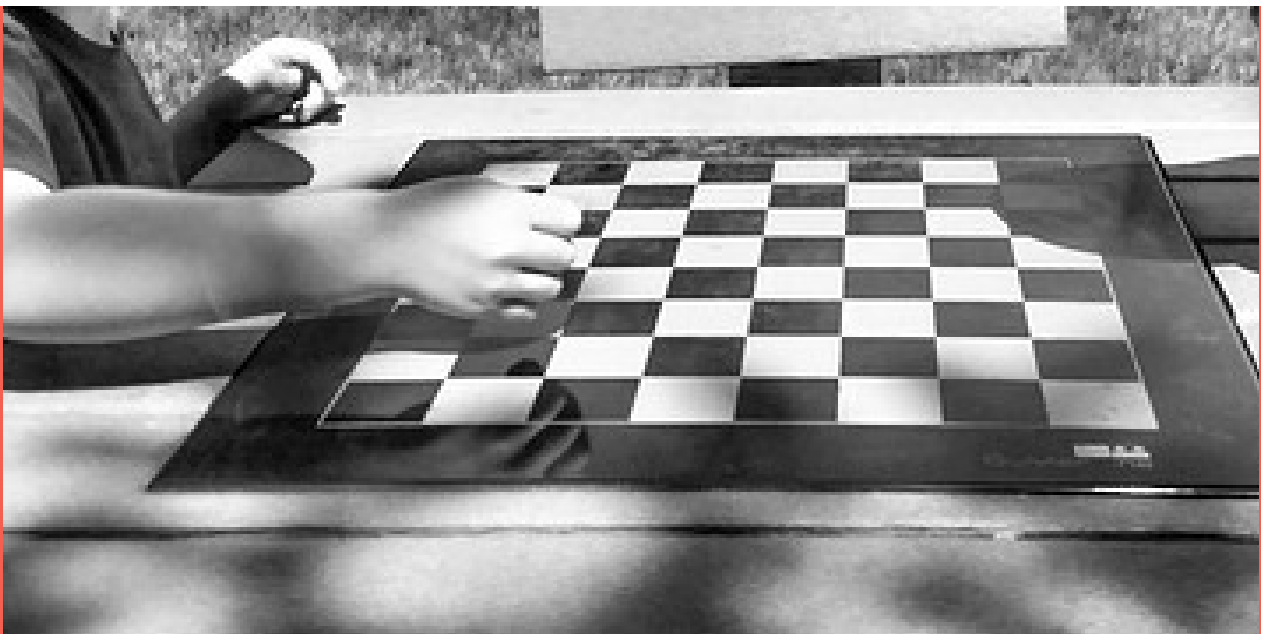
A continuació, llistem alguns exemples d'estils de **dinàmiques per treballar les emocions** que es poden fer de forma grupal **adaptant-les a la realitat actual, tot respectant les mesures higièniques i de distanciament físic, tot**

- **Ritualitzar l'expressió d'emocions** i/o conflictives. Generar espais on els NNA puguin representar les emocions o situacions conflictives amb objectes per manipular-los físicament, ajudant i permetent el canvi i els processos de dol. Exemples: fer una "rentadora de remordiments" amb una ampolla d'aigua i posar dintre el que voldríem no haver fet escrit en un paper, escriure una carta a éssers estimats difunts i enviar-la al cel amb el fum d'una barreta d'encens, convertir una cosa que ens fa por en abonament per les flors, etc.

- **Dinàmiques on es fa protagonista alguna emoció,** sentiment, habilitat o competència. Exemple: treballem l'empatia posant-nos al lloc de l'altre. Un/a nen/a explica alguna cosa que li ha passat i la resta tracta d'expressar com s'ha sentit. Entre tots i totes han d'aconseguir que tothom se senti entès.
- **Dinàmiques amb mímica.** Exemple: es llegeixen o creen situacions socials, personals, etc. on l'infant ha de fer la mímica de com es sent i els/les altres ho han d'endevinar.
- **Dinàmiques amb objectes.** Exemple: transitem les emocions amb cercles/rodes al terra amb el nom d'emocions. Cada nen/a va passant pels cercles i dient quan se sent així, i podem parlar de què passa a nivell corporal, mental, etc. en cada emoció. És una forma de que vegin que cadascú viu les emocions de forma diferent.
- **Dinàmiques amb alt contingut simbòlic.** Per exemple, amb els nens i nenes petits es poden construir històries i jocs on ells i elles visquin en planetes o castells diferents i, escampats per l'espai de lleure, han de jugar amb algunes pautes concretes mantenint les distàncies i facilitant la comunicació amb altres sistemes: cartells, mímica, *walkie-talkies* (se'n poden construir de casolans amb dos gots de iogurts i una corda), etc.



- **Dinàmiques amb jocs de taula.** Exemple: roda de les emocions. Què puc fer quan em sento així? Amb una roda de formatgets com els del Trivial, anem posant les opcions que tenim.
- **Dinàmiques amb elements plàstics.** Exemple: dibuixar el cos i ubicar en quines zones senten les diferents emocions, pintant les zones de colors, etc. Compartir on ubica cadascú l'emoció.
- **Dinàmiques amb role-playing.** Exemple: plantejar una situació/conflicte i escenificar mitjançant *role-playing* com resoldria cadascú la situació.
- **Dinàmiques d'expressió corporal.** Exemple: es busquen cançons que inspirin diferents emocions i, lliurement, infants i joves han d'expressar-se corporalment. Sempre és millor que els/les monitors/es comencin guiant el moviment i que la resta els/les segueixi. Després es pot fer una roda per comentar com s'han sentit. Es poden anar fent variacions com, per exemple, que en algun moment algú que no sigui el monitor/a guï el moviment. Un altre exemple és emprar un semàfor de les emocions. És una forma d'entendre situacions que fan que les nostres emocions canviïn (verd: tranquil, content; groc: tens, neguitós; vermell: enfadat...). Els colors poden ser escollits pels nens i nenes. La tasca consisteix en treballar la identificació de situacions que em fan "canviar de color" en pujada, de content o enfadat, i després buscar recursos que m'ajudin a tornar a la calma, com escoltar música, trencar papers, etc.



Per saber-ne més...

BIBLIOGRAFIA I WEBGRAFIA RECOMANADA

Marti A. y Sala J., *Despertar la consciència a través del cos: un camí per fomentar la relaxació i el autoconeixement en nens i adults*. Milenio Publicaciones, 2011, Lleida.

Joc per treballar diverses emocions amb els NNA i que pot ser una bona eina per tal de facilitar l'expressió d'emocions relacionades amb vivències durant la pandèmia. <https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2019/05/El-juego-de-las-emociones.pdf>

Contes específics de confinament. El dol i la mort en els contes. https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15378/v/Contes%20sobre%20la%20mort%20dels%20avis.pdf?tm=1586857490

Emocions. CRP Vallès Occidental. Web del centre de recursos del Vallès Occidental amb múltiples enllaços i recursos sobre educació emocional. <https://serveiseducatiu.xtec.cat/vallesoccidental4/general/maleta-democions/>

Recursos d'Educació Emocional Vallès Oriental. <http://se-vallesoccidental2.net/webarxiu/emocional.htm>

Educació emocional. Una filosofia de vida. Blog d'una docent amb informació sobre educació emocional. <https://blocs.xtec.cat/emocionat/biblioteca/>

Educació intercultural a XTEC, Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya. <http://xtec.gencat.cat/ca/projectes/intercultural>

Portal ARASAAC del Govern d'Aragó amb recursos gràfics i materials adaptats per facilitar la comunicació i l'accessibilitat cognitiva a totes les persones que, per diferents factors (autisme, discapacitat intel·lectual, desconeixement de l'idioma, etc.), presenten greus dificultats en aquestes àrees. <http://www.arasaac.org/>

Blog de Nati Bergadà dedicat a l'educació. <https://natibergada.cat/les-emocions>

Soyvisual. Sistema de Comunicació Augmentativa que utilitza claus visuals per estimular el desenvolupament del llenguatge i ajudar a persones amb necessitats a comprendre el món i comunicar-se.
<https://www.soyvisual.org/que-es-soy-visual>

Canal de YouTube amb diversos vídeos per treballar relaxació i mindfulness amb els infants, que es pot utilitzar per ajudar a gestionar l'ansietat.
<https://www.youtube.com/channel/UCkHj2w8dWkMJeXBJFRsJcPw/videos>

Guia elaborada pel Consejo General d'Infermeria i les associacions d'Infermeria Escolar per a una tornada a l'escola segura i lliure de COVID-19
http://www.enfermeriaourense.org/images/guia_recomendaciones_1_compressed.pdf

Per obtenir més ajuda...

SERVEIS D'ATENCIÓ PÚBLICA ACTIUS

- **Aquí t'escoltem**, Servei gratuït preventiu integrat al Servei per Adolescents i Famílies (SAIF) del Departament de Joventut. Dirigit a joves de 12 a 20 anys de la ciutat de Barcelona, ofereix atenció psicològica individual i confidencial, així com atenció grupal a través de tallers i espais de reflexió per treballar el malestar i la regulació emocional de les persones joves.
<https://ajuntament.barcelona.cat/joves/ca/canal/aqui-tescoltem>
- Paral·lelament, des del **Centre per a Famílies amb Adolescents** s'ofereix assessorament individualitzat a les famílies amb adolescents, així com activitats formatives grupals. (Telèfon per derivacions i consultes: 93 256 35 60) <https://ajuntament.barcelona.cat/familia/ca/centre-families-adolescents>
- **Espai Konsulta'm**, Ajuntament de Barcelona. Servei de suport psicològic adreçat a adolescents i joves per detectar i atendre de forma preventiva el patiment psicològic i els problemes de salut mental. L'espai també ofereix suport a les famílies i assessorament als/a les professionals que treballen amb grups d'adolescents o de joves.
<https://ajuntament.barcelona.cat/sanitalisalut/ca/canal/konsultam>

- **Consultori psicològic** dins del web www.adolescents.cat del Departament de Treball, Afers Socials i Família de la Generalitat de Catalunya. <https://www.adolescents.cat/consultori/categoria/5>
- **SARA**. Servei ambulatori d'àmbit ciutadà i titularitat municipal que ofereix atenció ambulatoria específica a persones víctimes de violència masclista. <https://ajuntament.barcelona.cat/bcnantimasclista/ca/serveis-datencio/sara>
- **Línia d'atenció gratuïta organitzada per el Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, en col·laboració amb l'Ajuntament de Barcelona:**



Suport psicològic especialitzat per a la infància i l'adolescència durant l'epidèmia de COVID-19.

Telèfon: **649 756 713** dilluns a diumenge de XX:00 h a XX:00 h

Email: **suportinfancia@copc.cat**

Aquesta línia de suport va dirigida a:

- **Nenes, nens i adolescents** que de forma autònoma o per iniciativa familiar puguin plantejar una demanda de suport psicològic.
- **Familiars directes o tutors/es legals** que tinguin dubtes sobre aspectes relacionats amb la infància i l'adolescència durant l'epidèmia.
- **Educadors/ores, mestres, professors/ores, monitors/ores** que plantegin dubtes o dificultats de maneig emocional amb infants i adolescents durant la seva tasca pedagògica o de lleure.