

# ORIENTAZIO TALDETIK GOMENDIOAK COVID 19

2020ko apirilaren 4a

Familia agurgarriak:

Bizitzen ari garen salbuespen egoera honetan zuen seme alaben eta zuen ongizate emozionalak arduratzen gaitu.

Badakigu hainbat medioetatik heltzen ari direla mezuak egoerari aurre egiteko gomendioekin. Hori ikusita, egoki iruditu zaigu zuei bidaltzea dokumentu ezberdinetatik jasotako informazio interesgarriena.

Gure helburua da bai zuei eta baita ikasleei ere egoera honetan ahalik eta gehien laguntzea.

Animatzen zaituztegu irakurtzen.

Jaso ezazue agur bero bat.

*Orientazio Taldea.*

## OSASUN SAILEKO INFORMAZIOA

<https://www.euskadi.eus/konfinamendu-osasungarria/web01-a2korona/eu/>

Osasun sailak adierazten digu nola bizitzan, batzuetan, prestatuta ez gauden egoerei aurre egin behar izaten diegula. Gaur egungo pandemiaren ondorioz, gure ohiko errutinak aldatu behar izan ditugu eta egoera horrek emozioak eta sentimenduak sortzen dizkigu, eta horretarako tresnak beharko ditugu.

### **Ongizate eta osasun emozionala zaintzeko eta babesteko aholkuak:**

- Sortu zure eguneroko errutina hainbat motatako jarduerekin, eta saiatu ordutegi erregularrak betetzen.
- Jardueren zerrenda bat egin dezakezu, eta hurrengo egunak pixka bat planifikatu.
- Fisikoki aktibo mantentzea.
- Informatuta egon, baina mugatu informazioarekiko esposizioa eta ondo hautatu iturriak.
- Egon besteekin konektatuta baina sare sozialen erabilera mugatu.
- Saiatu jarrera positiboa izaten eta egunero denbora bat ematen erlaxatzeko.
- Babestu modu osasungarrian: bete loaren higienarako jarraibideak, elikadura osasungarria eta orekatua.

### **Haurren zaintza emozionalerako aholkuak**

Haurrek egoera estresagarrien aurrean erreakzionatzeko duten modua haien adinaren, aurretiko esperientzien eta izaeraren arabera izaten da. Zaintzaileak lasai badaude, errazagoa da haiek ere lasai egotea.

### **Gomendio batzuk betetzea komeni da:**

1. Saiatu haurrak beren ohiko zaintzaileengandik hurbil egon daitezzen edo, gutxienez, haiekin harreman erregularren bat izan dezaten (adibidez, telefono bidez).

- Eman informazioa, argitu zalantzak galdetu arte itxaron gabe, eman iezaiezue beren adinerako informazio zintzoa eta egokia. Gezurrik esan gabe, laster dena hobetuko den segurtasuna eta konfiantza transmitituz.
  - Haien kezka eta zalantzei buruz galdetu. Erakuts iezaiezue lasai galde dezaketela eta entzuteko eta laguntzeko prest gaudela.
  - Erantzun guztiak ez badituzu, izan zintzoa eta proposatu elkarrekin bilatzea.
2. Errutinak, ordutegiak eta jarduerak eskaini.
- Saia zaitetz ohitura eta ordutegi egonkorak izaten, ahal den neurrian ohiko ordutegien antzekoak. Eskolako jarduerak, bere kabuz jolastea, jarduera fisikoa eta aspertzeko denbora pixka bat ere uztartzen saiatu.
3. Adi egon haien osasun emozionalari.
- Ohikoa da haurrek beren zaintzaileen laguntza eta arreta gehiago behar izatea une hauetan: saia zaitetz hori eskaintzen.
  - Mugatu informazio kezkarrietarako haurren esposizioa, eta zaindu helduen arteko elkarriketak.
  - Beldurra edo tristura bezalako emozioak modu seguruan eta positiboan adierazi, adibidez, jolasaren edo marrazkien bidez, lagungarria izan dakieke.
  - Ikusten baduzu oso kezkatuta daudela, antsietate, suminkortasun, tristura edo iragankorra ez den beste edozein portaera-arazoa dutela, eta ez badakizu nola egin aurre edo kezka sortzen badizu, eskatu laguntza zure lehen mailako arretako zentroan.

## NCTSN ko INFORMAZIOA

[https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent\\_caregiver\\_guide\\_to\\_helping\\_families\\_cope\\_with\\_the\\_coronavirus\\_disease\\_2019-sp.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf)

Salbuespen egoera honetan zeintzuk izan daitezkeen adin desberdinetako umeengan ager daitezkeen erreakziok eta nola lagundu ahal zaien.

ADINA	ERREAKZIOA	LAGUNTZA
HAUR HEZKUNTZA	Bakarrik egotearen beldurra, amesgaiztoak Hizketaren zailtasunak Maskuriaren/hestearen kontrola galtzea. Jangura aldatzea Haserre, kexu ... gorakada	Pazientzia eta tolerantzia erakutsi Babesa ematea (hitzekoa eta fisikoa) Adierazpena sustatzea jolas , sorkuntza eta ipuinen kontaketen bitartez. Epe motzean aldaketak onartzea. Jarduera lasaigarriak planifikatzea. Oheratu aurretik jarduera lasaigarriak planifikatzea. Familian errutina erregularrak mantentzea.
6- 12 URTE	Suminkortasuna, negargura, portaera oldarkorra. Ideiei eustea eta amesgaiztoak.	Pazientzia, tolerantzia eta babesa. Jolas-saioak eta lagunekin harremanetan egotea.

<p>BITARTEA</p>	<p>Loaren/Janguraren trastornoak. Sintoma fisikoak (buruko minak, urdaileko minak). Interes galera. Gurasoen arreta deitzea. Lanak ahaztea eta eskolan ikasitako informazio berria ahaztea.</p>	<p>Ariketa erregularra eta luzaketa. Hezkuntza-jardueretan parte hartzea (mahai jokuak ...). Etxeko lanetan parte hartzea. Ezarri ugak malgutasunez. Gaur egungo egoeraz eztabaidatu eta galderak egin ditzaten lortu. Komunitatean eta familian zer egiten ari den azaldu. Jolasaren eta elkarrizketaren bidezko adierazpena sustatzea. Familiari laguntzea, osasuna sustatzeko eta familia-errutinak mantentzeko ekintzak proposatuz. Informazio hedabideetara espozizioa mugatu, ikusi edo entzun dutenari buruz hitz eginez. Edozein okerreko informazioa argitzea.</p>
<p>13-18 URTE BITARTEA</p>	<p>Sintoma fisikoak (buruko minak, erupzioak, etab.). Loaren eta janguraren trastornoak. Energia gutxitzea, apatía. Osasunaren sustapenerako portaerak ahaztu. Lagunengan eta familiarengan isolamendua. Injustiziar buruzko kezka. Ikastolako lanak egitea saihestea.</p>	<p>Pazientzia, tolerantzia eta babesa. Errutinen jarraipena sustatzea. Egoeraren inguruko eztabaida sustatzea lagunekin, familiarekin (baina ez behartu). Lagunekin harremanetan egon, telefonoz, Internetez, bideojokoz... Familiako errutinetan parte hartzea, etxeko lanak egitea, anai-arreba txikiak babestea eta osasuna sustatzeko jarrerak hobetzeko estrategiak planifikatzea. Informazio hedabideetara espozizioa mugatu, ikusi edo entzun dutenari buruz hitz eginez. Egoerak sortu ahal dituen aurreiritziei eta injustiziei buruz eztabaidatzea.</p>

## INFORMAZIO INTERESGARRI BATZUK

- Bizkaiko Psikologia Elkargoa <https://copbizkaia.org/?lang=eu&id=>
- Nola zaindu zure osasun emozionala. CDC. <https://emergency.cdc.gov/es/coping/selfcare.asp>
- Birusa, haurrei azalduta (erderaz soilik) [https://admin.cmmedia.es/wp-content/uploads/2020/03/64c685\\_7a6ac671e5034323aaba0a6ed65494a6.pdf](https://admin.cmmedia.es/wp-content/uploads/2020/03/64c685_7a6ac671e5034323aaba0a6ed65494a6.pdf)
- Guraso eta zaintzaileentzako laguntza-gida, COVID-19 koronabirusaren gaixotasunari aurre egiteko (erderaz soilik) [https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent\\_caregiver\\_guide\\_to\\_helping\\_families\\_cope\\_with\\_the\\_coronavirus\\_disease\\_2019-sp.pdf](https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources/fact-sheet/parent_caregiver_guide_to_helping_families_cope_with_the_coronavirus_disease_2019-sp.pdf)
- Familia bitartekaritza zerbitzua <https://www.euskadi.eus/familia-elkargunea/web01-a2famil/eu/>
- Umeekin hitz egiteko lagungarriak: <https://www.copmadrid.org/web/comunicacion/noticias/1486/cuento-elena-cuarentena->

[https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus?utm\\_campaign=recomendaciones-coronavirus&utm\\_medium=email&utm\\_source=acumbamail](https://www.copmadrid.org/web/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus?utm_campaign=recomendaciones-coronavirus&utm_medium=email&utm_source=acumbamail)

- Birusa, hurrei azalduta (orderaz soilik) [https://admin.cmmedia.es/wp-content/uploads/2020/03/64c685\\_7a6ac671e5034323aaba0a6ed65494a6.pdf](https://admin.cmmedia.es/wp-content/uploads/2020/03/64c685_7a6ac671e5034323aaba0a6ed65494a6.pdf)