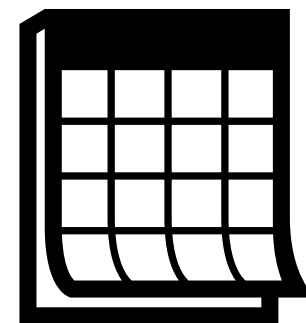


#JOEMQUEDOACASA



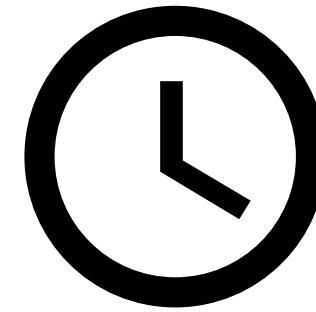
ESTRUCTURA EL TEMPS



- Tenir un horari amb les tasques a fer cada dia, pot ajudar a reduir el malestar i l'ansietat.
- Organitzeu el vostre temps per franjes horàries el dia abans.
- Anticipeu les activitats que fareu als vostres fills/es.
- Podeu imitar les rutines i activitats que feien a l'aula.
- Planifiqueu activitats diferents per a cada dia de la setmana, més endavant us donem idees.



ESTRUCTURA EL TEMPS



HORARI	ACTIVITATS
9h-10h	HÀBITS D'HIGIENE I ESMORZAR
10h-11h	ACTIVITAT: BON DIA!
11-12h	ACTIVITAT: D'AIGUA
12-13h	DINAR
13-14h	MIGDIADA
14-15h	ACTIVITAT: CONTE
15-16h	ACTIVITAT: JOC LLIURE
16-18h	ACTIVITAT: PINTURA
18-19h	ACTIVITAT: CUINEM AMB ELS PARES
19-20h	ACTIVITAT: SOPAR



ACTIVITATS

- Fer el 'Bon dia' al despertar
- Pintura
- Jocs d'aigua (A la banyera o la dutxa)
- Jocs de llum
- Joc amb telas
- Massatge amb pilotes
- Contes
- Titelles
- Teatre. Fer alguna representació
- Plantem una planta
- Música
- Manualitats (Ampolla d'aigua sensorial, ampolla amb arròs, globus amb arròs, raspalls vibradors...)
- Posicionaments-Moure el cos
- ...



ACTIVITATS

- Cuinar. Podem treballar la estimulació sensorial, textures, psicomotricitat fina, autonomia, comunicació...

<https://aulaabierta.arasaac.org/materiales-caa-recetas-decocina>

<https://clubdemalasmadres.com/cocinar-con-ninos/>

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1878

<https://saposyprincesas.elmundo.es/recetas/saladas/recetaspara-cocinar-con-ninos/>



ACTIVITATS



ACTIVITATS

Portavelas con frascos de vidrio...



70 ideas fáciles

PARA JUGAR CON NIÑOS DENTRO DE CASA

01. HACER UN BIZCOCHO

Prepara un bizcocho o cualquier receta casera con los ingredientes que tengas por casa.

02. TEATRO DE SOMBRAS

Recorta siluetas de cartulina y pégalas en un palo. Saca la linterna y... ¡que se haga la magia!

03. GRABAR UN VÍDEO TEATRAL

Piensa una idea, elige los personajes y graba una escena, anuncio o sketch divertido.

04. JUGAR AL VOLEIBOL CON UN GLOBO

Si tienes un globo hinchalo y monta un partido de voleibol en el salón.

05. RESCATAR ALGÚN JUEGO DE MESA

El Parchís, el Monopoly, el Scattergories... Desempolva ese juego de mesa que te encantaba y échalo unas risas.

06. JUGAR A GESTOS O A PELÍCULAS

Un clásico entre los clásicos que siempre funciona.

07. PINTARSE LAS UÑAS

Las de las manos, las de los pies... No hace falta que sean del mismo color ni de la manera convencional, ¡diviértete!

08. ENTREVISTAR A UN FAMOSO

Imagina que entrevistas a un personaje famoso y hazle preguntas divertidas.

09. ESCONDER MENSAJES POR LA CASA

Coge unos Post-it y esconde mensajes sorpresa por la casa; le sacarás una sonrisa a quien los encuentre.

10. GUERRA DE ALMOHADAS

Nada como una guerra de almohadas para liberar tensiones y reír a carcajadas.

11. REDECORAR TU HABITACIÓN

Prueba a cambiar los muebles de sitio y a darle un aire nuevo al dormitorio.

12. INVENTAR UNA COREOGRAFÍA

Escoge la canción del momento e inventa una coreografía cañera.

13. DIBUJAR RETRATOS

Uno posa y los demás le dibujan. ¿Cuál ha quedado más gracioso? ¿Cuál se parece más?

14. GRABAR UN PROGRAMA DE RADIO

Imagina que tienes un programa de radio ¿qué le contarías a tus oyentes? ¿Qué música pincharías? ¡Grábalo y diviértete escuchándolo!

15. DOBLAR UNA PELÍCULA

Reproduce cualquier escena de cualquier película sin sonido y ponle voz. Si el diálogo es un poco absurdo mejor.

16. PREPARAR UNA MESA BONITA

Hoy que tienes tiempo prepara una mesa bonita. Para el desayuno, la merienda, la cena...

17. INVENTARSE UNA CANCIÓN

Libera tu sentido del ritmo y compón una canción con sentimiento.

18. HACER YOGA

Mueve la mesa y convierte el salón en una clase de yoga.

19. DESFILE DE DISFRACES

¡Todo vale! Abre el armario y juega con combinaciones imposibles.

20. JUGAR A "SI FUERA..."

Si fueras un animal ¿quién serías? ¿por qué? ¿y si fueras un planeta, una comida, una prenda de ropa?

21. ESCRIBIR TU ÁRBOL GENEALÓGICO

Saca papel y lápiz y reproduce el árbol de tu familia tan lejos como puedas llegar.

22. HACER UN CIRCUITO CON LAPICEROS

Saca todos tus lápices y rotuladores y colócalos en el suelo uno seguido de otro para montar un circuito de coches en el pasillo de casa.

23. MONTAR UNA CABAÑA

Recopila telas y mantas y monta una buena cabaña donde contar historias y comer la merienda.

24. ESCRIBIR UN DIARIO

Apunta cada día lo que has hecho. Ahora igual parece poca cosa, pero te gustará leerlo más adelante.

25. AVIONES DE PAPEL

Construye aviones de papel tan aerodinámicos como puedas y hazlos volar.

26. INVENTARSE UNA POESÍA

Saca el poeta que llevas dentro y escribe una bonita poesía. No hace falta que rime.

27. JUGAR AL Pictionary

Sólo hace falta papel y lápiz. Intenta que los demás descubran lo que dibujas pero ¡no puedes hablar!

28. SÚPER HÉROES AL PODER

Cada uno elige un súper poder y empieza el juego. ¡Imaginación al poder!

29. SESIÓN DE PELUQUERÍA

No es una peluquería normal, sólo valen peinados locos!

30. PERSONAJES DE CUENTO

Leer un cuento haciendo cada uno la voz de un personaje.

31. HACER UN COLLAGE

Saca las revistas viejas y monta un personaje divertido o un paisaje imposible.

32. ESCRIBIR UN CÓMIC

Secciona una hoja en cuadrados y dibuja una tira cómica.

33. PLANTAR UNA LENTEJA

Coge una lenteja o un garbanzo y plántalo con algodón mojado.

34. ESCRIBIR UNA CARTA

Escoge a una persona especial y escríbele una carta. Le encantará recibirla.

35. HACER ORIGAMI

Un barco de papel, una pajarita... Busca ideas y ¡a ver qué sale!

36. HACER RECORTABLES

Dibuja un personaje, recórtalo y hazle ropa, complementos... La moda en tus manos.

37. HACER UN PICNIC EN EL SALÓN

Prepara un buen picoteo, saca un mantel y monta un picnic en el salón.

38. MARIONETAS CON CALCETINES

Busca algún calcetín viejo, cósele unos botones a modo de ojos y crea tus propias marionetas.

39. DESCONOCIDOS EN LA CENA

Juega a cenar con tu familia como si ninguno os conocieseis. ¿De qué hablarías, cómo os tratarías? ¡Divertíos!

40. GUERRA DE COSQUILLAS

Por equipos, todos contra todos... ¡Guerra de cosquillas!

41. HACER UN KARAOKE

Escoge tu micrófono y a darle todo.

42. SALA DE CINE

Preparar las entradas, las palomitas... ¡incluso podéis montar un cineforum!

43. ESCONDITE INGLÉS

Un, dos, tres... ¡Que nadie se mueva!

44. LO QUE ME GUSTA DE TI

Cuenta en voz alta o escribe lo que más te gusta de los miembros de tu familia.

45. TRABALENGUAS

¿Cuál es el trabalengua más difícil que conoces? ¡Lo puedes decir más rápido sin equivocarte!

46. IMITAR POSTURAS

Cada turno es uno el modelo y hay que imitar todo lo que haga. Cuanto más extrañas sean las posturas ¡Más risas!

47. TELA DE ARAÑA

Convierte el pasillo en una tela de araña; con cinta, con lana... hay que atravesarla ¡Pero sin tocarla!

48. ACAMPADA NOCTURNA

¿Una noche diferente? Todos a dormir al salón, cual acampada veraniega.

49. CREAR MARCAPÁGINAS

Con papel, cartulina, pegatinas... ¡un despliegue de medios para crear tu mejor marcapáginas!

50. INTERCAMBIO DE PERSONAJES

Cada uno escoge a otro y juega a comportarse como si fuera él. ¡Imposible no reírse!

51. HISTORIA COMPARTIDA

Uno empieza y va pasando el turno del narrador.

52. DIBUJOS CON EL PIE

¿Eres capaz de escribir tu nombre con el pie o de dibujar una casa? Quizás te sorprenda... ¡o quizás te dé un ataque de risa! ¡A ver qué sale!

53. CONTAR CHISTES

Seguro que lo has contado mil veces ¡Pero a quién no le gusta un chiste?

54. HACER UN MASAJE

Remángate y despliega todas tus dotes para dar el mejor masaje del mundo. ¡Luego te toca recibirlo!

55. CARAS IMPOSIBLES

Uno tiene que hacer las muecas más grandes que pueda y el resto no puede reírse. ¿Podéis lograrlo.

56. CONSTRUYE UNA CATAPULTA

Coge una cuchara y monta tu propia catapulta con bolas de papel. ¿quién llega más lejos?

57. ADIVINA LA CANCIÓN

No valen palabras, tararea o escoge una sola sílaba. ¿Qué canción es?

58. FOTOS DIVERTIDAS

Saca el teléfono y haceros fotos divertidas; saltando, haciendo muecas. ¿Cómo mola verlas después!

59. EQUILIBRISTA

con una cinta o con lana, camina por encima como si fuera el cable de un equilibrista. ¡No es tan fácil como parece!

60. EFECTO DOMINÓ

Saca unas piezas (o libros) que te sirvan para ponerlos en fila y mira que rápido caen! Cuantos más, mejor.

61. MAPA DEL TESORO

esconde un objeto y sitúalo en un plano dibujado de tu casa. ¿Eres capaz de encontrarlo?

62. DIBUJO COLECTIVO

Haz cualquier garabato en un papel y el siguiente tiene que utilizarlo para dibujar algo con sentido.

63. COMECOCOS DE PAPEL

¡Vuelven los 80! Monta un comeocos de papel y descubre qué hay debajo de las solapas.

64. LAS CANCIONES DE TU INFANCIA

¿quieres vivir un flashback? recuerda con tus hijos las canciones de tu infancia.

65. CANASTA

Una cesta, un cubo... ¡Las canastas están por todas partes! ¿Eres tú el nuevo Gasol?

66. FRÍO Y CALIENTE

Esconde un objeto y encuéntralo moviéndote por el espacio sabiendo que frío es lejos y caliente es cerca. ¡cuanto más escondido esté, mejor!

67. EL TELÉFONO ESCACHARRADO

Piensa una frase extraña. Ahora pásala a quien tengas a tu derecha pero dila muy rápido. ¿qué le llega al último?

68. BÚSQUEDA DEL TESORO

Una pista lleva a la otra... ¿Seréis capaces de encontrar el tesoro?

69. DISPARATES

Uno dice algo, el siguiente le contesta algo que no tiene nada que ver, y así sucesivamente ¡A ver quién aguanta más tiempo sin reírse!

70. ADIVINAR PERSONAJES

Uno piensa un personaje y los demás intentan adivinar de quién se trata, pero sólo vale responder sí o no.

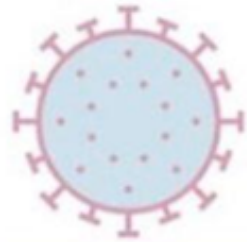


nexe
FUNDACIÓ

COMPROMESOS AMB LA INFANCIA
AMB GREUS DISCAPACITATS

ESTACION
BAMBALINA

MOBILITAT



Estado de alarma por coronavirus

¿Pueden moverse las personas con discapacidad?



Real Decreto
463/2020

El Real Decreto que regula el estado de alarma limita la libertad de circulación de las personas salvo determinadas **excepciones**. Entre ellas, permite circular por la vía pública a personas que asistan, cuiden o acompañen a **personas con discapacidad**.

3 ideas importantes



Algunas personas con discapacidad intelectual o del desarrollo **necesitan apoyo** para entender los cambios de rutina y necesitan pasear para tranquilizarse. Por ejemplo: personas con trastorno del espectro autista.



La discapacidad intelectual o del desarrollo no se tiene por qué notar a **simple vista**.



Así que, si ves a alguien pasear o en coche, ten en cuenta que puede necesitar moverse más que una persona sin discapacidad.

Segons l'article 7 del BOE, apartat E i H quedarien esmentades les persones amb discapacitat i, la **excepció de limitació de moviment amb un acompanyant**.

Només en cas que sigui estrictament necessari



CONSELLS SANITARIS



Intenteu mantenir una RUTINA dins del vostre domicili:

- Aixecar-vos a la mateixa hora
- Realitzeu la vostra higiene diària i vestiu-vos (Ex. el pijama només és per dormir...)
- Procureu mantenir la temperatura de casa sempre més o menys igual
- Ventileu diàriament totes les estances sense que el nen/a o vosaltres tingui corrent d'aire o fred.
- Obriu cortines i deixeu entrar el sol a la vostra casa i sinó busqueu un moment per sortir a la galeria o terrat (especialment quan hi hagi sol).
- Cuideu-vos amb una alimentació sana,
- Mengeu a les hores (No mengeu entre hores) i hidrateu constantment el nen/a (mig mati-mitja tarda, després dels àpats).
- Els horaris de medicacions han de ser els mateixos de sempre.
- Intenteu garantir espais de joc i de repòs tal i com estem fent a Nexe.
- Seguiu indicacions mèdiques (fisiorespi, col.locació en els productes de suport...)

Mar Martínez



CONSELLS SANITARIS



Telefons de contacte:

061 i 112.

Per evitar col·lapse: 010 i 012

App: SALUD RESPONSABLE

- Qüestionari simple: respostes si/no
- Número de telefon per a posar-se en contacte amb la persona que compleixi criteris de Coronavirus

<http://sem.gencat.cat/ca/061CatSalutRespon/app-061/>



CONSELLS FISIOTERAPÈUTICS



- És important que al llarg del dia combineu estar "en braços", posicionament de peu, posicionament assegut al cotxet o cadira, estirat al terra i sempre amb estímuls al seu voltant perquè al mínim moviment li passin les coses. Aquests estímuls poden ser tàctils, tàctils-auditius i/o visuals.
- Si al llarg d'aquests dies té molts mocs, abraceu-lo, 'atxutxeu-lo', feu-li pessigolles, feu-los riure, etc.
- Si teniu caminadors, posicionadors, etc., utilitzeu-los periòdicament.

Sergi Nogués



CONSELLS LOGOPEDA



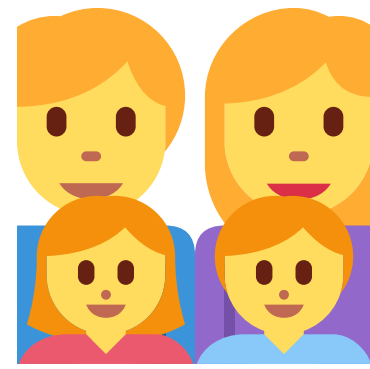
A continuació us proposo alguns jocs i activitats que afavoreixen l'atenció conjunta i compartida entre l'adult i l'infant, així com la interacció buscant una resposta de l'infant, ja sigui a través del cos com amb alguna vocalització de sons o paraules.

- Els jocs de falda. Podeu trobar a youtube l'àlbum "Jocs de falda d'ara i de sempre" de Dàmaris Gelabert.
- Les titelles. Podeu explicar algún conte popular o inventar-ne algún, si canteu alguna cançó els hi agradarà molt.
- El joc del Cucut!, amb el nen davant li tapem la cara amb les nostres mans o un mocador i diem "cucut! Qui hi ha?, les obrim de cop i diem el seu nom!
- Mirar contes o fotos i explicar el qui i què apareix.
- Fer un massatge amb un raspall de dents amb vibracions.
- Fer un massatge facial amb alguna crema hidratant o oli de massatge. Aquest link us pot servir de guia <https://mibebeyyo.elmundo.es/bebes/salud-bienestar/estimulacion/masaje-craneo-facial>

Gemma Puigfel



CONSELLS FAMÍLIES



- Gestioneu els pensaments intrusius i distorsionats. És normal que ens apareguin, simplement els hem d'identificar, qüestionar la seva validesa i intentar pensar en uns menys catastrofistes i apocalíptics.
- La por i la preocupació en estat d'alarma és normal. No l'intentis contenir, simplement no t'estanquis en aquests pensaments.
- Evita la sobreinformació. No busquis estar informat de tot el que passa en tot moment i per molts canals diferents. Utilitza només un o dos canals, els oficials, i fes-los servir de manera puntual (amb un o dos cops al dia és suficient). L'excés d'informació en aquests moments pot incrementar els pensaments negatius,
- No contribueixis a propagar la por, intenta evitar parlar del tema tot i que sigui difícil. Passar cadenes i notícies que no provenen de les fonts oficials expandeix la por.
- Posa una actitud positiva i objectiva. Ajudem-nos entre tots/es!

Àlex Pérez



CONSELLS ALIMENTARIS



Des de cuina i infermeria us recomanem una recepta d'un batut saludable:

-El **smoothie de llet de civada i fruites** és molt saludable.

Ajuda al restrenyiment de fibra, enforteix els ossos i evita la desmineralització òssia. Té una alta concentració d'antioxidants que eliminen els radicals lliures i ajuden a prevenir l'envelliment cel·lular. A més, redueix el colesterol perquè és rica en greixos omega 3 i 6, ajuda a la pèrdua de pes i aporta vitamines i proteïnes. La pera, la poma, el plàtan i les fruites vermelles també tenen elevats beneficis per al cos. La primera conté altes quantitats de minerals com ferro, potassi, coure, magnesi i manganès. A més és rica en vitamines de el grup B. La poma conté pectina, una fibra que afavoreix el trànsit intestinal, té tanins i flavonoides, que són antioxidants, astringents i antiinflamatoris, així com vitamines i minerals. El seu consum baixa el colesterol i el sucre en la sang. Per la seva banda, el plàtan redueix l'anèmia o la fatiga, la tensió arterial i combat el restrenyiment.

Loli Mesa i Mar Martínez



CONSELLS ALIMENTARIS



Ingredients:

- 100 grams de flocs de civada
- 50 grams d'ametlles
- 625 mil·lilitres d'aigua
- 10 grams de stevia
- Una mica de sal
- 5 mil·lilitres d'essència de vainilla
- 1 poma
- 1 pera
- 1 plàtan
- Fruites vermelles

Loli Mesa i Mar Martínez



CONSELLS ALIMENTARIS



Com preparar smoothie de llet de civada i fruites:

1. Comencem preparant la llet de civada. Per a això col·loquem els flocs de civada en aigua i els deixem en remull durant 30 minuts.
2. Portem la barreja a un bol petit. Afegim 400 mil·lilitres d'aigua.
3. Incorporarem la vainilla, la stevia i una mica de sal.
4. Batem fins que tot estigui ben integrat.
5. Després col·loquem la resta de l'aigua i seguim barrejant.
6. La colem i reservem.
7. A la batedora o a la thermomix (o triturador) col·loquem la llet de civada i incorporarem la pera, ametlles, la poma, el plàtan i les fruites vermelles. Triturem tot bé, fins a obtenir un líquid homogeni.
8. Servim amb la textura idònia per cada un /a dels nostres nens /es . aquest punt és **MOLT IMPORTANT** . **SENSE GRUMOLLS**. **FI---** SEGONS **NECESSITATS DE CADA NEN/A**

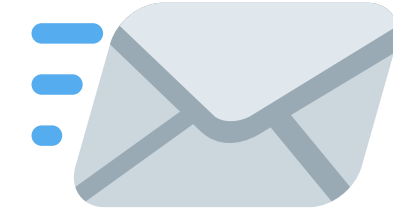
El smoothie de llet de civada i fruites vermelles, nutritiu i econòmic.

Només has de prendre nota dels seus ingredients, buscar la batedora i en pocs minuts tindràs una deliciosa. Anima't! i mantenim.nos actius i saludables!!!

Loli Mesa i Mar Martínez



EMAILS DE CONSULTA NEXE



Sanitàries:

Mar Martínez: marmartinez@nexefundacio.org

Olga Lago: olgalago@nexefundacio.org

Fiona Clusella: fionaclusella@nexefundacio.org

Fisioterapeutes:

Sergi Nogués: serginogues@nexefundacio.org

Jordi Valldosera: jordivalldosera@nexefundacio.org

Jordi Ventura: jordiventura@nexefundacio.org

Logopeda:

Gemma Puigfel: gemmaPuigfel@nexefundacio.org



EMAILS DE CONSULTA NEXE



Pedagògic (CAE):

Aula Taronja

Cristina Oriach: cristinaoriach@nexefundacio.org

Arlet López: arletlopez@nexefundacio.org

Aula Grogà

Esther Latre: estherlatre@nexefundacio.org

José Ortiz: joseortiz@nexefundacio.org

Aula Lila

Laia Bardés: laiabardes@nexefundacio.org

Yasmin Al Hariri: yasminalhariri@nexefundacio.org

Aula Blava

Elsa Bombín: elsabombin@nexefundacio.org

Karina: karinacelia@nexefundacio.org

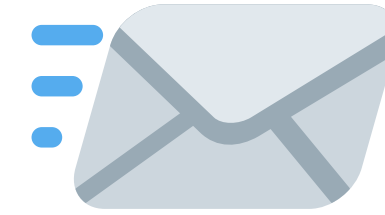
Aula Verda

Andrea Soldevilla: andreasoldevilla@nexefundacio.org

Jordi Pérez: jordiperez@nexefundacio.org



EMAILS DE CONSULTA NEXE



Pedagògic (Sant Feliu de Llobregat):

Escola Tambor

Mireia Olarte: mireiaolarte@nexefundacio.org

Laura Ortiz: lauraortiz@nexefundacio.org

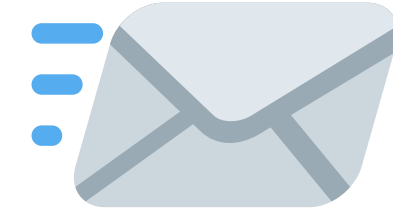
Pedagògic (Trencadís)

Sara Torrents: saratorrents@nexefundacio.org

Saida Garcés: saidagarces@nexefundacio.org



EMAILS DE CONSULTA NEXE



Administració:

Maria Mestre: mariamestre@nexefundacio.org

Famílies:

Marta D'Ossó (Treb. Social): martadeosso@nexefundacio.org

Àlex Pérez (Psicòleg): alexandreperex@nexefundacio.org

Direcció:

Maria Gradillas (Fundació): mariagradillas@nexefundacio.org

Irene Pérez (CAE): ireneperez@nexefundacio.org



#JOEMQUEDOACASA



Seguim junts/es

