



## KORONABIRUSA KONFINAMENDUAREN ERAGINEZ ADINGABEKOAK JASAN BEHAR DITUZTEN ONDORIOEN PREBENTZIO ETA JARDUERA NEURRIAK

Koronabirusaren ondorioz etxean konfinatzea egoera berezia da, pertsona guztien egunerokotasuna aldatu egin da eta honek, ezin-egona sor dezake. Adingabekoen kasuan, konfinamenduaren ondorio negatiboak handiagoak izan daitezke: aspertasun-kexak, emozioak erregulatzeko zailtasunak, haserrealdiak, arauak jarraitzeko zailtasunak, beldurrak areagotzea, loaren alterazioak ...



### Prebentziorako pautak

- ✦ **Lo eta elikadura jarraibidean errutina** bat izan, koronabirusa gure bizitzetara iritsi baino aurretik izandako antzekoenak izan daitezen saiatuz.
- ✦ **Eguneroko ordutegi eta errutinak ezartzea**, hurrek eguneroko erritmoari eutsi ahal izateko, konfinamenduaren aurretik egiten zutenarekin ahalik eta aldaketa gutxien eginez: **aisialdiko jarduerak** (errezetak, eskulanak, buru-hausgarriak, eraikuntzak, ipuinak irakurtzea, musika entzun eta dantza egin, mahai-jokoak, jolas sinbolikoak ...) beste **autonomia-ohitura** batzuekin (higiene pertsonala, jaztea, gela jasotzea ...) eta **familaren lankidetzan** (mahaia, janaria prestatzen laguntzea, arropa garbigailuan jartzea ..) **Baliagarria izan daiteke egunean zehar egingo dituzten jardueren ordutegia bistan egotea**
- ✦ Saiatu **jarduera fisikoren** bat egitea
- ✦ **Pantailak gehiegi ez erabiltzea** (telebista, tabletak, sakelakoak...) eta ordutegia adinera egokitu
- ✦ **Beste senide eta lagunekin kontaktua** izaten saiatu, dei edo bideokonferentzia bidez

**ZURE SEME-ALABAREKIKO ORIENTAZIOA, LAGUNTZA ETA/EDO PAUTAK BEHAR BADITUZU**, hezitzailearekin (Nekane) jarri harremanetan astelehenetik ostegunera, 12etatik 13etara eta 16etatik 17etara, 687 839 849 telefono zenbakian.