

RECOMANACIONS TEA I CONFINAMENT

Ajudem als menors a comprendre i
gestionar aquesta situació

1

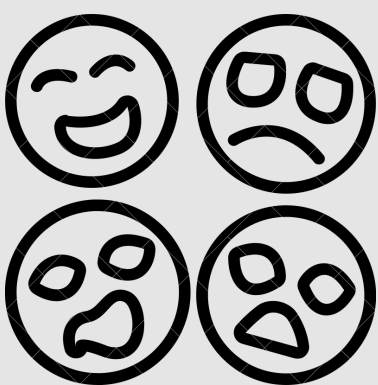
AJUDA'L A ENTENDRE PER QUÈ ESTEM EN AQUESTA SITUACIÓ



- Cal explicar-los la situació de forma adaptada a l'edat i a la capacitat de comprensió.
- Explorar dubtes o angoixes que puguin tenir.
- Intenta regular la informació que els arriba pels mitjans.
- Utilitza informació amb format visual.

2

AJUDA'L A EXPRESSAR LES SEVES EMOCIONS



- Si notes canvis en la seva conducta com ara més rabietes, alteracions del son, pors o altres senyals de malestar emocional, intenta ajudar-los posant paraules a les seves emocions.
- Poden augmentar les estereotípies, els interessos restringits o les conductes autosensorials.
- Com saps, aquestes conductes els ajuden a regular-se i calmar-se i, sempre que sigui amb moderació, és important tolerar-les.

3

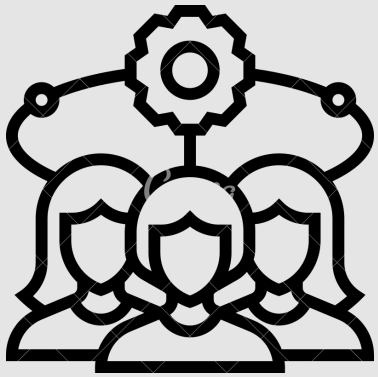
PLANIFICAR I ESTRUCTURAR EL TEMPS



- Anticipar el que passarà durant el dia.
- L'horari ha de ser flexible i s'ha d'anar adaptant a les necessitats i estat del nen o nena.
- Mireu el link amb propostes d'activitats.

4

CUIDA'T I DEMANA AJUDA



- És normal i legítim tenir moments en els que et sents desbordat, insegur o esgotat.
- Sigues flexible i adapta't a les limitacions sense buscar culpables.
- Troba petits espais d'intimitat i individualitat.
- Si cal, contacta telefònicament amb el referent clínic del menor.



**Si ets usuari nostre i necessites assessorament
CONTACTA AMB NOSALTRES**

CSMIJ Les Corts

Tel. 93 419 14 59 csmijlc@chmcorts.com

CSMIJ Sarrià-Sant Gervasi

Tel. 93 419 09 19

csmjissg@chmcort.com



AMPLIA INFORMACIÓ

Accedeix al document extens i
als link