



Benvolgudes famílies,

En aquests dies en què ens hem de quedar a casa, des de l'EAP (Equip d'Assessorament i Orientació Psicopedagògica) treballem amb els centres educatius per donar-vos suport i orientacions que us puguin ajudar en aquest confinament. És per això que us volem fer arribar un recull d'orientacions que us poden ser d'utilitat aquests dies amb els vostres fills i filles.

Hem organitzat les orientacions en 3 aspectes:

- Idees per **explicar què està passant** i per afavorir la comunicació amb els infants, que noten que la situació es diferent i senten moltes coses als mitjans de comunicació i als adults.
- Recomanació sobre la importància de mantenir l'**estructura i els hàbits a casa**. Dins la incertesa en la que vivim aquests moments, anticipar què farem a cada moment els ajuda a situar-se i a estar més tranquils.
- **Activitats a fer**: algunes idees i propostes sobre diferents tipus d'activitats.

Penseu que és un document general, que cada família haurà d'adaptar al nivell de desenvolupament del seu fill/a. En funció d'això i de les vostres preferències familiars així com les preferències dels vostres infants podeu decidir les activitats a fer i les adaptacions que us calen.

També us hem posat algunes recomanacions respecte l'**ús de pantalles** i la seva gestió, així com alguns llocs web o de xarxes socials d'on podeu treure idees respecte tots els punts que us hem comentat.

Per últim, dir-vos que nosaltres continuem sent aquí, per a qualsevol aclariment, dubte o necessitat que tingueu respecte el vostre fill/a.

Si penseu que l'EAP us pot ajudar, us podeu posar en contacte amb nosaltres al correu indicant el centre educatiu i el nom de l'alumne/a:

[eap-vallesoriental4@xtec.cat](mailto:eap-vallesoriental4@xtec.cat)

Cuideu-vos molt famílies.

Cordialment,



## **QUÈ ÉS EL CORONAVIRUS? COM ELS EXPLIQUEM EL CONFINAMENT?**

En aquests moments de mesures extraordinàries, a tots els infants se'ls fa difícil d'entendre què està passant. Els adults estem preocupats i ells ho noten. És important donar-los explicacions del què està passant adequades al seu nivell de desenvolupament i a allò que cada infant és capaç d'entendre.

Podem reduir la seva por, preocupació pel que està passant explicant-los que les persones que esteu al seu costat sabeu bé com cuidar-vos, com protegir-vos.

Els hem de poder explicar que calen unes mesures de prevenció, com rentar-se les mans sovint, no estar amb altra gent, no sortir de casa.

Recordar que moltes vegades transmetem més informació a través del nostre comportament i actituds que a través de les paraules. És important mantenir la calma i les rutines habituals.

Hem fet un recull de diferents materials per poder explicar als nens i nenes:

En aquest enllaç trobareu el conte "La Rosa contra el Virus" elaborat pel Col·legi oficial de psicòlegs de Catalunya. Explica què és el Coronavirus, les mesures de prevenció, què podem fer a casa i com ens podem sentir. També hi ha recomanacions per a pares i mares.

[https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto\\_15216/v/La%20Rosa%20contra%20el%20virus%20-%20CATALÀ.pdf?tm=1584371645](https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15216/v/La%20Rosa%20contra%20el%20virus%20-%20CATALÀ.pdf?tm=1584371645)

En aquest altre enllaç trobareu el conte "El Mussol i el coronavirus" elaborat per 3 investigadors i que dona resposta a moltes preguntes amb rigor científic.

En català

[http://84.88.88.15/wp-content/uploads/2020/03/Conte\\_Mussol\\_coronavirus\\_EricVidal\\_CAT.pdf](http://84.88.88.15/wp-content/uploads/2020/03/Conte_Mussol_coronavirus_EricVidal_CAT.pdf)

En castellà

[http://84.88.88.15/wp-content/uploads/2020/03/Cuento\\_Mussol\\_coronavirus\\_EricVidal\\_ESP.pdf](http://84.88.88.15/wp-content/uploads/2020/03/Cuento_Mussol_coronavirus_EricVidal_ESP.pdf)

Aquí us deixem un altre conte creat per Mindheart (Manuela Molina) per entendre el COVID-19. És molt senzill i busca conèixer l'emoció del nen/a:

[https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.usrfiles.com/ugd/64c685\\_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a445e.pdf](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.usrfiles.com/ugd/64c685_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a445e.pdf)

I aquest és l'enllaç de l'InfoK explicant el coronavirus:

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/infok/infok-26022020/video/6032280/>



Generalitat de Catalunya  
Departament d'Educació

**Equip d'Assessorament i Orientació Psicopedagògica  
B-28 Vallès Oriental Sector C. Vall del Tenes - Congost**



## **ESTRUCTURA, HÀBITS I RUTINES**

Una bona manera de passar aquests dies a casa és establir una llista de rutines amb l'objectiu d'anar creant hàbits que ens ajudin a portar millor aquest confinament derivat del coronavirus.

Els hàbits són una eina útil que es formen a través de les nostres xarxes neuronals a mesura que aprenem alguna cosa i la consolidem en un comportament sense esforç a través de la repetició.

Per aconseguir establir-los és necessari seguir una sèrie de rutines i processos que ens mantinguin enfocats amb els objectius que vulguem aconseguir.

Aquestes rutines han de ser establertes conjuntament amb l'infant, incloent activitats que els adults considerem imprescindibles, activitats que els infants considerin imprescindibles, activitats acadèmiques i activitats lúdiques. Es poden emmarcar les rutines en un horari, que es pot fer amb paper, amb cartolina, amb una pissarra o en suport electrònic. L'horari ha d'estar en un lloc visible, on tothom el pugui consultar.

Us adjuntem un exemple d'horari, que podeu adaptar a les vostres necessitats, així com suggeriments d'activitats i manualitats.



## Horari per a dies de confinament

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

Disseny i adaptació: <http://icomaprendreaaprendre.blogspot.com.es>

Basat en l'horari creat per Jessica McHale



## ACTIVITATS, MANUALITATS I TASQUES PER COMPARTIR

### Tasques acadèmiques

L'escola i l'equip docent del vostre fill/a us faran arribar propostes de treball a casa, adaptades al que estaven fent a l'aula i al currículum que estan cursant.

Tot i així, és important tenir una **rutina diària de lectura**, tant individual com col·lectiva, i sempre en funció del nivell de desenvolupament del nen/a. Això implica mirar contes amb els més petits i llegir contes, novel·les o còmics amb els més grans.

De manera digital podeu trobar, pels més petits de la casa, audiocontes per anar a dormir.

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/una-ma-de-contes/>

<http://www.cavallfort.cat/>

A nivell **matemàtic**, també és important anar treballant la numeració i el càlcul aplicat a la vostra quotidianitat.

També podeu trobar la plataforma d'innovamat per les famílies amb recursos per treballar a casa

<https://innovamat.com/blog/ca/>

I també han desenvolupat una aplicació que us podeu descarregar que anirà proporcionant activitats matemàtiques adaptades: bmath

<https://innovamat.com/ca/bmath-descarregues/?tablet=1>

També podeu treballar les matemàtiques amb elements que podeu trobar a casa:

<http://rejuega.com/juego-aprendizaje/juego-educativo/12-ideas-para-aprender-matematicas-jugando-con-material-cotidiano/>

<https://www.imageneseducativas.com/super-coleccion-con-mas-de-40-juegos-matematicos-para-trabajar-los-numeros-y-otros-conceptos-logico-matematico-en-preescolar/>

I millorar en el càlcul mental d'una manera molt lúdica:

<https://maresipares.cat/descobreix-com-treballar-el-calcul-mental-amb-els-teus-fills/>

A nivell de **ciències**, pot ser molt interessant fer **experiments** i recollir les hipòtesis i les conclusions en una llibreta:

<http://www.recercaenaccio.cat/experimenta/experiments-casolans-per-a-nens-i-per-a-tothom/>

[http://www.xtec.cat/centres/c5003822/sisena\\_hora/descobrim.htm](http://www.xtec.cat/centres/c5003822/sisena_hora/descobrim.htm)

<https://somdocentsblog.wordpress.com/2017/03/02/5-experiments-per-fer-a-primaria/>

Altres activitats educatives

[www.edu365.cat](http://www.edu365.cat)



### **Jocs i activitats creatives**

Els jocs i activitats creatives ens han de servir per fer activitats que ens agraden i que sovint no tenim temps de fer. Us fem algunes propostes que per fer en família:

- Fer una cabana o un racó propi a casa
- Jocs de taula: oca, parxís, escacs, cartes, bingo, dòmino o els que tingueu a casa:  
<https://maresipares.cat/jocs-de-taula-per-gaudir-amb-tota-la-familia/>
- Dibuixar i pintar. Si voleu pintar mandales:  
<https://mandales.dibuixos.cat>  
<https://maresipares.cat/gaudim-pintant-mandales/>
- Collage amb diferents materials que tingueu per casa
- Braçalets amb pasta o altres materials
- Fer boletes de paper
- Jugar a joc d'ombres xineses:  
<https://maresipares.cat/la-magia-de-les-ombres/>
- Pintar i decorar pedres, capsos...
- Fer plastilina, fang, pots de sal decorada...
- Fer pasta de sal, modelar-la i pintar-la  
<https://quarcreixentalauladinfantil.wordpress.com/2018/05/02/fem-pasta-de-sal/>
- Manualitats  
<https://totnens.cat/manualitats-amb-nens/>  
<http://elreidelacasa.blogspot.com/p/manualitats.html>  
<http://artattack.es>
- Activitats sensorials: Taula d'experimentació amb diferents materials (farina, sorra, pedres, pasta, llegums...), fer un camí sensorial per caminar-hi per sobre, ampolles sensorials
- Fer bombolles amb sabó i canyes i experimentar-hi
- Cantar i passar una bona estona amb la família:  
<https://maresipares.cat/cantar-a-casa/>
- Recursos per a l'educació infantil  
<https://www.symbaloo.com/home/mix/jmtamarit>
- Jocs de mímica i teatralització per ampliar la creativitat de petits i grans.
- Activitats lúdiques variades  
<https://coloniesdestiu.rosadelsvents.es/colonies-daventura/colonies-a-casa/>

### **Activitat física**

És important que grans i petits ens muguem per millorar el nostre estat físic i mental tots aquests dies que hem d'estar a casa. Aquí us deixem algunes idees i enllaços perquè ho pugueu aconseguir.

- Fer circuits de psicomotricitat dins i/o fora de casa amb materials de la llar (taules, cadires, ampolles, cordes, bancs, pilotes, matalassos, teles, coixins...)
- Jocs amb globus  
<https://www.elvalordelaeducacionfisica.com/10-juegos-con-globos-para-trabajar-ef-casa/>
- Encistellar en una caixa o cubell
- Jugar a xarranca
- Fer equilibris



- Saltar a corda
- Circuits de caniques/ bales
- El joc de les cadires
- Fer ioga, pilates o altres activitats de relaxació  
<https://www.youtube.com/watch?v=xYaHpgZL5yU>  
<https://www.youtube.com/watch?v=SP5p1gLUOHI>  
[https://www.youtube.com/playlist?list=PLXXK92W\\_TbtfLxHS4OsXddX\\_3uyIt4Wkn](https://www.youtube.com/playlist?list=PLXXK92W_TbtfLxHS4OsXddX_3uyIt4Wkn)
- FitnessKids (aplicació per a mòbil)
- Ballar, inventar una coreografia  
<https://www.youtube.com/watch?v=fduWu-3IOgw>
- Joc de taula per a grans i petits d'educació física  
[https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1KLNLUs7eBpRnRDGnWs-898Ed5SvNx0gs?fbclid=IwAR0gK69caxydpi42iYC94Pf5HCe9klZ01fQIxnu9xs-I-Vj7xim32\\_rzWw8](https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1KLNLUs7eBpRnRDGnWs-898Ed5SvNx0gs?fbclid=IwAR0gK69caxydpi42iYC94Pf5HCe9klZ01fQIxnu9xs-I-Vj7xim32_rzWw8)
- Es poden utilitzar les consoles com la Wii o la Xbox Kinect amb jocs d'esports per treballar les habilitats esportives.
- Recull d'activitats variades d'Educació Física  
<https://sites.google.com/view/ef-a-casa/inici?authuser=0>
- Més idees!  
<https://view.genial.ly/5e6c9b0127aede0fbe6fda32>
- Jocs Motrius que podem fer a casa:
  - Terra, mar i aire: Terra ( ens quedem al mateix lloc on som ) Mar ( saltem a l'altra banda d'on som ) Aire ( saltem amunt i piquem de mans).
  - Simón, simón diu...: Les coses que digui en Simón les haurem de fer...per exemple...Simón Simón diu que saltem ( haurem de saltar ) però si diu...Diu que saltem ( com que no ho ha dit el Simón no ho hem de fer ).
  - Fet i amagar: Un la para i els altres s'amaguen amb l'objectiu de no ser descoberts.
  - Qui és qui?: Amb els ulls tapats haurem d'esbrinar qui és qui.
  - 1, 2,3 pica paret: Avancem lentament i quan el que para es gira després de pica 1,2 3 pica paret, ens quedem congelats com a estàtues. Si ens descobreix movent-nos, hem de tornar a començar des de l'inici
  - El joc dels embolics (Twister o similar, també podem crear-lo nosaltres )
  - Dibuixem a l'esquena i endevinem
  - El semàfor: Si el semàfor està en verd podem caminar, si està en vermell ens quedem quietes i si està en groc ens desplaçem ràpidament.
  - Estàtues musicals: mentre soni la música ballarem. Quan pari ens quedarem congelats com a estàtues

### **Espai de la calma i espai personal**

És important que els infants puguin gaudir d'un espai tranquil i confortable on a través de materials sensorials que els puguin agradar, afavoreixin la calma i els donin tranquil·litat. Podem improvisar un espai de la calma a casa, amb qualsevol cosa: amb un estenedor de la roba i un llençol vell, amb coixins, amb capses, cadires, els vostres nens amb el vostre acompanyament es poden construir una cabana a la terrassa, al garatge, a la seva habitació. Serà el seu espai, el seu cau, allà se senten forts, protegits. Serà el seu amagatall. Les cabanes són espais per amagar-se i desaparèixer i tornar a aparèixer. Poden servir de racó de lectura o d'espai on gestionar les emocions.



### Tasques de la llar

Les tasques de la llar són tasques que es poden compartir amb els infants, els dóna responsabilitats i els fa partíceps del que es comú a la família. És important que estiguin prèviament pactades i marcades en el dia i hora que s'han de portar a terme. Algunes tasques que es poden compartir són:

<https://maresipares.cat/quines-tasques-de-la-llar-poden-fer-els-nostres-fills-es/>

2 i 3 anys	4 i 5 anys	6 i 7 anys	8 i 9 anys	10 i 11 anys	12 anys i més
Recollir joguines	Guardar joguines	Guardar joguines	Ordenar habitació	Ordenar/netejar habitació	Ordenar/netejar habitació
Penjar jaqueta	Penjar jaqueta	Penjar jaqueta	Preparar motxilla escola	Preparar motxilla institut	Preparar motxilla institut
Guardar pijama	Buidar motxilla escola	Treure agenda motxilla	Preparar entrepà escola	Preparar entrepà escola	Preparar entrepà institut
Guardar sabates sabater	Ajudar fer lit	Ajudar fer llit	Fer llit	Fer llit/ canviar llençols	Fer llit/ canviar llençols
Ajudar recollir habitació	Guardar pijama	Guardar pijama	Guardar pijama	Guardar pijama	Guardar pijama
Treure pols	Guardar sabates sabater	Guardar sabates sabater	Treure pols	Treure pols	Treure pols
Llençar coses paperera	Utilitzar aspirador mà	Utilitzar aspirador mà	Escombrar	Passar aspirador	Passar aspirador
Ajudar parar taula	Treure pols	Treure pols	Treure deixalles	Fregar/ escombrar	Fregar/ escombrar
Posar roba cubell rentar	Escombrar	Escombrar	Parar/ desparar taula	Netejar vidres	Netejar vidres
Canviar rolo WC	Llençar coses paperera	Ajudar treure deixalles	Ajudar rentar plats	Treure deixalles	Netejar lavabos
Regar plantes	Ajudar parar taula	Parar/ desparar taula	Posar coses rentaplats	Parar/ desparar taula	Treure deixalles
Donar menjar mascota	Posar roba cubell rentar	Posar roba cubell rentar	Ajudar buidar rentaplats	Rentar plats	Parar/ desparar taula
	Canviar rolo WC	Posar coses rentaplats	Cuinar plats senzills	Posar coses rentaplats	Rentar plats
	Regar plantes	Ajudar cuinar	Acompanyar comprar	Buidar rentaplats	Engegar rentaplats
	Donar menjar mascota	Acompanyar comprar	Ajudar guardar compra	Cuinar plats senzills	Buidar rentaplats
		Regar plantes	Posar roba cubell rentar	Anar comprar	Cuinar plats diversos
		Treure males herbes	Ajudar estendre roba	Guardar compra	Anar comprar
		Donar menjar mascota	Ajudar plegar roba	Ajudar engegar rentadora	Guardar compra
			Plantar/cuidar plantes	Estendre roba	Engegar rentadora
			Cuidar mascota	Plegar/ guardar roba	Posar secadora
			Recollir correu	Plantar/cuidar plantes	Estendre roba
				Conrear/ cuidar hort	Plegar/ guardar roba
				Cuidar mascota/ veterinari	Planxar roba
				Recollir correu	Conrear/ cuidar hort
					Cuidar mascota/ veterinari
					Recollir el correu
					Cosir botons





## RECOMANACIONS DEL COL·LEGI OFICIAL DE PSICÒLEGS

[https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto\\_15213/v/Guia%20de%20gestió%20psicològica%20davant%20quarantenes%20per%20malalties%20infeccioses.pdf?tm=1584127708](https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15213/v/Guia%20de%20gestió%20psicològica%20davant%20quarantenes%20per%20malalties%20infeccioses.pdf?tm=1584127708)

## ESPECTACLES I MÉS ACTIVITATS ONLINE

### Espectacles

Canal youtube Damàris Gelabert. Concerts els dimecres.

<https://www.youtube.com/user/damarisgelabert>

Espectacles del Circ Raluy

<https://ca-es.facebook.com/CircoRaluy/>

El Petit Liceu. Canal de Youtube on podreu trobar diferents òperes per a nens; La petita flauta màgica, Els músics de Bremen, La Ventafocs, El jove barber de Sevilla...

[https://www.youtube.com/results?search\\_query=el+petiti+liceu](https://www.youtube.com/results?search_query=el+petiti+liceu)

### Més Idees

La motxilla

<http://www.ceip-diputacio.com/la%20motxilla.htm>

Recursos digitals per ensenyar, aprendre i treballar

<https://sites.google.com/a/xtec.cat/rdzereral/>

Jocs educatius per a infantil i primària

<http://www.cristic.com/?lang=ca>

80 recursos educatius per aprendre. Nati Bergadà.

<https://natibergada.cat/recursos-educatius-per-aprendre-des-de-casa>

### Comptes d'instagram amb idees per fer amb els nens

[https://www.instagram.com/teachers\\_activity\\_corner/](https://www.instagram.com/teachers_activity_corner/)

<https://www.instagram.com/aquinohiharesdespecial/>