

La pandèmia del coronavirus ha sacsejat les nostres vides i ens ha obligat a prendre mesures excepcionals que requereixen esforços individuals i col·lectius. Per a aquelles famílies que tenen infants de 0 a 3 aquí us deixem una sèrie de recomanacions perquè tot vagi de bé a millor:

- Seguir unes rutines o hàbits (descans, alimentació, higiene...). No es tracta de seguir un horari rígid però sí de tenir una guia per adquirir estabilitat i contribuir a l'autonomia personal.
- Mantenir una alimentació equilibrada i evitar l'excés de sucres. Aprofitar aquest temps de qualitat per anar introduint nous gustos i textures, així com aliments sòlids en el cas que no s'hagi fet abans.
- Hidratar-se. Durant els primers mesos de vida y durant la lactància l'aportació d'aigua extra no és necessària (si no hi ha diarrea, altes temperatures o febre) però entre 1-3 anys necessiten 0'9l/dia per evitar dolors de cap, cansament o dificultat de concentració.
- Col·laborar en les tasques de casa: parar-desparar la taula, desar els coberts del renta-plats, cuinar...
- Proposar activitats variades:
 - Dinàmiques (aquelles que impliquin moviment en la mesura del possible): pessigolles, jocs de falda, ballar, circuits... cadascú dintre de les seves possibilitats.
 - Comunicatives: mirar o explicar contes o històries fictícies, clàssiques, reals... amb gestos, un llibre, nines o titelles, mentre fem un dibuix...
 - Musicals: escoltar, cantar i ballar diferents registres així com tocar instruments.
 - Relaxants: ioga, massatges amb les mans o altres elements específics per realitzar-los, així com també d'altres inespecífics (teles, pinzells...). És poden utilitzar olis o cremes per potenciar el seu benestar.
 - Joc simbòlic: nines, ninotets, cuinetes, disfresses, casetes, animallets...
 - Manualitats: amb pintura, pegament... material reciclat (cartrons, diaris, taps...), objectes quotidians (palletes, agulles d'estendre...).

- De manipulació-experimentació: construcció, plastelina, pinzes, encaixos, pots... i tot allò que impliqui treure-posar, omplir-buidar, apilar, esquinçar, arrugar...
- De contacte amb la natura: cuidar una mascota, regar una planta, plantar un pinyol o un llegum sec...

Recordeu que fomentar l'autonomia queda implícit en tot allò que feu, és bo que a l'infant se li ofereixi la possibilitat de decidir què vol fer i com ho vol fer. És tant important el temps compartit amb ell/a o amb els germans/es com donar-li espai per al joc autònom.

- Vetllar pel valor de la convivència amb molta comunicació, paciència, tolerància, comprensió i sense excedir-se amb una permissibilitat que transgredeixi les normes familiars ja establertes. Ajudeu-los a exterioritzar les emocions i a reconèixer-les en la mesura del possible. Ajudeu-los a tolerar la frustració vers la situació, es tracta d'una actitud i com a tal, pot treballar-se enfrontant les circumstàncies de la manera més positiva.
- Avorrir-se. Els infants han d'aprendre a connectar amb ells/es mateixos per conèixer-se i treure del seu interior la imaginació i la creativitat, tant important en la resolució de problemes.

I recordeu fer un ús responsable de les pantalles (televisió, Ipad, tauleta...), com a suport o mitjà per connectar amb els altres donades les circumstàncies. Apartar als infants de les pantalles mentre veu a l'adult de referència en plena contradicció tampoc els ajudarà a entendre la situació. No ho oblidis, per a l'infant el millor ets TU.