

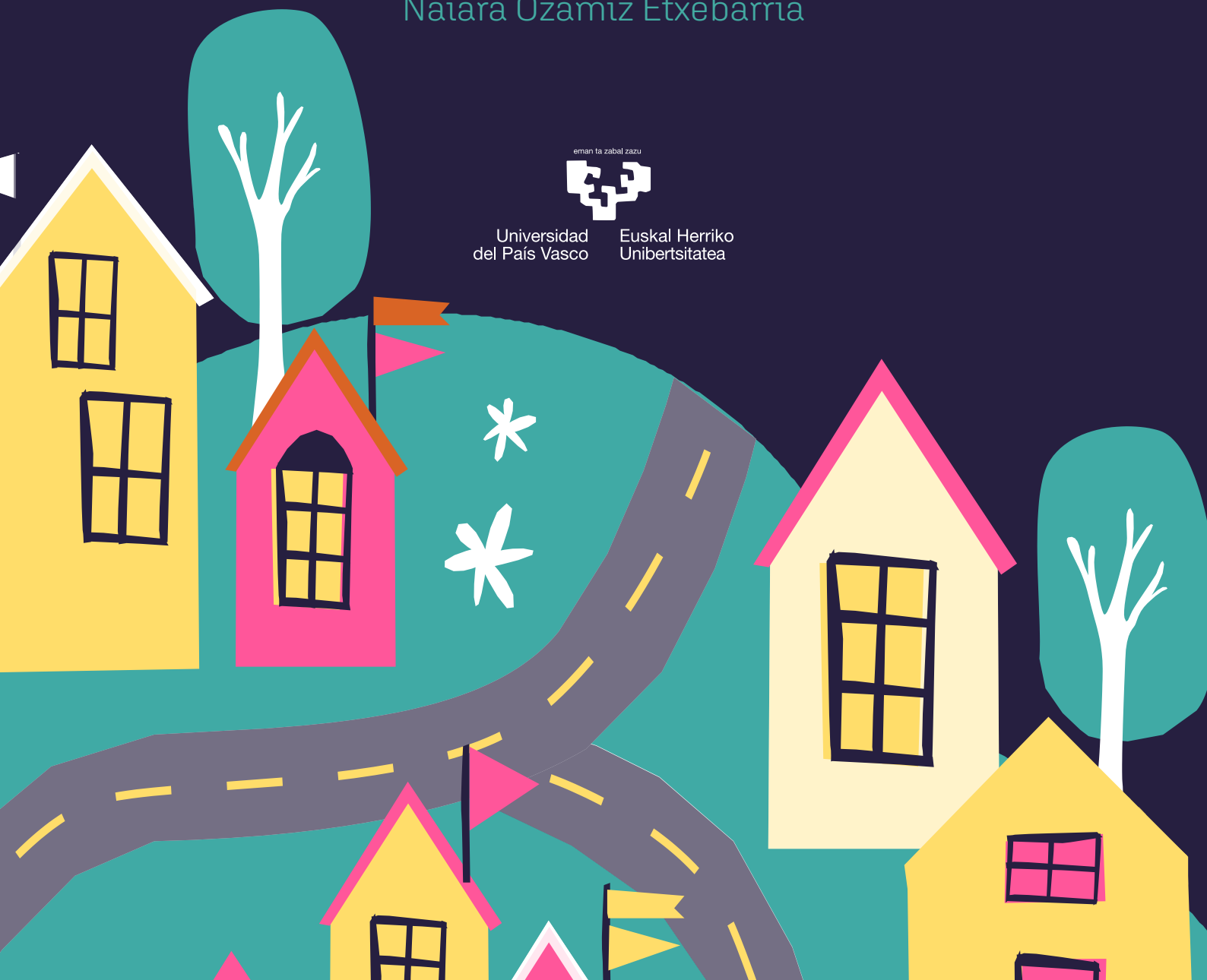
COVID-19AREN ONDORIOZ KONFINATUTAKO HAURREN EGOERA BEREN AHOTSEN BIDEZ

Naiara Berasategi Sancho (Koord.)
Nahia Idoiaga Mondragon
Maria Dosil Santamaría
Amaia Eiguren Munitis
Maitane Pikaza Gorrotxategi
Naiara Ozamiz Etxebarria



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea



CIP. Unibertsitateko Biblioteka

COVID-19aren ondorioz konfinatutako haurren egoera beren ahotsen bidez [Recurso electrónico] / Naiara Berasategi Sancho (Koord.) ; Nahia Idoiaga Mondragón...[et al.] ; itzulpena: Euskara Zerbitzua (UPV/EHU). – Datos. – Bilbao : Universidad del País Vasco / Euskal Herriko Unibertsitatea, Argitalpen Zerbitzua = Servicio Editorial, [2020]. – 1 recurso en línea : PDF (38 p.)

Modo de acceso: World Wide Web

ISBN: 978-84-1319-302-1.

1. Niños – Psicología – País Vasco. 2. Niños – Psicología – Navarra. 3. Cuarentena. 4. Coronavirus. 5. Educación. I. Berasategi Sancho, Naiara, coord. II. Idoiaga Mondragón, Nahia, coaut.

(0.034)159.922.7



© Euskal Herriko Unibertsitateko Argitalpen Zerbitzua

ISBN: 978-84-1319-302-1

Aurkibidea

1. Sarrera	4
2. Testuinguruan kokatzea: COVID-19a eta haurrak	5
3. Helburuak	7
3.1. Helburu orokorra	7
3.2. Helburu espezifikoak	7
4. Metodologia	8
4.1. Tresna	8
4.2. Emaitzen prozedura eta analisisa	8
5. Lagina	10
6. Emaitzak	11
6.1. Analisi kualitatiboa: haurren ahotsak	11
6.1.1. Nola ulertzen dute haurrek COVID-19a eta nola sentiarazten die	11
6.1.2. Zer ari dira egiten konfinamenduan eta zeren falta sumatzen dute	13
6.1.3. Nola sentitzen dira? Zer emozio bizi dituzte itxiera edo konfinamendu egoeran?	16
6.2. Analisi kuantitatiboa: haurren ongizatea konfinamendu egoeran	18
6.2.1. Kanpoko espazioak (lorategia, patioa, terraza, balkoia, eta abar)	18
6.2.2. Alderdi akademikoak	19
6.2.3. Errutina	20
6.2.4. Loa	22
6.2.5. Alderdi emozionalak	23
6.2.6. Nutrizio alderdiak	26
6.2.7. Teknologia berriak	27
6.2.8. Jarduera ludikoak eta familian	28
7. Ondorioak eta gomendioak	31
Erreferentziak	36

1

Sarrera

Ikerketa honen helburua COVID-19 koronabirusaren eraginez konfinatutako Euskal Autonomia Erkidegoko (EAE) eta Nafarroako haurren egoera aztertzea da.

Egoera honetan, haurrak ezin dira beren etxeetatik atera, eta uste dugu horrek ondorioak izan ditzakeela haiengan. Beraz, ikerketan, haurrak bizitzen ari diren askotariko errealitateak aztertu nahi izan ditugu; hala, adingabeak egoera nola erarmaten ari diren eta haiengan zer inpaktu izaten ari den sakon aztertzen saiatu gara, haien emozioei, bizipenei eta ongizateari lotutako alderdiak jasoz.

Kontuan hartuta konfinamendu egoera eta haurren ondoan ikerketa bat egiteko ezintasuna (haurren ahotsa hobeto jasotzeko, lagungarriak izan zitezkeen teknika aktiboak, esate baterako), galdetegi bat erabiltzea erabaki genuen, ausaz banatu zena sare sozialen bidez eta *mailing* orokor baten bidez. *Mailinga* EAEko eta Nafarroako ikastetxe guztietara bidali zen, eta galdetegira sartzeko esteka bat zeukan.

2

Testuinguruan kokatzea: COVID-19a eta haurrak

2020ko martxoan, pandemia deklaratu zen COVID-19 birusaren ondorioz. Euskal Autonomia Erkidegoan (EAE) eta Nafarroan, otsailaren 28an hauteman zen lehen kasua, eta berehala areagotu ziren kasu positiboak. Aurrekaririk gabeko pandemia honetan, munduko komunitateak neurriak ezarri ditu gizartean, birusari aurre egiteko eta pertsona ahulenak kutsatzetik babesteko.

Haurrek COVID-19 kasuen ehuneko txiki bat ordezkutzen? dute (Hamzelou, 2020; Pavone *et al.*, 2020); ematen duenez, infektatutako haur gehienak asintomatikoak izan daitezke (Cai *et al.*, 2020), edo agerraldi kliniko arinak izan ditzakete (Jiao *et al.*, 2020); beraz, badirudi helduak baino sentikortasun txikiagoa dutela pandemia honen aurrean (Pavone *et al.*, 2000). Alabaina, pandemia hasi zenetik, osasun agintariek eta politikariek behin eta berriro esan dute haurrek zeregin garrantzitsua bete dezaketela infekzioaren hedapenean, sintomatologia arin horren eraginez, hain zuzen ere. Hortaz, munduko herrialde gehientsuenek eskolak itxi (Hezkuntza, Zientzia eta Kulturarako Nazio Batuen Erakundea, 2020), eta haurrak etxean konfinatu dituzte; dena dela, herrialde bakoitzak adingabeentzako arau desberdinak eman ditu: herrialde batzuetan, kirola egitera edo paseatzera atera daitezke gurasoen edo tutoreen laguntzaz, eta beste batzuetan, ez.

Espainia (eta ondorioz, EAE eta Nafarroa) Europako herrialde kaltetuenetako bat ari da izaten orain arte. Martxoaren hasieran kasuak modu esponentzian eta kontrolik gabe hasi ziren biderkatzen. Egoera horren aurrean, egun gutxitan herrialdeko ikastetxe guztiak itxi ziren (Sánchez, 2020), eta Estatuko presidentek alarma egoera deklaratu zuen 2020ko martxoaren 14an, Espainiako estatu osoan: herritar guztiak konfinatzera behartuak izan ziren eta ikastetxeak, enpresak eta komertzioak nahitaez ixteko agindu zen (462/2020 Errege Dekretua). Diskurtso berean, presidentek adierazi zuen itxiera horren arauak oso zorrotzak zirela, ziur asko Europako gogorrenak, bai eta mundu osokoak ere (Sánchez, 2020; Merino, 2020).

Diskurtso horretan, haurrak ez ziren behin ere aipatu, eta dekretua bereziki zorrotza izan zen haiekin; adingabeei etxetik ateratzea debekatu zitzaien (Grechyna, 2020). Martxoaren 18an, Gobernuak legerari lotutako argibide bat eman zuen, eta helduei hurrekin batera etxetik ateratzen utzi zitzaien, elikagaiak eta oinarrizko on-

dasunak erosteko. Baimen horiek, ordea, haurrak beste norbaitekin uzteko aukerarik ez zuten guraso ezkongabeentzat ziren. Gainera, apartamenduetan bizi ziren haurrek ezin zituzten erabili eraikinetako espazio komunak, hala nola terraza, patioa edo lorategi partekatuak (465/ 2020 Errege Dekretua).

Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak, Osasun Sailaren jarraibideak betez, EAeko (Araba, Bizkaia eta Gipuzkoa) ikastetxeetan aurrez aurreko eskolak aldi baterako (hiru aste) eteteko erabakiaren berri eman zuen zirkular baten bidez (2020/03/12). Komunikatu horretan gogoratzen zen ikasleek bizitza «normala» egin zezaketela etxe barruan. Martxoaren 18an aldi baterako etenaldia luzatu zen, eperik gabe. Nafarroako Gobernuak, bestalde, martxoaren 16tik aurrera Foru Erkidegoko ikastetxe guztiak, haur eskola eta haurtzaindegietatik hasi eta unibertsitateetara, nahitaez ixteko agindua eman zuen. Eusko Jaurlaritzako Hezkuntza Sailak ildoak eta argibideak eskaini zizkien familiei konfinamenduko egunak kudeatzen laguntzeko eta adingabeei laguntzeko, bai lan akademikoan bai haien zaintza emozionalean. Neurri horiek, ordea, gehienbat, adingabeen etxeko ikasketetara bideratu ziren: ETB3n «Bitartean, etxetik ikasten» saioa da horren erakusle. Halere, kasu bakar batean ere ez zen aurreikusi haurrak kalera ateratzeko aukera.

Hainbat arlotako profesionalek, hala nola pediatrek, psikologoek eta hezitzaileek ohartarazi digute konfinamendu honek adingabeengan izan ditzakeen arrisku larriez, nola ikuspuntu fisikotik hala emozionaletik (Grechyna, 2020; Haurren Eskubideen Aldeko Espainiako Koalizioa, 2020; León, 2020), eta nabarmendu dute funtsezkoa dela haurrek gertatzen ari dena ulertzea, egoera honek eragin ditzakeen kalteak arintzeko (Wang *et al.*, 2020; Dalton, Rapa & Stein, 2020).

Horren harira, beharrezkoa da ikuspegi holistiko batetik ikertzea nola ari diren haurrak bizitzen konfinamendu egoera hau eta zer inpaktu izaten ari den adingabeengan; izan ere, orain arte ikerketa gutxik heldu diote gai horri ikuspegi horretatik. Hau da, fokua hemen jartzen da: haurrak beren eguneroko pentsamenduan konfinamendu egoera hori nola ari diren barneratzen eta nola ari zaien aurre egiten haren inpaktu akademiko, fisiko eta psikosozialari.

3

Helburuak

3.1. Helburu orokorra

Azterlanak haurrak konfinamendu egoeran bizitzen ari diren askotariko errealitateak analizatu nahi izan ditu, haien bizipenak eta ongizate akademikoa, emozionala, soziala eta fisikoa sakon aztertuz.

3.2. Helburu espezifikoak

- Hurrek konfinamendu egoeran egiten dituzten jarduerak aztertzea, baita faltan botatzen dituztenak ere.
- Koronabirusaren gainean egiten duten gizarte errepresentazioa aztertzea.
- Analizatzea nola sentitzen diren eta zer emozio dituzten konfinamendu egoeran.
- Neurtzea zer inpaktu izaten ari den konfinamendu egoera alderdi akademikoan, fisikoan, emozionalean eta sozialean.

4

Metodologia

4.1. Tresna

Ikerketa hau egiteko, galdetegi bat erabili zen, galdera irekiak eta itxiak zituena. Galdetegi *ad-hoc* diseinatu zen, eta haren helburua izan zen jasotzea nola ari ziren haurrak bizitzen konfinamendu egoera hau egunez egun eta zer sentimendu zituzten; era berean, haien ongizateari buruzko gogoeta egin nahi zen.

Galdetegiak atal hauek zituen:

- Lehen atalean, familiei planteatzen zitzairen haurrak animatzea bi egoera hauek marraztera: (1) zer egiten duten etxean konfinamendu egoeran, eta (2) zeren falta sumatzen duten. Marrazkia aukerakoa zen, eta galdetegira igotzen zen, eta familiei eskatzen zitzairen adingabearen adina zehazteko eta haurren marrazkiak azaltzeko.
- Bigarren atal batean, hurrei bi galdera egiten zitzaizkien. Hori lortzeko, gurasoak haurren erantzunak galdetegian jasotzen saiatuko ziren: «Nola sentitzen zara?», «Zer emozio bizi dituzu itxiera edo konfinamendu egoera honetan?».

Azkenik, Likert erako erantzunen (1=ezer ez, 4=asko) galdetegi kuantitatibo bati erantzun behar zieten gurasoek, eta hor seme-alabei buruzko galderak egiten zitzaizkien, konfinamendu egoeran haurren ongizatearen berri izateko. Galdetegi hori osatu zuten galderek ongizatearen dimentsiei erantzuten diete: alderdi fisikoak, alderdi emozionalak, alderdi akademikoak eta alderdi sozialak.

4.2. Eraitzen prozedura eta analisia

Galdetegi ausaz banatu zen sare sozialen bidez, eta EAEko eta Nafarroako ikastetxe guztietara bidali zen *mailing* orokor baten bidez; mezu elektronikoa horretan, galdetegira sartzeko esteka zegoen.

Alde batetik, marrazkiak kualitatiboki aztertu ziren Nvivo 12. baliabide informatikoaren bidez, eta, bestetik, «nola definitzen dute koronabirusa eta nola sentiaraz-

ten die» galderen erantzunak aztertu nahian, lexikoa analizatu zen Reinert metodoaren bidez eta Iramuteq softwarea erabiliz. Azkenik, azterketa kuantitatiborako SPSS estatistika paketea erabili zen (25. bertsioa).

Ikerketak Euskal Herriko Unibertsitatearen Etika Batzordearen oniritzia jaso du (M10/2020/055).

5

Lagina

Azterlan honen lagina galdetegi baten bidez jaso zen, 2020ko martxoaren 30etik apirilaren 13ra bitartean. Une horretan, hurrek lauzpabost aste zeramatzaten konfinamenduan.

Lagina bi zatitan konfiguratuta zegoen; alde batetik, galdera itxiak —alderdi kuantitatiboak— jasotzen zituen lagina 1.046 hurrek osatuta zegoen, eta haien artetik, % 48.7 mutilak ziren, eta % 50.7, neskak: haien adin tartea 2-14 urtekoa zen ($M = 6.43$; $SD = 2.95$). Bestetik, alderdi kualitatiboak jasotzeko lagina 226 hurrek osatu zuten, eta haien artetik, % 55.21 neskak ziren, eta mutilak, % 47.79. Parte hartzaileen batez besteko adina 7.14 urtekoa izan zen ($SD = 2.57$), eta 3-12 arteko adin tartekoak ziren.

6

Emaitzak

6.1. Analisi kualitatiboa: haurren ahotsak

6.1.1. *Nola ulertzen dute haurrek COVID-19a eta nola sentiarazten die*

Haurrek COVID-19a etsaia izango balitz bezala deskribatzen dute, eta hura garaitzeko, *zomorro*, *gaizto* edo *mamu* hitzak erabili behar dira. Gainera, medikuek birusa garaitzeko egindako lana goraiatzen dute:

«Es un virus que no sabemos realmente lo que es. Tenemos que quedarnos en casa y vencerlo porque es malo y es un bicho o algo que se nos mete en la tripita. En la calle los médicos, que son héroes y valientes, van a vencerlo y por eso salimos todas las tardes al balcón para aplaudirles.» (Mutila, 4 urte)

«¡Es un mal bicho, pero vamos a vencerlo y los médicos lo van a matar! ¡Y lo sacan de aquí ahora!» (Mutila, 5 urte)

«Viaja en avión y ha venido aquí y no se va! Por eso tenemos que vencerlo y para vencerlo tenemos que ayudar a los médicos y quedarnos en casa y eso es todo y luego todo saldrá bien.» (Neska, 5 urte)

Gainera, haurrek beldur direla esaten dute, baina ez hainbeste beren buruengatik, aitona-amonengatik baizik. Horietako batzuek pentsatzen dute beren aitonak edo amonak beren erruz kutsa daitezkeela (behin eta berrero esan diegulako kutsa ditzaketela).

«Es un virus, pero como es nuevo, todos estamos un poco asustados y hablan de ello en la radio, en la televisión y en todas partes. No hace daño a los niños, pero podemos infectar a los abuelos y eso me asusta y por eso no podemos ir a su casa.»(Neska, 6 urte)

«¡Los mayores dicen que tienen miedo, pero luego salen a comprar pan cuatro veces al día! ¡No me importa esa gente! ¡Estoy preocupada y tengo miedo de que algo le pase a mi abuela! Por eso no voy a su casa, porque si se enferma, me sentiré culpable.» (Neska, 12 urte)

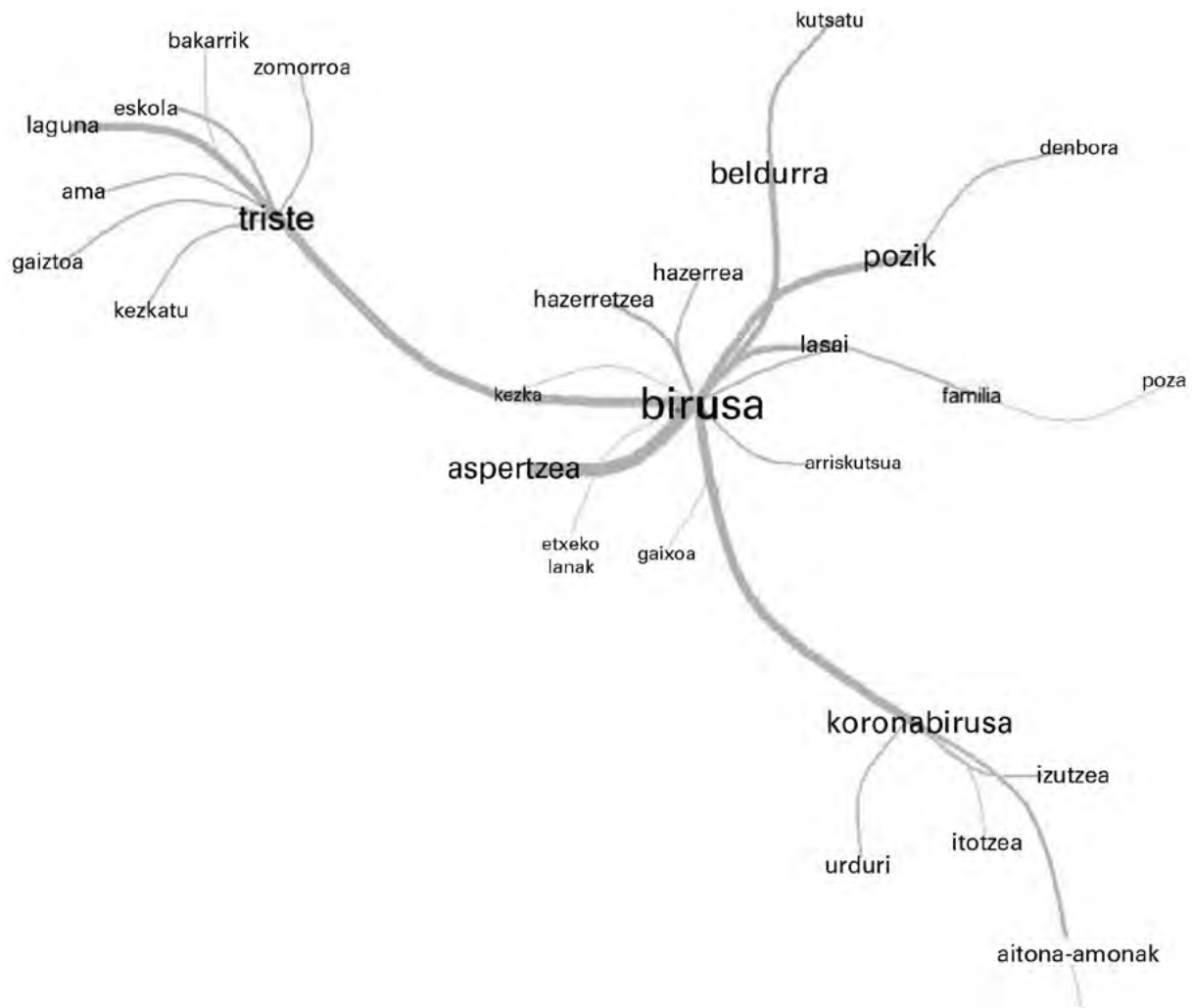
Era berean, beldur hori etxetik ateratzeari lotuta dagoela ematen du, uste baitute kalean gaixotu egingo direla.

«El virus no puede entrar en mi casa, así que estoy a salvo aquí y no quiero salir.» (Mutila, 7 urte)

Eta erantzun bat eskatzen dute jakiteko noiz aterako diren kalera edo noiz itzuliko diren eskolara:

«Tengo dudas porque no sé cuándo va a terminar este aburrido encierro. Quiero volver a la escuela y jugar con mis amigos.» (Mutila, 12 urte)

Atal honen barruan, hurrek birusari buruz emandako erantzun emozionalaren sakontasuna aztertu zen, eta irudi honetan ikus dezakegun eredu nabarmendu zen:



Analisi hori oinarritzat hartuta, argiago ikus daiteke koronabirusak beldurra eta tristura eragiten diela adingabeei. Beldurra, batez ere, kutsatzeari eta etxetik atera-

tzeari lotuta dago. Tristura lagunak ezin dituztelako ikusi eta eskolara ezin direlako joan; baita gurasoengatiko kezka ere (lan egoera, infektatzea, eta abar). Horrez gainera, urduri, larrituta eta izututa daude aitona-amonak kutsatzeko aukeragatik, eta erru sentimenduak dituzte. Beraz, etxean, familiaren ondoan, pozik, lasai eta seguru sentitzen dira. Aldi berean, ordea, etxean egoteak aspertzen eta haserrearratzen ditu, batez ere eskolako lanak egiteko orduan.

6.1.2. Zer ari dira egiten konfinamenduan eta zeren falta sumatzen dute

Haurregana hurbiltzen eta haien protagonista paperean jartzen lagundu zigun elementuetako bat marrazkiak izan ziren. Marrazki horiek egiteko, bi galdera proposatu zitzaizkien: «Zer ari zara egiten konfinamenduan?» eta «Zeren falta sumatzen duzu?».

Era berean, interpretatzen laguntzeko, eskatu zen hurrek marrazkien eta galderen ganean egindako berbalizazioa jasotzeko.

Marrazkia osatzen duten elementuen analisi baten bidez, hurrek konfinamendu etapa honi aurre egiteko dituzten ideiak, iritziak eta sentimenduak jasotzeko aukera izan dugu.

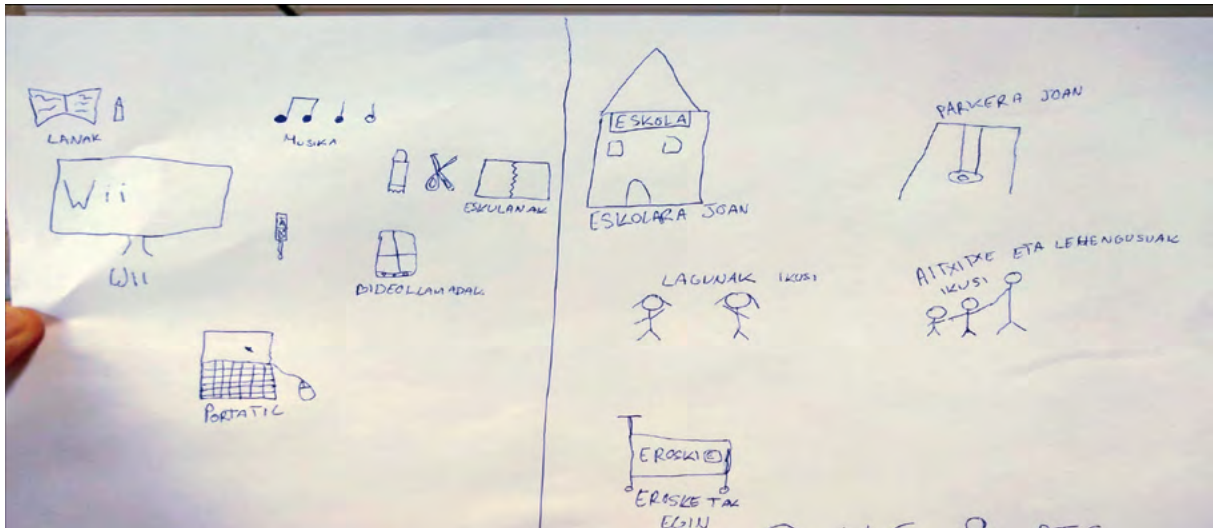
Alde batetik, haurrak konfinamendu garaian egiten ari diren jarduerari dagokionez, txikienek beren senideen laguntzaz egindako askotariko jarduera plastikoak nabarmentzen dira (1. marrazkia).



1. MARRAZKIA

Neska, 6 urte

Urte gehiago dituztenen artean, ordea, teknologia berriei lotutako jarduerak ere agertzen dira, hala nola bideo jokoak. Horrez gain, telebista eta telefono mugikorra nabarmen ageri dira adin guztietan (2. marrazkia).



2. MARRAZKIA

Neska, 9 urte

Bestalde, faltan sumatzen dituzten jardueren, pertsonen eta inguruneen artean, gehien nabarmentzen dira senideekin egotea, hala nola lehengusuak eta amonak, eta inguru irekietan lagunekin jolastea. Ildo horretan, kanpoko elementuei dagokienez, airearen, eguzkiaren, ostadarraren eta antzekoen beharra nabarmen aipatzen dira, baita kalera atera eta naturarekin harremanetan egotearen beharra ere (3. marrazkia).



3. MARRAZKIA

Neska, 9 urte



4. MARRAZKIA

Neska, 6 urte

Deigarria den alderdietako bat zera da, haur askok espazio ilunagoak marrazten dituzte konfinamendu egoeran egiten ari diren gauzak margotzen ari direnean, eta barne espazio horietan egindako jardueretan aurpegiko haserre eta tristura keinuak agertzen dira (4. marrazkia).

Era berean, marrazki batzuetan agertutako aldarte emozionalari erreparatuta, desberdintasun argia dago konfinamenduari lotutako jardueren eta faltan susmatzen dituzten jardueren artean. Azkenekoak emozio positiboetara lotuta daude; izan ere, lagunak ikusten dituzte berriro, aire zabalean denbora pasatzen dute, jolastu egiten dira, eta abar (5. marrazkia).



5. MARRAZKIA

Mutila, 4 urte

6.1.3. *Nola sentitzen dira? Zer emozio bizi dituzte itxiera edo konfinamendu egoeran?*

Familiak beren seme-alabei galdera hauek egiten dizkiet: «Nola sentitzen zara?», «Zer emozio bizi dituzu itxiera edo konfinamendu egoera honetan?». Galdera horiei emandako erantzunetan, askotariko emozioak agertzen dira haurrengan; halaber, errealitateari aurre egiteko modua desberdina da, baina badira errepikatzen diren zenbait alderdi orokor, eta hurrengo atalean jasotzen saiatuko gara alderdi horiek.

Haur askok esaten dute aspertuta eta triste daudela; kasu askotan, tristura hori kalera ezin ateratzeari eta senideak eta lagunak ezin ikusteari lotuta dago. Batzuek aipatzen dute giltzaperatuta sentitzen direla, eta horrek ere tristura eta frustrazioa eragiten die. Horietako askok kalea azpimarratzen dute, jolas eta askatasunerako ezinbesteko espazio gisa, eta haientzat beharrezkoa den espazio batera joateko ezintasunak ondoeza eta haserrea sorrarazten du.

«A veces es duro no poder salir nada porque nosotras (ella y su hermana) no podemos salir ni a por el pan.» (Neska, 7 urte)

«Un poquito peor que en la calle. En casa con la familia está bien, pero preferiría ir a la calle con la familia, y poder ver a sus amigos. Hay ratos en los que se aburre.» (Mutila, 6 urte)

«Se siente como en una cárcel.» (Neska, 11 urte)

«Me aburro, y me siento como ahogada. A ver luego estoy bien y ya está pero es que cuando no sé cuándo vamos a salir pues me agobio. Pero mis padres también.» (Neska, 11 urte)

«Bien, un poco triste porque no veo a mis amigos y no podemos disfrutar del aire libre.» (Neska, 12 urte)

«Estoy triste por no salir a la calle a jugar con los amigos, echo de menos a mi andereño y a todos mis amigos. Y también echo de menos a los primos, a izeko, osaba, amama y a toda mi familia.» (Neska, 7 urte)

Beldur, amorruta eta urduritasun sentimenduak ere agertzen dira. Besteak beste, beldur handia diote kutsatzeari, baina beren buruak kutsatzeak baino beldur handiagoa ematen die ingurukoak kutsatzeak. Era berean, egoerak amorruta eta urduritasuna eragiten die. Horietako askotan sentimenduak kontrajarriak dira, alde batetik, poza agertzen da, eta, bestetik, lehen aipatutako sentimenduak, hala nola urduritasuna eta beldurra: «Me siento alegre, nerviosa, tengo miedo» (neska, 9 urte).

«Beldurra be sentitzen dut, igual danok hilko gara eta.» (Neska, 7 urte)

«Dice que está muy mal. Que se siente nervioso. Siente ira y rabia por no poder salir. Se siente atado. No le gusta.» (Mutila, 4 urte)

«Me siento bien, un poco nerviosa porque tengo miedo de que el coronavirus se extienda más y cogerlo.» (Neska, 8 urte)

Era berean, batzuek aipatzen dute aspertu egiten direla, konfinamendua luze egiten ari zaiela, eta bururatzen zaizkien galderak hauek dira: «Noiz amaituko da hau?», «Noiz izango dugu kalera ateratzeko aukera?».

«Se siente tranquila y aburrida.» (Neska, 6 urte)

«Siento que estoy bien, aunque se hace largo pero me entretengo.» (Neska, 6 urte)

«Muy aburrido, porque al final quiero ver a mis amigos y todo eso, aunque a veces puedo hablar con ellos por video llamada pero da igual... aburrido.» (Mutila, 8 urte)

Ostera, zenbait kasutan, sentimendu positiboak edo lasaitasunezkoak ere agertzen dira. Etxeko erosotasunari lotuta daude; gurasoekin edo anai-arrebekin egoteko denbora gehiago izateari. Dena dela, batzuek, zoriontsu daudela esaten badute ere, adierazten dute kalera atera nahi dutela eta/edo lagunak eta senideak ikusi nahi dituztela.

«Soy el monstruo de color amarillo. Estoy contenta. Aunque no salga estoy contenta, me siento bien porque juego con mi hermana Adriana.» (Neska, 5 urte)

«Me gusta estar todo el día con aita y ama.» (Neska, 5 urte)

«Me siento contenta porque aunque tenga que estar en casa puedo jugar mucho.» (Neska, 8 urte)

«Bien porque no hay ikastola y juego en casa pero no puedo salir.» (Mutila, 3 urte)

«Se encuentra feliz porque ha compartido muchos días con sus padres, cosa que no hacía hace mucho tiempo ya que sus padres tenían que trabajar y dice que se siente bien porque por lo menos está en casa y solo tiene un poco de tos y no más.» (Neska, 7 urte)

«Me siento feliz y contento. Estoy contento en casa con mis aitas.» (Mutila, 7 urte)

«Dice que está feliz pero aburrida porque no puede salir a la calle.» (Neska, 5 urte)

«Estoy contenta, pero no quiero estar encerrada porque echo de menos a mis amiguitas.» (Neska, 4 urte)

«Estoy feliz porque tengo patio y puedo salir al patio y puedo jugar un montón y hasta puedo hacer deporte. También estoy feliz porque estoy con aita y ama y con aita estoy haciendo el castillo y con ama me divierto mucho.» (Neska, 6 urte)

«Se siente bastante bien, pero echa de menos algunas cosas como estar con sus amigos, e irse de vacaciones.» (Neska, 10 urte).

Batzuek beren buruentzat garrantzitsuak diren eta nahiko luketen moduan egin ezin dituzten gauzak aipatzen dituzte; esate baterako, urtebetetzeak ospatzea:

«... está bien solo que esta triste porque piensa que va todo a peor y quiere celebrar su cumpleaños el catorce de abril.» (Neska, 8 urte)

«Ez zait gustatzen. Zeren eta klaseko maquinista izan nahi dot.» (Neska, 5 urte)

Batez ere, urte gehienekoen artean agertzen dira kalera ateratzeko debekua-
ren aurkako protestak, eta ez dute ongi ulertzen zergatik batzuk atera daitezkeen eta
haiek ez.

«Pues me enfado porque hay gente que pasea al perro todo el día y yo no
puedo salir ni me pueden pasear, si voy con la bici por la orilla de la ría no todo a
nadie, más tocan los perros con su mierda. Estoy enfadado y un poco triste por no
ver a mi abuela y un poco de miedo por si le pasa algo.» (Mutila, 12 urte)

«Aburrida, triste, cansada de estar en casa y estoy enfadada me enfado con
todo el mundo porque no nos dejan salir a los niños que ya estamos súper sanos
porque no hemos salido en 20 días y no voy a tocar nada si me dejan salir pero
como no me dejan me enfado.» (Mutila, 12 urte)

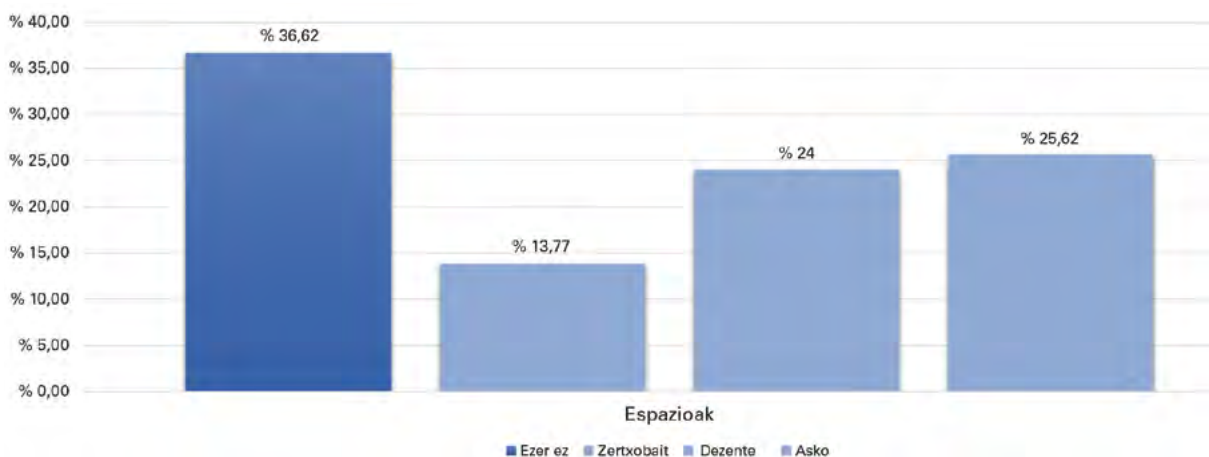
Batzuk, nagusien artean gehienbat, kexu dira etxeko lan asko dituztelako.

«Estoy hasta las narices de hacer deberes todo el día, aburrido y enfadado por-
que los profes no se dan cuenta de que estamos en casa y como estoy enfadado
discuto con mis padres por los deberes pero es que son demasiados y ellos insis-
ten mucho.» (Mutila, 12 urte)

6.2. Analisi kuantitatiboa: haurren ongizatea konfinamendu egoeran

6.2.1. Kanpoko espazioak (lorategia, patioa, terraza, balkoia, eta abar)

Kanpo espazioei dagokienez, gurasoen eta legezko tutoreen % 36,62k ezin di-
tuztela erabili erantzun dute, kanpo espaziorik ez dutelako; % 13,77k pixka bat era-
biltzen dituzte; % 24k etxeko kanpo espazioak (lorategia, patioa, terraza, balkoia,
eta abar) dezente erabiltzen dituzte; eta, 25,62k, berriz, asko erabiltzen dituzte (ikus
1. grafikoa).

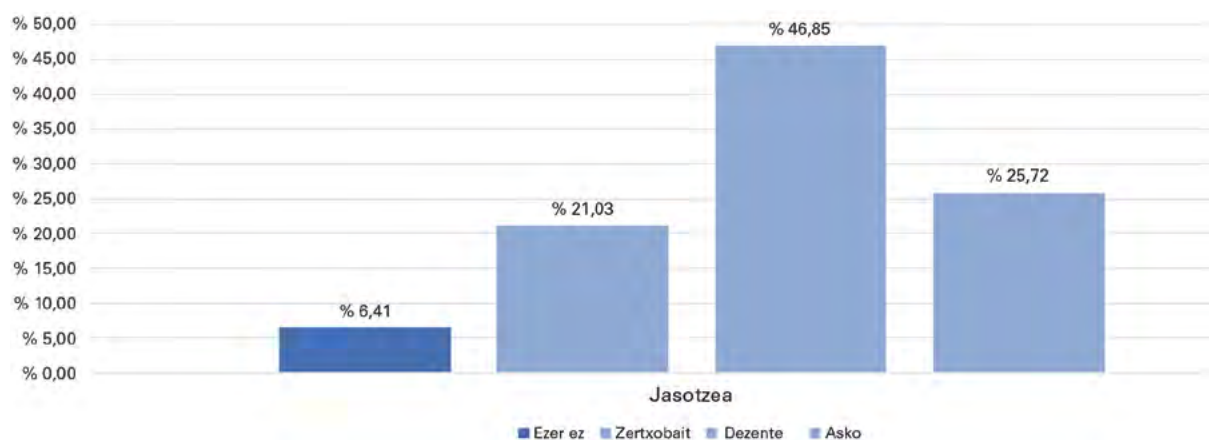


1. GRAFIKOA

Etxeko espazioen erabilera haurrekin eta haurrentzat

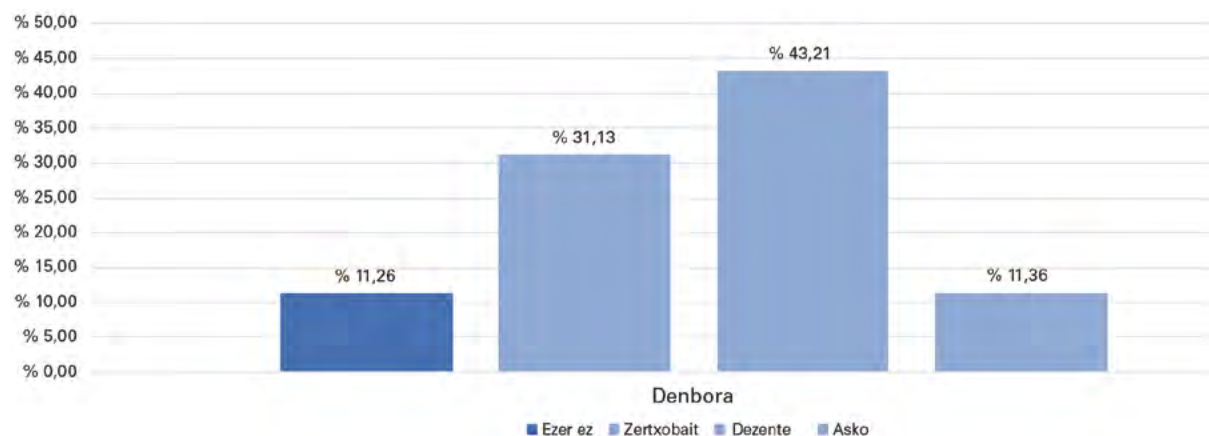
6.2.2. Alderdi akademikoak

Alderdi akademikoei dagokienez, gurasoen eta legezko tutoreen % 46.85ek adierazi dute etxeko lan eta/edo proposamen dezente jaso dituztela; % 25.72k asko jaso dituztela esan dute; eta, % 21.03k pixka bat; orotara, % 93.6k esan dute etxeko lanak jasotzen dituztela. Gutxi dira, ordea, etxeko lanak jaso ez dituztela diotenak, % 6.41 (ikus 2. grafikoa). Gainera, eskolako lanak egiteari eskaintzen dioten denborari dagokionez, puntuazioak tarteko posizioetan kokatzen dira: % 43.21ek «dezente» erantzun dute, eta % 34.13k, berriz, «zertxobait». Muturreko kasuetan, puntuazioak txikiagoak dira; hala, % 11.36k «asko» erantzun dute, eta % 11.26k, berriz, «ezer ez» (ikus 3. grafikoa).



2. GRAFIKOA

Eskolak haurrentzat bidalitako proposamen kopurua

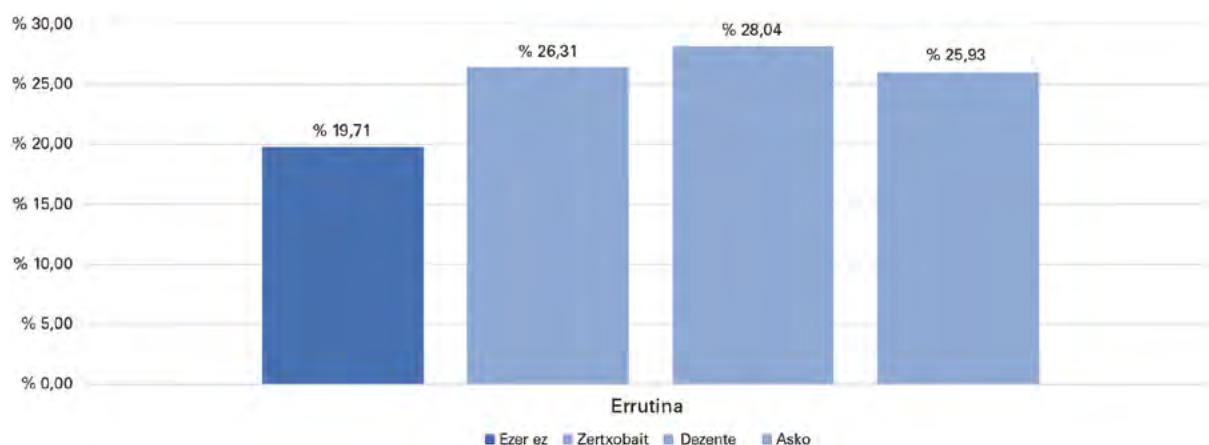


3. GRAFIKOA

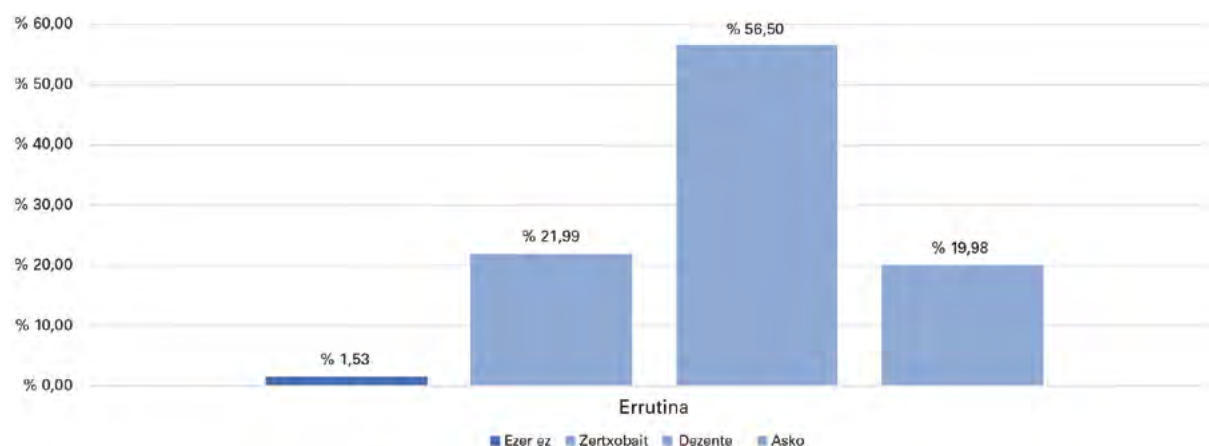
Haurrek eskolako lanak egiteari eskaintako denbora

6.2.3. Errutina

Gurasoei eta legezko tutoreei seme-alaben errutinari buruz ere galdetu zitzaizen, jakin nahi baitzen ea haurrak kalera ateratzeko moduan jantzen eta prestatzen diren, konfinamenduaren aurretik bezala. Emaitzak oso antzekoak dira: % 28.4k «dezente» erantzun zuten; % 26.32k, «zertxobait»; % 25.93k, «asko», eta, azkenik, % 19.71k, «ezer ez» (ikus 4. grafikoa). Ezarritako errutinari dagokionez, laginarren erdiak baino gehiagok, % 56.50ek, adierazi du errutina bat duela; % 21.99k, «zertxobait»; % 19.98k, «asko»; eta, % 1.53k, «ezer ez» (ikus 5. grafikoa).



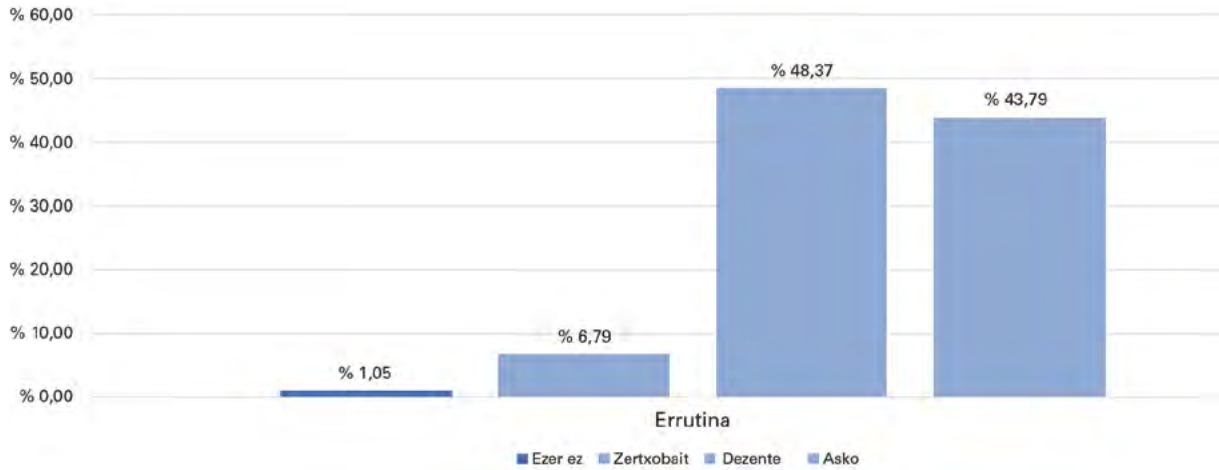
4. GRAFIKOA
Janzteko errutina



5. GRAFIKOA
Errutina bat izatea eta hura mantentzea

Era berean, elikadurari lotutako errutinari dagokionez, ematen du dezente mantentzen dela; hala, % 48.37k «dezente» mantentzen dute; % 43.79k, «asko»; % 6.79k, «zertxobait»; eta, azkenik, % 1.05ek, «ezer ez» (ikus 6. grafikoa).

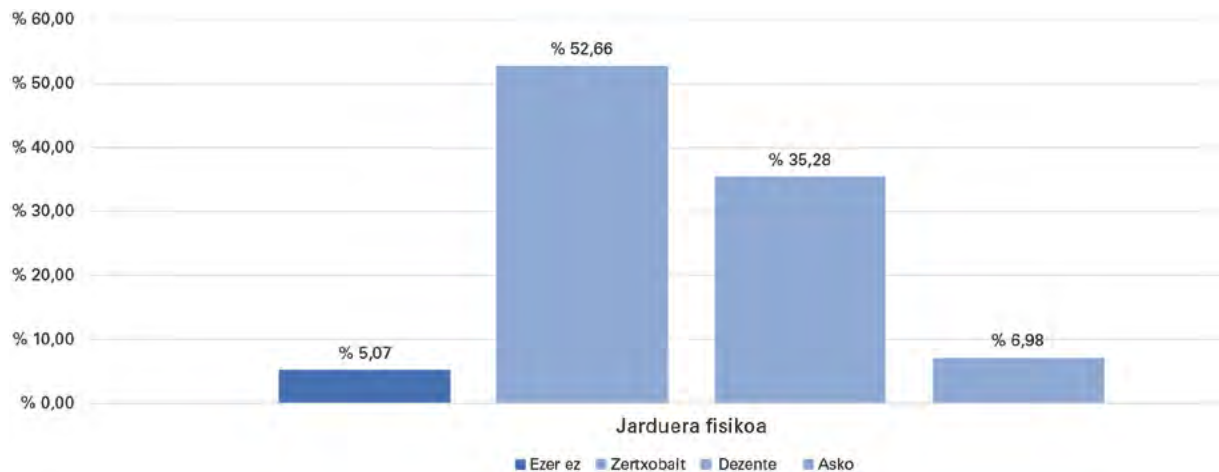
6. EMAITZAK



6. GRAFIKOA

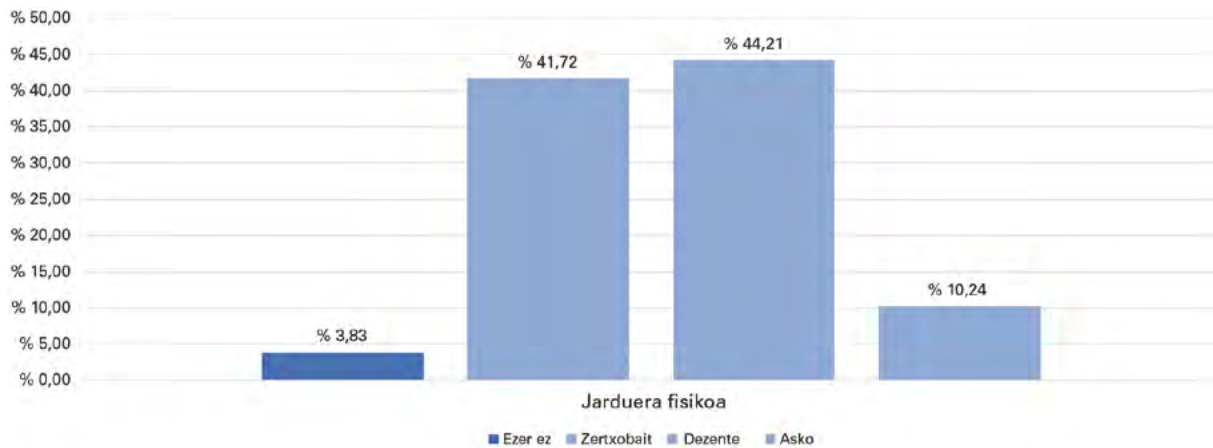
Errutina eta ordutegiak mantentzea otordu nagusietan

Aztertutako beste faktoreetako bat alderdi fisikoarena izan zen, haurrek egunean zehar ariketa aerobikoren bat edo kirolen bat egiten zuten jakiteko. % 52,66k adierazi zuten ariketa pixka bat egiten zutela; % 35,28k, dezente; % 6,98k, asko, eta % 5,07k, ezer ez; ikus daitekeenez, ehunekoak ez dira kokatzen muturreko egoeretan, tartekoetan baizik (ikus 7. irudia). Gainera, gorputza mugitzen zuten ala ez zehazteko eskatu zitzaien, eta ehuneko nagusiak dezenteren (% 44,21) eta zertxobaiten (% 41,72) artean kokatu ziren berriro ere; bestalde, % 10,24k asko adierazi zuten, eta % 3,83k, ezer ez (ikus 8. grafikoa).



7. GRAFIKOA

Ariketa egunean zehar



8. GRAFIKOA

Haurrak nahikoa mugitzen dira?

6.2.4. *Loa*

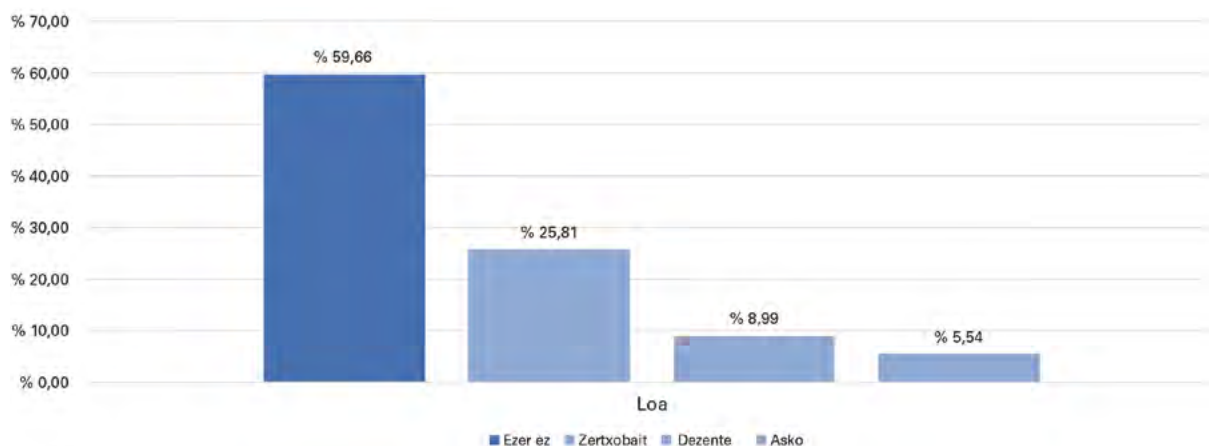
Loari dagokionez, erantzun hauek jaso genituen: loaren ohiturak dezente onak ziren (% 51.15); oso osasuntsuak (% 38.72); zertxobait osasuntsuak (% 9.37); eta, ehuneko oso txiki batean (% 0.76), ez ziren batere osasuntsuak. Lo osasuntsuaren ohiturari lotuta, erantzunek erakusten digutenez, egoera honetan haurren % 25.91 normalean baino zertxobait gehiago esnatzen dira gauean; % 8.99 dezentetan esnatzen dira; eta, % 5.54, askotan (ikus 9. grafikoa). Ostera, % 59.66k esan dute ez di-rela normalean baino gehiagotan esnatzen (ikus 10. grafikoa). Loari lotutako beste galdera bat zen ea hauteman zuten beren seme-alabek gauez ohi baino amesgaizto gehiago zituzten konfinamendu egoeran, eta % 23.04k zertxobait gehiago erantzun zuten; % 9.37k, dezente gehiago; eta, % 3.54k, askoz gehiago; aitzitik, % 64.05ek erantzun zuten haurrek ez zituztela ohi baino amesgaizto gehiago (ikus 11. grafikoa).



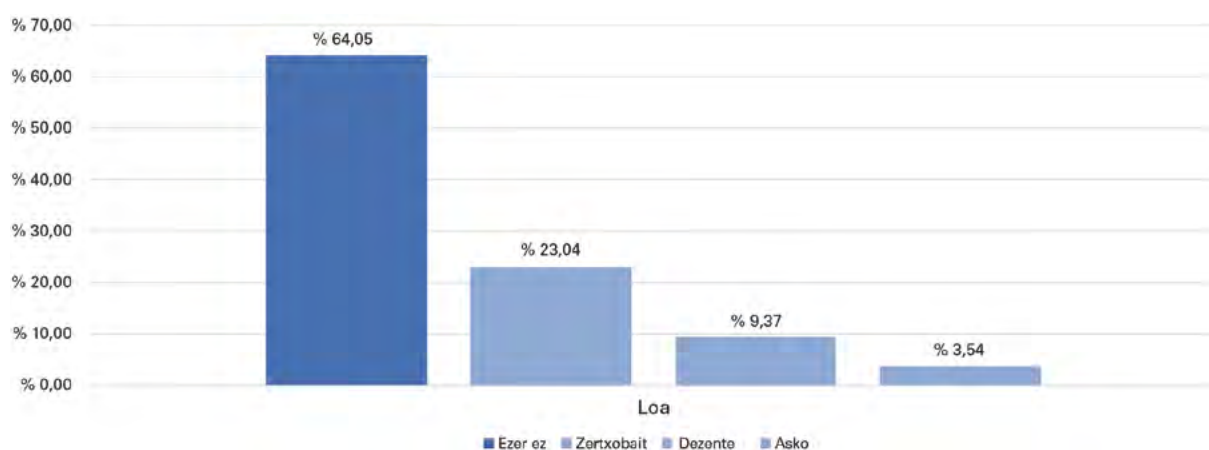
9. GRAFIKOA

Haurren lo ohitura osasuntsuak

6. EMAITZAK



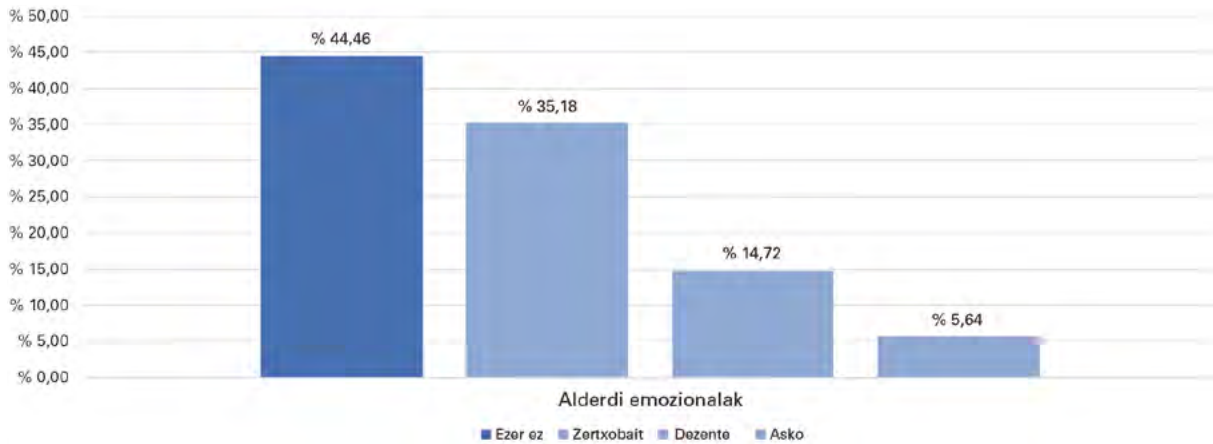
10. GRAFIKOA
Gauetz esnatzea



11. GRAFIKOA
Haurren amesgaiztoak gauetz

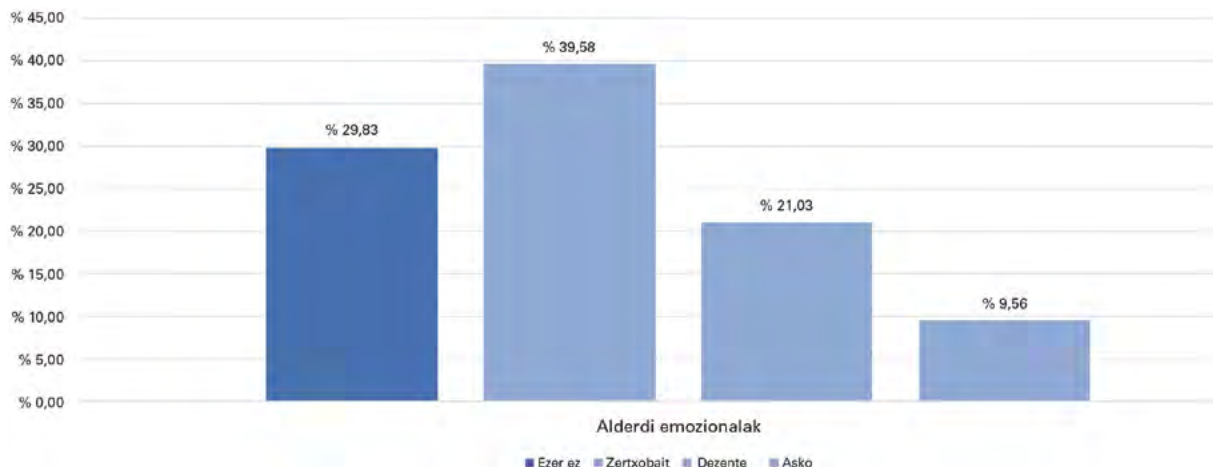
6.2.5. Alderdi emozionalak

Alde batetik, emozioak analisi honen helburu ere izan ziren. Emozioei lotutako galderen artean, galdetu zitzairen ea seme-alabek ohi baino gehiago egiten zuten negar konfinamenduan. 12. grafikoaren emaitzek erakusten dutenez, % 44.46k «ezer ez» erantzun zuen; hau da, ez zutela lehen baino negar gehiago egiten. Ostera, % 35.18k adierazi zuten zertxobait gehiago egiten zutela negar; % 14.72k, dezente gehiago; eta, % 5.64k, askoz gehiago; beraz, % 55.54k adierazi zuten negar gehiago egiten zutela. Urduritasunari dagokionez, gurasoek eta/edo legezko tutoreek hau adierazi zuten: % 39.58k seme-alabak zertxobait urduriago sumatzen zituzten; % 21.03k, seme-alabak konfinamenduaren aurretik baino dezente urduriago; eta, % 9.56k, askoz ere urduriago; hala, % 70,17k urduriago hauteman ditu seme-alabak. Aldiz, gutxiago dira seme-alabak urduriago ez daudela irizten diotenak (% 29.83) (ikus 13. grafikoa).



12. GRAFIKOA

Haurrek konfinamenduaren aurretik baino negar gehiago egiten dute?



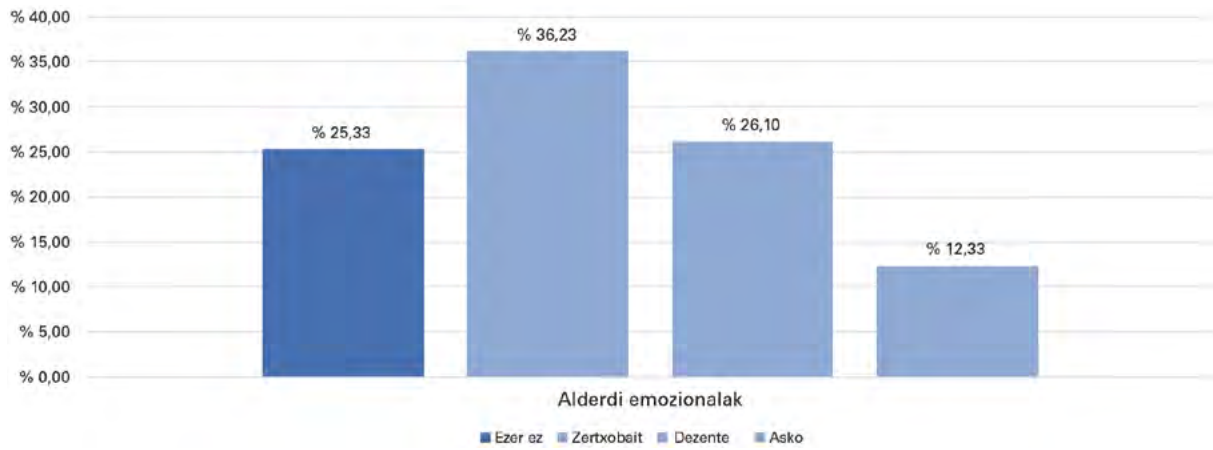
13. GRAFIKOA

Haurren urduritasuna

Ohi baino gehiago haserretzeari dagokionez, erantzunek adierazten dute % 36.23 ohi baino zertxobait gehiago haserretzen direla, % 26.10 ohi baino dezente gehiago eta % 12.33 ohi baino askoz gehiago; orotara, % 74.66k adierazi dute haurrek ohi baino gehiago haserretzen direla. Oostera, % 25.33k esan dute seme-alabak ez direla ohi baino gehiago haserretzen (ikus 14. grafikoa).

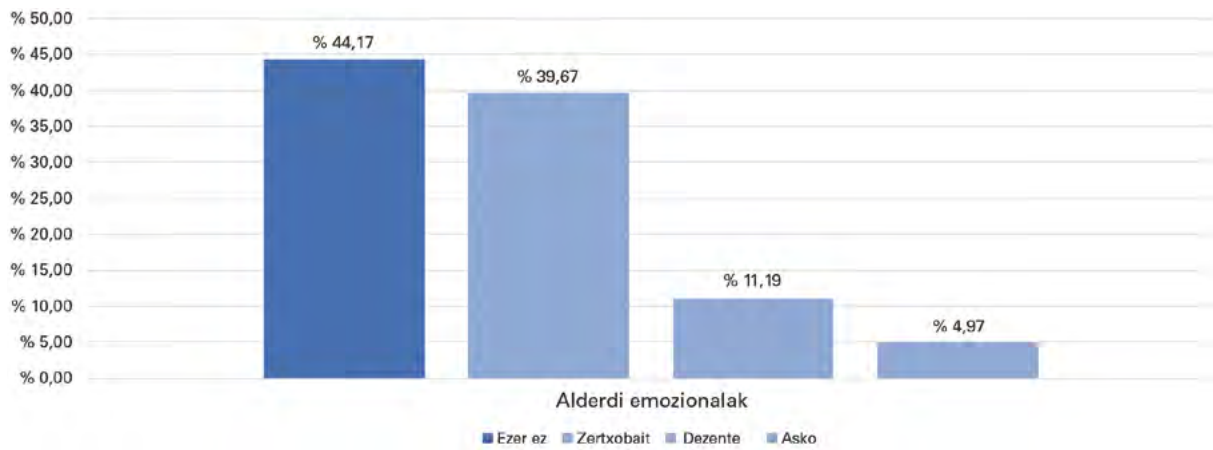
Tristurari dagokionez, 15. grafikoak honako hau adierazten digu: haurren % 44.17 ez daude batere triste; ordea, % 39.67 zertxobait triste daude; % 11.19 triste samar daude; eta, % 4.97, oso triste; hala, % 55.83k adierazi dute seme-alabak lehen baino tristeago ikusten dituztela. Amaitzeko, poztasunari dagokionez, gurasoen eta legezko tutoreen % 59.37k adierazi dute seme-alabak nahikoa pozik daudela; % 24.76k, oso pozik daudela; eta, % 14.15ek, zertxobait pozik daudela; gutxik esan dute ez daudela pozik (% 1.72 ezer ez) (ikus 16. grafikoa).

6. EMAITZAK



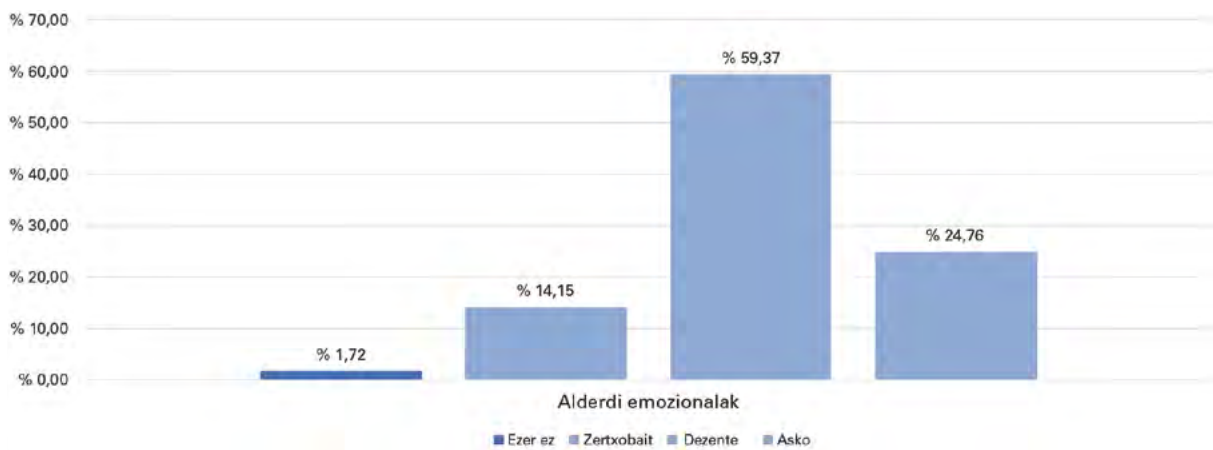
14. GRAFIKOA

Haurren haserrearen ehunekoa



15. GRAFIKOA

Haurren tristuraren ehunekoa konfinamenduan

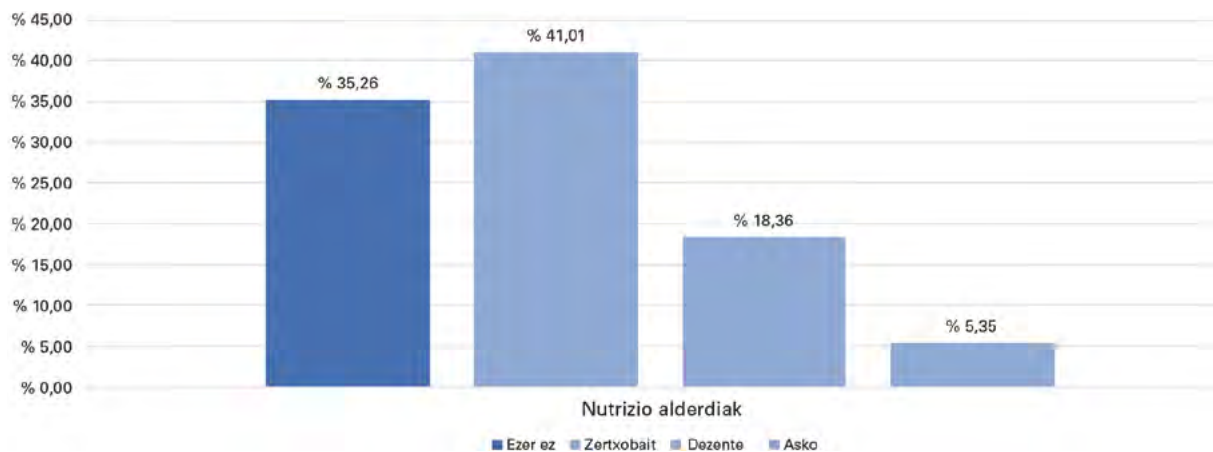


16. GRAFIKOA

Haurren poztasunari buruzko ehunekoak konfinamenduan

6.2.6. Nutrizio alderdiak

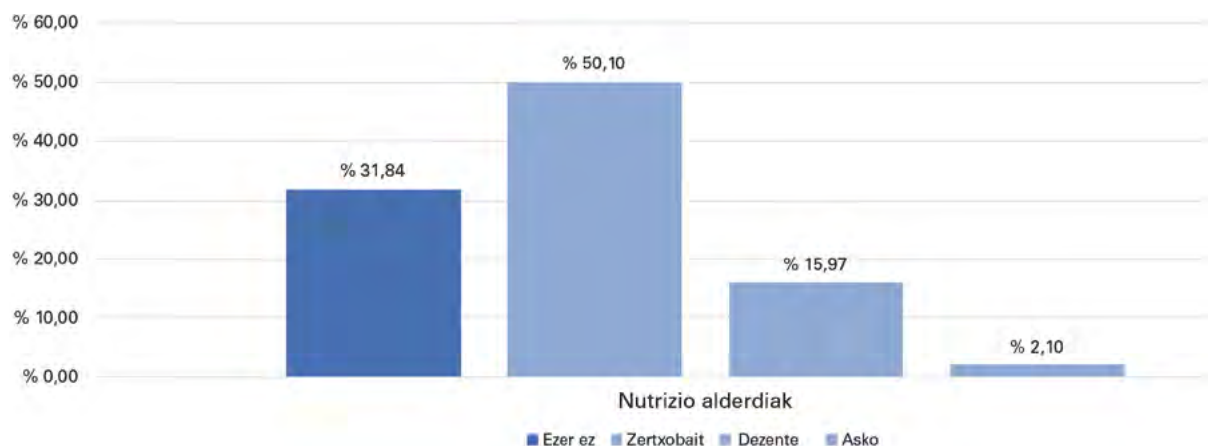
Konfinamenduan hurren nutrizioa nolakoa izan zen kontuan hartu beharreko beste alderdi bat zen. Gurasoen eta/edo legezko tutoreen % 54.11k adierazi zuten dieta dezente orekatua egiten dutela; % 42.16k, oso orekatua; eta, % 3.25ek eta % 0.28k, zertxobait eta ezer ez orekatua, hurrenez hurren. Halere, 17. grafikoak erakusten digu ea konfinamenduan seme-alabek gehiago jaten duten ala ez. % 41.01ek adierazi dute zertxobait gehiago jaten dutela; % 18,36k, dezente gehiago; eta, % 5.35ek, askoz gehiago; hala, % 64.72k uste dute hurrek gehiago jaten dutela. Bestalde, % 35.26k adierazi dute seme-alabek ez dutela gehiago jaten konfinamenduan (ikus 17. grafikoa). Aldi berean, galdetu zitzaizen ea litxarrerria edo janari laster gehiago jaten zuten, eta erdiek baino gehiagok (% 50.10) adierazi zuten seme-alabek konfinamenduan ohi baino litxarrerria eta janari laster gehiago jaten dutela; zehazki, % 15.9k erantzun zuten hurrek konfinamenduaren aurretik baino dezente gehiago jaten dutela; eta % 2.10ek, askoz gehiago; horrenbestez, % 68.1ek, hots, laginaren erdiak baino gehiagok, adierazi dute litxarrerria eta janari laster gehiago jaten dutela. Bestalde, galdetutako guztien % 31.84k adierazi dute seme-alabek ez dutela litxarrerriarik edo janari lasterrik jaten (ikus 18. grafikoa).



17. GRAFIKOA

Haurren dietaren oreka konfinamenduan

6. EMAITZAK

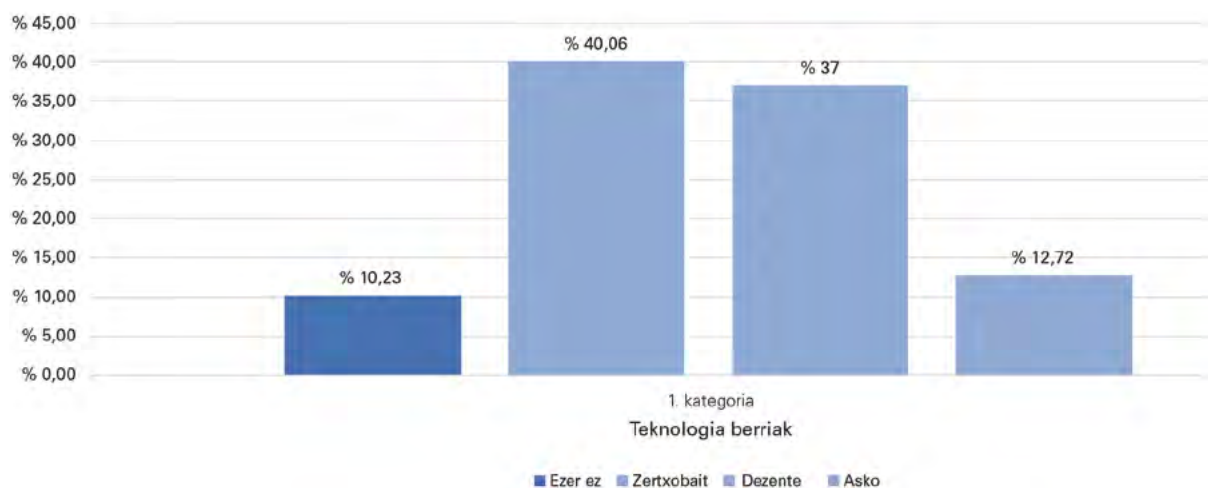


18. GRAFIKOA

Janari lasterraren eta litxarrerien ehunekoak

6.2.7. Teknologia berriak

Teknologia berriei dagokienez, erantzun gehien-gehienak bat datoz seme-alabak teknologia horiek gehiegi erabiltzen ari direla esatean. Hala, % 40,06k adierazi dute seme-alabek zertxobait abusatu?? dutela; % 37k, dezente abusatu?? dutela; eta, % 12,72k, asko abusatu?? dutela; orotara, % 89,78k pentsatzen dute seme-alabak teknologia berrien erabileraz abusatzen ari direla eta % 10,13k, berriz, ez direla abusatzen?? ari (ikus 19. grafikoa).

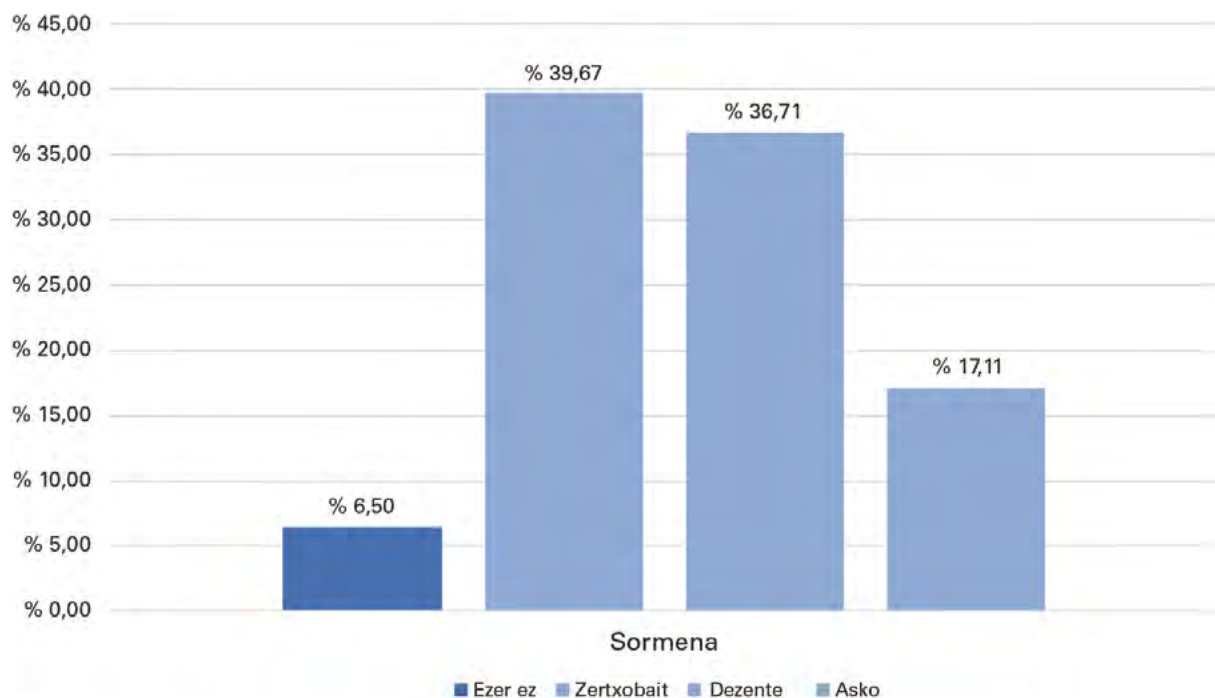


19. GRAFIKOA

Teknologia berrien gehiegizko erabilera konfinamenduan

6.2.8. Jarduera ludikoak eta familian

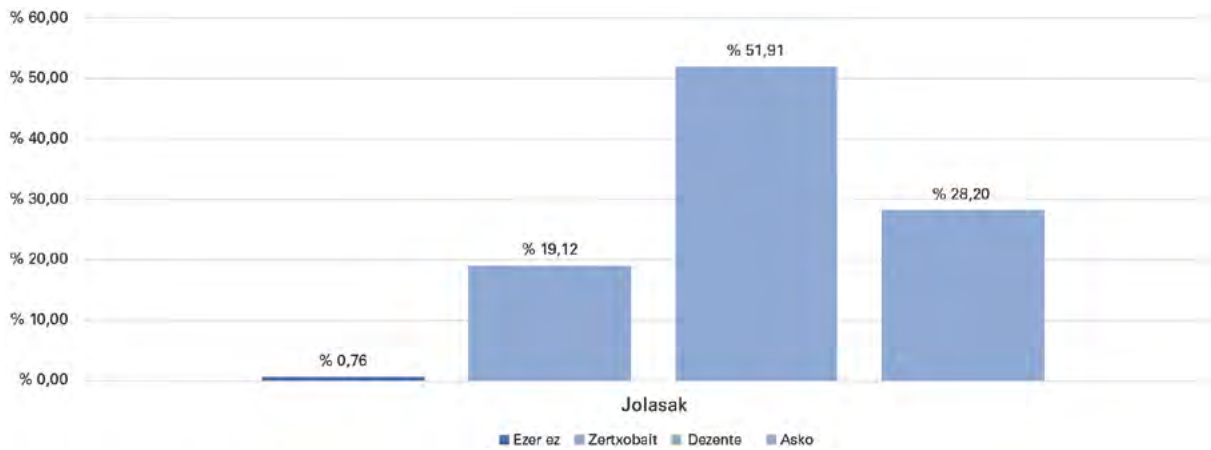
Familian egindako jolasei eta jarduerari —esate baterako, sormenezko jarduerak— dagokienez, gehienek jarduerak egiten dituztela adierazi dute; hala, % 39.67k zertxobait erantzun dute; % 36.71k, dezente; eta, azkenik, % 17.11k, asko; orotara, % 93.49k adierazi dute jarduerak egiten dituztela. Inolako jarduerarik egiten ez dutela diotenak gutxi dira, % 6.50 (ikus 20. grafikoa). Era berean, 21. grafikoa ikus daitekeenez, % 51.91k adierazi dute seme-alabek dezentetan aldatzen dituztela jolasak egunean; % 28.20k, askotan aldatzen dituztela; % 19.12k, pixka bat aldatzen dituztela; hala, gehienek (% 99.3) esaten dute egunean hainbat jolas egiten dituztela eta gutxi esaten dute (% 0.76) ez dutela jolasez aldatzen. Era berean, familian egindako eskola jarduerari dagokienez, % 38.05ek adierazi dute halako jarduera dezente egiten dituztela seme-alaben ondoan, eta % 36.23k esan dute jarduera horiek noizean behin egiten dituztela. Bestalde, % 13.77k asko egiten dituztela erantzun dute, eta % 11.95ek, gutxi (ikus 22. grafikoa). 23. grafikoa adierazten dene bezala, erdiak baino gehiagok, % 55.74k, esan dute jarduera ludiko dezente egiten dituztela familian egunean zehar; % 25.43k zertxobait erantzun dute; % 18.36k asko egiten dituzte, eta soilik % 0.48k adierazi dute ez dutela inolako jarduera ludikorik egiten seme-alabekin. Azkenik, gehienek familian, hau da, seme-alabekin batera dezente jolasten direla (% 52.01) adierazi dute. Jolasteari dagokionez, % 21.32k asko jolasten direla adierazi dute; % 25.53k, pixka bat; eta ehuneko oso txiki batek (% 1.15) ez direla batere jolasten esan du (ikus 24. grafikoa).



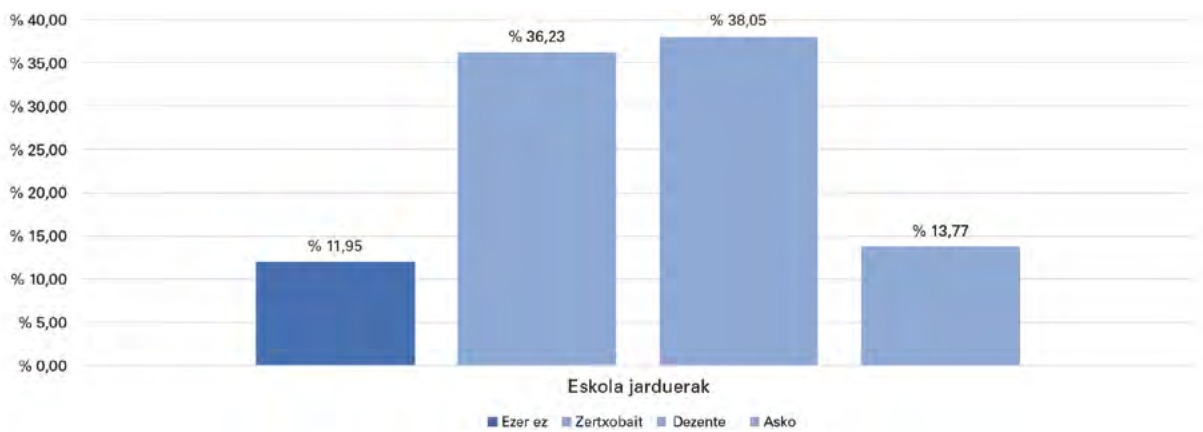
20. GRAFIKOA

Seme-alabekin sormena lantzeko jarduerak

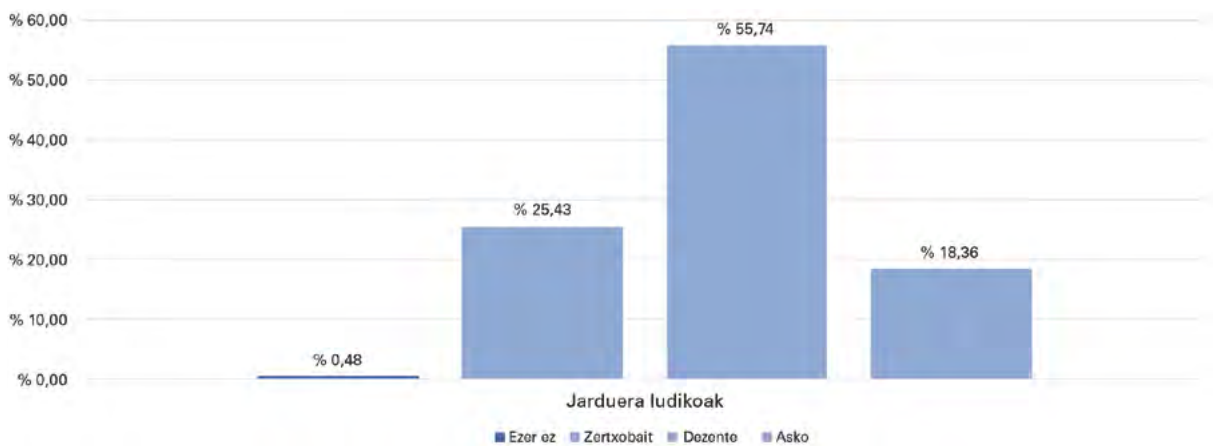
6. EMAITZAK



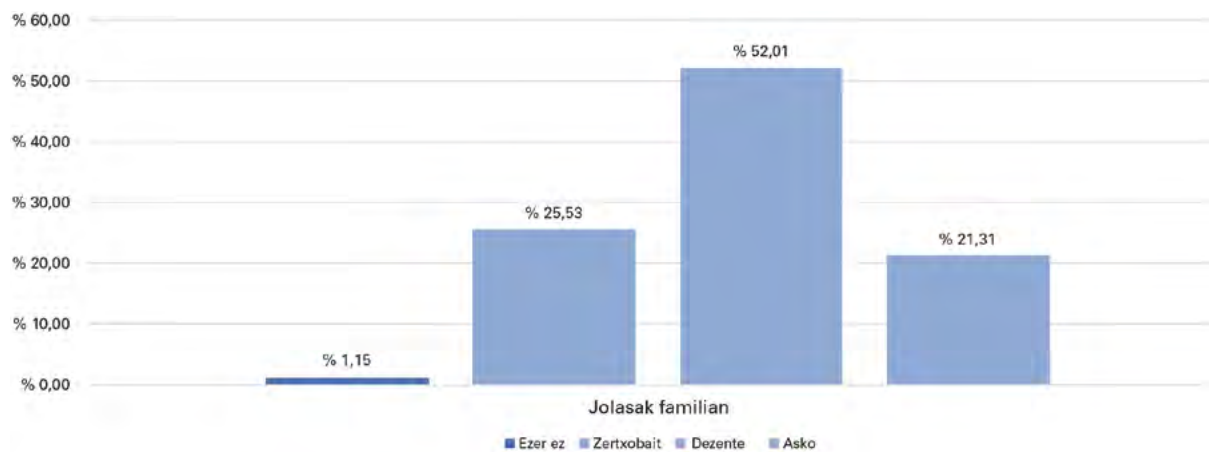
21. GRAFIKOA
Jolasak egunean



22. GRAFIKOA
Eskola jarduerak familian



23. GRAFIKOA
Jarduera ludikoak familian



24. GRAFIKOA

Familian jolastu dira

7

Ondorioak eta gomendioak

Ikerketa honetan jasotako datuen arabera, une honetan konfinatuta dauden haurrek erakutsi dute COVID-19aren eraginez ezarritako arauak onartu dituztela, eta oso ongi ulertu dute etxean egon behar dutela, baita zergatik egon behar duten ere.

COVID-19a garaitu beharreko etsaitzat irudikatzen dute garbi, eta osasunaren alde egiten dute. Medikuek idolatratzen dituzte, lagundu beharreko heroi bihurtzeraino. Badakite, era berean, gaixotasuna bereziki arriskutsua dela adineko pertsonentzat, eta benetan izututa daude aitona-amonengatik, zeinak ezin baitituzte aurrez aurre ikusi. Kontuan hartu behar dugu haurrak gaixotasunaren transmisoreak izan daitezkeela dioen diskurtsoa sakon errotu dela haurrengan, baita gehiegi ere, adierazi izan baitute errudun sentituko liratekeela hurbileko senideren bat kutsatuko balitz. Lotura hori bera Txinan ere agertu zen, trauma osteko estresa jasaten ari ziren herritarren artean; beraz, garrantzitsua izango litzateke gai hori lantzea, haurrak ez direlako izango kasu bakar batean ere beren inguruan gerta daitezkeen kutsatzeen errudun, eta hori oso modu esplizituan adierazi behar zaie.

Gainera, horietako batzuek adierazi dute kalera ateratzeko beldur direla, kanpoan gaixotasuna dagoelako. Puntu hori lantzea ere oso garrantzitsua da, gerta daitekeelako haurrak ez atera nahi izatea ahal duenean edo lehenengo irteeretan larrituta sentitzea; hori lehendik konpondu beharko litzateke, eta horretarako, kalea leku arriskutsu gisa irudikatzen duen diskurtsoa baztertu behar dugu, batez ere.

Konfinamendu egoerak emozio anibalenteak sortzen dizkie haurrei; pozik daude, neurri batean, familian denbora gehiago pasatzen dutelako eta planteatzen dituzten proposamen guztiak egiten direlako. Izan ere, analisiek islatzen dutenez, gehienek (% 93.49) sormenezko jarduerak egiten dituzte, gauza desberdinetara jolasten dira (% 99.23), edo familian jarduerak egiten dituzte (% 99.52). Halere, egoera honek haserretuarazten eta triste jartzen dituela nabarmentzen dute. Datu kuantitatiboek erakusten dute haurrek lehen baino negar gehiago egiten dutela (% 55.54), urduriago daudela (% 70.17), maizago haserretzen direla (% 74.66), eta tristeago daudela (% 55.83). Era berean, haurrak zenbait kasutan bakarrik sentitzen dira lagunen falta sumatzen dutelako. Alderdi sozialari ere bereziki erreparatu behar diogu.

Hau da, eskolak haurrak lagunekin eta irakasleekin gizarteratzeko eremu nagusiak dira, eta harreman horiek guztiak errotik eten dira. Orain arte, eskolatik, lan handia egin da arlo akademikoan haurrei konpentsatzeko eta laguntzeko, baina harremanen gaia borondatezko zerbait gisa landu da, eta, beharbada, gutxiago. Oso tera, harremanen esparru horrek ere foku bat izan behar du hezkuntza erakundeentzat; batetik, haur guztiak harremanak mantentzen dituztela bermatzeko, bai ikaskideekin bai irakasleekin, eta, bestetik, bakar bat ere isolatuta geratzeko arriskuan egon ez dadin.

Maila fisikoan ehunekoak tarteko posizioetan kokatzen direla ikusten dugu; hala, gehienek ariketa fisiko pixka bat (% 55.66) edo dezente (% 35.28) egiten dutela esaten dute, eta muturretan gutxi batzuk daude: % 6.98k dio jarduera fisiko asko egiten duela, eta % 5.07k, berriz, ezer ez.

Elikadura ohiturei dagokienez, gehiengoaren iritziz, beren seme-alabek gehiago jaten dute (% 64.72), eta litxarrerria edo opil industrial gehiago jaten dituzte (% 68.1).

Azkenik, teknologia berriei dagokienez, guraso eta legezko tutore gehienek (% 89.78) uste dute teknologia berriak gehiegi erabiltzen ari direla. Datu hori ere kezagarria da, teknologia berrien gehiegizko erabilerak izan ditzakeen ondorio negatiboak aintzat hartzen baditugu.

Horietako askok, familiako kideekin egoteko denbora gehiago izateagatik pozik dauden arren, beste senide batzuekin edo lagunekin egotearen falta sumatzen dute. Era berean, faltan botatzen dute kalera ateratzea, korrika egitea, naturarekin harremanetan egotea, parkera joatea, eta lagunekin elkartzeara.

Hortaz, emaitzak ikusita, egokia iruditzen zaigu esatea konfinamendu egoera hau eragin negatiboa izaten ari dela haurrengan zenbait mailatan: akademikoan, emozionalean, fisikoan eta sozialean. Hori dela eta, haurrak bizitzen ari diren errealitate berrien aurrean erantzungo duten neurriak ezarri behar dira, haien ongizatea hobetu ahal izateko. Horretarako, funtsezkoa izango da ongizateari modu holistikoki batean erreparatzea eta ez zentratzea soilik alderdi akademikoetan; hala, arlo publikoetatik ekintzak bultzatu beharko dira, haurren premia sozialei, fisikoei eta psikikoei erantzuteko. Agerikoa da orain familiak dutela kontaktu zuzena haurrekin, baina horregatik ez dugu pentsatu behar gizarte edo erakunde publiko gisa zaintza-aren foku guztia haiengan jarri behar dugunik.

Zentzu horretan, azterketaren emaitzak ikusita, bereziki erreparatu beharko diegu hainbat alderdiri; hauei, esate baterako:

- **Errutina.** Ezarritako errutina mantentzea, lagungarria izango baita haurrak beren giroan seguru eta lasai senti daitezen. Errutinak ordutegiak finkatzen ditu, eta errepikapenak oreka emozionalari laguntzen dio, bitarteko garrantzitsuak ematen baititu haurren heziketarako eta nortasuna eraikitzeko. Uler-tzen dugu familiak desberdinak direla eta egoera hau ahal duen moduan kontziliatzen ari direla; alabaina, guztiz gomendagarria izango litzateke, esate baterako, familiei errutinen eta ordutegien inguruko orientazioak edo il-

doak ematea, hurrek ikasteko eta aisialdiko denbora antolatzeko aukera izan dezaten.

Horren harira, garrantzitsua da errutina berriak sortzea eta eguneroko zereginak ongi pentsatzea, baita idatziz antolatzea ere. Gainera, komenigarria da lanerako momentuak eta aisialdirako momentuak bereiztea. Hurrek eskolako jardueren gainkargak eragindako estresa jasan dezakete, eta garrantzitsua da etxeko lanak egiteari eskainitako denbora ez izatea ohiko errutinan pasatzen dutena baino gehiago. Gainera, egoera honetan, komenigarria izango litzateke eskolako lanaren arauak malgutzea.

- **Loa.** Era berean, garrantzitsua izango da lo ohitura osasuntsuen garrantzia azpimarratzea. Hurrek kezka berriak izan ditzakete, edo normalean baino aztoratuagoak egon daitezke egoera honetan. Hori dela eta, gerta daitezke haien lo ereduak nahastuak egotea. Horregatik, garrantzitsua da loa errazten duten ohiturak sortzea. Horrela, hurrek emozio positiboak izango dituzte, eta haien egoera emozionala osasuntsuagoa izango da. Lo ohiturak mantentzeko gomendioak honako hauek dira:
 - Egunero ordu berean esnatzea eta oheratzea.
 - Lo egin aurretik pantailarik ez erabiltzea.
 - Lo egin aurretik haurra bizkortu dezaketen jarduerak ez egitea.
 - Jarduera lasaigarriak egitea, hala nola musika lasaigarria entzun edo ipuin bat irakurri lo egin aurretik.
 - Oheratu aurretik gauza atseginei buruz hitz egitea.
 - Gauetan afari oparoak edo gehiegi edatea saihestea.
 - Egunero erritu berberak egitea oheratzeko orduan.
- **Ariketa fisikoa.** On izango litzateke denbora eta espazio espezifikoa izatea ariketa fisikoak egiteko; ez da bigarren maila batean utzi behar. Etxe barruan ere hainbat ariketa egin daitezke. Besteak beste, dantzak, ginkanak edo ibilbi-deak egin daitezke. Horregatik, hain zuzen, interesgarria izango litzateke eskolek familiei adin tarte bakoitzerako proposamen espezifikoa helaraztea. Era berean, erakundeek ere arreta jarri beharko lukete haurren ariketa fisikoan.
- **Elikadura eta atsedena.** Une egokia da elikadura ohiturak hobetzeko eta elikadura egokia mantentzen saiatzeko; halere, badirudi zaila egiten ari zaiela familiei, nabaritu baitute batez ere gehiago jaten dutela. Garrantzitsua da eguneko edo asteko menu bat programatzea. Horrela, otordu osasungarriagoak egingo ditu familia osoak. Eskoletako jantokietatik menu proposamen espezifikoa egin daitezke. Internet ere lagungarria izan daitezke menu horiek egiteko.
- **Jolasa.** Etapa honetan jolasaren garrantzia ukazina da; jolasa funtsezkoa da, haurtzaroan garapen osasuntsu bat izateko, eta, ikusten denez, familiak horren alde egiten ari dira. Garrantzitsua da egunero denbora tarte bat hartzea, jolasteko eta haurren gustuko jarduerak egiteko. Haur bakoitzak gustuko jolas bat izaten du, eta garrantzitsua da denbora tarte batzuk eskaintzea haien gustuko jolasei.
- **Jolas eta sormen jarduerak.** Eguneroko errutinaren barruan, tarte bat izan behar dugu jolas eta sormen jarduerak egiteko. Zentzu horretan, sare sozia-

letan eta webguneetan ezin konta ahala proposamen daude, eta horietatik ideiak har daitezke jarduerak programatzeko; beraz, berriro ere azpimarratu nahi dugu datu base publiko bat egin behar dela, horiek guztiak biltzeko eta herritar guztiei eskaintzeko.

- **Erlaxatzea.** Ondoez emozionala sentitzen hasi aurretik, hobe da prebenitza, eta haurrari emozioak erregulatzen laguntzea. Etxean txoko bat presta dezakezu erlaxazio ariketak egiteko, haurrak urduri jartzen hasten direnean erabiltzeko. Musika lasaigarria edo haurrentzako erlaxatze teknikak lagungarriak izan daitezke antsietate maila jaisteko. Era berean, lagungarria izan daiteke hurrei emozioak hitzez adierazten laguntzea, lasaitu ahal izateko. Garrantzitsua da jakitea zein izan daitekeen jarduerarik lasaigarriena pertsona bakoitzarentzat, lasaitasuna lortzen lagunduko dion teknika aplikatu ahal izateko.
- **Harremanak.** Konfinamendu egoera dela eta, haurrak ezin dira elkartu lagunekin eta ikaskideekin. Horren harira, ikaskideak ikusteko aukera eskaintzen duten online plataformak ari dira erabiltzen ikastetxeetan. Garrantzitsua da plataforma horiek erabiltzea, helburu akademikoekin ez ezik, eskolako lagunekin harremanetan jarraitzeko baliabide gisa ere. Zentzu horretan, beharrezkoa izango da, halaber, plataforma horietara sartzeko aukera ez duten haurrentzako baliabideak doitzea, haur bakar bat ere isolatuta gera ez dadin eta ikaskideen eskubide bera izan dezan.
- **Kalea.** Gomendatzen da, ahal bada, airea eta eguzkia hartzeko espazioak biltzea.

Prozesu honetan, berebiziko garrantzia du, halaber, haurren ahotsak kontuan hartzeak eta ikusgai izateak, bai eta haien beharrei erantzuteak ere, haien ongizatea zaintzeko ahal dugun moduan eta ezarritako mugen barruan.

**Amaitzeko, haur askok beren buruei galdetzen diete:
«Eta hau noiz arte?»**



Erreferentziak

- Cai, J., Xu, J., Lin, D., Yang, Z., Xu, L., Qu, Z., ... Zeng, M. (2020). A Case Series of children with 2019 novel coronavirus infection: clinical and epidemiological features. *Clinical Infectious Diseases*, 198. doi: <https://doi.org/10.1093/cid/ciaa198>
- Haurrentzako Eskubideen aldeko Espainiako Koalizioa (Apirilak 9, 2020). *The UN Committee on the Rights of the Child warns of the serious physical, emotional and psychological impact of COVID on children and calls on States to take action*. Available at: http://plataformadeinfancia.org/el-comite-de-los-derechos-del-nino-de-nnuu-advierte-del-grave-impacto-fisico-emocional-y-psicologico-del-covid-en-los-ninos-y-pide-a-los-estados-que-tomen-medidas/?fbclid=IwAR3tz1TuEyyXgW8pg4isOH5IUUfYWMtZ2feq0wzHkC99ckUJbUkcho8K_8s#.XpB6lx8meLI.facebook
- Dalton, L., Rapa, E., & Stein, A. (2020). Protecting the psychological health of children through effective communication about COVID-19. *The Lancet*. DOI:[https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30097-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30097-3)
- Grechyna, D. (Apirilak 7, 2020). Health Threats Associated with Children Lockdown in Spain during COVID-19 Available at: <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3567670>
- Hamzelou, J., (2020). World in lockdown. *New Scientist*, 7.
- Jiao, W., Wang, L., Liu, J., Fang, S., Jiao, F., Mantovani, M., Somekh, E. (2020). Behavioral and Emotional Disorders in Children during the COVID-19 Epidemic, *The Journal of Pediatrics*. doi: <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.03.013>
- Jiloha, R.C. (2020). COVID-19 and Mental Health. *Epidemiology International*, 5(1), 7-9.
- Merino, J.C. (March 21, 2020). Sanchez defends his management: «We have adopted the most drastic measures in the world». *La Vanguardia*. Available at: <https://www.lavanguardia.com/politica/20200321/4812483092/sanchez-defiende-gestion-medidas-mas-drastricas-coronavirus.html>
- Hezkuntza, Zientzia eta Kulturarako Nazio Batzuen Erakundea, 2020.
- Pavone, P., Giallongo, A., La Rocca, G., Ceccarelli, M., & Nunnari, G. (2020). Recent COVID-19 outbreak: effect in childhood. *Infect Dis Trop Med*; 6: e594
- 462/2020 Errege Dekretua, of 14 March, declaring the state of alarm for the management of the health crisis situation caused by COVID-19. Official State Gazette, 14 March, 2020. Available at: <https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2020-3692>

465/2020 Errege Dekretua, of 17 March, amending Royal Decree 463/2020 of 14 of March declaring the state of alert for the management of the health crisis situation caused by COVID-19. Available at: http://noticias.juridicas.com/base_datos/Fiscal/662115-rd-465-2020-de-17-mar-modifica-el-real-decreto-463-2020-de-14-mar-por.html

Sánchez, P. (March 12, 2020). Press conference by the President of the Government after the extraordinary Council of Ministers on the coronavirus. Presidency of the Spanish Government. *La Moncloa*. Available at: <https://www.lamoncloa.gob.es/consejode ministros/ruedas/paginas/2020/rpco12032020.aspx>

Sánchez, P. (March 21, 2020). Appearance of the President of the Government on the coronavirus crisis. Presidency of the Government of Spain. *La Moncloa*. Available at: <https://www.lamoncloa.gob.es/presidente/intervenciones/paginas/2020/prsp21032020.aspx>

Wang, G., Zhang, Y., Zhao, J. *et al.* (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *The Lancet*, 395(10228), 945-947.

IKERTUZ

Ikerketa lanak
Trabajos de investigación

INFORMAZIOA ETA ESKARIAR • INFORMACIÓN Y PEDIDOS

UPV/EHUko Argitalpen Zerbitzua • Servicio Editorial de la UPV/EHU
argitaletxea@ehu.eus • editorial@ehu.eus
1397 Posta Kutxatila - 48080 Bilbo • Apartado 1397 - 48080 Bilbao
Tfn.: 94 601 2227 • www.ehu.eus/argitalpenak

eman ta zabal zazu



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea