

A photograph of two young children, a boy and a girl, sitting on a windowsill. They are both reaching their hands up towards a large, vibrant rainbow painted on the window pane. The boy is on the left, wearing a white t-shirt and dark shorts. The girl is on the right, wearing a light blue dress and a white headband. The window is bright, and the background outside is slightly blurred, showing trees and a bright sky. The overall mood is hopeful and optimistic.

## La salut emocional dels infants i adolescents en temps d'incertesa

La salut emocional dels infants està determinada tant per la qualitat de les relacions íntimes que els envolten com per l'entorn, i ara, pel context vivencial que estem passant, poden sorgir certes dificultats en la regulació emocional i conductual tant en infants com en adolescents.

L'enyorança, la por, la frustració, la tristesa, l'enuig, l'alegria... són sentiments i emocions que sorgeixen de manera natural en tots els infants i adolescents.

Davant una situació de crisi com la que estem vivint, cal informar els infants de manera clara, sense mentir-los i anar resolent els dubtes que vagin sorgint. Al mateix temps, transmetre'ls seguretat en el control de la situació serà fonamental perquè no s'angoixin.

### Com els podem ajudar?

Posar nom a les emocions els ajuda a entendre-les i, ja des de ben petits, els ensenya una habilitat per a tota la vida i, ara, els ajuda a adaptar-se (gestionar les emocions) i entendre's millor a ells mateixos. Parlar del que passa i com els fa sentir, ajudar-los a expressar-se compartint sentiments, en aquests moments és fonamental.

**Molts infants ens han sorprès amb la seva capacitat d'adaptació i la nova situació els ha ajudat a desenvolupar una mica més la seva salut emocional i la seva capacitat de resiliència.**

Podreu trobar informació addicional d'interès a:

[https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/\\_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/emocions-infants.pdf](https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/_A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/emocions-infants.pdf)

<https://faros.hsjdbcn.org/ca/tema/educacion-emocional>  
*Recursos per a gestionar emocions en infants i adolescents*

<https://www.fundacioorienta.com/caixa-deines-recomana/>  
<https://www.peretarres.org/la-fundacio/que-fem/enllocmacasa>

*Activitats i recursos per a infants:*

<http://www.grupchmsm.com/blog/passes-a-seguir-en-la-gestio-del-conflicte-familiar/>

<http://www.grupchmsm.com/blog/recomanacions-per-a-families-separades/>

*Recursos de salut mental comunitària*



Mantenir contacte amb les amistats i familiars a través del telèfon o videoconferència els ajudarà a no trencar la comunicació amb el seu entorn habitual, per mitigar la situació d'aïllament social.

Sabem que els infants necessiten rutines. Fixar uns horaris tant d'activitats lúdiques com de caire educatiu, així com activitats en família i altres individuals els dona seguretat. No hem d'oblidar de mantenir i anar establint uns límits, sempre amb amor i respecte, que seran el marc de referència

per una convivència familiar positiva.

Tot i això, sempre que hi hagi una situació emocional que estigui perdurant massa, us preocupi i no millori cal posar-se en contacte amb un professional de la salut.

### Criança positiva

Cal no perdre de vista que tenim una gran oportunitat per viure i gaudir del temps compartit amb els nostres fills i filles. Podem fomentar un bon ambient, explicant què esperem d'ells amb claredat (sent realistes amb allò que demanem) i dedicant un temps de qualitat exclusiu per cadascun/a dels fills/es, escoltant-los activament i preguntant què tenen ganes de fer.



Alicia Portella i José Pérez

**Infermer/a pediàtrica**

**Atenció Primària Vallcarca-Sant Gervasi**

**@aprimariavsg**