

El confinament pot ser molt difícil de passar i d'entendre per als més petits de casa. Per això és important establir una sèrie de rutines que els ajudin a portar-ho de la millor manera possible. Les rutines donen seguretat i ajuden a disminuir l'ansietat. Des de la Fundació Catalana de Síndrome de Down us oferim aquestes recomanacions per ajudar a establir alguns hàbits durant aquests dies.

1. HORARIS i HÀBITS de SON:

Tot i no existir un horari rígid establert per l'escola o la feina és recomanable mantenir uns horaris de son, àpats i higiene similars als habituals i que es mantinguin durant els dies. Llevar-se a una hora estable que pot ser diferent segon les necessitats de cada edat i evitar anar a dormir tard.

Evitar fer exercici o les llums de pantalles (telèfons mòbils, tauletes o televisions) 1-2 hores abans d'anar a dormir. Dedicar un espai al final del dia per realitzar una activitat més tranquil·la i relaxant, com llegir contes, per exemple, en un ambient càlid, amb llum més tènue.

Per a mantenir un millor ritme de son també es recomanable intentar exposar-se a la llum natural almenys 1-2 hores al dia, si és possible (jugant al balcó o terrat, mirant per la finestra, jugant a casa a prop de la finestra si hi entra la llum).

Pel matí planifiqueu activitats enèrgiques tant física com mentalment per activar el cos.

Podeu crear horaris il·lustrats que podeu repassar conjuntament cada dia, per exemple, durant l'esmorzar, de manera que els nens també participin de la presa de decisions i siguin conscients de que els espera durant el dia.

2. ACTIVITAT FÍSICA:

Tot i haver d'estar tot el dia a casa és important mantenir una certa activitat per evitar el sedentarisme. La millor manera de fer que els més petits realitzin activitat és donar exemple, per això us proposem que realitzeu activitats en família.

-Una bona manera de fer exercici és a través del joc o el ball (gimcanes, fet i amagar, jocs amb globus, etc). Vigileu els mobles i si podeu enretireu-los per evitar accidents.

-Els més grans també poden fer rutines d'exercici. És possible que des de l'escola els professors d'educació física us hagin suggerit algunes activitats però si ho preferiu aquests dies les xarxes socials estan plenes de pautes d'exercici que alguns professionals ofereixen de forma gratuïta. És important adaptar el contingut i la intensitat a les capacitats de cada nen per evitar lesions i accidents.

-Una bona opció tant per a petits com per a grans i que es pot practicar en família es el yoga. A youtube hi ha alguns tutorials per a fer yoga amb els més petits. Aquests en son alguns exemples:

- Yoga per a nens, en castellà amb històries: <https://youtu.be/slbdc-INXjU>

- Yoga per a nens, video en castellà: <https://youtu.be/nNbRQX8yJWs>

-Tot i que aquests dies es pot ser una mica més flexible és important limitar el temps que els nens passen mirant la televisió o utilitzant dispositius electrònics. (hores de pantalles)

3. ALIMENTACIÓ:

Pel que fa als àpats es recomana mantenir els horaris que realitzen habitualment tant si solen estar a casa o a l'escola. Es recomana repartir la ingesta en 5 àpats: desdijuni, esmorzar de mig matí, dinar, berenar i sopar.

-Els àpats han de ser espais de contacte, de relació i d'afecte. No es pot oblidar que els ritmes dels infants són més lents que els dels adults, per tant, per a que es generi una bona relació entorn de l'àpat, la paciència i el temps que s'hi dediquen són imprescindibles. També s'ha de tenir present que en cada àpat la gana pot canviar, sobretot en funció de l'activitat que s'hagi realitzat. Per això és important no forçar en quantitats.

-És convenient tenir en compte que un ambient relaxat i còmode durant els àpats, en què s'evitin distraccions com la televisió i els telèfons, facilita les bones pràctiques alimentàries i dona l'oportunitat d'interacció social i de desenvolupament cognitiu.

-Evitar picar entre hores i abusar dels aliments amb alt contingut de sucre, greixos i aliments ultraprocessats evitaran els trastorns en el ritme intestinal, malestar i dolor abdominals així com problemes de metabolisme a llarg termini.

-Una bona manera de mantenir una dieta equilibrada és establint menús setmanals, dels quals també poden participar els infants (pensant àpats o decorant els menús). D'aquesta manera també es pot fer una millor previsió del que cal comprar.

En aquest link trobareu **les Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys)** de la Generalitat de Catalunya, on hi podeu trobar exemples de menús adaptats per a cada edat.

https://scientiasalut.gencat.cat/bitstream/handle/11351/2213/recomanacions_alimentacio_primera_infancia_2016.pdf?sequence=1

-Mantenir una ingesta d'aigua adequada, almenys 1.5L per sobre de l'any i 2 L per sobre dels 10anys (tenint en compte que aquestes quantitats inclouen la llet, els caldos, etc). La millor manera de calmar la set és l'aigua. Evitar refrescos i begudes industrials com batuts i suc, inclús suc natural com a substitut de l'aigua. S'ha de tenir en compte que aquestes recomanacions poden ser diferents en aquells nens amb cardiopaties que necessitin tenir restringit l'accés de líquids. En aquests casos hauran de seguir les recomanacions indicades pel seu Cardiòleg.

-Una manera de controlar la quantitat d'aigua que beuen al dia es que cada nen tingui una ampolla reutilitzable que s'hagi d'acabar cada dia.

PREPARACIÓ DELS ALIMENTS:

Una preocupació que teniu moltes famílies, especialment aquests dies, és la de com preparar els aliments mantenint la seguretat i la higiene.

-Quan torneu a casa de comprar renteu-vos les mans amb aigua i sabó. Si ho veieu necessari podeu prendre mesures addicionals com netejar els envasos amb una solució desinfectant i eliminar els embalatges exteriors.

-Abans de començar preparar els aliments s'ha de tenir present que la mateixa persona que està preparant l'aliment pot ser portadora de gèrmens per això cal ser rigorós a l'hora de rentar-se i assecat-se les mans, especialment després d'haver canviat bolquers, d'haver anat al lavabo o d'haver tocat qualsevol objecte o superfície que pugui ser un punt de contaminació (sobretot si arribem del supermercat).

-Renteu-vos les mans de forma adequada i freqüent durant la preparació.

-Renteu bé les superfícies on es prepararan els aliments.

-Les fruites i verdures han de netejar-se amb aigua freda abundant fins i tot si s'han de pelar. Després s'han d'assecat amb paper de cuina. Si heu de menjar fruita crua amb pell o verdura crua com l'enciam, és recomanable submergir-la durant 5 minuts en aigua potable amb una cullerada de postre de lleixiu (4.5ml) per cada 3 litres d'aigua. Després s'han d'esbandir amb abundant aigua corrent. El lleixiu ha d'estar etiquetat com a "apte per a la desinfecció d'aigua de beguda".

-Si algú de la família es troba malament (té tos, mucositat, mal de coll, febre o diarrea) **NO** podrà participar en la preparació dels aliments.

4. HIGIENE

-Un dels objectius aquests dies és mantenir la normalitat, per això es recomana mantenir els hàbits d'higiene habituals: despertar-se aviat, esmorzar, vestir-se, pentinar-se, rentar-se la cara i les dents. També es recomana mantenir la dutxa diària (a partir dels 18m) tot i no sortir de casa.

-A més, donada la situació actual, tot i estar a casa, és important mantenir un rentat de mans freqüent (abans de menjar, després d'utilitzar el lavabo o després de jugar).

-Se'ls pot explicar que al tossir o esternudar s'han de tapar amb el colze o que s'ha d'evitar, en la mesura del possible, que es toquin la boca, els ulls i el nas.

-Es recomana utilitzar mocadors d'un sol ús per a eliminar secrecions respiratòries i evitar el contacte amb altres persones (fora de la llar).

5. EXCEPCIONS PER L'ESTAT D'ALARMA:

-Afortunadament la infecció per COVID-19 és menys freqüent en nens i més lleu, tot i que també s'ha descrit algun cas de pneumònia en nens i també poden transmetre la malaltia. Per aquest motiu no hem de baixar la guàrdia i hem de mantenir el confinament amb els més petits, tant per la seva protecció com per la dels altres.

-Segons les recomanacions actuals les persones amb Trastorn de l'Espectre Autista poden sortir al carrer amb un acompanyant, sempre i quan respectin les mesures generals de prevenció recomanades: respectar la distància de seguretat amb altres persones, rentar-se les mans en arribar a casa...

Si el vostre fill/a necessita sortir al carrer, podeu demanar la prescripció de passejades terapèutiques al seu professional sanitari de referència. Per fer-ho podeu trucar al CAP o a través del servei eConsulta, disponible des de La Meva Salut.

Recorreu a aquestes sortides quan sigui estrictament necessari. Recordeu que quedar-se a casa és clau per aturar el coronavirus.

-Si heu de sortir al carrer:

- Eviteu sortir si teniu símptomes respiratoris o febre.
- Només ha de sortir una persona (excepte els nens/es que sempre han d'anar acompanyats). En la mesura del possible les persones més vulnerables han de quedar-se a casa.
- Porteu a mà un desinfectant alcohòlic per a les mans i feu-lo servir sovint.
- Si us trobeu amb altres persones, respecte la distància de seguretat recomanada (2 metres).
- Durant el passeig eviteu tocar superfícies i tocar-vos la cara. L'ús de guants pot donar una falsa sensació de seguretat si no segueu les recomanacions bàsiques.
- Quan torneu a casa renteu-vos les mans amb aigua i sabó.

5.CONSULTES AL CENTRE D'ATENCIÓ PRIMÀRIA O L'HOSPITAL

-Si el nen/a està prenent algun tractament de llarga durada i ha caducat el Pla de medicació no cal anar al CAP. Aneu directament a la farmàcia amb la targeta sanitària. Si el medicament ja estava al Pla de medicació us donaran la medicació per a un mes de tractament. Si la medicació és nova o de control especial us haureu de posar en contacte amb el vostre metge a través de l'eConsulta o per telèfon. El metge valorarà la sol·licitud i emetrà un nou Pla de medicació al que es podrà accedir directament des de la targeta sanitària o es podrà descarregar a través de l'aplicatiu La Meva Salut.

-Vacunació durant l'estat d'alarma. Són prioritàries les vacunes fins els 15 mesos, especialment als 2 i 4 mesos i la primera dosi de triple vírica als 12 mesos d'edat. La resta de vacunes en els infants es poden posposar fins que es recuperi l'activitat normal. Si heu de vacunar els vostres fills haureu de trucar al vostre centre de salut per demanar visita.

-En aquesta pàgina trobareu informació sobre salut i el confinament en temps de coronavirus: <https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/>

-En el següent esquema de la Societat Espanyola d'Urgències Pediàtriques s'explica en quins casos s'ha de consultar a Urgències i en quins podem esperar.

¿DEBO ACUDIR A URGENCIAS? GUÍA RÁPIDA PARA PADRES Y CUIDADORES

LLAME AL **112** O ACUDA A URGENCIAS DE FORMA **INMEDIATA** SI:

PIEL	<p>Mala coloración (palidez, piel moteada, coloración azul o grisácea)</p> <p>Aparición súbita de: manchas en piel, hinchazón de labios o párpados (sospecha de alergia) con dificultad para respirar, vómitos o mareo</p>	RESPIRACIÓN	<p>Dificultad para respirar grave: se marcan las costillas, respira muy rápido o pausas en la respiración, adormilado</p> <p>Atragantamiento y dificultad para respirar o vómitos/salivación constante</p>
COMPORTAMIENTO	<p>No responde a estímulos</p> <p>Irritabilidad o somnolencia excesivas</p> <p>Movimientos anormales (convulsión)</p>	ACCIDENTES	<p>Herida profunda con sangrado abundante que no cede tras aplicar presión durante 10 minutos</p> <p>Fractura abierta (se ve el hueso)</p> <p>Golpe en la cabeza con pérdida de conocimiento</p>

ACUDA A URGENCIAS SI:

PIEL	<p>Manchas rojas en la piel que no desaparecen al presionar</p> <p>Aparición súbita de manchas en piel o hinchazón de labios o párpados sin otros síntomas</p>	RESP	<p>Dificultad para respirar: se marcan las costillas, respira rápido, "pitido" al respirar</p>
PIEL	<p>Bebé menor de 3 meses con fiebre ($T^{\circ} \geq 38^{\circ}C$)</p> <p>Fiebre que asocie cualquier ítem del apartado superior (piel, comportamiento, respiración)</p> <p>Fiebre de más de $40.5^{\circ}C$</p>	GASTROINTESTINAL	<p>Bebé menor de 1 mes que rechaza tomas de lactancia</p> <p>Vómitos persistentes o diarrea abundante y frecuente durante más de 24 horas, ojos hundidos, orina poco</p> <p>Vómitos repetidos y dolor de cabeza fuerte</p> <p>Ingesta de objeto, sobre todo pilas o imanes</p> <p>Dolor de barriga fuerte, continuo, que empeora</p>
COMPORTAMIENTO	<p>Mareo, pérdida de fuerza</p> <p>Expresa pensamientos suicidas</p>		
ACCIDENTES	<p>Traumatismo con deformidad aparente</p> <p>Herida profunda que precisa sutura</p>		<p>Ingesta de productos tóxicos o sobredosificación de medicamentos</p>

NO URGENTE, PIDA CONSULTA EN SU PEDIATRA SI:

PIEL	<p>Manchas en piel que desaparecen al presionar</p>	RESP	<p>Tos o mocos sin dificultad para respirar</p>
PIEL	<p>Bebé entre 3 y 24 meses con $T^{\circ} > 39^{\circ}C$ sin datos de alarma (apartados superiores)</p> <p>Fiebre ($T^{\circ} > 38^{\circ}C$) durante más de 5 días</p>	GASTROINTESTINAL	<p>Vómitos y/o diarrea sin datos de alarma (apartado superior - gastrointestinal)</p> <p>Dolor de barriga no muy intenso que viene y va</p>
OTRO	<p>Dolor de oído durante más de dos días</p> <p>Ojo rojo o picor ocular</p>		

Más info en: www.seup.org/hojas-informativas/