

Benvolgudes famílies,

Com esteu? Davant l'extraordinària situació que estem vivint tots plegats, us enviem una forta abraçada i esperem que estigueu en un estat de salut òptim.

Cal destacar que és una situació temporal que haurem de superar tots junts. Per això és important fer cas de les indicacions oficials que donen les autoritats sanitàries. La responsabilitat individual afectarà a l'evolució de la pandèmia.

És probable que el confinament i, en conseqüència, el tancament de les escoles s'allargui. Per tant, és adient seguir unes rutines. Us recomanem que establiu un horari pactat amb els vostres fills/es, en el qual hi hagi temps de joc lliure i temps per realitzar feinetes.

Al final de la carta adjuntarem una proposta de tasques a realitzar durant aquest excepcional període.

RECOMANACIONS PER ESTAR 14 DIES A CASA AMB INFANTS

És difícil donar les mateixes opcions per tothom, tot i així hem intentat fer un recull global, sobretot per famílies amb infants amb necessitats educatives, emocionals, cognitives o relacionals.

RUTINA

Mentalment hem de planificar mínim 14 dies, per tant, generar una rutina serà positiu per sentir-nos el més segurxs possible davant la incertesa. No cal que la rutina estigui molt pautada però sí que ens orienti, un tret important seria llevar-nos i anar a dormir cada dia a la mateixa hora així com compartir tasques de la llar ajustades a l'edat.

MOURE EL COS

Moure's és la font d'expressió i regulació dels infants, per això recomanem fer exercici 2 cops al dia, matí i tarda. Si cal quedar-nos a casa podem jugar a ioga, saltar a corda en un espai habilitat, desplaçar-nos de diferents maneres (puntentes, saltant, peu coix...), jocs de punteria, tècniques de relaxació...

CONCENTRACIÓ

Mantenir espais de treball formal com poden ser activitats d'escriptura, lectura, matemàtiques, fer un projecte segons interès de l'infant (investigar sobre un tema, inventar-se un conte...), mandales, activitats de percepció...

JOCS

Recomanem espais de joc lliure (joc simbòlic com ninxs, animals, cotxes; plastelina, construccions, jocs creatius, cooperatius etc...) També espais de jocs en companyia com jocs de taula, pictionary, mímica, cartes...

MANIPULACIÓ, CREATIÓ

Espais per la creativitat són importants per expressar emocions, idees i vivències. Suggestim anar canviant de materials al llarg dels dies (papers, cartulina, retuladors, aquarel·les, pintura, plastelina, fang, retallar, enganxar, colage...)

ADULTS

Espais de distracció per infants com mirar dibuixos, joc de tablet, sense abusar-ne... per tal que els adults poguem fer feines quotidianes Si els infants van a dormir d'hora poder tenir espais d'oci (llegir, xerrar, estar informats...) Fer torns si la criança és compartida. IMPORTANT: implicar a tercers en el dia a dia: trucar familiars, companyxs de classe, escriure cartes

En aquests moments complicats donar-vos molts ànims i força. Us adjuntem 12 idees a tenir presents de cara als infants durant la quarantena.

1. Protegeix-me dels pitjors virus: el de l'egoisme i el de la por.
2. Digue'm que estigui tranquil o tranquil·la.
3. I que ens tenim nosaltres, que això m'alegra el cor.
4. Ensenya'm el gran valor de la llibertat, la responsabilitat, la solidaritat, l'esforç...
5. Explica-m'ho bonic, digue'm que ens quedem a casa per amor i no pas per por, perquè estimen i cuidem la nostra vida i la vida de tothom.
6. Fem videotrucades als avis i a les àvies, que enyoro les seves abraçades.
7. Les estones que estiguem cansats, o tristos, o ratllats, digue'm que això passarà, que acabarà bé, que ens en sortirem.
8. I que cada dia més, falta un dia menys.
9. De notícies, les justes; i d'alarmants, ni una. Pensem junts com podem ajudar-nos i, quan això s'acabi, com podem celebrar-ho.
10. Fem un horari, com a l'escola, i que hi hagi l'hora del riure, la de no fer res, la d'avorrir-me...
11. També una estoneta de somnis, de fantasia, d'imaginar trapelleries i coses que tenim prohibides
12. I sessions a dojo de carícies, d'abraçades, de massatges, de petons que s'escapen d'un conte i no ens caben a les galtes.

Feinetes a fer durant el confinament:

- Quant al **traç**, recomanem esquinçar papers de diferents textures, dibuixar sols (important fer els raigs del sol) amb pintura i retoladors, persones, manipular diferents materials com la farina, la plastilina (fer boles i xurros) , la sorra, etc. Pescar coses que flotin com de taps de suro o animals de goma amb pinces de la cuina. Enfilat botons o macarrons amb cordills. Col·locar llegums (llenties, cigrons) en pots petits o oueres.
- Pel que fa al **treball del nom**, buscar les lletres del seu nom en un conte, en un cartell, en un abecedari,... Repassar les lletres del seu nom amb el dit, amb pintura i amb llapis. Les lletres han de ser grans i amb lletra de pal. (majúscules).
- Quant al **llenguatge verbal** us recomanem explicar i mirar contes i fer preguntes curtes sobre el conte, fer dibuixos de les coses més importants i mantenir converses amb els vostres fills/es.
- Creiem que és molt important seguir **cantant** cançons, **jugant** amb joguines que afavoreixin la seva imaginació i fantasia, **ballar**.
- També us adjuntem una web que us pot aportar idees sobre activitats per a fer a casa: (hi ha activitats a l'aire lliure, heu de buscar aquelles que podeu fer a casa com per exemple cuinar amb nens i nenes , manualitats, jocs, etc.)
- <https://www.sortirambnens.com/per-fer-a-casa/>

- Per finalitzar us proposem un tipus de joc no basat en les joguines tradicionals sinó barrejat amb un material no estructurat que fomenta la creativitat i la imaginació de cada nen i nena. Pensem que d'aquesta manera cada joguina no està pensada per a una finalitat concreta sinó que és el nen o nena qui li dona una funció específica al material.



Una forta abraçada,

Laura i Montse.

