

RECOMANACIONS I RECURSOS PER AFRONTAR LA CRISI DE LA COVID-19: NENES, NENS I ADOLESCENTS (NNA) EN CONFINAMENT

L'objectiu d'aquest document col·laboratiu és oferir recursos i recomanacions, a través d'eines, bibliografia i webgrafia, que siguin d'interès per a les famílies per tal que puguin abordar les necessitats dels NNA, i que hem classificat en diferents àrees o àmbits: rutines diàries, activitats físiques i joc, vincles afectius, educació, gestió emocional i altres (espai obert).

Ha estat elaborat amb les aportacions de:

- Elisa Micciola (COPC)
- Josep Vallés (CEESC)
- Josepa Borràs (CEESC)
- Laia Rosich (COPC)
- Lídia Ametller (Dept. Salut de l'Ajuntament de Barcelona)
- Maria Gracia-Bafalluy (Dept. Salut de l'Ajuntament de Barcelona)
- Mati González (TSCAT)
- Mercè Cartié (Generalitat de Catalunya)
- Pilar Morral (COPEC)
- Roger Ballescà (COPC)
- Rosa Rodríguez (COPEC)

Barcelona (Catalunya), maig de 2020

SUMARI

<u>RUTINES DIÀRIES</u>	<u>p. 3</u>
<u>ACTIVITATS FÍSiques I JOC</u>	<u>p. 4</u>
<u>VINCLES AFECTIUS</u>	
<u>Comunicar no és només parlar!</u>	<u>p. 6</u>
<u>Amics i amigues</u>	<u>p. 7</u>
<u>Famílies separades i amb responsabilitat parental compartida</u>	<u>p. 8</u>
<u>Famílies monoparentals</u>	<u>p. 9</u>
<u>Família extensa</u>	<u>p. 10</u>
<u>EDUCACIÓ</u>	<u>p. 11</u>
<u>GESTIÓ EMOCIONAL</u>	
<u>Orientacions generals</u>	<u>p. 13</u>
<u>Afrontar la pèrdua de familiars</u>	<u>p. 15</u>
<u>ALTRES ÀREES (ESPAI OBERT)</u>	
<u>Alimentació davant la COVID 19</u>	<u>p. 18</u>
<u>Violència en l'entorn familiar</u>	<u>p. 19</u>
<u>Drets dels infants</u>	<u>p. 20</u>
<u>RECURSOS GENERALS</u>	<u>p. 21</u>

RUTINES DIÀRIES

Què treballa aquesta àrea?

Vinculat amb el temps dels infants, treballem com els podem ajudar a estructurar el pas de temps:

- És important mantenir un horari i rutines.
- Reforçar hàbits d'higiene.

Recursos

- Fer un calendari com el de l'escola sense oblidar d'incloure-hi el temps d'esbarjo.
- Establir algunes "corona-tradicions". Alguns exemples: dilluns és el dia de "pel·lícula i crispetes", dijous fem "paella", dimarts i divendres toca "videotrucada als avis i tiets".
- Gestionar els conflictes de cada dia.

Fonts

- INSTITUT ROQUETES. *Decàleg de confinament* [en línia]. [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: <https://agora.xtec.cat/iesroquetes/wp-content/uploads/usu997/2020/03/decaleg-confinament1.jpg>
- PINILLA, Laia. "Abordatge de conflictes en temps de confinament" Cosetes del no res [en línia]. [Consulta: 26/05/2020]. Disponible a: <https://cosetesdenores.cat/2020/05/01/abordatge-de-conflictes-en-temps-de-confinament/>
- TOLOSA, M. Helena. "Propostes per gestionar 'els nostres conflictes de cada dia'" Ajuntament de Sant Boi de Llobregat [en línia]. [Consulta: 26 de maig de 2020]. Disponible a: <http://www.sbciutateducadora.cat/2020/04/27/propostes-per-gestionar-els-nostres-conflictes-de-cada-dia/>
- UNIVERSITAT DE BARCELONA. *Consells per afrontar el confinament a casa* [en línia]. [Consulta: 8 d'abril de 2020]. Disponible a: https://www.ub.edu/web/ub/ca/menu_eines/noticies/2020/03/032.html

ACTIVITATS FÍSiques I JOC

Què treballa aquesta àrea?

Restricció en les seves activitats físiques i el joc i les sortides al carrer:

- Pensem en jocs segons l'edat. Com juguen els nens de 3 anys? I els de 7? Com ho fem amb els adolescents?
- Limitem el temps davant les pantalles i oferim-los alternatives.
- Impliquem-los en les tasques domèstiques.
- Comunicació efectiva amb els infants.
- Hi ha jocs autònoms i jocs compartit, cal implicar-se amb el temps de joc dels nostres fills i filles.
- Tenir present els temps d'atenció d'un NNA davant d'una activitat.

Recursos

General:

- Hi ha jocs actius que podem fer a casa: fet i amargar, picaparet, ballar, disfresses, obres de teatre...
- Hi ha jocs "culturals" a través dels quals podem descobrir un munt de coses. Aquests els pots trobar a través de recursos educatius a diferents webs: manualitats, aprendre nous embarbussaments, endevinalles, etc.
- Jocs "educatius" com trencaclosques, puzzles, treballs manuals, activitats de càlcul interactives i amb algun joc en línia; avui en dia es poden trobar alguns "scape rooms" per a infants.
- Lectura (llibres, còmics...) i audiollibres.
- Aprofitem les "dates especials d'aquest dies": Sant Jordi, Pasqua, els dies internacionals, etc., per fer activitats "especials" i aprofundir en la història i la cultura que ens envolta.

Propostes de jocs (3 i 6 anys):

- Contes, cançons...
- Redescobrir jocs tradicionals (pilota, salts, etc.) i alguns jocs de taula (oca, parxís, tres en ratlla, cartes, dòmino...).
- Manualitats ajustades a la seva edat, com ara, retallar lletres i fotos, fer un àlbum del confinament, pintar pedres, etc.
- Jocs educatius: aprendre les vocals, jocs d'anomenar objectes que comencin per una lletra determinada...
- A dibuixar! Utilitzem els dibuixos per descobrir milers de coses: objectes, animals, les parts del cos...

Propostes de jocs (6 i 12 anys):

- Concursos familiars: podem establir un conjunt de proves (matemàtiques, identificar els preus de productes...), concurs de cantar i ballar, escriure paraules “difícils”, com ara “embarbussaments”...
- Utilitzar material disponible per diferents webs.
- Fer una cançó o escriure un llibre on els nostres fills i filles siguin els protagonistes.

Propostes de jocs (12 i 18 anys):

- Activitats com ara cuinar.

Fonts

Recursos online d'activitats culturals:

- ActiviZoo:
El Zoo de Barcelona proposa cada dia als més petits i petites de la casa un munt d'activitats noves, jocs, contes i curiositats per continuar aprenent sobre la natura com ho farien al zoo, i d'una manera didàctica i divertida.
<https://www.barcelona.cat/covid19/ca/nens-i-nenes?p=descobreix-l-activizoo-des-de-casa->
- Museus virtuals: <http://xtec.gencat.cat/ca/recursos/museus/virtuals/>

Recursos de jocs:

- Jocs d'autoaprenentatge Edu365: <http://www.edu365.cat/infantil/>

Recursos audiovisuals:

- Pel·lícules per compartir en família que podreu trobar als catàlegs de [Netflix](#), [HBO](#), [Prime vídeo d'Amazon](#), [Movistar+](#), [Disney+](#), [Filmin](#) i [eBiblio](#), la plataforma gratuïta de les biblioteques públiques.

Recursos per a manualitats i activitats:

- Pequeocio: <https://www.pequeocio.com/>
- La fábrica de los peques: <http://lafabricadelospeques.com/>
- Experiments per a despertar la curiositat dels més petits: <https://www.ingekids.com/experimentos/>

VINCLES AFECTIUS

COMUNICAR NO ÉS NOMÉS PARLAR!

Què treballa aquesta àrea?

És realment important que l'espai de comunicació sigui un espai ric, útil, en el qual les persones se sentin "connectades" entre elles. Aquest és un apartat especialment important per als més petits, ja que els infants es comuniquen, aprenen i interaccionen per mitjà del joc. Compartir temps d'oci amb els fills i filles en millora els vincles afectius i facilita la comunicació. Sabem que les activitats interactives i compartides fan les comunicacions amb els infants més atractives i significatives per a ells.

Recursos

- Cal preparar el moment, com qualsevol altra estança amb infants; cal establir prèviament certes activitats que voldràs realitzar o proposar.
- Cal conèixer el sistema que s'usarà per a la realització de la videoconferència, realitzant proves prèvies (per adequar imatge, so, eines com compartir pantalla etc.).
- És important tenir una actitud oberta (les gesticulacions probablement hauran de ser més clares i expressives), connectar amb la creativitat i també amb la paciència, per anar adequant la situació d'acord amb encerts i errors.
- Serà necessari adaptar el joc a l'edat corresponent i al mitjà. Per videoconferència es poden adaptar molts dels jocs clàssics (cantar o ballar una cançó, fer titelles, explicar contes, jugar al "Veio-veo" o "Pedra, paper, tisora", etc., o fins a jocs en línia per als més grans). Pot ser d'utilitat fer una cerca per Internet per trobar idees i consells.
- Sol ser útil, per començar, comptar amb aquells jocs que es fan quotidianament quan s'hi està en contacte i, a partir d'aquí, començar a adaptar-los.

Fonts

- CASTILLO, Toñy . "Pedagogia i Salut s'uneixen per pal·liar estats d'ansietat i dol". *El Blog del Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. COPEC. (Abril 2020). [Consulta 26 de maig de 2020]. Disponible a: <http://pedagogs.cat/reg.asp?id=4730&i=ca>
- FERRARI, Francesca; BORRÀS, Josepa. "Afrontar la pèrdua: nenes, nens i adolescents (NNA) en confinament". *El BLOC del Col·legi d'Educatrices i Educadors Socials de Catalunya*. CEESC. (Abril, 2020). [Consulta: 10 de maig de 2020]. Disponible a: <http://ceesc.blogspot.com/2020/04/afrontar-la-perdua-nenes-nens-i> 24.html

AMICS I AMIGUES

Què treballa aquesta àrea?

Les restriccions de circulació durant l'estat d'alarma han fet evidents les dificultats per continuar els vincles amb els seus iguals.

Recursos

Amb els més petits, és important trobar recursos i eines per ajudar-los a vehicular la comunicació amb els seus companys, amics i amigues:

- Cal fomentar la comunicació amb el seu entorn habitual, família extensa, amics, etc.

Fonts

- AGÈNCIA CATALANA DE LA JOVENTUT. *Com trobar-hi sentit. Consells pràctics per a joves jurant el confinament* [en línia]. Barcelona: Generalitat de Catalunya. Departament de Treball, Afers Socials i Famílies. Agència Catalana de la Joventut, 2020. [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: http://jovecat.gencat.cat/web/.content/_documents/arxiu/salut/Guia_Joves_Confinats.pdf
- URGELL I VIDAL, Arnau. Així viuen els adolescents el confinament: molt mòbil, moltes sèries i poques videotrucades. A: *Adolescents.cat* [en línia]. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://adolescents.naciodigital.cat/noticia/44525/aixi/viuen/adolescents/confinament/molt/mobil/moltes/series/poques/videotrucades>
- Confinats adolescents. A: *Adolescents.cat* [en línia]. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://adolescents.naciodigital.cat/confinats>
- PUNT DE REFERÈNCIA. *T'has plantejat com està vivint el confinament el jovent tutelat i extutelat?* [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: <https://youtu.be/mvYIU1CniFg>

FAMÍLIES SEPARADES I AMB RESPONSABILITAT PARENTAL COMPARTIDA

Què treballa aquesta àrea?

A partir d'aquest marc normatiu, s'entén que els progenitors poden realitzar les transicions regulades amb relació als fills comuns tot considerant, però, que s'hauria de fer seguint les recomanacions sanitàries, especialment a l'hora de protegir la salut dels NNA. De forma conjunta, diverses institucions han realitzat un document específic de recomanacions i orientacions a les famílies.

Recursos

Davant l'impacte emocional:

- Tenir en compte l'estat emocional dels pares i mares, tant dels progenitors sense la tinença dels fills i filles (sentiments d'angoixa i/o incertesa en situacions de limitació del contacte amb ells, neguit, preocupació...) i dels progenitors amb la tinença dels fills i filles (sentiments de tensió, sobrecàrrega, preocupació i/o malestar pel fet d'afrontar-ne en solitari la cura sense cap relleu presencial de suport...).

Comunicacions:

- Les rutines en les comunicacions són importants.
- Per establir la freqüència, caldrà tenir en compte les necessitats pròpies de l'infant, la seva edat i el context específic.
- Sempre que sigui possible, és positiu que part de les comunicacions puguin fer-se per videotrucada, en funció de l'edat i el moment evolutiu de NNA, per poder mantenir contacte visual entre progenitors i fills i filles.
- Pactar un horari de comunicació que respecti les necessitats de tothom. És convenient poder establir acords conjunts de comunicació entre els progenitors.

Infants madurs i adolescents:

- En el cas d'infants amb maduresa suficient i adolescents, cal conèixer també la seva opinió i considerar-la.

Fonts

- Equip d'Assessorament Tècnic Civil en l'Àmbit de Família (Catalunya); [et al.]. *Recomanacions entorn als règims de comunicació i estança dels fills i filles durant l'estat d'alarma* [en línia]. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: http://www.icab.cat/files/242-501693-DOCUMENTO/recomanacions_coronavirus_eataf.pdf

FAMÍLIES MONOPARENTALS

Què treballa aquesta àrea?

Cal tenir en compte l'estrès del cuidador primari, atès que no coneixem, ara per ara, el temps que aquesta situació de pandèmia trigarà a resoldre's.

Recursos

- Els serveis socials són una font d'informació i suport d'ajudes a aquest tipus de famílies.
- La Federació de Famílies Monoparentals de Catalunya treballa per a famílies encapçalades per un únic progenitor, principalment dones. El seu fi és lluitar per visualitzar les dificultats de les famílies monoparentals, treballar per millorar la seva qualitat de vida i donar eines que facilitin la vida amb els seus fills i filles sense por a l'atur, a la pobresa i a l'exclusió social pel fet de ser progenitors sols en la cura i l'atenció dels seus fills i filles. També reivindica la igualtat de drets i oportunitats per a les famílies monoparentals en una societat que, tot i ser cada dia més diversa, encara no entén la realitat i les problemàtiques d'altres tipus de famílies que no són les tradicionals.

Fonts

- *Federació de Famílies Monoparentals de Catalunya* [en línia]. Federació de Famílies Monoparentals de Catalunya. [Consulta: 11 de maig de 2020] Disponible a: <http://www.familiesmonoparentals.cat/>
- *Associació d'atenció a la diversitat familiar* [en línia]. Associació d'atenció a la diversitat familiar. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://diversitatfamiliar.wixsite.com/aadf>

FAMÍLIA EXTENSA

Què treballa aquesta àrea?

Les comunicacions amb família extensa també han de mantenir-se; aquestes relacions són importants, ja que són el llinatge dels nostres fills, i també és bo que sentin a prop els avis, àvies, els tiets i tietes i els cosins i cosines.

Recursos

A l'hora de comunicar-nos, segons l'edat:

- Amb nadons, serà important que aquests puguin escoltar la veu del progenitor absent. En aquestes edats la memòria sensorial juga un paper fonamental i encara que no ho sembli, l'infant ja registra i identifica certes veus i imatges. Les comunicacions haurien de ser més curtes i més freqüents.
- Amb infants, recordar que les comunicacions basades en el joc, en compartir espais i temes comuns (fer els deures, llegir contes...), són més significatives i satisfactòries per als infants. En aquesta etapa, és important establir rutines; per això, caldrà mantenir horaris. Aquests horaris ajudaran a marcar hàbits que permetran a l'infant incorporar les trucades com un element dels seu dia a dia, podent predir quan seran i generant sentiments de seguretat i tranquil·litat.
- Amb adolescents i/o preadolescents, per altra banda, s'hauran d'ajustar i acordar les freqüències de les trucades a les seves necessitats.

Fonts

Recopilació de recursos sobre habilitats parentals:

- Bienestar de la Infancia y la Adolescencia durante el Estado de Alarma: FAPMI-ECPAT España ofrece una recopilación de recursos sobre habilidades parentales [en línia]. A: *Bienestar y proteccion infantil*. [Consulta: 11 de maig de 2020]. Disponible a: <https://www.bienestaryproteccioninfantil.es/noticia.asp?cod=1055&page=1&seci=4->
- RISECH, Lluís. Tríptics informatius per a famílies per afrontar el COVID 19 [en línia]. *Blog Fundació Eulàlia Torras de Beà. Fundació Eulàlia Torras de Beà*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://www.fetb.org/ca/triptics-per-a-families-per-afrontar-el-covid-19/> Els tríptics també estan disponibles en [castellà](#)
- Aprender a viure (i conviure) en família durant el confinament [en línia]. A: *La Vanguardia*. [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: https://www.lavanguardia.com/especial/local/20200407/JoActuo_20200407_generalitat/index_cat.html

EDUCACIÓ

Què treballa aquesta àrea?

Com poder continuar mantenint la seva escolarització

- Cal estar pendents de les activitats en línia de l'escola.
- Ajudar, si cal, en els deures i tasques escolars.

Desigualtats socials: Un dels debats actuals en gran part dels països europeus gira al voltant que l'educació en línia generarà, en certs segments més desfavorits de la nostra societat, un augment de les desigualtats socials relatives a l'accés a l'educació dels nostres NNA. Moltes de les famílies amb pocs recursos no poden garantir l'accés en línia dels seus infants i joves per manca de capacitat econòmica per adquirir material informàtic o accés a Internet des dels seus domicilis.

Recursos

- Atenció a la diversitat:
 - Per tal que els infants amb TEA s'adaptin a la situació és important seguir rutines, planificant les activitats de lleure i escolars durant el confinament.
 - Amb infants amb Alta Sensibilitat de Processament Sensorial -infants amb sensibilitat extrema- empàtics, prudents i creatius, però en ocasions sobrepassats per emocions que sovint els costa de gestionar, cal anar amb compte, especialment per part de mestres i famílies.
- Mantenir l'escolarització: són moltes les veus que demanen que aquest 3r trimestre no es donin nous continguts curriculars i no hi hagi avaluació.
- Cal prioritzar mantenir el contacte i el vincle amb mestres i professorat i alumnes i aquests amb els companys i companyes.

Fonts

- Aprendre a viure (i conviure) en família durant el confinament [en línia]. A: *La Vanguardia*. [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: https://www.lavanguardia.com/especial/local/20200407/JoActuo_20200407_generalitat/index_cat.html
- BONMATÍ, Alba. Gestionar l'altra sensibilitat dels infants en el confinament. *El Blog del Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. (Maig 2020). [Consulta: 26 de maig de 2020] Disponible a: <http://www.pedagogs.cat/reg.asp?id=4796&i=ca>
- CIVIS, Mireia. Educació lenta, coresponsabilitat i xarxa educativa [en línia]. A: *El Diari de l'Educació*. (Maig 2020). [Consulta: 26 de maig de 2020] Disponible a: <https://diarieducacio.cat/educacio-lenta-coresponsabilitat-i-xarxes-educatives/>
- COVID-19: preguntes freqüents [en línia]. A: *Carrilet. Serveis per persones amb autisme*. [Consulta: 11 de maig de 2020]. Disponible a: <http://ca.carrilet.org/2020/03/covid-19-preguntes-freqüents/>

- COVID-19: UNICEF pone en marcha un servicio de apoyo técnico a los equipos educativos de los centros de protección [en línia]. A: *Unicef*. [Consulta: 11 de maig de 2020]. Disponible a: <https://www.unicef.es/blog-proteccion/covid-19-unicef-pone-en-marcha-servicio-apoyo-tecnico>
- Ens quedem a casa... algunes idees per infants amb TEA [en línia]. A: *Carrilet. Serveis per persones amb autisme*. [Consulta: 11 de maig de 2020]. Disponible a: <http://es.carrilet.org/wp-content/uploads/2020/03/ens-quedem-a-casa-def3.pdf>
- FUNDACIÓ EL LLINDAR. *La paradoxa de ser escola quan no sempre et consideren escola* [en línia]. Cornellà de Llobregat: Fundació El Llindar, 2020. [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: <https://mailchi.mp/ef16a5f9a78c/el-llindar-today-518680?e=40ffc7164c>
- FUNES ARTIAGA, Jaume. Acompanyament mínim garantit (escola inclosa) [en línia]. A: *Social.cat*. [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: https://www.social.cat/opinio/11821/acompanyament-minim-garantit-escola-inclosa?utm_source=dlvr.it&utm_medium=facebook&utm_campaign=social.cat
- La tercera avaluació haurà de valorar les circumstàncies de cada confinament [en línia]. A: *El diari de l'Educació*. [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: https://diarieducacio.cat/la-tercera-avaluacio-haura-de-valorar-les-circumstancias-de-cada-confinament/?fbclid=IwAR0kCX8y0wlsuh_ry6Y_tp7AHjS8_8eDfHwSDfcWqRiSvNN379ws2WBnQIM
- MARIMON, Sílvia. "Com el confinament afecta els més joves: "Ara més que mai els mestres han de demostrar la seva vàlua" [en línia]. A: *Ara.cat* [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: https://www.ara.cat/societat/Coronavirus-Covid-19-confinament-families-mestres_0_2422557784.html
- ROSA, Isaac. El mundo se derrumba, pero que los chavales no pierdan clase [en línia]. A: *eldiario.es* [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: https://www.eldiario.es/zonacritica/que-los-estudiantes-no-pierdan-clase_6_1014258620.html
- SAURA, Víctor. Així queda (ara per ara) el calendari acadèmic del curs del confinament [en línia]. A: *El diari de l'Educació*. [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: <https://diarieducacio.cat/aixi-queda-per-ara-el-calendari-academic-del-curs-del-confinament/>

GESTIÓ EMOCIONAL

ORIENTACIONS GENERALS

Què treballa aquesta àrea?

Atesa la situació extraordinària que estem vivint i el gran impacte emocional que té en tothom, inclosos els infants, seria necessari que els progenitors poguessin oferir als fills i filles orientacions que els ajudin a entendre la situació actual, a la gestió de les pròpies emocions i, també, a gestionar les preocupacions que els transmeten els adults, sense que, a vegades, se n'adonin.

Recursos

Posar-hi límits:

- Saber dir que no; estar a casa no vol dir deixar fer el que es vulgui, cal posar-hi límits.
- Anar a dormir a l'hora, és important descansar les hores necessàries i llevar-se sempre a la mateixa hora per seguir una programació diària.

Explicar què és el coronavirus i per què cal quedar-se a casa:

- Cal una informació clara, senzilla i concreta, ajustada a cada etapa evolutiva i preservadora.
- Una informació lliure de missatges negatius i que transmeti seguretat, tranquil·litat i reversibilitat, tot amb l'objectiu de reduir el malestar i el possible impacte negatiu que pot tenir en els infants.

Estar atents a les seves emocions i conductes:

- Posa-hi paraules.
- Promoure les emocions positives.

Fonts

- Algunes recomanacions per ajudar-vos a passar el confinament... [en línia]. A: *Adana Fundació*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://drive.google.com/file/d/1TK5jon5HVOAeXZ7FlkcGJFo7HtAj2xJC/view>
- BAYER SALZMAN, Julie; SALZMAN, Josh. *Solo Respira* [en línia] [Consulta: 8 d'abril de 2020]. Disponible a: <http://www.retines.net/?p=1228>
- COL·LEGI OFICIAL DE PSICOLOGIA DE CATALUNYA. *La Rosa contra el virus. Conte per explicar el coronavirus i altres possibles virus* [en línia]. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15216/v/La%20Rosa%20contra%20el%20virus%20-%20CATAL%C3%80.pdf?tm=1584371645&fbclid=IwAR1FYH_R0a0-Beo7B6cY5HzfVhHmEpECplw4Pru2F5FCOYq7-7cCjU1igU
- Com acompanyar a infants i adolescents a fer front a la crisi sanitària [en línia]. A: *Fundació Nou Barris*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://fundacio9b.org/com-acompanyar-a-infants-i-adolescents-a-fer-front-a-la-crisis-sanitaria/>

- Com ajudem als infants amb TEA i a les seves famílies a afrontar el COVID-19? [en línia]. A: Carrilet. *Serveis per persones amb autisme*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: http://ca.carrilet.org/wp-content/uploads/2020/03/covid_final_dm241.pdf
- Com identificar i gestionar les emocions en temps de confinament [en línia]. A: *Ajuntament de Barcelona*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: https://ajuntament.barcelona.cat/joves/ca/noticia/com-identificar-i-gestionar-les-emocions-en-temps-de-confinament_933261
- Consells per a famílies de pacients amb TEA per fer front al confinament per COVID-19 [en línia]. A: *Hospital Sant Joan de Déu*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/trastorno-espectro-autismo-coronavirus-informacion-familias?fbclid=IwAR2V4INjUtEi_nMPSyGhVU23fpqDufZzvOhx39fAubc98K9ftCxHGrUPXQ
- *Del revés (Inside Out)*. Docter, Pete; Carmen Ronaldo del. [enregistrament de vídeo]. [S.l]: Disney Pixar, cop. 2015. 94 min.
- FARRAN, Aura. Criatures. Com parlem del coronavirus amb les criatures?. A: *Ara.cat*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: https://criatures.ara.cat/familia/parlem-del-coronavirus-criatures_0_2415358544.html?fbclid=IwAR163I2kEKqmy9OHkis0vL72ERHlief8OvHMTbeDZluD_OhzzC5wGblbfh0
- FLORENSA, Núria; TORTOSA, Raül. *Mussol i el coronavirus*. [en línia]. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: https://www.youtube.com/watch?v=tOWS1_0nHGo&feature=youtu.be
- Funes, Jaume. Decàleg per viure confinat entre adolescents [en línia]. A: *Catorze14*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://www.catorze.cat/noticia/13876/decaleg/viure/confinat/entre/adolescents>
- Grup de treball de trastorns de l'aprenentatge. Societat Catalana de Pediatria. (27 de març de 2020). *Propostes per a un bon confinament dels Infants i adolescents amb dificultats de l'aprenentatge* [Arxiu de vídeo]. Disponible a: <https://youtu.be/w4vrqqYTIGY>
<https://drive.google.com/file/d/1TK5jon5HVOAeXZ7FlkcGJFo7HtAj2xJC/view>
- MOLINA, Manuela. *Hola! Soy un virus, primo de la gripe y el resfriado...* [en línia]. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://www.mindheart.co/descargables>
- PINILLA, Laia. Prioritat: benestar emocional i evitar l'aïllament[en línia]. *Cosetes del no res* [Consulta: 26/05/2020]. Disponible a: <https://cosetesdenores.cat/2020/04/15/prioritat-benestar-emocional-i-evitar-laillament/>
- PUNT DE REFERÈNCIA. *T'has plantejat com està vivint el confinament el joven tutelat i extutelat* [en línia]. [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: <https://youtu.be/mvYIU1CniFg>
- Servei Català de la Salut. *Què expliquem als infants sobre el coronavirus*. [en línia]. Consulta: 11 de maig de 2020] Disponible a: <http://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/cartell-ciutadania-infants-coronavirus-A4.pdf>
- SERVEI CATALÀ DE LA SALUT. *Recomanacions per a la gestió de les emocions dels infants davant el coronavirus SARS-CoV-2* [en línia]. [Consulta: 11 de maig de 2020] Disponible a: https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/4791/recomanacions_gestio_emocions_infants_coronavirusSARS-CoV-2_2020-pdf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Trastorns de la conducta alimentària i coronavirus. Informació i recomanacions per a familiars i persones afectades per un TCA durant el confinament provocat pel COVID-19 [en línia]. A: *Hospital Sant Joan de Déu*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://www.sjdhospitalbarcelona.org/es/trastornos-conducta-alimentaria-coronavirus>

AFRONTAR LA PÈRDUA DE FAMILIARS

Què treballa aquesta àrea?

La mort i la malaltia, com una pèrdua més, ens acompanyen diàriament i les famílies no han tingut temps de preparar-s'hi.

Com es pot afrontar, en aquests moments, una situació de pèrdua o de mort d'un familiar significatiu per part dels infants, ja sigui la mare, el pare, l'avi, l'àvia o un germà?

Recursos

Es recomana amb insistència que es tingui molt present que també en aquestes edats, amb nens prou petits, cal aplicar condicions de suport adaptades a la maduresa de cada infant per tal de no obviar aquest pas molt important i dolorós.

Viure el dol fa mal, són moments, dies, dolorosos i de tristesa. Cal plantejar el comiat a l'ésser estimat en les formes i maneres més accessibles a les circumstàncies concretes. El dol, l'aflicció causada per la mort d'una persona estimada o, en general, per una gran desgràcia, és una reacció emocional davant d'una pèrdua. En aquests moments, es pot experimentar una doble pèrdua. Quan hi ha un malalt de COVID-19 en una família, primer hi ha l'aïllament de la persona, una hospitalització i, si no hi ha curació, una desaparició, una mort sense comiat.

Concretant per blocs d'edat podríem parlar de:

- Fins als 3 anys, transmetent-los que són escoltats i afavorir-ne el contacte físic a través de carícies, mirades, abraçades, jocs i lectures de llibres que poden parlar sobre la pèrdua i la mort.
- Fins els 5 anys, explicar la mort com absència de funcions: les persones que moren deixen de respirar, no tenen gana, ni fred ni calor, etc. Cal estar atents als seus jocs, històries que poden imaginar i explicar, o dibuixar per observar-hi pors i angoixes, i estar atents a com va interpretant l'infant la realitat del dia a dia i allò que afavorirà el seu desenvolupament emocional.

És interessant realitzar amb ells activitats més plàstiques: treballar la plastilina, fer dibuixos relacionats amb l'ésser desaparegut on el nen plasmi el que sent i explicar-ho relacionant-ho amb els temes que vulgui, sense forçar, amb escolta activa.

- Fins als 12 anys, concretament cap als 6 o 7, apareix la por a la mort, per tant, en aquesta etapa es pot començar a reconèixer la mort com un fet real i irreversible.

Se'ls han de donar explicacions que el puguin ajudar a entendre en què consisteix la mort, el que comporta que ja no veuran més aquella persona, sobretot de forma clara, sincera i concreta. On estarà la persona significativa hi estarà bé, on estigui hi haurà altres éssers estimats que han mort abans. S'han d'evitar explicacions amb metàfores.

Si han fet un dibuix o qualsevol expressió plàstica o han recollit algun objecte, es poden contemplar diferents opcions sobre què fer-ne que el mateix nen pot proposar: ficar-ho en un sobre per llençar-ho o enterrar-ho en algun lloc, o bé guardar-lo en una capseta, etc.

Als més grans se'ls pot suggerir escriure una carta, o fer algun escrit, contemplant les coses boniques de la persona que ha mort, tot recordant bons moments viscuts i compartir-los. La destinació l'ha de trobar el mateix infant.

- A partir dels 12 anys, poden elaborar hipòtesis partint de la seva pròpia reflexió. A l'adolescència, si bé tenen comprensió de la mort i del sentit de la seva pròpia mort, es troben en una etapa evolutiva complexa i d'emocions extremes que propiciaran la no expressió dels sentiments, provocant actituds de negació i aïllament, com més vagin creixent.

Des d'aquest punt de vista, s'han de propiciar espais de diàleg, on puguin expressar-se i d'explicar-los la situació amb total sinceritat i de no amagar-los les nostres emocions. Només així, els NNA podran gestionar i identificar les pors, els patiments i les emocions.

Algunes consideracions pràctiques de “com comunicar” la mort d'un familiar:

- Qui: la persona amb més vincle (pares i mares).
- Quan: com més aviat millor i presencialment.
- On: en un lloc íntim i segur per poder expressar sentiments i emocions.
- Com: de manera clara i concisa deixant espai per a possibles preguntes.

De tot l'exposat, sens dubte, el més aconsellable és que allò que es faci, es faci, sobretot, amb una actitud de serenor i de prou normalitat.

Fonts

- CASTILLO, Toñy .“Pedagogia i Salut s'uneixen per pal·liar estats d'ansietat i dol” *El Blog del Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. COPEC (Abril 2020). [Consulta 26/05/2020]. Disponible a: <http://pedagogs.cat/reg.asp?id=4730&i=ca>
- FABREGAT, Marta. “Les pèrdues i el dol”. *El Blog del Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. COPEC. (Maig 2020). [Consulta 26/05/2020]. Disponible a: <http://www.pedagogs.cat/reg.asp?id=4748&i=ca>
- FERRARI, Francesca; BORRÀS, Josepa. “Afrontar la pèrdua: nenes, nens i adolescents (NNA) en confinament”. *El BLOC del Col·legi d'Educaadores i Educadors Socials de Catalunya*. CEESC. Abril 2020. Recuperat de: <http://ceesc.blogspot.com/2020/04/afrontar-la-perdua-nenes-nens-i-24.html>
- MADRID SALUD. ¿Has perdido a un ser querido y no has podido despedirte? [en línia]. [Consulta: 18 de maig de 2020]. A: *Madrid salud*. Disponible a: <http://madridsalud.es/recomendaciones-para-despedirse-de-un-ser-querido/>
- SERVEI CATALÀ DE LA SALUT. *Afrontament del dol en la infància i l'adolescència en el context de la pandèmia de la COVID-19* [en línia]. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://canalsalut.gencat.cat/web/content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/gestio-dol-infants-adolescents.pdf>

ALTRES ÀREES (ESPAI OBERT)

ALIMENTACIÓ DAVANT LA COVID-19

Què treballa aquesta àrea?

Diversos experts apunten cap a recomanacions sobre una dieta saludable dels NNA durant aquest període de confinament. Davant la inactivitat física, i la manca de possibilitat de sortir o realitzar activitats, s'afavoreixen sentiments de tristor, ansietat o avorriment que faciliten la tendència a un consum excessiu d'aliments, molt habitualment, poc saludables. En aquest sentit, és important poder acompanyar els mes petits a cap a una selecció d'aliments sans, evitar aliments calòrics i cercar rutines en els menús setmanals.

Desigualtats socials: És important no oblidar aquells NNA que, per motius de vulnerabilitat social i econòmica, poden estar en situació de risc alimentari. Cal recordar a tots els agents implicats que l'alimentació sana ha de quedar garantida a través d'accions socials i comunitàries.

Recursos

El confinament pot ser una bona ocasió per educar en els hàbits alimentaris saludables, com el de menjar fruita com una font saludable i promoure l'hàbit de menjar-ne.

Fonts

- FUNDACIÓ ALICIA. Pautes per assegurar una alimentació saludable durant el confinament [en línia]. A: *Faros Sant Joan de Déu*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/pautes-assegurar-alimentacio-saludable-durant-confinament>

VIOLÈNCIA EN L'ENTORN FAMILIAR

Què treballa aquesta àrea?

En entorns on es produeixen situacions de violència masclista o familiar, la situació pot veure's agreujada durant aquest període de confinament. L'exposició a situacions de violència és un clar factor de risc, no només per la integritat física dels NNA, sinó també per la seva integritat psíquica.

Recursos

- Recursos públics de lluita contra la violència masclista.
- Recursos públics específics contra la violència sexual vers els infants.
- Servei socials de territori.

Serveis d'ajuda

- Institut Català de les Dones:
 - Telèfon: 900 900 120
 - Whatsapp: 671 778 540
 - Correu electrònic: 900900120@gencat.cat
- 016 (no deixa rastre en la factura de telèfon)
- 112 (emergències)
- Servei d'intervenció especialitzada:

http://dones.gencat.cat/web/.content/03_ambits/violencia_masclista/serveis-confinament/SIE-dades-marc-2020-coronav.pdf
- Violència sexual:
 - [Centres sanitaris](#) o [hospitaris](#)

DRETS DELS INFANTS

Què treballa aquesta àrea?

Prenem partit pels drets de la infància, per donar-los a conèixer i per difondre'ls públicament.

Recursos

La Convenció sobre els Drets dels Infants (CRC, 1989) inspira els recursos que presentem a continuació.

Durant el confinament, tots els cuidadors, tant els pares i mares o tutors dins les llars, com els mestres, els monitors d'esplai o altres professionals que intervinguin a distància, han d'atendre les necessitats i garantir els drets bàsics dels NNA per a una bona salut emocional, física i cognitiva. Per això tindrem en compte:

- Dret a mantenir la comunicació sobre el que està passant, dins del dret de tot NNA a estar informat, de forma adient a la seva edat i circumstància, sobre la pandèmia del coronavirus. Informar-los sobre les mesures sanitàries per preservar-se del contagi (rentar-se les mans sovint...). Així com també de l'allargament de les mesures del confinament i de l'obertura de la sortida al carrer seguint les distàncies de seguretat i els hàbits d'higiene.
- Dret a seguir l'educació escolar, tot procurant un espai dins l'habitatge que li proporcioni les condicions òptimes de concentració per realitzar les tasques escolars i la connexió en línia amb el seu mestre. El mestre testearà sobre els mitjans tecnològics adients per facilitar la disposició d'aquests i poder garantir la igualtat d'accés en l'educació acadèmica en la situació de confinament. El mestre incidirà en el reforç de les assignatures i farà un seguiment escolar, personal i emocional dels efectes del confinament. Els pares donaran suport a la vinculació escolar.
- Dret a la mobilitat al carrer, mantenint la distància de seguretat, en funció de l'edat i les necessitats de cada NNA.
- Dret a mantenir la relació amb els seus familiars, amb els amics i veïns mitjançant el mòbil o d'altres que es vagin autoritzant progressivament però que garanteixin la seguretat de distància física i mesures d'higiene.
- Drets al lleure i esbarjo, ja sigui en connexió en línia amb l'esplai, com també a casa dins l'organització del temps amb els pares o tutors procurant fer activitats i tasques lúdiques, divertides, i també didàctiques.
- Dret al descans, a passar també temps sense fer res més que contemplar, així com a realitzar les hores de son adequades seguint uns hàbits. Els bons hàbits no només són una bona cura d'alimentació, descans, son, vinculació escolar, joc, passejar... sinó també el control de la sobreexposició a les pantalles. A aquesta situació cal dedicar atenció perquè podria provocar

altres circumstàncies de risc (horari de son canviat, desmotivació per altres tasques de cooperació a la llar i escolars, comunicació familiar, discussions o mala relació...).

Com més es puguin organitzar i controlar unes pautes educatives mínimes, més ajudarà a una bona convivència i desenvolupament personal dels NNA, i a prevenir situacions negatives que augmentin l'impacte que de per si ja provoca el confinament i, sobretot, l'allargament en el temps.

Fonts

- FAROS Sant Joan de Déu. Com reduir el risc de patir violència i com assegurar els drets dels infants durant el confinament [en línia]. A: *Faros Sant Joan de Déu*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://faros.hsjdbcn.org/ca/articulo/com-reduir-risc-patir-violencia-com-assegurar-drets-dels-infants-durant-confinament>
- COL·LEGI D'EDUCADORES I EDUCADORS SOCIALS DE CATALUNYA. *Coneix els teus drets* [en línia]. [Consulta: 8 d'abril de 2020]. Disponible a: <https://www.ceesc.cat/2014-10-31-12-00-53/projectes-en-curs/91-projecte-4>
- COL·LEGI D'EDUCADORES I EDUCADORS SOCIALS DE CATALUNYA. *Concurs de contes "Coneix els teus drets"* [en línia]. [Consulta: 8 d'abril de 2020]. Disponible a: <https://www.ceesc.cat/2014-10-31-12-00-53/projectes-en-curs/90-contes>
- FUNDESPLAI. *Prenem Partit Per la Infància* [en línia]. [Consulta: 8 d'abril de 2020]. Disponible a: <http://www.retines.net/?p=1862>
- Orientacions i activitats pedagògiques per a tothom [en línia]. A: *Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <http://www.pedagogs.cat/reg.asp?id=4644&i=ca>
- Va per a les famílies i pels educadors/res [en línia]. A: *Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <http://www.pedagogs.cat/reg.asp?id=4644&i=ca>
- Va pels joves i adolescents [en línia]. A: *Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <http://www.pedagogs.cat/reg.asp?visigual=s&id=4698&i=ca>
- Va d'activitats [en línia]. A: *Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <http://www.pedagogs.cat/reg.asp?visigual=s&id=4702&i=ca>
- Va de contes [en línia]. A: *Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <http://www.pedagogs.cat/reg.asp?visigual=s&id=4700&i=ca>
- Va de manualitats [en línia]. A: *Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <http://www.pedagogs.cat/reg.asp?visigual=s&id=4703&i=ca>

RECURSOS GENERALS

SALUT

- 5 consells per a un confinament saludable: <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/consells-confinament-saludable.pdf>
- CASTILLO, Toñy. "Pedagogia i Salut s'uneixen per pal·liar estats d'ansietat i dol". *El Blog del Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. COPEC (Abril 2020). [Consulta: 26 de maig de 2020]. Disponible a: <http://pedagogs.cat/reg.asp?id=4730&i=ca>
- Enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19). Todo lo que debes saber sobre el virus para protegerte a ti y a tu familia: <https://www.unicef.org/es/coronavirus/covid-19>
- Gestió de les emocions: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/>
- Per què mantenir els infants confinats a casa és clau per aturar el coronavirus: <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/raons-confinament-infants.pdf>
- Recomendaciones per a la gestió de les emocions dels infants davant el coronavirus: <https://canalsalut.gencat.cat/web/.content/A-Z/C/coronavirus-2019-ncov/material-divulgatiu/decaleg-infants-coronavirus.pdf>
- REMACHA, Belén; SÁNCHEZ CABALLERO, Daniel; RODRÍGUEZ, Vanesa. *Preguntas y respuestas sobre el coronavirus: guía para resolver tus dudas* [en línia]. [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: https://www.eldiario.es/sociedad/coronavirus-hoy-preguntas-respuestas-guia-13-abril_0_1004400531.html

INFANTS I ADOLESCENTS

- Adolescents.cat: <https://adolescents.naciodigital.cat/noticies/etiqueta/covid-19>
- Clip Club TV: <https://www.youtube.com/channel/UCerRD02gpw-eInrzkWQBptw>
- Coronavirus (COVID-19). Material para las Familias. Selección de artículos y recursos para abordar la situación con niños, niñas y adolescentes: <http://www.codajic.org/node/4323>
- Hola, nens i nenes! Sóc l'Ós llaminer i us vull explicar com i quan podem tornar a sortir al carrer [en línia]. A: *Escola 21 d'abril* [Consulta: 27 d'abril de 2020] Disponible a <https://agora.xtec.cat/esc21dabril-aldea/wp-content/uploads/usu913/2020/04/SORTIDA-NENS-I-NENES.pdf>
- PLATAFORMA DE INFANCIA. *COVID-19: 100 medidas para la infancia* [en línia]. Madrid: Plataforma de Infancia, 2020. 29 pàg. [Consulta: 14 d'abril de 2020]. Disponible a: <http://plataformadeinfancia.org/wp-content/uploads/2020/04/100-medidas-para-la-infancia-COVID19.pdf>
- Respostes a preguntes freqüents que es poden fer els nens i nenes durant l'estat d'alarma per la COVID-19: <https://www.barcelona.cat/covid19/ca/preguntes-frecuents-dels-nens-i-nenes-durant-lestat-dalarma-la-covid-19>
http://administraciojusticia.gencat.cat/ca/seccions_tematiques/assessorament_tecnic_familia/PM_F-nens/
- Teléfono de ayuda a niños y adolescentes: <https://www.anar.org/necesitas-ayuda-telefono-ninos-adolescentes/>

EDUCACIÓ

- BAU GIMÉNEZ, Ignasi. "Reflexionant sobre el COVID-19. "Eduquem (nos)" a parlem de pedagogia (2)" [en línia]. *Parlem de Pedagogia*. Col·legi de Pedagogs de Catalunya (abril, 2020). [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://pedagogs.cat/reg.asp?id=4711&i=ca>
- BAU GIMÉNEZ, Ignasi. "Reflexionant sobre el COVID-19" [en línia]. *Parlem de Pedagogia*. Col·legi de Pedagogs de Catalunya (abril, 2020). Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://pedagogs.cat/reg.asp?id=4668&i=ca>
- BONMATÍ, Alba. "Gestionar l'altra sensibilitat dels infants en el confinament". *El Blog del Col·legi de Pedagogs de Catalunya*. (Maig, 2020) [Consulta 26/05/2020] Disponible a: <http://www.pedagogs.cat/reg.asp?id=4796&i=ca>
- CIVIS, Mireia "Educació lenta, coresponsabilitat i xarxa educativa!". A: *El Diari de l'Educació*. (Maig 2020). [Consulta 26/05/2020] Disponible a: <https://diarieducacio.cat/educacio-lenta-coresponsabilitat-i-xarxes-educatives/>
- Col·legi de Pedagogs de Catalunya. *Dra. Kuentux. La bruixa maduixa* [arxiu de vídeo]. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://vimeo.com/407268711>
- Col·legi de Pedagogs de Catalunya. *Dra. Kuentux. Les paraules dolces* [arxiu de vídeo]. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://vimeo.com/407276280>
- JOVÉ, Rosa. "Adormir-se sense llàgrimes" [programa de ràdio]. A: *Quaderns de Pedagogia*. Dirigit per Marta Vallès. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://www.ccma.cat/catradio/alcarta/quaderns-de-pedagogia/adormir-se-sense-llagrimas/audio/141858/>
- Saber dir que no. A: *Eduqueu les criatures* [programa de ràdio]. Dirigit per Carles Capdevila. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: <https://www.ccma.cat/catradio/alcarta/eduqueu-les-criatures/saber-dir-que-no/audio/340740/>

ALTRES

- Propostes DIXIT en temps de coronavirus [en línia]. *Dixit Centre de Documentació de Serveis Socials*. [Consulta: 18 de maig de 2020]. Disponible a: https://dixit.gencat.cat/ca/detalls/Article/propostes_dixit_covid
- DEPARTAMENT DE TREBALL, AFERS SOCIALS I FAMÍLIES. DIRECCIÓ GENERAL DE JOVENTUT. *Gestió emocional i COVID-19*. Butlletí E-Joventut, núm. 65, 15 de maig de 2020. [Consulta: 26 de maig de 2020]. Disponible a: http://ejoventut.gencat.cat/ca/detalls/butlleti/Butlleti_65_EJ_maig_2020
- *Serveis i recursos per cuidar la salut mental i emocional* [en línia]. A: Ajuntament de Barcelona. [Consulta: 2 de juny de 2020]. Disponible a: https://ajuntament.barcelona.cat/dretssocials/sites/default/files/arxius-documents/covid-19_guia_serveis_recursos_emocionals.pdf



Barcelona, maig de 2020