

## Capsule

Jeudi le 7 mai 2020



Le confinement n'est pas de tout repos pour les familles, surtout avec de jeunes enfants! Comme plusieurs parents, il se peut que vous soyez débordés pour composer avec cette nouvelle réalité. Afin de vous faciliter la vie, vous retrouvez dans cette rubrique des ressources pour occuper vos tout-petits.

Tout d'abord, il est important de conserver une [ROUTINE](#). Celle-ci permet à votre enfant d'anticiper le déroulement de sa journée, de le sécuriser et d'éviter qu'il vous sollicite constamment. L'horaire occupationnel permet de clarifier et d'équilibrer les activités, jeux, loisirs, temps libres, tâches et responsabilités qui seront faites durant la journée.

Pour rester en contact avec vos proches et SOCIALISER autrement qu'avec un téléphone, différentes applications de conférence telles que Facetime, Skype, Zoom et Teams sont disponibles gratuitement sur Internet. N'hésitez pas à les utiliser! Ces nouvelles technologies aiguïseront assurément la curiosité de vos enfants !!!

Mais qu'en est-il des parents qui doivent travailler pendant le confinement tout en s'occupant de leurs enfants? Voici quelques recommandations pour concilier travail à domicile et enfants :

1. Réviser vos priorités et objectifs de travail
2. Miser sur la flexibilité
3. Aménager votre horaire
4. Préparer à l'avance des repas et collations simples

Plusieurs activités intérieures, extérieures et créatives peuvent être adoptées. Sans oublier les périodes de temps libre et le temps de qualité partagé ensemble.

Pour en savoir plus, voici les articles rédigés par nos collègues ergothérapeutes du CISSS :

- [Quelques suggestions pour occuper nos enfants en confinement](#)
- [Conciliation travail-famille en confinement](#)

### *Votre équipe Branchés santé*

En collaboration avec les ergothérapeutes – Annie Champagne et Élise Jetté - Direction programmes déficience intellectuelle, troubles du spectre de l'autisme et déficience physique