

#JOEMQUEDOACASA

ALGUNES ORIENTACIONS A FAMÍLIES PER PODER TREBALLAR AMB ELS ALUMNES

Benvolgudes famílies,

Són dies de quedar-se a casa, i que representen un repte per tots nosaltres!. Amb l'objectiu de poder acompanyar-vos, des de l'EAP (Equips d'assessorament i orientació psicopedagògica), treballem al costat dels centres educatius per donar suport a l'alumnat i a les famílies. Volem facilitar-vos algunes orientacions per gestionar aquests dies de confinament. Per aquest motiu hem elaborat un document amb recomanacions senzilles per als vostres fills i filles, que hem estructurat en 3 blocs i pensem que us poden anar bé.

- El primer bloc, QUÈ ESTÀ PASSANT?, amb alguns enllaços per poder explicar la situació actual, i relacionat amb el coronavirus i la nostra gestió emocional.
- El segon bloc, FEM UN HORARI I COMPARTINT RUTINES, amb diferents formes de poder establir horaris i rutines.
- El tercer bloc, ACTIVITATS, MANUALITATS I JOCS amb un banc de recursos per poder dinamitzar el dia rere dia.

Desitgem que aquestes orientacions us puguin servir pels propers dies que ens tocarà viure en família dins de les llars, que les recomanacions que us facilitem en aquest document les pugueu adaptar a les necessitats dels vostres fills i filles i que vosaltres mateixos feu les adaptacions que us convinguin segons el nivell de desenvolupament del vostre infant.

El nostre EAP segueix estant obert per a assessorar-vos i orientar-vos amb qualsevol dubte o necessitat que us pugui sorgir. Per aquest motiu, si creieu necessari fer-nos alguna consulta, us podeu adreçar al nostre correu corporatiu a8900253@xtec.cat amb el nom del vostre fill o filla, i el centre educatiu on està matriculat.

Cuideu-vos molt famílies!!!!

Cordialment,

EAP B-09 Mataró. Serveis Educatius de Zona Mataró.



#TOTANIRÀBÉ

1.- Què està passant? Mantenim la calma: és important que de la manera més serena possible siguem capaços de poder transmetre als infants com hem de viure els dies de confinament. Cal explicar el perquè ens hem de quedar a casa, partint del que sabem i donant la informació adequada a l'edat dels nostres fills i fent-los prendre consciència que nosaltres hem de cuidar-nos perquè així també cuidem dels altres!!. El Col·legi Oficial de psicologia de Catalunya ha realitzat una guia amb recomanacions per a la gestió emocional. Aquest és l'enllaç:

- [Guia COPC Quarantena](#)

Igualment, i pel que fa als infants, en aquests enllaços hi podreu trobar un parell de contes i consells per explicar la situació en família:

- [Conte del Coronavirus: explica la COVID-19 als Nens | ▷ VÍDEO](#)
- [¡Hola!, soy Coronavirus](#)

Aquest web us enllaça a un pdf anomenat "Coronavirus en pictogrames". Indicad per a aquells infants que requereixin un suport visual:

- [Cómo explicar el Coronavirus a personas con TEA.](#)

El Col·legi oficial de Psicòlegs de Catalunya (COPC) ha elaborat un conte que s'anomena "La Rosa contra el Virus". Ens explica què és el coronavirus, què podem fer des de casa, com ens podem sentir i quines mesures hem de prendre. També hi ha recomanacions per a adults:

- https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15216/v/La%20Rosa%20contra%20el%20virus%20-%20CATAL%20C0.pdf?tm=1584371645

Autisme i Coronavirus. Gestionar l'ansietat davant els imprevistos. Enllaç a un pdf amb text original de Linda Hodgdon i adaptació de Cris Fusté i Mario Montero:

- [Autismo y el Coronavirus: Ayudar a que comprendan.](#)



2.- Fem un horari i marquem rutines: És molt important que mantinguem unes rutines i uns horaris que sapiguem respectar. Ens trobem en una situació excepcional i cal recordar que, no estem de vacances i que tornarem a la normalitat, per això cal mantenir els hàbits que tenim a casa.

Com ho podem fer?

Horari:

- Elaborem un horari i el col·loquem en un lloc visible: cuina, menjador, habitació de l'infant. Ha de ser un lloc consensuat entre els adults i l'infant.
- Aquest horari pot ser amb dibuixos, pictogrames, imatges o paraules, segons les necessitats de cada infant. Pot estar elaborat amb diferents materials (cartolines, goma eva, fulls de colors, o utilitzant les eines digitals com l'ordinador i/o la tauleta)
- En aquesta pàgina web podeu trobar diferents plantilles divertides:
[Plantillas para horarios divertidos en WORD. Hazte tu horario](#)
- En aquest web podeu trobar pictogrames per categories:
[#Soyvisual es un Sistema de Comunicación Aumentativa de Fundación Orange](#)
- Si revisem l'horari amb anticipació, donarem tranquil·litat als infants. Podeu fer l'horari general per tot el dia, i anar repassant-lo en funció de franges horàries com per exemple: matí, tarda o nit.
- Cal que, dins l'horari, hi hagi activitats predictibles que marqueu els pares i, algunes que escullin els vostres fills. Les podeu intercalar dins l'horari.
- La finalitat d'elaborar un horari és reduir l'ansietat dels infants. i millorar la convivència a casa, ja que tots hem acordat un funcionament i hem de procurar respectar-lo.



Rutines: Podem utilitzar novament 3 blocs: rutines relacionades amb la llar, amb els hàbits d'higiene personal i “escolars”:

- Les **rutines diàries** han d'estar associades amb els hàbits que tingueu normalment **a la vostra llar**, en funció de l'edat i el perfil de l'infant (parar taula, preparar l'esmorzar, fer-se el llit, plegar la roba, regar les plantes, col·laborar en l'elaboració de la llista de la compra ...)
- Les rutines amb els **hàbits d'higiene** personal (rentar-se les dents, dutxar-se, pentinar-se, vestir-se...)

Us facilitem també aquest enllaç del club Super 3 amb vídeos sobre com rentar-se les mans per mantenir a ratlla el coronavirus.

- [Trucs per rentar-se bé les mans](#)
- A part de les rutines de casa, cal que hi hagi “**rutines escolars**”, o podem anomenar-les “**i per saber-ne més**”. També aniran relacionades amb l'edat i el nivell de desenvolupament del nen o la nena. Aquí us afegim més enllaços:

→ TV3, des del Super 3 i Catalunya ràdio, col·laboren amb el Departament d'Educació amb propostes d'aprenentatge per als alumnes. Aquí us deixem l'enllaç: [Super3](#)

→ Rutines relacionades amb la COMUNICACIÓ I/O LLENGUATGE ORAL

→ Assemblea o “*espais de comunicació en família*”.

Per als alumnes que estan en un nivell de comunicació i/o llenguatge oral més inicial: elaboració del calendari amb hàbits i rutines, es poden utilitzar pictogrames, fotografies, objectes reals, paraules... També comprovar el temps atmosfèric i es pot realitzar un dibuix i/o triar un pictograma i/o imatge. A la xarxa hi ha bancs d'imatges gratuïts.

Per alumnes amb una major competència lingüística, es poden treballar les “Pràctiques restauratives” davant els conflictes. Us deixem una lectura interessant: [PRÀCTIQUES RESTAURATIVES: ELS CERCLES RESTAURATIUS](#)

→ Rutines relacionades amb LA LECTURA I ESCRITURA. Es pot potenciar espais de lectura i escriptura des d'un **entorn lúdic i divertit**. Aquest ha de ser l'objectiu!!!.

Per aquells infants que estan iniciant-se en la lectura i escriptura:

- ◆ Associació de paraules i imatges. Lectura d'imatges de contes amb preguntes senzilles que puguin ajudar a organitzar la

història. Picar paraules, per poder assenyalar les síl·labes: ca-sa, pa-ti... Localitzar vocals en paraules. Doneu un exemple de com es fa i facilitareu als vostres fills i filles com han de fer-ho.

- ◆ Si fem lectura compartida entre l'adult i l'infant, podeu estructurar-la en 3 moments: ABANS, DURANT I DESPRÉS.

ABANS. Parlant sobre el possible contingut de la lectura, localitzant paraules complicades o fixant-nos en els signes de puntuació o els paràgrafs. Podeu fer que el vostre fill o filla llegeixi abans, i si feu torns, pare/mare- nen, serà més fàcil per ell o ella, si el nivell és inicial. L'objectiu és afavorir el gust per la lectura i que sigui una activitat divertida en família.

DURANT. Prima la comprensió abans que la velocitat, així que ens adaptem al ritme del nen.

Si estem en lectura sil·làbica: *La ca-sa- del por- quet...*
Assegureu-vos que llegim per paraules: *La - casa- del- porquet*.
Així afavorirem més la comprensió.

Quan el nivell és més avançat, remarquem les pauses dels signes de puntuació i ens assegurem que les frases, i/o paràgrafs, i/o estructura del text, s'ha entès.

DESPRÉS. Preguntes, resums, localització d'informacions dins del text. Aquestes activitats han de ser divertides i no poden ser font de possibles conflictes.

Quan el nivell de lectura i escriptura és més avançat, els nens poden tenir més autonomia. Poder revisar el contingut i el resultat conjuntament, l'ajuda a augmentar l'autoconfiança.

- Rutines relacionades amb l'àmbit matemàtic (la resolució de problemes, connexions, càlcul, programació...)

CESIRE: [Àmbit matemàtic C* - Portem la tortuga a l'estany](#)

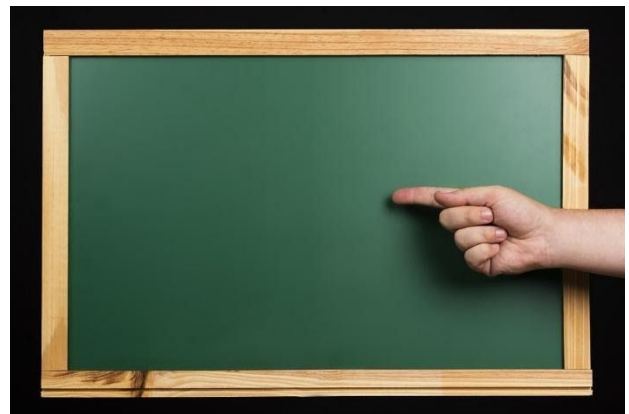
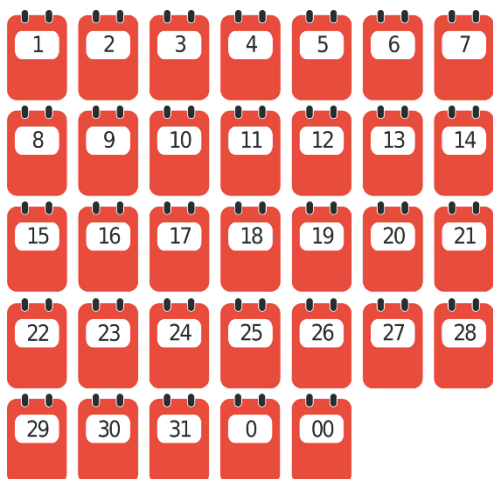
- En aquests webs podreu trobar activitats educatives relacionades amb els aprenentatges del vostres fills i filles.

Caldrà tenir en compte el nivell de desenvolupament de l'infant:

- [cristic: Jocs educatius online i gratuïts per a alumnes d'Educació Infantil i Primària de 3 a 12 anys. Blog amb recursos TIC per a professors i educadors](#)



- [EDU365](#)
- <http://www.ceiploreto.es/>
- Poder realitzar activitats conjuntament amb els nostres fills/filles enforteix els nivells de seguretat i autoconfiança. Activitats del tipus: lectures compartides, elaboració de llistes de la compra i mirar quants diners ens hem gastat, explicar contes, inventar contes, dibuixar... I totes aquelles que vosaltres considereu, són activitats que ens ajuden a organitzar el dia a dia.
- Contes en família: Dibuixacontes betevé:
<https://www.youtube.com/channel/UCenoiY7GMRPMcKMJmvV9hNA/search?q=uary=dibuixacontes>
- ARC. Aplicació recursos currículum: [Carme Aymerich | Aplicació de Recursos al Currículum](#)



3.- Activitats, manualitats i jocs:

Hi haurà molts moments on serà necessari fer altres activitats que siguin fora de la rutina que us heu marcat. Aquestes estones seran per compartir en família i es podran fer en forma de manualitats i/o de jocs. Aquí us deixem alguns exemples:

- Jocs de taula (parxís, oca, cartes, dominó...) Caldrà adaptar el joc al nivell de desenvolupament de l'infant.
- Jocs educatius online:
[Jocs per a nens i nenes de 2 a 4 anys](#)
[Juegos divertidos para niños en casa: 101 ideas increíbles](#)
- Manualitat online:
[Pinterest - España](#)



- Dibuixar i pintar mandales. Per si les voleu descarregar:
[Dibuixos de Mandales per Pintar](#)
[Gaudim pintant mandales amb els nostres fills](#)
- Collages amb diferents materials que tingueu per casa.
- Pintar i decorar pedres, capses....
- Fer braçalets i collarets amb pasta, llegums...
- Plastilina, fang, pots decorats amb sal pintada...
- Podeu fer activitats més de caire sensorial: el pot de la calma. Aquí us deixem un tutorial:
<https://www.youtube.com/watch?v=NWUIvDGYDHI>
- Podeu fer activitats de caire físic:
Circuits de psicomotricitat dins de casa amb materials de la mateixa llar.
Us deixem algun web que us pot donar idees:
<http://www.xtec.cat/~ragusti/psicomot/psicomtr.htm>
Les escoles FEDAC han elaborat un Genially amb diferents activitats, molt interessant
<https://view.genial.ly/5e70a59080c12e0fd18181ab>
Circuit: <https://www.youtube.com/watch?v=zyF8IBVe7uA>
Damaris Gelabert "Coreografia ball de l'abecedari":
[LA COREOGRAFIA DEL BALL DE L'ABECEDARI. Dàmaris Gelabert](#)
- Activitats per exercitar la Psicomotricitat fina: [15 actividades de psicomotricidad fina para niños](#)
- Joc de les cadires, la xarranca, jocs amb cordes, pilotes, encistellar la pilota en un cubell, fer equilibris...
- Activitats de relaxació:
Meditació per a nens: [Meditació per a nens \(en català\) - Vilma Montoliu](#)
- Altres manualitats. Us deixem la web de "Art Attack":
[Artattack manualidades | actividades para descargar, vídeos del programa, crear tu propia obra de arte y muchas cosas más. no oficial](#)
[Art Attack](#)





Atenció a l'alumnat que està escolaritzat a l'ESO:

Aquí teniu unes webs relacionades amb l'alternativa al Saló de l'Ensenyament:

- [Una fira virtual i tres portals com a alternativa al Saló de l'Ensenyament](#)
- [Unportal, alternativa al Saló de l'Ensenyament - Blog d'UNportal](#)

L'elaboració de diaris, organització d'horaris consensuats amb els pares, assumir responsabilitats domèstiques que contribueixen a la gestió de casa en una situació excepcional com la que vivim, recerques d'informació a internet, estones de lectura i investigació, "estones lliures" i de connexió a xarxes socials són també aspectes a prioritzar amb els vostres fills adolescents.

Altres recursos:

- [National Geographic España - Web Oficial - Ciencia, naturaleza, historia y viajes](#)
- [Recursos para Secundaria](#)
- <https://www.symboloo.com/mix/recursossecundaria>

WEBGRAFIA

Us deixem algunes webs que poden ser del vostre interès:

<https://www.copc.cat/>

<http://www.pedagogs.cat/reg.asp?id=4644&i=ca>

<http://familiaiescola.gencat.cat/ca>

<http://aetapi.org/autismo-coronavirus/>

<http://diarieducacio.cat/seleccio-12-recursos-tecnologics-treballar-infants-autistes/>

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2279

<https://www.pinterest.es/>

https://www.elnacional.cat/ca/salut/consells-habits-confinament_480369_102.html

Web de recursos del Departament d'Educació per a tots els nivells: [recursos_XTEC - Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya](#)

Les imatges han estat extretes del banc d'imatges sense drets d'autor Pixabay.

