

# INFORMACIÓ FAMÍLIES

Benvolgudes famílies,

Som conscients que estem passant per uns moments difícils, que hi ha moltes angoixes i pors que apareixen, juntament amb el fet d'haver d'estar a casa amb els vostres fills tot el dia i fins i tot, segurament alguns de vosaltres, també heu de treballar.

Des de l'escola i, especialment des del nostre departament, volem fer-vos arribar la nostra màxima comprensió, suport i posar el nostre petit gra de sorra perquè aquesta situació passi el millor possible.

Creiem que és important recordar què pot passar a **nivell emocional**. Segurament aquests dies o fins i tot al llarg d'aquest confinament podeu notar que els vostres fills se senten més inquiets o neguitosos. Per ells (i també per nosaltres) aquesta situació és molt incerta i confusa, no saben per què estan tot el dia a casa amb vosaltres, per què no poden sortir, per què han deixat d'anar al cole, etc. Però el fet és que ells, a diferència de nosaltres, no poden entendre què està passant i, per tant, no poden ajustar la seva resposta emocional a la situació.

Per tant, emocions com l'angoixa, el neguit, la frustració, la inquietud i fins i tot la tristesa aniran apareixent possiblement en els vostres fills. Quan detectem aquestes emocions, en primer lloc n'hem de ser conscients i veure què passa amb nosaltres mateixos i amb ells, ja que són moltes les hores que teniu per estar amb els vostres fills i, quan creieu que esteu en disposició, oferir un acompanyament. Si de tot això en podem treure quelcom és que els vostres fills estan al costat de les persones que més els estimen i que ells més estimen i els coneixen. D'altra banda, el fet que estiguin amb vosaltres també és un bon moment per jugar, riure i fer aquelles coses que potser en la vida quotidiana no trobem el moment.

Sabem i som conscients que cadascun dels nostres alumnes és únic i diferent i que tenen unes necessitats diferents, i aquesta informació que compartim amb vosaltres es basa en el que fem a l'escola amb la intenció que us pugui ser útil.

Així doncs, sempre que sigui possible hem de poder verbalitzar les emocions, potser alguns no podran entendre el concepte, però segur que el vostre to de veu o el vostre llenguatge corporal també els ajudarà. Hem de tenir en compte i observar que no sempre expressen l'emoció de la mateixa manera que nosaltres. En aquests casos, molts cops només és necessari buscar un moment de calma, cos a cos amb el vostre fill, que senti que esteu al seu costat, i pugui arribar a sentir-se segur i confiat.

Quan detecteu que hi ha inquietud motriu o neguit podeu oferir activitats més mogudes, de descàrrega com poden ser tocar un instrument de percussió, llençar o jugar amb pilotes (toves), saltar, ballar, fer moment discoteca amb cançons actuals que els hi agradin, si teniu pilotes gegants ("bobath") saltar-hi a sobre, arrossegaments, omplir pots o caixes amb diferents materials perquè puguin

sacsejar-los... I en el moment en què aquesta inquietud ha disminuït podem fer activitats de calma com els massatges, relaxació, posar música tranquil·la...

Aproveiteu aquelles estones que podeu estar amb ells per fer jocs que els agradin, com cantar cançons, fer jocs de mans, jugar a amagar-se amb teles, tocar instruments, etc.

Des de l'escola, i concretament el nostre departament, us proposem dur a terme diferents activitats relacionades amb el nostre dia a dia a l'escola. Seguir les rutines és important, així que nosaltres en volem formar part! El format que hem escollit per la presentació de les activitats és el vídeo, ja que pensem que pels nostres alumnes és el millor mitjà de comunicació, d'aquesta manera poden veure'ns, sentir la nostra veu, en definitiva sentir-nos a prop.

Us animem a estar ben atents al Telegram, ja que allà anirem enviant tot tipus de propostes d'activitats que podeu fer amb els vostres fills i altres sorpreses... Aprofitem per animar-vos a incloure-us en aquesta iniciativa gravant-vos vosaltres mateixos mentre els mireu a casa i participeu a les activitats. Podeu enviar els vostres vídeos al següent correu electrònic [canvila@gmail.com](mailto:canvila@gmail.com)

Una forta abraçada,  
tot el departament d'AEI.