



## Uns quants consells que pensem que us poden ajudar

Davant la situació excepcional que estem vivint, des de l'escola Ocata hem decidit elaborar aquest document per respondre algunes preguntes que ens feu, perquè som conscients que estar tancats a casa amb els infants és un repte per a totes les famílies i, en sorgeixen dubtes i inquietuds.

Per redactar-lo ens hem basat en les nostres opinions professionals, tenint en compte les opinions de l'equip psicopedagògic del CDIAP del Maresme, que n'ha redactat un document basat en el seu propi criteri professional, i en el criteri de psicòlegs com Álvaro Bilbao i en Roger Ballescà; també ens hem inspirat en opinions de l'Armando Bastida, infermer infantil; Alvaro Bilbao, neuropsicòleg; la Cristina Tèbar, formadora Montessori; la Bet Bartrina experta en educació en el lleure; i també n'hem tret idees d'altres referents en psicologia infantil que han donat la seva opinió en entrevistes fetes a Catalunya Ràdio. Finalment us deixem un enllaç de La Granja, una granja escola amb un equip multidisciplinar format en educació emocional, on trobareu un recull de vídeos on es responen algunes preguntes que fan pares i mares durant el confinament.

[CDIAP Maresme](#)

[Álvaro Bilbao](#)

[Cristina Tèbar](#)

[Entrevista a Catalunya Ràdio](#)

[Bet Bartrina. Fundació Pere Tarrés](#)

[La Granja, consultori emocional per a pares i mares en confinament.](#)

L'objectiu d'aquest document és ajudar-vos i acompanyar-vos en aquest procés de confinament. Sempre que ho necessiteu us podeu posar en contacte amb les/els mestres via e-mail.



## **1. POT SER QUE EL MEU FILL/A ESTIGUI MÉS SENSIBLE PER AQUESTA SITUACIÓ?**

Sí, i davant aquesta situació és important mantenir la calma, comprendre al vostre fill/a i fer-li saber que enteneu perfectament que estigui enfadat o de mal humor, i poder verbalitzar que pot estar espantat o trobar a faltar als seus amics. Així l'estareu ajudant, també, a prendre consciència de les seves emocions i dels seus sentiments i poc a poc, anirà aprenent a gestionar-les.

## **2. RUTINA SI O NO?**

Pels infants són molt importants les rutines ja des de bebès, perquè els ajuda a predir el que passarà, a comprendre el món, a conèixer-lo i també a estar segurs i tranquils. Intenteu mantenir, en la mesura del possible, les rutines de son, hores de menjar, sopar, l'hora del bany... Vestir-se cada matí, fer el llit, etc. pot ajudar als infants a situar-se en el moment del dia. Els nens/es necessitaran a més, que mantingueu els límits ja que aquests, igual que les rutines, també els donaran seguretat.

## **3. HORARI SI O NO?**

Si bé mantenir unes rutines i uns límits és necessari i important, també ho és el ser flexible. Més que marcar un horari us recomanem que pauteu amb els infants una rutina conjuntament acordada, sobretot afegiu alguna activitat en la que gaudiu en família. De totes maneres, si a nivell d'organització familiar us va bé fer un horari, podeu fer-lo amb imatges, per a què els més petits també en puguin ser partícips.

## **4. HEM DE RESPONDRE TOTES LES PREGUNTES QUE ENS FACIN? COM FILTREM LA INFORMACIÓ?**

És important respondre a les seves preguntes, sí, però sempre adaptant-nos a l'edat dels fills/es i responent de forma confiada i tranquil·la. Tant important és el què diem com el com ho diem. La informació ha de ser concisa i lliure de suposicions i sense alarmisme. Hem d'informar als infants de la realitat, sense mentir, però adaptada a la seva edat i capacitat de comprensió.

## **5. LA SOCIALITZACIÓ AMB AMICS I AMIGUES DE CLASSE S'HA TALLAT EN SEC. COM HO GESTIONEM?**

És important mantenir les connexions amb els amics i amigues. Hem d'aprofitar el que ens ofereixen actualment totes les eines que tenim a l'abast. Als infants més petits és



normal que els costi entendre per què no poden veure els seus amics/gues en persona i posar-se tristos després de connectar-se online amb ells/es. Se'ls ha de permetre que parlin del que senten i deixar-los plorar, els adults podem acompanyar aquest plor. Si ho fan els ajudarà a gestionar aquesta situació tan complexa. Dia a dia s'aniran acostumant a aquesta nova manera de comunicar-se i ben segur que els ajudarà a seguir en contacte amb els seus amics i amigues. Als més grans, això segurament els serà més fàcil i gaudiran de bones estones xerrant amb el seu grup.

## **6. COM HAURÍEM DE PARLAR DEL CORONAVIRUS?**

És molt important que donem als infants l'oportunitat de parlar de com s'estan sentint amb aquesta situació. Acceptar el malestar que els pot estar generant, ajudar-los a posar-hi paraules... No cal que ho fem de forma constant, més aviat quan sorgeixi el tema; tant pot ser un cop al dia com fins i tot més espaiat en el temps. Cal estar atents als senyals que ens poden indicar aquest malestar ( mal humor, rabietes, plors, alteració de la son...) i anticipar-nos tant com sigui possible. Tenim al davant una molt bona oportunitat per ajudar als nostres fills/es a gestionar i acompanyar les seves emocions. També amb cançons i contes. A les xarxes hi ha molta informació del coronavirus adaptada a totes les edats.

## **7. COM CONDICIONA, EN GENERAL, L'ESPAI FÍSIC?**

Està clar que no és el mateix estar en un espai petit, sense balcons, etc. que en una casa amb jardí on poder sortir a córrer, saltar i fer activitats gaudint del sol o la pluja. Tot i així, és més important el benestar familiar. És a dir, per molt que es disposi d'un espai gran, si a casa es respira un ambient tens, amb molts neguits o pors, els infants no estaran bé. Si en un espai petit els nens/es viuen grans moments de complicitat i diversió amb les famílies, es respira la màxima calma possible i es té en compte el seu benestar, ells i elles estaran bé. Si nosaltres estem bé, els nostres infants estaran bé.

## **8. HI HA ALGUNA EDAT QUE SIGUI ESPECIALMENT VULNERABLE?**

Totes les edats són vulnerables si estan exposades a informació sense acompanyament adequat de l'adult. És possible que al voltant dels 9-10 anys, que ja no són tan petits per jugar amb joguines la major part del temps ni són adolescents per estar tancats en el seu món (com fan la majoria en aquestes circumstàncies), poden estar més exposats i desubicats.



## 9. EL MEU FILL O LA MEVA FILLA EM DEMANA FER LLETRES, COM HO FAIG? QUÈ LI PROPOSO?

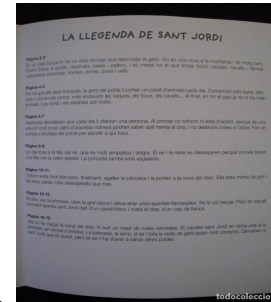
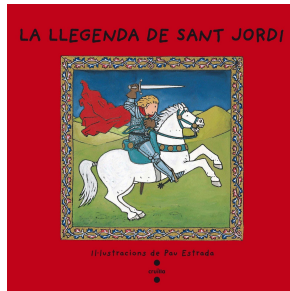
Els infants d'entre 3 i 6 anys, descobreixen en algun moment que es pot comunicar no només a través de la paraula, sinó que hi ha altres maneres de fer-ho, com ara el llenguatge escrit.

Des de l'escola treballem sempre de manera significativa. Per això els infants inicien el treball de la lectoescriptura a partir del seu nom quan estan preparats. En primer lloc, l'acostumen a reconèixer visualment (en lletra de pal o majúscula). Veuen el nom com un dibuix. Quan s'adonen que poden comunicar a través del llenguatge escrit, solen mostrar interès per fer gargots comunicatius. Després es comencen a adonar que el nom està compost per diferents lletres; es fixen en la primera, en la darrera, en les del mig... quan són petits i s'inicien en el llenguatge escrit, acostumem a dir el SO de les lletres, més que no pas el seu nom, per exemple /m/ i no "eme", /a/, /r/ i no "erre" per dir M A R.

Molts infants, es fixen en el seu nom i en el nom dels companys i companyes de la classe. De manera que podeu fer jocs de relacionar el noms amb les fotografies dels altres infants (un memory, un llibre amb tots els noms i fotos, ...). D'aquesta manera es van fixant en la seva primera lletra i en les primeres lletres dels noms d'altres infants. Les lletres passen a ser la M de la Marta, la R de la Raquel, etc. Així, sense adonar-se, van coneixent el SO de totes les lletres a partir del seu nom i del dels seus companys.

Podeu jugar al penjat amb els sons de les lletres, amb temàtiques conegudes com els noms dels companys i companyes, els noms de les classes, podeu amagar lletres per la sala i dir que busquin la lletra que sona... També poden compondre el seu nom amb les típiques lletres imantades o de fusta, etc. Poden compondre el nom dels companys i companyes que vulguin... i de mica en mica, quan van agafant més confiança, interès i ganes d'aprendre, volen fer llistes... de noms dels infants de la classe, llistes de la compra... podeu jugar també al joc dels espies i buscar coses per casa que comencin per la lletra....

Pel que fa a la lectura, podeu llegir contes senzills amb els infants, d'aquests que només tenen una o poques paraules amb lletra de pal a cada pàgina, i tenen l'explicació llarga al darrere per ajudar a l'adult a explicar la història.



Val a dir, però, que cada infant aprèn al seu ritme, quan està en una situació de benestar i mostra interès. No hi ha pressa, cadascú troba el seu moment. Us recordem que el Currículum de l'Educació Infantil en cap moment diu que els infants han d'acabar l'Etapa llegint i escrivint. Només us posem unes orientacions per aquelles famílies que teniu neguit per les demandes dels vostres infants i us costa gestionar-ho. Molts adults vam aprendre d'una altra manera i de vegades costa una mica saber com enfocar-ho. El més important, per a nosaltres, és respectar els ritmes dels infants i que el seu aprenentatge sigui significatiu. Partir de la seva motivació i buscar la diversió i el plaer en aquests (i tots) els aprenentatges. En podeu treure algunes idees del bloc: <http://marta345.blogspot.com/>

## 10. EL MEU FILL O FILLA ESTÀ MOLT INTERESSAT EN EL LLENGUATGE MATEMÀTIC, COM EL PUC AJUDAR?

Jugant! Podeu fer jocs de taula on hi hagi un dau i hagi de comptar els puntets cada vegada que tira, o les caselles! Podeu fer un pastís, llegir la recepta i mesurar les quantitats, podeu jugar al joc de la desena que s'explica al padlet, podeu jugar a comprar, muntar una botiga, posar preus als articles i fer servir la calculadora per escriure nombres, perquè no!, podeu classificar, fer cossos geomètrics amb rotllos de paper o crear diferents figures geomètriques amb pals, podeu fer agrupaments d'elements amb un criteri comú o no comú proposat per l'infant (els blaus aquí i els verds allà, els que tenen volum aquí, els plans allà, ...), podeu fer seriacions amb elements diversos (fruits secs, peces, agulles d'estendre...), comptatge amb cigrons, botons... podeu fer transvasaments amb diferents líquids de colors (aigua amb colorant) i aprofitar per fer hipòtesi (què passarà si barrejo el groc amb el blau?...).

Com ja us hem dit, remarcuem que és l'infant qui ens va mostrant els seus neguits i interessos. Nosaltres, com a adults, hem d'estar atents per tal de donar-li les eines necessàries perquè pugui anar donant resposta. Com deia Maria Montessori "Segue al



niño", doncs cada infant és únic, amb els seus interessos, el seu ritme i les seves necessitats. I els adults hem de saber respectar-ho. En podeu treure idees del bloc: <https://www.aprenentamblesmans.cat/>

## **11. NO PAREM DE FER ACTIVITATS I PROPOSTES, REALMENT CAL?**

Doncs no, no cal. Està bé proposar alguna activitat al dia, o un parell. Però també hem de deixar espai i temps per a nosaltres i per als nostres infants. Els infants poden avorrir-se, de l'avorriment poden sortir grans idees o jocs. Podem compartir estones de joc tots plegats, però també hem de permetre que deixin volar la seva imaginació i aprenguin a buscar estratègies. No oblidem que el joc és una eina d'aprenentatge. Jugant és com aprenem com funciona el món.

## **12. ELS MEUS INFANTS ES BARALLEN CONTÍNUAMENT, HI HA UN CONFLICTE DARRERE L'ALTRE, ÉS NORMAL?**

Sí. Vivim uns dies intensos, la rutina és diferent i compartim espais reduïts. Les emocions estan sovint a flor de pell, alguns infants veuen preocupació en les famílies, senten les notícies, també els adults podem estar més nerviosos per fer d'animador socials, les tasques de casa, la preocupació per la situació que vivim, per les feines, per tenir familiars o coneguts afectats... per tot això, és normal que ens sentim més fràgils emocionalment. Els infants ho noten, la paciència pot ser menor per part dels adults... i tot plegat fa que pugui resultar més complicat acompanyar els conflictes que a més a més poden estar-se donant amb més freqüència. Tot i que no és fàcil, recordeu que la situació tampoc ho és per als vostres infants. Jocs en família i situacions compartides poden ajudar a relaxar l'ambient i a gaudir del fet d'estar tots junts.

## **13. TINC UN AMIC O FAMILIAR AFECTAT PEL CORONAVIRUS, ENS HEM QUEDAT SENSE FEINA, ESTIC AFECTAT O AFECTADA A NIVELL EMOCIONAL I NO PUC SORTIR DE CASA. COM HO PUC TRACTAR AMB EL MEU INFANT?**

Els infants noten quan no estem bé emocionalment. La sinceritat, en la mesura que l'infant ho pugui entendre, l'ajudarà. Explicacions curtes, senzilles i entenedores adients a la seva edat. Els adults ens hem de permetre viure les emocions, per tal que els nostres infants també s'ho puguin permetre.

Procurem, sempre que sigui possible, dir la veritat i no enganyar els infants.

Recordeu que, en cas que sigui necessari, que hi ha contes recomanats per treballar el dol.





#### **14. QUÈ FEM QUAN ELS INFANTS VERBALITZEN QUE S'AVORREIXEN? SOM ELS ADULTS QUI ELS HEM DE BUSCAR UNA DISTRACCIÓ O CAL DEIXAR QUE ELLS/ES TROBIN LA MANERA D'ENTRETENIR-SE?.**

Doncs també en aquest cas hi ha d'haver una mica d'equilibri entre les dues coses: els adults hem de fer la funció de recomanar-los propostes, hem d'oferir i proposar, i cal que participem i ens impliquem en el seu joc, però és molt important que pel que fa al joc que ells i elles puguin desenvolupar la iniciativa. Si sempre les propostes acostumen a venir per part de l'adult podem crear infants poc autònoms i depenents. Es pot donar que tota l'estona demanin als adults que juguin amb ells/es. Per tant, també és bo que els infants s'avorreixin, perquè a partir d'avorrir-se és quan inventen i creen.

#### **15. HEM DE DEIXAR QUE ELS INFANTS JUGUIN SOLS O ENS HEM DE POSAR LES FAMÍLIES TAMBÉ?**

El joc sorgeix dels infants perquè és així com aprenen a entendre el món que els envolta. Sorgeix de forma innata i espontània en tots els infants. Els adults hem de respectar el joc, deixar fer als infants, no prendre la iniciativa. Ells/es han de comptar amb el nostre acompanyament, la presència. També és important mirar en quin moment es troba l'infant per oferir les propostes, en cas que n'oferim, el més ajustades possible. I adonar-nos que les propostes que fem, poden condicionar el seu joc, per això han d'estar ben pensades. Val a dir, però, que gairebé sempre, els infants acostumen a encaminar el seu propi joc, i no sempre té a veure amb el que els adults havíem imaginat. El joc lliure cobra vital importància en aquest aspecte. Els adults el podem acompanyar en cas que sigui necessari i respectar-ho, des de la no intervenció.

Per si teniu interès sobre la importància del joc, podeu llegir aquest enllaç. Trobareu orientacions sobre com els adults podem acompanyar el joc.

<https://www.demicasaalmundo.com/blog/por-que-interrumpimos-siempre-al-nino-cuando-juega/>

En els jocs reglats en família, amb infants tan petits, potser sí necessiten un acompanyament i intervenció més propers, doncs el joc reglat acostuma a sorgir de forma natural més aviat cap al final de l'etapa d'infantil (ara tu, ara jo, establir normes al joc que fan, organitzar el joc compartit...). És per aquest motiu que pot ser



més necessari que les famílies o germans i/o germanes més grans acompanyin donant les explicacions necessàries.

Els adults podem estar disponibles i presents davant els infants, però també els hem d'acompanyar en la conquesta de l'autonomia. Els infants poden veure que hi ha temps de joc comú, però també temps autònom, tant per als adults com per als infants. És bo que un infant se n'adoni que les seves figures de referència, també poden dedicar temps a altres tasques (llegir, treballar, cuinar...) i que ell o ella ho pot fer de la mateixa manera.

## **16. COM AFECTARÀ TOT AIXÒ ALS INFANTS?**

Els nens i nenes, com els adults, estan preparats per sobreviure en les condicions menys esperades. Tenen una capacitat d'adaptació major que els adults, ja que tenen menor consciència de la realitat i la capacitat de sentir-se satisfets/es amb més facilitat, sempre que tinguin al seu costat un adult que tingui cura d'ells/es.

## **17. ÉS SALUDABLE UNA ESTONA DE VIDEOJOC O PANTALLES?**

Durant el dia hi haurà moments per a tot... hem de pactar uns horaris o uns temps de pantalla en funció de l'edat (incloent videojocs, mòbils, tablettes, dibuixos animats, televisió). Amb els infants més petits que encara no saben llegir l'hora en un rellotge recomanem fer servir rellotges de sorra perquè sigui més visual i clar el pas del temps (si en teniu) o bé, pactar l'estona i avisar una mica abans que s'acabi per tal d'evitar el conflicte. Però a més a més del temps de pantalles haurem de controlar la qualitat del que miren o juguen.

## **18. HEM DE FER ALS NOSTRES INFANTS PARTÍCIPS DE LES TASQUES DE LA LLAR?**

Aquests dies de confinament també poden ser un bon moment perquè els fills/es col·laborin en les tasques de la llar més que no és habitual, intentant que això els motivi d'alguna manera. Cal donar reconeixement a aquestes activitats. Pot ser bona idea organitzar un pla familiar perquè tothom hi participi fent tasques com ara endreçar, netejar, fer el llit, parar i desparar la taula ... Fins i tot es poden fer llistes o graelles de tot allò que s'ha de fer diàriament i assignar tasques a cadascú o cadascuna.





Quines tasques poden fer els infants de 3 a 6 anys?

|   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| Parar i desparar la taula   | Ajudar a fer la llista de la compra |
| Posar la roba bruta al cistell o rentadora                                  | Rentar-se el cos i cabell           |
| Ajudar a estendre la roba   | Rentar-se les mans                  |
| Ajudar a eixugar els plats  | Netejar les seves sabates           |
| Emparellar mitjons  | Alimentar mascotes                  |
| Fer el seu llit   | Posar els plats al rentavaixelles   |
| Netejar la pols   | Recollir les joguines               |
| Participar en les tasques de cuina (pelar ous, rentar i tallar verdures...) | Escombrar/aspirar/fregar            |

## 19. COM CELEBRAR AQUESTS DIES L'ANIVERSARI?

No podem celebrar l'aniversari com ho havíem fet tradicionalment, però hi ha maneres de fer-ho, adaptant-nos a les circumstàncies del moment. Haver de celebrar l'aniversari a casa i en família, de fet, pot ser una magnífica oportunitat per reforçar el vincle entre pares, mares i fills/es. Podem fer que el seu dia sigui especial des de primera hora. Desperteu el vostre fill/a cantant-li una cançó, prepareu-li el menjar que més li agradi, ompliu-lo de petons i abraçades (si es deixa), truqueu a tothom per compartir la notícia, guarniu la casa amb coses que hagueu fet junts, feu un pastís conjuntament... Per ampliar la participació de família i amics podem recórrer a les videoconferències. La celebració presencial es podrà fer més endavant, quan els confinaments s'acabin. Els regals poden ser simbòlics, que representin la nostra estimació i reconeixement cap a l'infant, o també poden ser coses fetes a mà, o futurs plans en família. Potser tots els membres de la família li podem fer un escrit bonic, un dibuix, una manualitat... Segur que ho agrairà perquè ho ha fet les persones que més estima.