

Comunicat de la Junta de Govern i del Comitè d'Infància i Adolescència del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya amb relació al sosteniment de la situació de confinament per l'epidèmia de COVID-19 i les seves repercussions psicològiques sobre la infància i l'adolescència

El passat dia 12 de març, el Govern de la Generalitat va decretar el tancament de tots els centres educatius de Catalunya, atesa l'arribada de la COVID-19 al nostre país. Dos dies després es va decretar l'estat d'alarma a tot el territori i el confinament preventiu de la població –incloent-hi nenes, nens i adolescents– per tal de fer front a l'epidèmia i disminuir el nombre de contagis.

Durant tot aquest temps, des del COPC hem estat molt atents a les repercussions psicològiques d'aquesta situació sobre la població general i, molt en particular, sobre els més petits. S'han posat en marxa diferents línies d'atenció psicològica per a la ciutadania i hem publicat diverses guies amb recomanacions per a una adequada gestió psicològica d'aquesta crisi. Així mateix, hem col·laborat des del primer moment amb les diferents administracions públiques i entitats del tercer sector per fer front comú a l'epidèmia i per minimitzar l'impacte sobre la salut mental de la població.

A dia d'avui, cinc setmanes després de l'inici d'aquesta crisi, tot fa pensar que la situació de confinament s'allargarà encara més en el temps i que la població infantil i juvenil serà un dels col·lectius que més tard recuperarà la normalitat en el seu dia a dia, després de ser el primer en perdre-la.

Per aquest motiu, el COPC vol fer les següents consideracions:

- ❖ Volem transmetre el nostre profund agraïment a tots els nens, nenes i joves de Catalunya, que al llarg d'aquestes cinc llargues setmanes han col·laborat activament en la contenció de l'epidèmia seguint les recomanacions de les autoritats sanitàries. És necessari reconèixer aquesta important tasca i no passar per alt l'esforç que per a tots ells i elles ha significat. El COPC se sent orgullós de la bona resposta que han tingut davant d'aquesta inèdita i inesperada dificultat, i de la fortalesa amb que l'han afrontat.
- ❖ Tanmateix, no podem obviar les dificultats importants i els trastorns que en una bona part d'aquest col·lectiu s'estan produint a causa del confinament prolongat, en especial amb els més vulnerables, com són els qui pateixen dificultats en el seu desenvolupament, trastorns mentals, o situacions de risc familiar i/o psicosocial.
- ❖ Observem amb especial preocupació l'augment de les ansietats, les pors i la irritabilitat; els problemes per dormir o per alimentar-se correctament; la dificultat per establir rutines saludables i per ubicar-se temporalment en relació al confinament; les problemàtiques d'expressió psicosomàtica i, finalment, el mal ús, o l'abús de

les TIC i els videojocs com a element substitutiu de les funcions parentals i del joc lliure.

- ❖ Aquestes dificultats són fruit de les importants alteracions en les seves rutines diàries, la restricció en l'activitat física i el joc a l'aire lliure, la impossibilitat del contacte social amb iguals, l'estrès i els conflictes associats a la difícil conciliació familiar i escolar i, finalment, a tota la càrrega emocional que suposa per a la infància l'afrontament de la incertesa, la por al contagi i el dol per les eventuais pèrdues de familiars propers. El confinament té una afectació especial en els nens i les nenes atès que les seves emocions i la regulació de la seva conducta es vehicula molt més a través del moviment, del joc lliure i del contacte físic proper que en les persones adultes.
- ❖ Reconeixem el confinament com una mesura necessària i efectiva per a la prevenció de contagis. Tanmateix considerem que, donada la seva prolongació en el temps, cal pensar en formes de flexibilització del confinament per a la infància, tal com ocorre en països del nostre entorn proper, que permetin un alleugeriment de les conseqüències negatives referides. En aquest sentit, celebrem les mesures que s'han anunciat recentment per part del govern central i de la predisposició de la Generalitat per gestionar el desconfinament de forma efectiva.
- ❖ Considerem que la infància i l'adolescència ha d'estar en el centre d'atenció en la valoració de la crisi actual i ha de ser més tinguda en compte en la presa de decisions sobre matèries que els afecten, essent informada de forma directa i adaptada a la seva capacitat de comprensió. Pensem que fins al moment no s'ha parat suficient esment a la veu d'aquesta part de la població. En aquest sentit, ens fem ressò del recent [comunicat del Consell Nacional dels Infants i els Adolescents de Catalunya](#), una bona mostra de que cal escoltar les seves opinions i seguir atentament les seves necessitats en aquesta situació inèdita i canviant.
- ❖ Finalment, pensem que és necessari que les nenes i els nens gaudeixin de canals específics d'atenció i d'informació sobre la COVID-19 i les seves repercussions, als quals puguin accedir amb facilitat ja sigui per mitjà de les seves famílies o referents, o bé de forma autònoma sense la necessitat de que la seva demanda hagi de ser vehiculada a través d'un adult.

Per tot, la Junta de Govern i el Comitè d'Infància i Adolescència del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya,

- ❖ **SOL·LICITEM** que en la presa de decisions sobre la gestió de l'epidèmia, i en especial en el procés de desconfinament de la població, sigui tinguda en compte de forma prioritària la perspectiva infantil i juvenil. Això implica proporcionar els canals necessaris per tal que la veu dels més joves sigui escoltada directament, així com la de les seves famílies, cuidadors, mestres, i la de les entitats i institucions que treballen en l'àmbit de la infància i l'adolescència.

- ❖ En aquest sentit **ENS COMPROMETEM** a vetllar per tal que aquesta perspectiva i les veus dels infants siguin tingudes en compte en tots els àmbits que afecten aquesta part fonamental de la ciutadania i, en especial, en tot allò que tingui a veure amb l'atenció i la preservació de la seva salut mental.

Roger Ballejà i Ruiz

Comitè d'Infància i Adolescència i Junta de Govern del COPC

///

VERSIÓ DEL COMUNICAT PER A LA INFÀNCIA

Els representants de les psicòlogues i els psicòlegs de Catalunya expliquen què en pensem que els nens, les nenes i els adolescents s'hagin de quedar a casa durant tant de temps per culpa del coronavirus, i quins són els problemes que això pot causar.

Ja fa molts dies, més de 35, que tota la gent, grans i petits, estem en confinament. Això vol dir que ens hem de quedar a casa perquè el coronavirus no passi dels uns als altres i no ens posem malalts, sobretot per protegir les persones més grans, a les quals el virus pot fer més mal.

Els nens i les nenes, de fet, heu estat els primers en deixar d'anar a l'escola i quedar-vos a casa. I sembla que sereu dels últims en poder tornar a fer totes les coses que fèieu abans que arribés el virus a Catalunya.

Tant de temps sense sortir es fa molt difícil. Per això, durant totes aquestes setmanes, les psicòlogues i els psicòlegs hem estat molt atents per veure com us pot afectar quedar-vos tanta estona a casa i hem estat fent moltes coses per intentar que, malgrat tot, estigueu el millor possible. Per exemple, donant consells als vostres pares, mares, mestres o cuidadors, sobre com procurar que no se us faci tan pesat. També ens hem adonat que potser no us hem tingut tan en compte com calia, que us hauríem d'haver preguntat més què us preocupava i escoltar-vos directament. Creiem que això ha de canviar.

Ara, veient que el confinament s'allarga, volem que tothom sàpiga el següent:

- ❖ Que tots els adults us hem d'estar molt agraïts perquè durant aquestes cinc llargues setmanes us heu esforçat molt, heu fet molt bé tot el que se us ha demanat i heu ajudat moltíssim a que el virus cada cop posi malaltes a menys persones. Creiem que és molt important felicitar-vos per la vostra actitud i dir-vos que estem orgullosos i orgullosos de vosaltres.

- ❖ Que ens preocupa que alguns nens i nenes, sobretot els que ja abans del coronavirus tenien més dificultats, s'ho estan passant força malament: alguns estan més nerviosos, altres tenen por, dormen malament o juguen massa estona a la consola.
- ❖ Això passa perquè quedar-se a casa tant de temps és una cosa realment difícil i pesada i, a més, molts esteu preocupats i preocupades pel virus, o per la feina dels pares i alguns, fins i tot, us heu hagut d'acomiar d'algun familiar que s'ha mort, sobretot persones molt grans, i això fa molta pena.
- ❖ Això d'estar tancats a casa està funcionant bé i cada cop hi ha menys gent malalta, però com que encara durarà força dies pensem que comença a ser hora de deixar-vos sortir una estona al carrer.
- ❖ Creiem que els adults us hem d'escoltar una mica més i tenir-vos més en compte quan decidim les coses que us afecten. I també que us hem d'informar millor, perquè entengueu bé les coses, doncs sabem que us agrada estar ben informats. Fa poc, els representants dels nens i les nenes de Catalunya ens ho van dir amb [aquesta carta](#).
- ❖ També pensem que, igual que els grans tenen llocs a internet, aplicacions o telèfons on poden informar-se o explicar el que els amoïna del coronavirus, vosaltres també hauríeu de tenir una cosa semblant, i hauria de ser fàcil de fer servir per poder-ho fer tots sols, si així ho voleu.

Per tot això, demanem als qui estan prenent les decisions sobre el confinament, que d'ara en endavant us tinguin més en compte a l'hora de dir el que s'ha de fer i saber què necessiteu. Demanem que no s'oblidin de preguntar-vos-ho directament a vosaltres o a les persones que millor us coneixen, com són les vostres famílies, mestres o cuidadors.

Les psicòlogues i els psicòlegs de Catalunya farem tot el possible per ajudar a que això sigui així i que estigueu el millor possible.

Roger Ballescà i Ruiz

Comitè d'Infància i Adolescència i Junta de Govern del COPC