

ENS QUEDEM A CASA...

ALGUNES IDEES PER INFANTS AMB TEA



Abans de res, us volem donar el nostre suport, des de CARRILET ens podem imaginar les dificultats que deueu tenir i com de llargs s'estan fent aquests dies...

Penseu que per el vostre infant no és fàcil d'entendre aquest **canvi tant gran** en la seva vida, de sobte...

Aquestes idees pretenen **acompanyar i ajudar**, en cap cas pretenen ser una obligació o requeriment, són idees per intentar omplir unes quantes hores amb activitats que poden ser atractives per tots junts.

Per tot això us animem a llegir les [indicacions generals per famílies](#).

| | | |
|----------------------|-----------------------------|--|
| A partir de les 8/9h | DESPERTAR-SE | Esmorzar, vestir-se, posar la roba bruta al cistell de la bugada. |
| 10:00-10:30 | TASQUES DE LA CASA | Fer el llit i netejar l'habitació. |
| 10:30-10:30 | TEMPS ACADÈMIC | Sense ordinador. Deures escolars, llegir, activitats matemàtiques o de llengua, jocs de lògica, etc. |
| 11:30-11:45 | SNACK | Petit snack de fruita o iogurt. |
| 11:45-12:30 | ACTIVITATS CREATIVES | Legos, jocs magnètics, dibuix lliure, treballs manuals, escoltar música, ballar, cuinar, etc. |
| 12:30-13:00 | DINAR | Dinar i recollir la taula. |
| 13:30-15:00 | ESTONA TRANQUILA | Lectura, trencaclosques, migdiada. |
| 15:00-16:30 | TEMPS ACADÈMIC | Deures escolars (i tot el que he anomenat anteriorment), jocs educatius d'ordinador, documentals adaptats als infants, InfoK, etc. |
| 16:30-17:00 | BERENAR | |
| 17:00-19:00 | JOC LLIURE | Jocs de moviment, ioga, joc lliure, etc. |
| 19:00-20:30 | TV LLIURE I DUTXA | TV lliure i dutxes. |
| 20:30-21:30 | SOPAR | |
| 21:30 | HORA DE DORMIR | Llegir un conte i dormir. |

Sabem que casa no és l'escola, i no ho ha de ser! Però mantenir una estructura ajudarà als infants a situar-se amb el pas del dia, a saber què passarà i en quin ordre.

Les franges referents als àpats són el que ens divideix i marca el dia. Podem aprofitar per pensar com omplir els espais abans i després segons les característiques del nostre infant i temps/espai que disposem.

El **temps acadèmic** que apareix al matí i a la tarda es pot intercanviar per una altre activitats/taller principal, com per exemple una activitat de contes, de plastilina (mireu els exemples que us proposem a continuació).

FEM I SEGUIM UN HORARI

Podem fer un horari visual que ens permeti veure el que passarà al llarg del dia. L'horari ajudarà en els temps d'espera i també permetrà 'imaginar-se com anirà el dia'.

Es pot fer amb imatges reals, amb dibuixos, amb pictogrames, amb paraules escrites, ...

Cal que ens adaptem al nivell de cada infant.

Aquest horari pot incloure:

- Hàbits: alimentació, vestir-se, dutxa,...
- Tasques de casa: parar taula, ajudar a estendre la roba, regar les plantes, recollir, cuinar,....
- Activitats variades

*Cal tenir en compte que, durant aquests dies, els infants amb TEA poden estar més nerviosos i amb nivells d'agitació més elevats. Poden mostrar més moviments repetitius (estereotípies) i poden buscar activitats més sensorials... **No patiu**, ho necessiten.



CARRILET

espai terapèutic atenció integral vincle maduració afectiva desenvolupament relacional estimulació personalitat aliança terapèutica mirada compartida relació comunicació espai terapèutic atenció integral vincle maduració afectiva desenvolupament relacional estimulació personalitat aliança terapèutica mirada

Aquí teniu alguns exemples d'horaris visuals que els ajudaran a anticipar el que passarà, a esperar i a entendre com va passant el dia. El que és important, és adaptar el símbol a la comprensió de l'infant:

OBJECTE REAL > FOTO REAL > DIBUIX > PICTOGRAMA > PARAULA



| | DILLUNS | DIMARTS | DIMECRES | DIJOUS | DIVENDRES |
|-------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------------|-------------------|
| 08:00 | Esmorzar | Esmorzar | Esmorzar | Esmorzar | Esmorzar |
| 09:00 | Anar a l'escola | Anar a l'escola | Anar a l'escola | Anar a l'escola | Anar a l'escola |
| 10:00 | Psicomotricitat | Música | Psicomotricitat | Música | Aula d'ordinadors |
| 11:00 | Esmorzar i pati | Esmorzar i pati | Esmorzar i pati | Esmorzar i pati | Esmorzar i pati |
| 12:00 | Música | Racones | Psicomotricitat | Aula d'ordinadors | Psicomotricitat |
| 13:00 | Dinar | Dinar | Dinar | Dinar | Dinar |



* Feu el que us vagi bé a vosaltres i segons els materials que tingueu a casa, el que sigueu capaços i us doni temps...

ALGUNES IDEES

- Activitats al voltant de la música
- Activitats amb moviment
- Activitats que promouen el relax
- Activitats sensorials
- Activitats manipulatives i de construcció
- Activitats funcionals, treball d'autonomia
- Altres activitats...



ACTIVITATS AL VOLTANT DE LA MÚSICA

La música és un bon recurs per aquests dies amb els infants amb TEA: els pot tranquil·litzar, ajudar a fer connexions amb coses que han viscut, recordar activitats de l'escola,....

Hi ha diferents activitats al voltant de la música:

- **Cançons sobre activitats diàries** que les podem fer servir per donar estructura al seu dia: Bon dia, rentar les dents, bona nit,...
- **Cançons al voltant de jocs compartits:** cançons de falda, cançons de torns, cançons per acompanyar moviments,...
- **Cançons amb vídeos** que les il·lustren i ajuden a imitar moviments i a facilitar imatges del que estem escoltant.
- **Cançons o música per regular el seu estat:** els infants amb TEA tenen dificultats d'autoregulació, per això la música pot ajudar a aquesta regulació. Podem fer servir música per fer exercicis corporals, per relaxar-nos.
- Fer **instruments** amb objectes de casa o agafar diferents estris i veure que sonen diferent. Podem fer percussió corporal també!

Alguns links que us poden ajudar.... cliqueu sobre la imatge i trobareu la cançó.

- **Cançons sobre activitats diàries**



Per dir-nos Bon dia!



Saber quin dia fa.



Per abans de menjar.



Per rentar les dents.

- **Cançons al voltant de jocs compartits amb vídeos i coreografies:**



ACTIVITATS AMB MOVIMENT

Tots els infants necessiten moure's i aquests dies són molt difícils per ells: poder organitzar o pensar activitats físiques els ajudaran.

Tal i com diu Joaquim Serrabona *“El moviment és vida”*

Podem oferir diferents activitats al voltant del moviment:

- **Circuits per casa** : els podem muntar amb objectes reals (cadires, alçadors, escales, coixins,...) o amb cintes o línies,....
- Seguir **balls** de vídeos
- Inventar coreografies
- Crear rutines d'activitats físiques.
- Fer **ioga**

* Feu el que us sentiu còmodes i el que us veieu capaçs...

Cada família podrà fer una cosa depenent de l'espai i de la necessitat de moviment que hi hagi...
és fàcil fer activitats físiques dins de casa amb infants (ni amb adults)...



Si tenim al cap els moviments bàsics dels infants ens serà més fàcil poder pensar idees per casa.

Aquí un donem unes pistes:

- **DESPLAÇAMENTS:** podem anar de puntetes, de talons, a quatre potes, d'esquenes...
- **EQUILIBRIS:** fer estàtues, seguir línies al terra, aguantar-se amb un peu, amb els ulls tancats...
- **SALTS:** salts de llargada, a peus junts, a pe coix, fer un nombre de salts per arribar a un lloc...
- **ARROSSEGAMENTS:** arrossegar-se panxa a terra o d'esquena, usar una tela gran per moure a l'infant, usar algun monopati/cadira amb rodes per portar un objecte d'un lloc a l'altre.
- **GIRS I BALANCEJOS:** fer la croqueta, tombarelles, entre dos adults podem fer un gronxador.



Alguns links que us poden ajudar....

Podem trobar un munt d'activitats estructurades:

- **Loga per a nens** en format vídeo o guiat per nosaltres.
- Vídeos de coreografies, des de les molt conegudes del **JUST DANCE** del youtube o vídeos com els següents:



- Hi ha vídeos també per fer 'Educació Física' amb nens a casa.

Són vídeos de 5 minuts molt divertits (i en anglès! tot i que s'entén perfectament) i donen moltes idees!



ACTIVITATS QUE PROMOUEN EL RELAX

Després d'una activitat on l'infant s'ha mogut, és important oferir la **possibilitat de regular-se i calmar-se**. Així també l'ajudem a entendre quan es comença i quan s'acaba.

Una bona forma és proposar estirar-se a terra o seure escoltant una cançó tranquil·la. També es podria aprofitar el moment per a fer un massatge. Pot ser un espai privilegiat per compartir, relaxar-vos i aprendre coses que els hi agrada als vostres fills.



Per exemple podríem posar la cançó “Massatges” i podem començar a intercanviar petits massatges amb el nostre fill/a tal i com ens mostra la cançó.

Podríem usar **crema hidratant** per fer més agradable el massatge. Cal deixar-li el seu temps, i mai forçar, tot afavorint un espai respectuós d'experimentació i benestar.

Aprofitarem l'activitat per treballar la comunicació i afavorint que el nen/a pugui demanar-nos allò que vol.

ACTIVITATS SENSORIALS

Les activitats sensorials us permetran fer propostes a través de materials que tingueu a mà i que donaran als infants moments d'activitats i calma... Són activitats sense un objectiu específic més enllà de tocar, sentir i manipular el material així que no hi ha una manera que estigui bé o malament.



Només cal assegurar l'espai (un recipient ajudarà també a parlar dels conceptes de dins i fora) i gaudir.

Aquestes activitats:

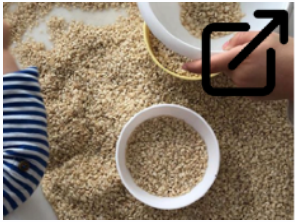
- Permeten l'exploració d'objectes i materials a nivell sensorial i perceptiu.
- Fan possible l'aprenentatge a través de l'experiència directa, de les sensacions,... De tot allò que arriba pels sentits
- Facilita la verbalització del que està tocant, del que està sentint,...
- Els relaxen i els permeten una manipulació lliure amb materials pels diferents canals sensorials.



Podeu oferir diferents activitats sensorials. L'experimentació ens permet treballar aspectes sensorials per crear pensament: que els infants toquin, olin, tastin,... però a la vegada pensin què pot passar i què no, per anar apropant-los a la lògica deductiva, tolerant alternatives, canvis,...

- **Caixes de manipulació** amb sorra, llegums, arròs,... i taps, pots, coladors, embuts, ampolletes,.... perquè puguin omplir, buidar....
- **Activitats a la banyera** amb gots, taps, embuts, coladors, esponges....
- **Activitats al voltant de la llum:** pantalles, lots, làmpares.... i objectes de color. Els jocs amb les ombres pot resultar molt divertit tant si s'usen titelles o objectes reals que interessin al nen, com si s'usa el propi cos.
- **Activitats al voltant de sons i sorolls.**
- **Activitats al voltant d'experiments**
- **Activitats de cuina**

Idees per fer a casa activitats sensorials



- **Caixes de manipulació:** podem aprofitar aliments: farina, arròs, cereals... i recipients per poder manipular, també hi podem amagar algun objecte que agradi al nen per jugar a buscar-lo.



- **Activitats al voltant de la llum:** podem aprofitar espais de la casa per posar-los a les fosques i recuperar llanternes que tinguem. Tant el joc d'ombres com la búsqueda d'objectes pot ser una bona opció.



- **Activitats al voltant del so:** jocs a partir del sons del animals o dels sons del dia a dia i poder jugar a anomenar-los o relacionar-los amb algun nino , fer instruments amb objectes reciclats i anar canviant què hi posem a l'interior per a que soni diferent...



- **Activitats als voltant d'experiments:** aquí teniu molts exemples d'experiments amb coses de casa, és un bon moment per fomentar la curiositat i el pensament deductiu, què creieu que passarà?



- **Activitats al voltant de la cuina:** la cuina com espai quotidià on participar en posar la taula, anticipar què es menjarà o ajudar en les receptes. Seguir una recepta permetrà experimentar i seguir una seqüència, treballar lectoescriptura, tastar els aliments...

ACTIVITATS MANIPULATIVES I DE CONSTRUCCIÓ

Les activitats manipulatives i de construcció ajuden en aquest dies. Molts dels nostres infants, poden estar motivats per alguna activitat manipulativa com ara:

- **Peces de construcció**
- **Legos ®**
- **Blocs**
- **Puzzles**
- **Manualitats: plastilina, fang,...**

Aquestes activitats:

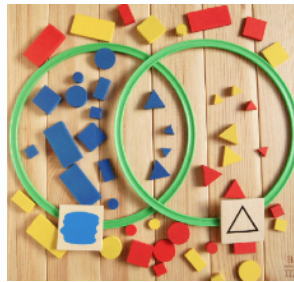
- Permeten fer activitats al voltant de la construcció, oferint el concepte de procés en el temps, de continuïtat...
- Faciliten el joc compartit amb un altre on es poden establir torns i accions conjuntes, però a la vegada també poden ser activitats que facin sols a estones.



Els jocs de construcció:

- Són un dels més populars entre els infants i un dels que acompanyen l'activitat lúdica dels menuts durant més temps.
- Pot anar des de la manipulació de peces: apilar, ordenar, posar un dins l'altre, fer caure les construccions, fins a investigar els objectes, diferenciar-los per mida, pel color i relacionar-los entre si.

APROFITEU ELS QUE TINGUEU PER CASA I AGRADIN ALS VOSTRES INFANTS



Idees per fer activitats manipulatives o de construcció

Trobem moltes formes de poder treballar **la motricitat fina** dels infants amb materials quotidians. Ens permet treballar aspectes com la destresa, habilitat manual, la coordinació oculo-manual, control postural i participació a la vida familiar entre d'altres. Per exemple, jugar a **apilar gots** de plàstic, ajudar a **estendre** peces de roba fàcils, posar gomes a una ampolla, fer un forat a una garrafa i demanar que posi xapes a dins, fer collarets amb macarrons, etc.

Manualitats amb **plastilina**. Podeu jugar a fer formes (números, lletres, formes geomètriques, xurros) o boletes i omplir recipients o llençar-les per tubs. Endavant la creativitat!



ACTIVITATS FUNCIONALS, TREBALL DE L'AUTONOMIA

Els nostres infants **“poden i han d'ajudar”** a les tasques de la casa en el dia a dia. Rutines com poden ser parar taula, fer-se el berenar, ajudar a estendre la roba poden ser algunes idees.

Una altre proposta important és la de mantenir les joguines en ordre. Se li pot mostrar una caixa, calaix o altre i demanar que ho posi a dins. Potser al principi pot costar però amb paciència i inclús al principi acompanyant-li la mà perquè ho faci anirà millorant i mostrant més autònom.

És molt important recollir! Les activitats comencen i acaben! Una cançó pot emmarcar el moment.



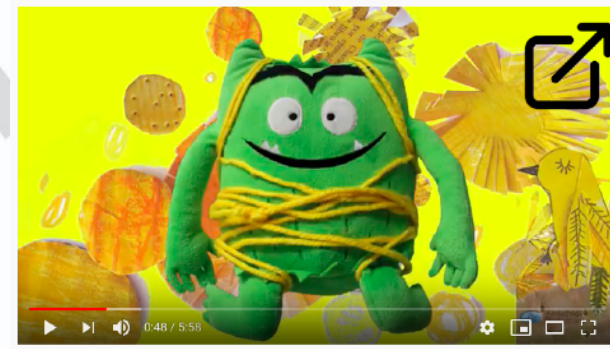
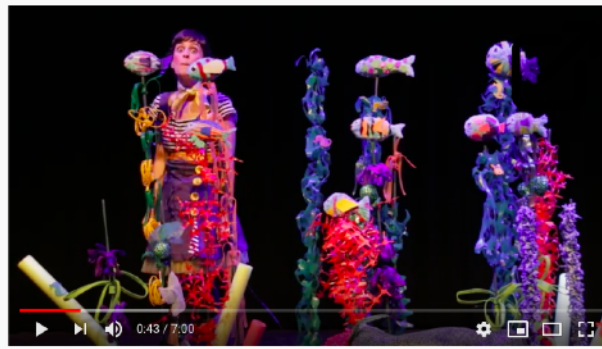
El moment del bany també ens permet poder ajudar-lo en el reconeixement del propi cos, tot posant nom a les parts i demanant que l'ensaboni.

Canviar-se de roba tant pel matí com per la nit ens proporcionarà una oportunitat d'ajudar-lo a créixer. L'objectiu serà que cada cop necessiti menys ajuda.

ALTRES PROPOSTES VARIADES

Els **contes** són un gran recurs alhora de passar una estona, fomenten l'atenció, la interacció i ens ofereixen moltes possibilitats: jugar a representar-lo, fer alguns dels sons, buscar cançons, pintar dibuixos, fer titelles. Segur que **teniu contes a casa**, podem usar-los com un medi per relacionar-nos amb l'infant. La proposta ens permet poder mirar el mateix, aturar-nos i fixar-nos de forma conjunta en els personatges i les coses que passen. Podem explicar-li dramatitzant tot captant la seva atenció fent sons, canviant les veus... Podem proposar 3 contes i que l'infant triï quin d'ells vol mirar.

Per altra banda, **internet** és ple de contes, però us volíem ensenyar aquests que trobem interessants. Un conte explicat per internet no serà tan ric com aquell que podeu explicar amb la vostra veu, contacte i mirada però en funció de les situacions, és un bon recurs.



ALTRES PROPOSTES VARIADES

Els **jocs de taula** son un entreteniment que aporta moltes avantatges.

En primer lloc i més important ens permet poder compartir una activitat amb tota la família, ens permet seguir un ordre i fer tornos d'intervenció, desenvolupen la nostra cognició i ajuda a treballar la tolerància a la frustració entre d'altres. Es tracta de poder passar-ho bé.

Alguns exemples: jugar a apilar seguint tornos, fer una loto que es pot fer amb material que tenim a casa, jugar al memory amb les fitxes amagades o bé descobertes buscant les iguals, fer un puzzle,...



ALTRES PROPOSTES VARIADES

El **treball més curricular** i amb material escolar (llapis, colors, tissors...), fitxes...

És molt important adaptar-nos als interessos dels infants, aquests dies a casa, més que mai, plantejar activitats curriculars es pot fer complicat si no parteixen d'ells. Podem pensar en activitats de retallar, de grafomotricitat, de matemàtiques que podem adaptar als seus interessos.



[Pinterest](#) ens ofereix moltíssimes propostes. Podem imprimir imatges dels seus personatges preferits per pintar, buscar laberints, buscar diferències, Fer puzzles a partir d'imatges que els agradin.

Per treballar la lectoescriptura podem partir del que està passant i que s'encarreguin d'escriure el menú, el que faran, el que s'ha de comprar, fer un diari dels dies, escriure als avis...

