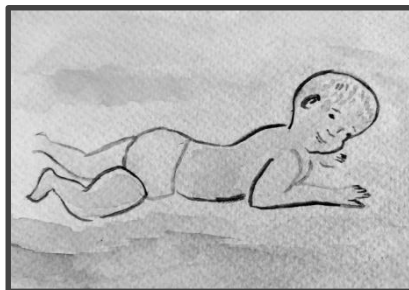


ORIENTACIONS D'ESTIMULACIÓ

per a nens de 0-12 mesos en temps d'aïllament



Heu aquí un seguit de consells que et poden ajudar amb el teu nen aquests dies d'aïllament social. Parlaré al femení però van dirigits a tots i totes els/les cuidador(e)s del nen/de la nena. Quan s'intenta donar consells en situacions tan extraordinàries, en general, és difícil saber si van a funcionar; dependrà de molts factors. A continuació proposem unes reflexions i idees per a nens de 0 a 12 mesos.

1. CUIDA'T

- **CUIDA'T TU PER CUIDAR DEL TEU BEBÈ**

Per a un bebè la relació amb els seus cuidadors ho és tot, tant que els primers mesos el seu món intern (les seves emocions) depenen de manera inseparable de la tornada que li fan els pares: representen tot el seu món. Són tan sensibles a l'entorn afectiu que, per cuidar-los de la millor manera possible, primer has de **cuidar-te a tu mateixa**: és imprescindible per al seu benestar i el seu desenvolupament.

- **EVITA LA SOBREEXPOSICIÓ A INFORMACIÓ INDISCRIMINADA SOBRE EL COVID-19**

Són dies difícils per a tothom, és lícit estar preocupats i tenir moments d'aprensíó. Però procurem evitar fonts d'ansietat indeguda: evitem passar molt temps amb el **bombardeig d'informació** en xarxes socials, informem-nos mitjançant fonts fiables i per un temps limitat. Per sort, en nens la SARS-COV-2 sol cursar amb quadres més lleus que els adults, fins i tot, asimptomàtics. Amb ells, les precaucions van dirigides sobretot a **evitar que siguin font de contagi** per a població més vulnerable.

- **ALIMENTA'L BÉ ALIMENTANT-TE BÉ**

Si li estàs donant pit, recorda que la teva **dieta**, a part de donar-te els nutrients necessaris per a cuidar-lo, passaran directament a la llet, i per això és important que sigui equilibrada. Si el pediatre ha pautat suplement de vitamina D o ferro, segueix donant-li; en cas de dubte, consulta telefònicament amb ella/ell. Si has de sortir per anar a comprar, o si tens terrassa o balcó, aprofita les hores de **sol**: és el mecanisme per activar en el cos la vitamina D.



- **CONNECTA'T EMOCIONALMENT AL MÓN, NO T'AÏLLIS.**

Som éssers socials i la **socialització** és una necessitat bàsica per al benestar psicològic. Estem obligats a l'aïllament social físic, però la tecnologia ens permet connectar-nos emocionalment amb la resta de món, fins i tot per vídeo trucades. Encara que un nadó de pocs mesos no pugui reconèixer a altres adults més enllà dels seus pares, sí que es pot beneficiar que els pares tinguin un bon equilibri emocional, i per a això és fonamental dedicar un temps a les relacions més enllà del nucli familiar. Sempre és preferible una trucada/vídeo trucada a missatges de text, per ser un contacte més immediat, proper, real i ric. Si a més tens als teus pares aïllats a casa, demana'ls consells per a la criança: hi ha tota una saviesa antiga que es transmet de generació en generació i, de passada, els estaràs brindant un moment de companyia i de contacte amb els seus néts.

- **PROPOSA UNA RUTINA I ESTRUCTURA AL TEU DIA**

Encara que el teu nen sigui massa petit com per seguir rutines, és recomanable que l'adult estructurari el seu propi temps amb un pla diari o setmanal de **rutines** i activitats, que després sempre es podran flexibilitzar.

- **DONA'T UN RESPIR**

És fonamental contemplar, dins de les rutines, un moment de **respir** per a cada un dels pares, per dedicar-se a si mateix, desconectar i recarregar piles. Aquest punt val amb qualsevol edat de l'infant.