



[Home](#) » [Desenvolupament i aprenentatge](#)

Efectes en els infants del confinament a casa per coronavirus. Mesures de prevenció i actuació

18/03/2020

Font: [FAROS Sant Joan de Déu](#)

Per què el confinament pot afectar als infants?

[El confinament a casa arrel del coronavirus](#) és una circumstància anòmla que altera el dia a dia de totes les persones que el viuen i pot generar malestar.

En el cas dels infants els efectes negatius del confinament poden ser superiors degut a una sèrie d'elements com poden ser:

- Els infants estan en procés de desenvolupament i depenen en major grau de l'entorn per a regular les seves emocions i les seves conductes. Quan aquest entorn canvia, com és en el cas del confinament, **es podrà detectar amb major probabilitat dificultats en la regulació emocional i conductual.**
- La necessitat d'hàbits i rutines: les rutines i els hàbits ajuden els infants a regular-se, essent especialment sensibles als canvis en aquests. Per tant, el confinament, el qual comporta un canvi significatiu en les rutines i els hàbits, tindrà, amb una elevada probabilitat, un impacte superior en els infants.



- La necessitat d'activitat motriu a l'aire lliure: el moviment és imprescindible pel desenvolupament dels infants i [els ajuda a regular les seves emocions](#). La situació de confinament, sobretot en entorns urbans, **limitarà de forma significativa la possibilitat de moure's** en espais oberts dels infants.
- **La necessitat d'interactuar amb iguals**: la relació amb altres infants és un element central en el dia a dia d'aquests, i aquest aspecte pot quedar clarament limitat durant el confinament.
- La necessitat de situacions d'estabilitat i certesa. Pel desenvolupament saludable dels infants és important limitar les situacions d'instabilitat i d'incertesa, les quals els genera intranquil·litat i desconfiança. **La situació de confinament té aquests components d'incertesa que poden provocar malestar en els infants.**

Quines dificultats pot generar el confinament?

En aquest context poden apareixer amb facilitat queixes d'avorriment, augment de les dificultats per a regular les emocions, [episodis d'enuig](#) (augment de la irritabilitat), labilitat emocional (amb tendència al plor), conducta hipermotriu, dificultats per a seguir indicacions i conductes d'oposició, [augment de les pors](#) i dificultats en l'alimentació i [el son](#).

Com afecta el confinament en infants de 0 a 3 anys

A aquesta franja d'edat **els infants són especialment sensibles als canvis en els horaris de les seves necessitats bàsiques** associades als seus ritmes biològics (sobretot son i alimentació). Per la qual cosa, en la situació de confinament, serà important, en la mesura del possible, mantenir els seus horaris.

Pel que fa a les activitats, en aquesta franja d'edat **els jocs sensorials seran un recurs important durant els dies de confinament**. A aquesta edat de descobriment del propi cos, gaudeixen especialment de les activitats sensorials i a través d'elles s'afavoreix la interacció i comunicació amb nosaltres alhora que els ajudarà a regular les emocions en moments de tensió.

Les activitats sensorials es poden fer amb materials que tinguem a casa com: llibres sensorials, sorra moldejable, sacs amb textures, crema d'afeitar, pintura de dits, bombolles, jocs de travessaments de material com menjar i líquids.

Podem contar especialment amb la música com a recurs sensorial, amb la qual els infants d'aquestes edats gaudeixen especialment. La música es pot utilitzar com a recurs en moments molt diferents, alguns per a activitats actives i interactives i d'altres moments per a afavorir la relaxació.

Evitar l'ús de pantalles en infants en aquesta franja d'edat ja que aquesta pot tenir impactes no positius en el desenvolupament de l'infant si es fa servir de forma habitual. Aquesta recomanació serà un repte aquests dies de confinament en el qual el dia a dia amb els petits es pot fer molt llarg i en el qual poden estar convivint amb germans més grans que voldran veure la televisió o fer ús d'altres recursos com la tauleta, l'ordinador o els videojocs.

Com prevenir les dificultats i actuar davant d'aquestes?

1. **Tenir en compte els aspectes positius del confinament** que es poden utilitzar per a compensar els efectes negatius i prevenir possibles alteracions. Alguns d'aquests canvis positius seran:

- La disminució del ritme diari dels infants.
- L'augment del temps de lleure.
- L'augment del temps que els fills passen amb els pares i els germans.

Caldrà aprofitar la situació de confinament per a augmentar el temps que passem amb els infants i la quantitat i qualitat de la comunicació que establím amb ells.

2. **Mantenir l'estabilitat en els hàbits bàsics**, assegurant les necessitats en el son i l'alimentació.

3. **Establir un horari i rutines diàries** que permetin als infants mantenir el ritme del dia a dia amb els menors canvis possibles respecte al que feien abans del confinament. Organitzar l'horari amb activitats diverses podent intercalar activitats de lleure amb altres d'hàbits d'autonomia i activitats de col·laboració familiar ajustades a l'edat:

- **Pot ser útil realitzar un horari visual on apareguin les activitats que realitzaran al llarg del dia.** Això els pot motivar, implicar i poder consultar l'horari amb facilitat sense necessitat que sigui l'adult qui estigui indicant i insistint en cada moment que és el que toca fer.
- Exemples d'activitats de lleure: [receptes](#), manualitats, trencaclosques, construccions, [mirar i llegir contes](#), escoltar música i ballar, [jocs de taula](#), [joc simbòlic i imaginari](#).
- Exemples d'activitats d'autonomia: higiene personal, vestir-se, endreçar l'habitació.
- Exemples d'activitats de col·laboració familiar: parar i desparar la taula, ajudar a cuinar, posar la roba a la rentadora i estendre, neteja acompanyada, etc.

4. **Evitar l'ús excessiu de pantalles** (televisió, tauletes, mòbils...) i ajustar-lo a l'edat de l'infant.

5. Afavorir activitats organitzades que impliquin el moviment (regulat per l'adult i ajustat a les possibilitats de cada llar).

6. **Intentar mantenir el contacte amb altres familiars i amb els amics.** Ho podem fer a través de trucades o de videoconferència, el qual pot mitigar la situació d'aïllament social.

7. La situació de confinament té un efecte clar sobre les emocions dels pares o els adults que estan a càrrec dels infants. En aquest context serà important cuidar les nostres reaccions davant dels infants en moments de tensió o de desànim, **evitant episodis de comunicació negativa.**

Etapa: [D'1 a 5 anys](#)

Tema: [Desenvolupament i aprenentatge](#) [Educació](#) [Educació emocional](#)



Àrea de Salut Mental

Maria Elias



Hospital Sant Joan de Déu

📍 Passeig Sant Joan de Déu 2, 08950
Esplugues de Llobregat

[Coneix-nos](#)

Comparteix



Cercar

CERCAR

Traducció automàtica

Seleccioneu l'idioma | ▼ Seleccioneu l'idioma | ▼

Newsletter faros

Correu electrònic *

Nom

He llegit i accepto les [condicions d'ús](#) i la [política de privacitat](#)*

SUBSCRIU-TE

Segueix-nos a



+ Quaderns Faros

[Descarrega't l'informe](#)



Lletra lligada

Diumenge de 08.00 a 09.00 hores

ràdio **4**

Riscos de l'ús de les tecnologies en infants i adolescents

“Quan el món online comença a tenir més importància que el presencial, hem de buscar si l'adolescent presenta canvis de conducta o baixa el seu rendiment escolar, per exemple”, explica la psicòloga clínica Maria Lleras, membre de la Unitat de Conductes Addictives de l'Adolescent de l'Hospital Sant Joan de Déu. Parlem dels possibles riscos derivats de l'abús de les tecnologies per part dels menors.

03/01/2020

[Escoltar més podcasts](#)

Articles

["L'educació emocional pot prevenir el bullying, l'angoixa i el suïcidi"](#)

[Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de pandèmia per SARS-CoV-2. Pautes per a](#)

[Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de pandèmia per COVID-19: autors per a les famílies](#)

[Com ajudar els nostres fills en la seva educació psicològica i emocional](#)

[Com podem parlar sobre el coronavirus als infants?](#)

[L'enveja en nens, com tractar-la?](#)

Recomanacions



[Relaxació a l'aula. Recursos per a l'educació emocional](#)

Vídeos

[Introducció al mindfulness en nens: consells per posar-lo en pràctica](#)

[Com viuen els nens el dol i com els podem guiar en aquest procés?](#)

Actualitat

[Com educar les emocions en els infants?](#)

[Com educar les emocions en els infants?](#)

[FAROS col·labora amb La Granja, una granja escola que treballa l'educació de les emocions d'infants i joves](#)

Webs amigues



Un projecte de:



© 2020 FAROS - Hospital Sant Joan de Déu Barcelona

Col·laboren



Acreditacions



Nosaltres subscribim els [Principis del codi HONcode. Comprovi-ho aquí.](#)



Aquesta obra de l'Hospital Sant Joan de Déu està sota una [llicència de Creative Commons.](#)

[Qui som](#)

[Informació editorial](#)

[Contacta](#)

[Avís legal](#)

[Política de privacitat](#)

