

COMUNITAT EDUCATIVA DE PETITS

Estimades famílies!

Som conscients que aquests dies estan sent **dies incerts i estranys per tots**, per a molts també complicats i difícils... per aquest motiu primer de tot **dir-vos que estem al vostre costat per tot el que necessiteu i poguem oferir-vos malgrat aquest distanciament i confinament**. Justament per aquest motiu us volem fer arribar aquest document, perquè us pugui ser una **eina útil d'ajuda**, però també tingueu clar que és un recurs més, no una obligació, sinó un instrument que **us pot ajudar en l'organització diària i una font d'idees**.

El més important és el fet de **poder establir unes rutines, un horari és de gran ajuda, que es basi en el treball de l'autonomia d'un mateix i sobretot partint dels interessos particulars de cada nen**. Poder establir una convivència que us ajudi en el dia a dia i sobretot que us porti "el màxim de benestar" (malgrat les circumstàncies que vivim), per això prioritzeu aquelles coses que us enriqueixin el vincle amb el vostre/a fill/a. Des d'aquí us podem oferir unes recomanacions, però vosaltres, millor que ningú, sabeu quina és la vostra realitat a casa i com podeu adaptar el que us plantegem.

Tornem a dir, són unes recomanacions...

1. És important que en la mesura que pugueu **establiu unes rutines d'organització**: llevar-se, vestir-se (que col·labori el nen/nena en la mesura del possible), esmorzar, rentar-se dents, ajudar a recollir l'esmorzar... aquest fet us ajudarà a vosaltres i als vostres fills/es a sentir-se útils així com a interioritzar les rutines i saber què pot tocar i què espereu que facin en la majoria dels moments. Totes les activitats, és important que estiguin sota un temps concret, per evitar que s'allarguin en accés (en la mesura que ells ho puguin comprendre és important que tinguin clar fins quan dura l'activitat, és a dir, quan de temps queda perquè acabi).
2. És important que, una estoneta al matí i una estoneta a la tarda, puguin realitzar junt amb algun membre de la família (pare, mare, germans, avis..) alguna **activitat dirigida** (pintar, jugar a ninos, experimentar, ...).
3. D'altra banda, és important també tenir un **temps lliure**, on puguin fer allò que més els hi agradi (estar estirat, mirar contes, jugar a allò que més els hi agrada, una mica de tablet, ...).


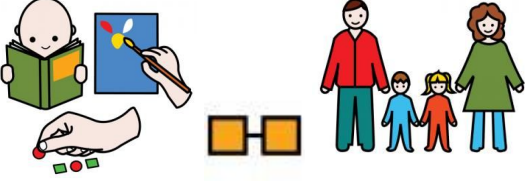
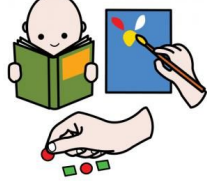
4. Establir unes **rutines relacionades amb els àpats de menjar** (rentar mans, ajudar a parar taula, menjar, ajudar a recollir, rentar-se de nou mans i cara i també les dents).


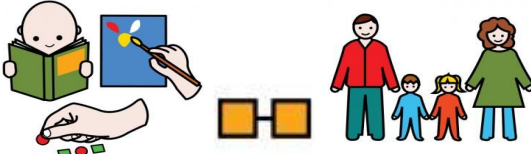



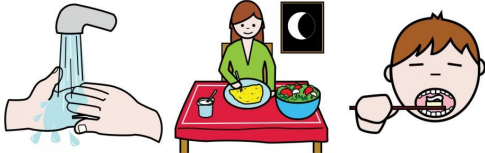

5. També tenir una estoneta per estar mirant la televisió tranquil·lament en el sofà.

6. Gaudir d'un temps per estar tranquils i calmats, tot escoltant música tranquil·la, fent massatges, ...

7. I establir una **rutina també per anar a dormir**: més o menys sempre la mateixa hora, col·laborant al posar-se el pijama, realitzant una activitat calmada (mirant un conte, escoltant una cançó de bressol, fent un massatge ...).

Exemple d'horari:

	<p>Rutina de despertar-se (despertar-se, vestir-se, esmorzar, rentar-se dents, recollir...)</p>
	<p>Activitat dirigida (junt amb algun membre de la família).</p>
	<p>Activitat lliure (el que li agradi al nen/a).</p>

	<p>Rutina de dinar (parar taula, rentar-se mans, menjar, recollir, rentar-se mans, cara i dents).</p>
	<p>Activitat dirigida (junt amb algun membre de la família).</p>
	<p>Activitat lliure (el que li agradi al nen/a).</p>
	<p>Berenar.</p>
	<p>Activitat de calma, bany, música relaxada, massatge.....</p>
	<p>Rutina de sopar (parar taula, rentar-se mans, menjar, recollir, rentar-se mans, cara i dents).</p>
	<p>Rutina d'anar a dormir.</p>

Us oferim un ventall d'activitats que creiem que als vostres fills/es els hi poden motivar. Algunes estan enfocades per compartir amb la família (algun membre com el pare, la mare, avis, germans...), a fi de poder fer de model al nen/a i guiar-lo si és necessari i d'altres per a realitzar l'infant lliurement.

1. ACTIVITATS DIVERSES

Experimentació

El fet d'experimentar és una part molt important; tocar diferents textures, olorar, tastar, provar què es pot fer amb aquell material, fruita, pintura, objecte...

Experimentar es pot fer amb moltes coses: objectes (pots, tappers, rotllos de cartró de WC...), pintura, aliments (llegums, farines, fruita...). Així com utilitzant diferents parts del cos: mans, peus, cara...



Altres

- Puzzles, encaixos i construccions.



- Pintar amb tot tipus de material (pintura, llapis, plastidecor, retoladors...).



- Jocs de motricitat fina (enfilat, fer collarets de pasta, col·locar pineses d'estendre...)



- Enganxar gomets, retallar, estripar papers ...



- Fer una cabana amb llençols i teles i jugar a passar per dins/sota.



- Mirar fotografies de la família.
- Jocs de taula (domino d'imatges, memory, buscar imatges iguals...).



- Jugar amb plastilina (o pasta moldejable).



- Posar/treure petits objectes dins d'altres més grans (joc heurístic).



- Manualitats: www.pinterest.es/manetesicosetes/manualitats-amb-nens/
www.pequeocio.com/manualidades-infantiles

- Jugar a disfressar-se amb el que tingueu per casa .
- Jugar a passar-se la pilota, amb globus, a tirar confeti ...
- Escoltar música.
- Ballar.
- Veure vídeos al youtube.
- Mirar la televisió (per exemple: contes del web de TV3: [Una mà de contes](#)).
- Activitats de cuina (col·laborar en fer alguna coca, broxetes de fruita, algún suc...).
- Qualsevol activitat d'interès.

2. ACTIVITATS DE RELAX I CALMA

- Fer massatges amb les mans, amb diferents aparells relaxants; posar-se crema, oli essencial o colònia,...
- Relaxació: baixar persianes i apagar llums. Posar música relaxant i fer massatges amb objectes suaus i diversos.



- Estirar-se (al sofà, llit, terra, matalàs...) sense fer res.
- Mirar, explicar contes. (Contes SPC de l' edu365.cat)



- Escoltar música tranquil·la.

3. ACTIVITATS DE MÚSICA

Aquestes ens serveixen molt per treballar les demandes i el saber esperar.

- Escoltar aquelles cançons que s'han treballat durant el curs. Nosaltres hem utilitzat amb freqüència les cançons de la cantant infantil Dàmaris Gelabert. Algunes cançons: “Bon dia”, “Els dies de la setmana”, “Les vocals”, “L’hora de fer música”, “Anem a la piscina”, “L’abecedari”, “Les parts de la cara” (molt apropiada per a l’estona dels massatges), “Qui sóc jo”, “Tot sona”, “La primavera”, “Els mosquits”...
- Escoltar aquelles cançons que li agraden al nen/nena.
- Escoltar cançons populars.
- Tocar diferents instruments i escoltar el so que fan.
- Escoltar el so d’alguns instruments o objecte i parar per escoltar el silenci.
- Fer alguna caixa de música



4. ACTIVITATS DE CAUSA-EFECTE

Us passem un conjunt de webs on podreu trobar activitats de causa-efecte per fer amb els vostres infants. Sabem que molts no teniu commutador, però podeu fer-ho amb els botons del ratolí.

- <https://www.elbuhoboo.com/cat.php>
- <http://www.lamosqueta.cat/activitats.html>
- <https://www.symbaloo.com/mix/trabajarlacausa-efecto>

També podeu fer servir joguines infantils de les que s’apreta un botó i fa algun so.



Us enviem una abraçada molta forta, ànims, paciència i positivisme.



Ja sabeu on ens podeu trobar...per qualsevol cosa estem a la vostra disposició.

Nosaltres seguirem enviant-vos vídeos per fer-vos més amè el dia a dia.



Segur que ben aviat ens podrem tornar a veure.



Comunitat educativa de petits