

RECULL DE RECURSOS VARIS PEL TREBALL DE DOL I DE GESTIÓ D'EMOCIONS per oferir estratègies de suport emocional en l'estat d'alarma pel Covid19 a l'alumnat, famílies i equips docents.

“Més enllà de temors i recances
s'obren sempre blaus horitzons”

Miquel Martí i Pol

Irene Grau

Logopeda CREDA Jordi Perelló

12 maig 2020

Gràcies a les amigues, companyes i col·laboradores i a totes les que teixiu amb mi el camí fet xarxa

Índex

Contes

Reculls de contes

Curtmetratges

Teatrets

Vídeo contes

Xarrades i converses

Llicència

Tesi

Pedagogies

Meditacions

Orientacions

Programes

Aplicacions

Retirs

Artícles, premsa, webs

Llibres

Propostes creatives en família

Suport tècnic

Guies

Annex

Contes musicats i amb text català:

- El buit

<https://youtu.be/spAyDU5suAE>

Contes musicats i amb text castellà:

- Vuela mariposa, vuela!

https://youtu.be/RqjTg_kii0

- Te arroparé en mis brazos con una canción: Nana para dormir a una estrella

Dúo Sortilegio: Laura Trinidad -voz- y Diego Salas -guitarra y voz-

<https://youtu.be/w36thRlsWuo>

Contes visionats

T'estimaré sempre, petitó!

<http://racodelsmestres.blogspot.com/2013/10/conte-testimare-sempre-petito.html>

Contes explicats amb text en castellà:

- Mejillas rojas

<https://www.marcortina.com/cuento-mejillas-rojas/>

- ¿Dónde está el abuelo?

<https://www.marcortina.com/cuento-donde-esta-el-abuelo/>

- Las cálidas pelusas

<https://www.marcortina.com/cuento-de-las-calidas-pelusas/>

Contes explicats amb suport d'imatge en català:

- L'arbre dels records

<https://www.youtube.com/watch?v=PwgQyUxIOEA>

- El fil vermell

<https://www.youtube.com/watch?v=dkp-4512Kgw>

- La gota d'aigua Raimon Panikkar

<https://youtu.be/-4n2NDPMGh0>

- L'illa de l'avi

https://youtu.be/l37J_WRpmoc

- La bestiola enganxifosa o El petit microbi insolent



<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/25/el-petit-microbi-insolent/>

Versión teatro de sombras

Mil gracias a Cristina Moratinos y Gerard Binefa, dos padres y profesores que adaptaron el cuento al formato de teatro de sombras de una forma maravillosa.

En castellà:

- Efímera

<https://www.youtube.com/watch?v=ZdQaRxSo6go>

- Al otro lado: un cuento para momentos difíciles

<https://www.youtube.com/watch?v=b6Ukb7NPNs4>

Reculls de contes per treballar les emocions

- 48 contes imprescindibles per treballar les emocions (català)

<https://natibergada.cat/35-contes-imprescindibles-per-treballar-les-emocions>

- 25 cuentos para trabajar las emociones con los niños (castellà)

<https://www.imageneseducativas.com/25-cuentos-para-trabajar-las-emociones-con-los-ninos/>

- Contes amb sensibilitat, Ed. ING: Creemos en el cuento como una obra de arte en sí mismo y, sobre todo, como un elemento imprescindible para explicar el mundo a los niños.

https://www.ingedicions.com/collections/contes?mc_cid=85efc2e6c2&mc_eid=3476d1be36

Reculls de contes per treballar la mort, dol, pèrdues

- 25 contes per parlar de la mort amb els infants

<https://maresipares.cat/contes-per-parlar-de-la-mort-amb-els-infants/>

- Recull El dol i la mort en els contes. Proposta de contes específics en situació de confinament.

<https://drive.google.com/file/d/1MtYv4B7B7J4cG5JrunnhuN7jQOspV2JQ/view>

- 10 contes per treballar el dol i les pèrdues amb els infants

<https://somdocentsblog.wordpress.com/2016/01/12/10-contes-per-treballar-el-dol-i-les-perdues-amb-els-infants/>

Oració corporal

- Padre Nuestro corporal (subtitulat en català)

<https://www.youtube.com/watch?v=bsCiEn0bGM0>

Curtmetratges emocions sense text:

- Curtmetratge acompanyat de la música de Sade i amb una estètica meravellosa (utilitzant la tècnica de l'stop-motion). Els curts ens connecten directament amb les emocions, i aquest ens arriba al nostre interior.

Video conte musicat pels infants que van patir tsunami i accident nuclear al Japó 2011

<https://youtu.be/2f75XEGWqWc>

- 33 cortos ideales para desarrollar la inteligencia emocional:

En este artículo te presentamos 30 cortometrajes que abordan de formas diferentes la educación emocional. Sabemos que serán de gran ayuda para los padres y maestros que desean trabajar con sus pequeños y adolescentes.

https://www.canva.com/es_mx/aprende/33-cortometrajes-ideales-educar-emociones/

1/33- Debajo del árbol:

Edad recomendada: adolescentes, Duración: 7:54 Autor: Joshua Sánchez y César Cepeda

Extraordinario cortometraje mexicano lleno de mensajes dignos de estudiar con los jóvenes para propiciar grandes aprendizajes. *Debajo del árbol* nos presenta las reflexiones de un adulto mayor hacia el final de su vida. Merece dedicar tiempo para meditar no solo todo lo que el corto nos transmite sobre lo preciada que es la vida, sino el valor y trascendencia de los seres humanos, cualquiera que sea su edad. Además de estos rescatables aspectos, también se puede abordar el sentimiento que evoca el filme: la nostalgia como una añoranza del pasado que nos puede ayudar a apreciarlo y valorar sus enseñanzas. Cabe hacer mención de que la historia de nuestro protagonista termina con una nota positivamente optimista. Esta situación también puede ser estudiada con los adolescentes desde el ángulo de la inteligencia emocional.

<https://vimeo.com/68461026>

2/33- Ascension:

Edad recomendada: adolescentes, Duración: 7:09, Autor: Thomas Bourdis, Idioma: mudo

Es un corto ideal para abordar el tema de la automotivación en los jóvenes: no perder nuestros objetivos ante los problemas. Viene útil a nuestro propósito reflexionar sobre el par de montañistas con el reto de colocar una estatua en la cima. Su trayecto se encuentra lleno de dificultades e imprevistos, pero gracias a su impresionante tenacidad, no se dan por vencidos. Incluso, uno de los escaladores, con discapacidad física, hace uso de toda su fuerza y voluntad para lograr su cometido. Excelente recurso para mostrar a los muchachos la importancia de no

dejarse vencer, de no suponer que los obstáculos y problemas son tan grandes que no se puedan resolver o que les impidan alcanzar sus metas.

<https://vimeo.com/124780139>

3/33- A cloudy lesson (Una lección en las nubes): Edad recomendada: todas las edades, Duración: 1:58, Autor: Jezi Xue, Idioma: mudo

En este corto vemos a un abuelo enseñar el arte de hacer nubes a su nieto. El niño se muestra impulsivo y desesperado ya que no logra producir una nube. Podemos aprovechar esta situación para iniciar una reflexión sobre la impulsividad y la falta de control que lleva a cometer errores que, aunque no sean de seriedad, pueden afectar a otras personas. Nuestro pequeño protagonista nos muestra la importancia de reparar los daños cometidos por nuestras equivocaciones, de mostrar una actitud de apertura y destreza para proponer soluciones creativas que generen relaciones afectuosas y duraderas

<https://vimeo.com/79152708>

Curtmetratges emocions

- El Circo de las Mariposas [HD] - [Subtítulos español] -- The Butterfly Circus, 2012

EL CIRC DE LA PAPALLONA (A PARTIR DE 12 ANYS) curt de 20 min

Per als més grans us proposem el visionat del curt "[El Circ de la papallona](#)". A partir d'aquest documental podem treballar les emocions que hi veiem representades:

- Com reacciona el públic en un circ i en l'altre?
- Quina actitud tenen els dos directors amb els seus "artistes"?
- Com creus que se sent en Will en un circ i en l'altre?
- Quins valors promou el primer circ? I el segon?

Però també és important treballar les nostres propies emocions:

- Quina emoció t'ha produït el curt?
- Per que creus que t'has sentit així?
- En quins altres moments has sentit aquesta emoció? Quina relació creus que tenen amb el que has vist al curt?

<https://www.youtube.com/watch?v=od2lg1ZC20s>

Teatrillo de mesa castellà

El Bichito insolente, en Teatrillo de mesa

"El Bichito insolente" es un cuento escrito por Tamara Chubarovsky para explicar a los niños la situación de confinamiento provocada por el Covid19.

https://www.youtube.com/watch?v=f_Dbw_Mewsl&feature=youtu.be

Contes en PDF en català



http://noticies.drac.com/.docs/heura/conte_el_cami_de_la_lua.pdf

Contes en PDF en castellà

- Un tal coronavirus , 21/04/2020, FAROS Sant Joan de Déu

Este cuento corto puede ser de gran ayuda para ayudar a explicar a los niños y niñas más pequeños qué está pasando en el mundo con la crisis sanitaria del coronavirus, desde una perspectiva prudente, creativa y sencilla.



<https://faros.hsjdbcn.org/es/recomendacion/tal-coronavirus>

- El virus malvado y los niños poderosos, 22/04/2020

És un libro escrito e ilustrado por Daniel Cavalcanti Campos que pretende explicar a los más pequeños el confinamiento y el aislamiento social provocado por la actual crisis del coronavirus. El propósito de esta historia es además brindar diversión a los niños de todo el mundo a través del arte y la cultura.



<https://faros.hsjdbcn.org/es/recomendacion/virus-malvado-ninos-poderosos>

- Rosa Contra el Virus. Cuento para explicar el coronavirus y otros posibles virus

Cuento para explicar el coronavirus y otros posibles virus, 13 de marzo de 2020

Colegio oficial de Psicología de Madrid



https://issuu.com/colegiooficialpsicologosmadrid/docs/cuento_rosa_contra_el_virus_alta

- Missio- quedar-se-a-casa-coronavirus. Dalmaus-catala

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/Missio-que-dar-se-a-casa-coronavirus-dalmaus-conte-catala.pdf>

- Mussol-i-el-coronavirus-free

<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/mussol-i-el-coronavirus-free.pdf.pdf>

Vídeo contes per la relaxació

Vídeo conte (castellà)

- Respira

<https://youtu.be/ibJFHBTWBDA>

Vídeo contes meditació (castellà)

- Tranquilos y atentos como una rana

<https://www.youtube.com/watch?v=p-UMZmA80ME>

- Presentación Mindfulness para Niños y Niñas

<https://www.youtube.com/watch?v=9CNSZcfOWio&t=94s>

- Petit BamBou I Historia I La cascada : Tomar distancia



https://www.youtube.com/watch?v=UZb38u_twMs

- Petit BamBou I Historia I Las pompas de jabón : dejar ir

<https://www.youtube.com/watch?v=OP8GeBreJFU>

- Petit BamBou I Historia I El montículo de piedras : instalarse

<https://www.youtube.com/watch?v=Y7cg68dhXKY>

- Petit BamBou I Historia I La hoguera : el momento presente

<https://www.youtube.com/watch?v=s-FvK5HmM9o>

- Petit BamBou I Historia I Después de la tormenta : Más allá del dolor

<https://www.youtube.com/watch?v=8buotzR4fLE>

- Petit BamBou I Historia I El don de la jardinería : practicar con regularidad

<https://www.youtube.com/watch?v=w6cf2G5UEdw>

Video contes meditació (català)

- Meditació per a nens (en català) - Vilma Montoliu, amb visualitzacions.

<https://www.youtube.com/watch?v=xYaHpgZL5yU>

- MEDITACIÓ per expressar el que sentim (també per NENS) - Vilma Montoliu

<https://www.youtube.com/watch?v=h53EfJy-mdU>

- MEDITACIÓ per donar les GRÀCIES (per nens i adults) - Vilma Montoliu

<https://www.youtube.com/watch?v=ygBzXsl-VEY>

- MEDITACIÓ per a l'autoestima (per NENS i ADULTS) - Vilma Montoliu

<https://www.youtube.com/watch?v=WTQN50M3hPQ>

- MEDITACIÓ per a la creativitat (també per NENS) - Vilma Montoliu

<https://www.youtube.com/watch?v=OpX4-UTovRs>

Video contes meditació (francès)

- L'étoile de mer (une pratique pour les enfants). 22 dic. 2019

<https://www.youtube.com/watch?v=GhYCZLvrTIw>

Vídeos meditació per a infants

- En calma como agua tranquila: charla para niños

<https://vimeo.com/40958603>

- La meditación del guijarro:

<https://youtu.be/p8egU43gJic>

- Mindfulness para niños. Meditación de tranquilidad: El lago en calma

<https://www.youtube.com/watch?v=6z6lpP4c4EY>

- LA NUBE | Relajación de Yoga (SHAVASANA)



<https://www.youtube.com/watch?v=Ea6ykVh7Y7U>

- RESPIRACIÓN DE LA ABEJA (rescon MINIPADMINI (Yoga para niños y niñas)

<https://www.youtube.com/watch?v=UHKEmTdVOQM>

- SALUDO AL SOL CANTADO - MiniPadmini (Yoga para niñas y niños)

https://www.youtube.com/watch?v=0H2ceR_rTL8

- SHIVA SHAMBÓ Minipadmini Mantras, Yoga para niños y niñas

<https://www.youtube.com/watch?v=2-Ybpp9jIN4>

- OM MANI PADME HUM, Minipadmni mantras, Yoga para niños y niñas

<https://www.youtube.com/watch?v=-1ihy3IH-Uo>

- JAY GANESHA | Mantra con MiniPadmini y sus MiniAmiguitos | Yoga para Niños y Niñas

<https://www.youtube.com/watch?v=apwyrFI5uBs>

- Videos per reconèixer les emocions (castellà)

¿Para qué sirven las emociones? - Fundación PAS

<https://www.youtube.com/watch?v=zhp2E6FL3kw>

Recursos per a docents i famílies

Xerrades i converses sobre el dol:

- Xusa Serra: Salut emocional d'infants i joves en la mort i el dol. Comprendre, acompanyar i compartir moments que no s'obliden.

a Rosa Sensat 28 d'abril 2020

<https://www.rosasensat.org/video-xusa-serra-salut-emocional-dinfants-i-joves-en-la-mort-i-el-dol-comprendre-acompanyar-i-compartir-moments-que-no-sobliden/>

- Etiqueta Instagram ROSA SENSAT



<https://www.rosasensat.org/tag/instagram/>

<https://www.instagram.com/rosasensatassociacio/?hl=es>

- ACOMPANYAR INFANTS I ADOLESCENTS EN LES PÈRDUES I EL DOL, a càrrec de l'Àngels Miret i la Glòria Iniesta.

A Prisma.cat

<https://youtu.be/3Hj08W7VKLw>

- **Eines per gestionar el dolor i el dol durant el confinament 22/04/2020**

El Facebook Live de "L'ofici de viure" ens ofereix eines psicològiques i emocionals per gestionar el dolor i els processos de dol durant el confinament a què ens ha obligat la crisi del coronavirus. Gaspar Hernández conversa amb les psicòlogues Núria Guinart i Mercè Conangla, la doctora Luján Comas i el teòleg jesuïta Xavier Melloni, per contribuir, en la mesura del possible, a alleujar aquesta situació creada per la crisi que vivim.

<https://www.ccma.cat/tv3/alacarta/lofici-de-viure/eines-per-gestionar-el-dolor-i-el-dol-durant-el-confinament/video/6040009/>

- Diez pautas para gestionar el duelo en la infancia a The Conversation, 12 mayo 2020

<https://theconversation.com/diez-pautas-para-gestionar-el-duelo-en-la-infancia-138227>

- COVID-19: ¿Por qué la escuela no educa teniendo en cuenta la muerte? 28 abril 2020

<https://theconversation.com/covid-19-por-que-la-escuela-no-educa-teniendo-en-cuenta-la-muerte-137177>

El regreso a la escuela: un reto para el acompañamiento educativo.

•Carles Parellada de Moviment Educatiu Sistèmic, Emitido en directo el 30 mar. 2020



<https://youtu.be/ukS4pWVK8mc>

Ideas para el regreso a los centros educativos,

Carles Parellada MovimentEducatiuSistèmic, 9 abr. 2020



<https://www.youtube.com/watch?v=uwIMtMzQbkU>

Duelo por Covid-19. Retos terapèuticos en su abordaje, Alba Payàs

<https://www.youtube.com/watch?v=pVEiTBRSOo>

- Mar Cortina: De manera diferent. «*Els nins i nines viuen la mort de manera diferent als adults...*»

<https://www.marcortina.com/de-manera-diferent/>

Llicència:

PEDAGOGIA DE LA VIDA I DE LA MORT: EINES D'ACCIÓ TUTORIAL I PROPOSTES DIDÀCTIQUES PER A L'EDUCACIÓ PRIMÀRIA

ANNA NOLLA I CASALS curs 1999/2000

<https://mail.google.com/mail/u/0?ui=2&ik=e1aca4ddaf&attid=0.1&permmsgid=msg-a:r-2836251945968526007&th=171ee336a221ff91&view=att&disp=inline&realattid=171ee3313e32f3ca941>

Tesis doctoral

El cine como recurso didáctico para la muerte e implicaciones formativas para el profesorado

MAR CORTINA , 2010

<https://www.marcortina.com/tesis-doctoral/>

Carta:

Carta abierta de una docente, 06/05/2020

Una profesora de Secundaria, integrante de una de nuestras Comunidades de Educación Integradora, comparte esta carta dirigida a su claustro y abierta al resto de personas que se dedican a la educación, a acompañar a las niñas, niños y adolescentes, a las familias, a la sociedad en su conjunto.

<http://www.fundacionclaudionaranjo.com/blog/carta-abierta-una-docente.html>

Vídeo:

- MINDFULNESS: Técnicas de Relajación para Niños,

<https://www.youtube.com/watch?v=cFxjPQcAvEQ>

- Escuelas del despertar: visita a una escuela de primària inglesa, *The Dharma School*.



<https://wakeupschools.org/calendar/wake-up-schools-films/>

Vídeo curs : Explicar la muerte a niñ@s y adolescentes

Daniel Gabarró



<https://boiraeditorial.com/formacion/pedagogia/explicar-la-muerte-capitulo-1>

<https://boiraeditorial.com/formacion/pedagogia/explicar-la-muerte-capitulo-2>

<https://boiraeditorial.com/formacion/pedagogia/explicar-la-muerte-capitulo-3>

<https://boiraeditorial.com/formacion/pedagogia/explicar-la-muerte-capitulo-4>

<https://boiraeditorial.com/formacion/pedagogia/explicar-la-muerte-capitulo-5>

<https://boiraeditorial.com/formacion/pedagogia/explicar-la-muerte-capitulo-6>

Pedagogies:

Pedagogía de Emergencia

LA PEDAGOGÍA QUE AYUDA A LOS NIÑOS A SUPERAR EL TRAUMA

La **Pedagogía de Emergencia** es una rama que surge de la **Pedagogía Waldorf** como intervención educativa de urgencia para niños que han vivido un trauma psicológico. En 2006, en el marco del festival de la Juventud organizado por la UNESCO, Bernd Ruf entra en contacto con jóvenes traumatizados por la guerra del Líbano. A raíz de esta experiencia, desarrolla un

amplio marco conceptual con el objetivo de ayudar a niños que viven o han vivido situaciones similares.



<https://www.pedagogiadeemergencia.com/>

- Que-tus-emociones-no-queden-confinadas.pdf

<https://www.pedagogiadeemergencia.com/wp-content/uploads/2020/04/Que-tus-emociones-no-queden-confinadas.pdf>

Métodos para trabajar con comportamientos causados por traumas:

MANUAL BÁSICO para el manejo pedagógico de emergencia de los traumas en niños/as y jóvenes.

Artículo sacado de la web de la *Asociación Amigos del Arte de Educar de Rudolf Steiner*.

Todas las intervenciones pedagógicas de emergencia en los primeros días y semanas después de los acontecimientos traumáticos tienen por objeto activar y reforzar las estrategias de afrontamiento y el poder de autosanación del niño a fin de apoyar el procesamiento de sus experiencias y la prevención de los trastornos relacionados con el trauma. Para ello, se intenta incrementar los recursos del niño y la niña.

https://www.pedagogiadeemergencia.com/wp-content/uploads/2020/03/Articulo_Metodos-para-trabajar_Final_G.pdf

Meditacions guiades adults :

Meditación Guiada: Equilíbrate y sube las defensas de tu organismo, 8 abril 2020

En estos días de confinamiento e incertidumbre deseo poder ayudarte a sostener este proceso también desde el físico. Así he preparado esta Meditación Guiada para **equilibrar tu organismo en todas sus capas**, de tal manera que tus defensas se vean fuertes, sanas y capaces de sostener los procesos en los que nos estamos adentrando.

<https://luzyconciencia.es/courses/equilibrate-y-subetusdefensas/>

Meditación guiada por Claudio Naranjo, 30 dic. 2014

https://www.youtube.com/watch?v=wWlvw_crpw8



Serveis educatius

Recursos sobre la pèrdua i el dol

<https://serveiseducatius.xtec.cat/garrigues/portada/recursos-sobre-la-perdua-i-el-dol/>

Programa:



Técnicas de Relajación Vivencial aplicadas al Aula:

El Programa Treva es un programa de formación dirigido a los centros educativos que desarrolla, de forma seria y sencilla, las competencias de la Relajación reconocidas como recursos de innovación pedagógica del s.XXI.

Es el resultado de un largo proceso de investigación y experiencia que da respuesta a las necesidades actuales de las aulas para mejorar el clima, la salud, la atención y el rendimiento escolar

<https://www.youtube.com/watch?v=20wFO3KJga0>

Entrevista Gemma Sala a Luís López sobre la meditación en la escuelas

https://www.youtube.com/watch?v=s-X9uzFGv_Q

Orientacions:

- Kit de emergencia para familias en duelo

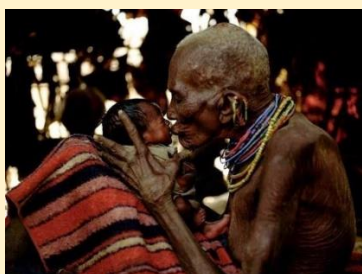
MARTA CORTINA, marzo 2020

<https://www.marcortina.com/kit-de-emergencia/>

- Pandemia y muerte: la sabiduría de la infancia y de la ancianidad

Mar Cortina, 24 de abril de 2020

<https://www.marcortina.com/pandemia-y-muerte-la-sabiduria-de-la-infancia-y-la-ancianidad/>



- LA CARA PSICOLÓGICA DEL CORONAVIRUS

Vanessa Abrines, Psicóloga sanitaria núm 16642

<https://www.pedagogiadeemergencia.com/wp-content/uploads/2020/04/La-cara-psicol%C3%B3gica-del-coronavirus.pdf>

- PRACTICAR LA PLENA CONSCIÈNCIA AMB ELS INFANTS A CASA (en francès)

Pratiquer la pleine conscience avec des enfants chez soi, 27-03-2020

Quelques témoignages de pratiquants de pleine conscience, Banu Gokoglan, Marianne Claveau et Frère Bienveillance, sur comment la pratique de pleine conscience peut nous aider à mieux vivre cette période de confinement avec nos enfants. Ideas prácticas y joyas para los momentos más serenos.

<https://youtu.be/v37hrtn-wNw>

- ESCUELAS DEL DESPERTAR, Despertar escuelas | Fontagnane, 24240 Thénac | Francia



'Happy Teachers Will Change the World' es una película sobre maestros que aprenden mindfulness, verdadera transformación y felicidad.

<https://youtu.be/pE6AM-uzp5E>

- Relajación Profunda para Niños, ESCUELAS DESPIERTAS

<https://escuelasdespiertas.org/mindfulness-en-educacion/recursos-educativos/relajacion-profunda-para-ninos/>

- Suport als educadors , Wake up Schools España



<https://tnhspain.com/quienes-somos/wake-up-schools>

- ORIENTACIONS PER A LA INTERVENCIÓ EN SITUACIONS DE DOL A L'INSTITUT

EAP Girona, maig 2010



- Acompanyar infants i adolescents en les pèrdues i el dol, Àngels Miret i Glòria Iniesta. Prisma



<https://youtu.be/tY35wZyBi6g>

- Com podem explicar la mort per coronavirus als infants? Dipsalut Girona



<https://www.prisma.cat/informacio/pdf/trobades/explicar-la-mort-per-coronavirus-als-infants-dipsalut.pdf>

- Dol a distància, en absència de les persones estimades. Dipsalut Girona



<https://www.prisma.cat/informacio/pdf/trobades/dol-a-distancia-dipsalut.pdf>

- El centre educatiu de dol: Guia per afrontar la mort, el dol i les pèrdues en els centres educatius. Àngels Miret



<https://docs.gestionaweb.cat/1904/el-centre-educatiu-de-dol-ebook-1241491.pdf>

- Com ajudar als infants a traspassar i transcendir el confinament. Escola Congrés-Indians

<https://escolacongresindians.com/wp-content/uploads/2020/03/Com-ajudar-als-infants....pdf>

- 5 actividades para reducir la ansiedad de los niños en casa

Ramon Soler, 20 març 2020 a CUERPOMENTE

https://www.cuerpoment.com/blogs/ramon-soler/coronavirus-ninos-casa-actividades-psicologia_6088?utm_source=facebook&utm_medium=social&utm_campaign=trafico&fbclid=IwAR1FMxDAbW8vrwUTuFLoVpacrRUEcZYkt6hvRuO_CQgx-FZpAJufVJB9f88

- ACOMPAÑANDO LAS HERIDAS DEL ALMA. TRAUMA EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA



https://www.pedagogiadeemergencia.com/wp-content/uploads/2020/04/Las_heridas_del_alma_Espirales.pdf

- CÓMO AFRONTAR EL AISLAMIENTO EN CASA CON MENORES CON DISCAPACIDAD Y TRASTORNOS DEL DESARROLLO Ruth Candela Ramírez Doctora en Medicina. Especialista en Psiquiatría. Marzo 2020

<https://fundacionluchadoresava.org/wp-content/uploads/2020/03/Guia-AISLAMIENTO-CASA-CON-MENORES-DISCAPACIDAD-Y-TRASTORNOS.pdf>

- 10 consejos para mantener la salud emocional de la familia



<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/27/10-consejos-para-mantener-la-salud-emocional-de-la-familia/>

- MANUAL PARA SER FELIZ EN TIEMPOS DEL CORONAVIRUS -Versión adolescentes

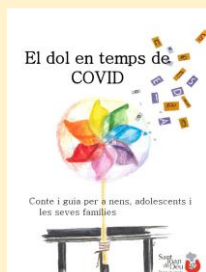
realizado por Sara Marco, Psicóloga especialista en Psicología Clínica, y Roser Gimeno, Educadora Social.

http://www.sjd-lleida.org/sites/default/files/manual_para_ser_feliz_en_tiempos_del_coronavirus_corr_i_maguetat_vertical.pdf



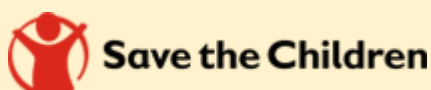
- Conte i guia per a nens, adolescents i les seves famílies

Guia elaborada per: Montserrat Esquerda Itziar Fernández Elisenda Longan Vanessa Playan
Mireia Riu Conte i il·lustracions: Yiyo Traducció: Mar Monteagudo



<file:///C:/Users/Usuario/Downloads/GUIA%20DOL%20FAMILIES.pdf>

- UN NUEVO PLAN EDUCATIVO BASADO EN LA EQUIDAD Y EL BIENESTAR PSICOSOCIAL
PROPUESTAS Y RECOMENDACIONES PARA VOLVER A LAS AULAS



<https://www.savethechildren.es/actualidad/nuevo-plan-educativo-equidad-y-bienestar>

COVID19Cerrarlabrecha.pdf

<https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2020-05/COVID19Cerrarlabrecha.pdf>

- Cómo proteger tu salud mental durante el brote de COVID-19



<https://www.unicef.org/es/coronavirus/covid-19>

- Guía-práctica-para-el-cuidado-en-situaciones-traumáticas

[https://www.pedagogiadeemergencia.com/wp-content/uploads/2020/03/Gui%CC%81a-
pra%CC%81ctica-para-el-cuidado-en-situaciones-trauma%CC%81ticas.pdf](https://www.pedagogiadeemergencia.com/wp-content/uploads/2020/03/Gui%CC%81a-
pra%CC%81ctica-para-el-cuidado-en-situaciones-trauma%CC%81ticas.pdf)

Aplicacions:

Plum Village

Sonríe respire y vaya despacio

La aplicación gratuita Plum Village puede ayudarnos a cultivar la atención plena, la compasión y la alegría a través de meditaciones guiadas, relajaciones profundas, practicar poemas, campanas de atención plena y otras prácticas.

<https://plumvillage.app/>

Serenmind

La app que te ayuda a superar situaciones difíciles

<https://serenmind.com/>

- GestioEmocinal.cat



Vigileu la vostra salut emocional amb GestioEmocional.Cat

<https://canalsalut.gencat.cat/ca/salut-a-z/c/coronavirus-2019-ncov/ciudadania/gestio-de-les-emocions/gestioemocional.cat/>

Retirs:

Visionado del retiro para educadores por Thich Nhat Hanh en Barcelona 2014

https://youtu.be/z1jl2E2qCtg?list=PLaX_vxbhs8fiS-rzvOMAIMgfJGTnX-9hu

Articles, premsa, webs :

- Dolors Feixas: Perdran el curs? Nacional digital

<https://www.catorze.cat/noticia/13944/perdran/curs>

- Joan Domènech: 14 pensaments per quan tornem a l'escola

En cap cas hem perdut el temps, per tant, no hem de recuperar-lo

<https://www.catorze.cat/noticia/14063/14/pensaments/quantornem/escola?rlc=a2>

- Mar Cortina: Ante la adversidad y la muerte, 26 de Marzo de 2020

<https://www.marcortina.com/ante-la-adversidad-y-la-muerte/>

- Mar Cortina: De mamá misión a mamá osa. Pongamos orden al amor, 17/03/2020

<https://www.marcortina.com/de-mama-mision-a-mama-osa-pongamos-orden-al-amor/>

- Cómo hablarle a tu hijo sobre la enfermedad por coronavirus 2019 (COVID-19)

8 consejos para tranquilizar y proteger a los niños UNICEF



<https://www.unicef.org/es/coronavirus/como-hablarle-a-tu-hijo-sobre-coronavirus-covid-19>

- Para y Respira, Educación Integradora 31/03/2020 Fundación Claudio Naranjo

Patricia Carrero, orientadora educativa e integrante de la Comunidad de Educación Integradora de Salamanca, comparte esta reflexión sobre lo que están viviendo estos días de confinamiento, a causa del coronavirus, la comunidad educativa, las familias y los estudiantes.

<http://www.fundacionclaudionaranjo.com/blog/respira.html>

- La pandemia del coronavirus – Una crisis global y sistémica – Florencio Herrero, Médico

por [Claustro Waldorf](#) | abr 27, 2020



<https://waldorfcordoba.com/la-pandemia-del-coronavirus-una-crisis-global-y-sistemica-florencio-herrero-medico/>

- Anne Houyet, enfermera pediatra y sofróloga: Iniciación a la sofrología en niños de 4 a 12 años

La sofrología es un método que los niños y adolescentes pueden integrar rápidamente en su día a día familiar, social, escolar, deportivo...

Practicar sofrología permite a los jóvenes alcanzar un mejor conocimiento de sí mismos y de su cuerpo. Les permite descubrir su potencial y reforzar la confianza en sí mismos.

Adaptándola en lo referente al vocabulario y a los ejercicios, es obligatoriamente más lúdica y respeta el tiempo de concentración de cada uno.

La sofrología resulta pues ser una herramienta muy cómoda para todos los que, en un momento dado, necesitan un pequeño empuje para:

- Mejorar el sueño (cuando uno no consigue dormirse solo, cuando le cuesta dormirse o se tienen pesadillas).
- Vencer los problemas de enuresis, estreñimiento crónico, bulimia o anorexia
- Fomentar la concentración.
- Ayudar a preparar pruebas escolares, artísticas, deportivas, médicas.
- Reforzar la competitividad.
- Hacer un buen uso del exceso de energía.
- Aprender a vivir con las angustias, las crisis de asma, los tics, la tartamudez...
- Recobrar la autoestima.
- Recobrar la confianza después de un fracaso escolar...

Practicando la sofrología, cada uno a su ritmo, encuentran sus marcas, conquistan su cuerpo, aprenden a escuchar sus sensaciones, despiertan sus capacidades de acción positiva, aumenta la confianza en sí mismos y aprenden a ser actores conscientes de su vida. Lo que suponía un freno, se convierte en fuerza.

<https://www.sofrologia.com/wp-content/uploads/2017/05/Sofropedagog%C3%ADa.pdf>

- L'artteràpia

L'artteràpia com a recurs psicoterapèutic en l'acompanyament i la resolució dels conflictes emocionals i psicològics dels infants.

Anais Vidal Granell Vice-presidenta de l'Associació Espanyola d'Arterapeutes

https://dixit.gencat.cat/web/.content/home/04recursos/02publicacions/02publicacions_de_bsf/04_familia_infancia_adolescencia/butlleti_infancia_articles_2012/links/finestra56.pdf

Es presenta el projecte d'Artteràpia al CEIP Joan Maragall de Santa Pau (La Garrotxa) com una proposta innovadora de treball en Artteràpia a l'escola pública ordinària de Primària. S'intervé tant amb els alumnes com amb els mestres.

https://www.youtube.com/watch?v=5CpsY5QJ6pg&feature=emb_err_watch_on_yt

- **Cómo afrontar el miedo desde el arteterapia: centrar, ordenar, confiar**

https://www.arteaaa.com/blog/2020/3/18/cmo-afrontar-el-miedo-desde-el-arteterapia-centrar-ordenar-confiar?fbclid=IwAR2Wq4R_ohEFx3HbydglaW23pU3C_8Es6I9BU67z7AWmDRYUO-pFn_njCBQ

- **Pintura en la edad preescolar: juego y color. «Los cuentos de colores» Arteterapia**

https://www.arteaaa.com/blog/2020/3/20/pintura-en-la-edad-preescolar-juego-y-color-los-cuentos-de-colores-watercolour-painting-for-3-6-year-old-children-the-colour-stories-?fbclid=IwAR0jB1fiQL2AoEsXcdKx1aZ6Jh4kkxPWwNrsAaJhV_99YRzmV7zrVMJnOI



- Les rimes:



- Les rimes amb moviment de Tamara Chubarovsky

Cómo usar las Rimas con movimiento y aprovecharlas al máximo

<https://www.tamarachubarovsky.com/2018/01/27/como-usar-las-rimas-con-movimiento/>

- Les rimes il·lustrades de Tamara Chubarovsky

<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/17/rimas-ilustradas/>

- **Cómo sobrellevar la cuarentena por coronavirus: comunicación**



<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/16/como-sobrellevar-la-cuarentena-por-el-coronavirus/>

- El dol durant el confinament. Com ho explico als infants? Programa *Sigues tu* de Dipsalut

<https://www.siguestu.cat/ca/noticies/50-el-dol-durant-el-confinament-com-ho-explico-a.html>

- Treballar les competències emocionals a casa. Programa *Sigues tu* de Dipsalut 20/03/2020

Des del programa "Sigues tu", proposem un seguit de recursos per entrenar les habilitats per a la vida en família, aprofitant els dies de confinament per la COVID-19. Es tracta de tallers, vídeos, jocs, cançons, manualitats, dinàmiques, contes...que ens serveixen per desenvolupar les destreses psicosocials amb les nostres filles i fills.

<https://www.siguestu.cat/ca/noticies/49-treballar-les-competencies-emocionals-a-casa.html>

- La meditación en la escuela por Berta meneses



<https://oozebap.org/darlugar/darlugar1-pdf/DARLUGAR1-bera.pdf>

- 6 Ejercicios básicos de Meditación para maestros. PEDAGOGIA Waldorf

Todo maestro debe estar en equilibrio y manejar su vida con sensatez. Los maestros Waldorf aparte de su formación, como responsabilidad tienen la meditación ya que toda persona a cargo de niños tiene una gran tarea e influencia sobre los pequeños los que está educando, ha de estar centrado, muy consciente de su gran tarea y equilibrado!!!

<https://waldorfmaterialparaiberamerica.wordpress.com/2016/03/13/6-ejercicios-basicos-de-meditacion-para-maestros-waldorf/>

- "Sangha es mi salvavidas en este momento" - cómo las comunidades de práctica de Plum Village están respondiendo a Covid-19, 3 maig 2020

Plum Village

<https://plumvillage.org/articles/sangha-is-my-lifeline-right-now/>

- Días soleados 25 de septiembre de 2017 | [Artículos](#) | por Javier Martín

Javier Martín, profesor en Bilbao, España, comparte sobre respeto y escucha profunda con sus estudiantes de secundaria en el País Vasco.



<https://wakeupschools.org/sunny-days/>

- **Mindfulkids**

Este es un lugar para compartir recursos e ideas sobre cómo practicar la atención plena con los niños. Está alojado por las monjas y monjes de Plum Village , un centro internacional de meditación en el suroeste de Francia. Practicamos la meditación y la atención plena en la tradición budista zen del maestro Thich Nhat Hanh, y ofrecemos retiros y días de atención plena para las familias. Hemos creado este sitio para que podamos compartir los recursos que estamos desarrollando, en nuestros centros de práctica en Francia y en los Estados Unidos, y para que otros que hayan desarrollado recursos también puedan compartir los suyos.

<https://mindfulkids.wordpress.com/about/>

- **Cómo utilizar los cuentos como herramienta para la educación emocional**

<https://www.demicasaalmundo.com/blog/como-utilizar-los-cuentos-como-herramienta-para-la-educacion-emocional/>

- **Importància i necessitat de l'educació emocional a la infància i l'adolescència**

Rafael Bisquerra Alzina i Núria Pérez Escoda Directores del màster Educació emocional i benestar Universitat de Barcelona

<https://serveiseducatius.xtec.cat/creda-lleida/wp-content/uploads/usu1335/2018/06/IMPORTANCIA-EDUCACIO-EMOCIONAL.pdf>

- **Cóm educar les emocions? La intel·ligència emocional en la infància i l'adolescència.**

<https://serveiseducatius.xtec.cat/creda-lleida/wp-content/uploads/usu1335/2018/06/COM-EDUCAR-LES-EMOCIONS-1.pdf>

- **El DUELO EN LA INFANCIA durante el confinamiento**

Cuadro resumen

<https://www.pedagogiadeemergencia.com/wp-content/uploads/2020/04/Duelo-en-la-infancia-Psicoveritas.pdf>

- **CONFINAMIENTO I AUTOREGULACIÓN ConAlma-Psicología**

<https://www.pedagogiadeemergencia.com/wp-content/uploads/2020/04/ConAlma-Psicologia.pdf>

- Educación emocional

Relació d'articles:

- . **Los niños y la ansiedad: cuando no es sólo cuestión de nervios, 17/04/2020, FAROS Sant Joan de Déu. La ansiedad es una emoción básica que experimentamos todos los seres humanos. ¿Cómo se presenta en los niños?**
- . **Niños con TDAH y confinamiento: consejos para las familias 02/04/2020, FAROS Sant Joan de Déu**
- . **Afrontamiento del duelo en la infancia y la adolescencia en el contexto de pandemia por SARS-CoV-2. Pautas para las familias**
- . **Las 7 C's para desarrollar la resiliencia en niños 20/03/2020 Fuente: Healthy Children**
- . **Efectos en los niños del confinamiento en casa por coronavirus. Medidas de prevención y actuación, 18/03/2020, FAROS Sant Joan de Déu**
- . **Niños con miedo: ¿cómo podemos ayudarles?, 22/02/2020, FAROS Sant Joan de Déu**



Llibres:

- El nen i la mort

Acompanyar els infants i els adolescents en la pèrdua d'una persona estimada

Autor: Agustí i Farreny, Anna Maria ; Esquerda i Aresté, Montse

ISBN: 978-84-9779-907-2

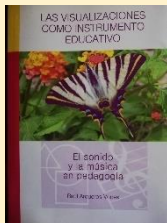


- I Jo, També Em Moriré? (Clàssica) (Catalán) Tapa blanda – 18 febrero 2014

de Xusa Serra i Llanas

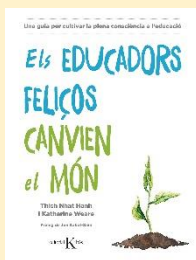


- Las visualizaciones como instrumento educativo de Raúl Arqueros



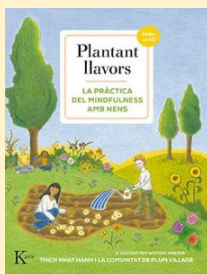
- Els educadors feliços canvien el món: Una guia per cultivar la plena consciència a l'educació

Katherine Weare i Thich Nhat Hanh



- Plantant llavors (Versió en català) La pràctica del mindfulness amb nens, Thich Nhat Hanh

Plantant llavors és una visió completa de totes les pràctiques utilitzades durant dècades per Thich Nhat Hanh en la seva tasca amb nens. És un llibre ple d'activitats pràctiques que poden ajudar a nens i adults a alliberar-se de l'estrès, augmentar la concentració i la confiança en ells mateixos, enfrontar-se a les emocions difícils, millorar la comunicació o cultivar la pau.



- Per què existeix el món? (Versió en català)

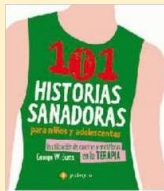
Respostes d'un mestre zen a les preguntes que es fan els nens, Thich Nhat Hanh

El mestre zen Thich Nhat Hanh contesta una sèrie de preguntes sinceres, difícils i divertides formulades per nens de totes les edats. A la vegada profund i amb sentit de l'humor, *Per què existeix el món?* és una mina de sabiduria per a nens amb preguntes, per a adults que busquen respondre'ls i per a tots aquells amb interrogants propis.



- 101 HISTORIAS SANADORAS PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES: LA UTILIZACION DE CUENTOS Y METAFORAS EN LA TERAPIA

Els contes ajuden a desenvolupar habilitats que els seran d'utilitat per a entomar i sobreviure a moltíssimes situacions durant les seves vides. A més, sovint seran la única manera de comunicar-nos amb ells i de poder comprendre alló que no estan disposats a dir-nos directament.



- Para padres y educadores.

Una recopilación de cuentos y grandes ideas para transformar situaciones difíciles.

En ING Edicions creen en el cuento como una poderosa y mágica herramienta de trabajo con los niños, pero sobre todo como un elemento imprescindible para explicarles y ayudarles a estar en el mundo.



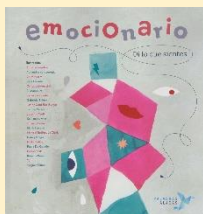
- Vidas que cambian vides de Cristina Núñez Pereira;Rafael Romero

En este libro encontrarás historias fascinantes de exploradores, luchadoras, magos, escaladoras, escritores, pianistas..., de personas que han salvado el mundo o alcanzado más de lo que se propusieron.



- Emocionario. Di Lo Que Sientes de Cristina Núñez Pereira;Rafael Romero

El Emocionario describe, con sencillez, cuarenta y dos estados emocionales para aprender a identificarlos y, así, poder decir lo que realmente sentimos.



- Los Atrevidos, colección de Elsa Punset

Elsa Punset, la conocida autora y referente indispensable en el ámbito de la inteligencia emocional, combina en esta colección aventuras entrañables para los niños y niñas con el taller de emociones, en el que toda la familia descubrirá pistas y recursos para mejorar su inteligencia emocional.

Los Atrevidos son Alexia, Tasi y su perro Rocky. Ellos aún no lo saben, pero están a punto de descubrir cómo hacer magia con sus emociones. Acompañados por el genial y experimentado entrenador de emociones, la gaviota Florestán, se enfrentarán cada noche a retos divertidos y trepidantes. A través de sus aventuras aprenderemos de forma amena a gestionar nuestras emociones, o lo que es lo mismo: a ponerles nombre, calmarlas o transformarlas.



Colección para los más pequeños: Trabajo de las emociones y los Buenos hábitos



<https://www.elsapunset.com/libros-infantiles/>

Propostes creatives en família:

- Mans creatives, ment desperta amb Marina Borda

<https://youtu.be/KrlurkBurA>

A Prisma.cat

- Cartes per enviar

Iniciativa "Cartes que curen"



<https://www.social.cat/reportatge/11818/cartes-que-curen-guan-els-infants-lluiten-amb-dibuixos-i-cartes-contr-el-coronavirus>

- Contes per enviar



Neix una plataforma que agrupa els audiocontes que envien els avis als seus nets

'Conficontes' està creat per dues veïnes de Sarrià, l'Anna Llarch i l'Aina Bestard, inspirades en els 'Contes per telèfon' de Gianni Rodari

- Somriures



Payasos Sin Fronteras lanza la campaña viral "sonrisavirus" para propagar una pandemia de esperanza

<https://www.clowns.org/articulo/payasos-sin-fronteras-lanza-la-campana-viral-sonrisavirus-para-propagar-una-pandemia-de>

Payasos Sin Fronteras lanza la campaña virtual #CuidemosLaSonrisa en pleno confinamiento preventivo por el Covid-19

<https://www.clowns.org/articulo/payasos-sin-fronteras-lanza-la-campana-virtual-cuidemoslasonrisa-en-pleno-confinamiento>

- Juegos tradicionales

Juegos tradicionales. ¡¡Recuperemos nuestros juegos de la infancia!!

<https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/juegos-tradicionales.html>

- **Búsqueda del tesoro en casa**, juego en familia durante esta cuarentena



<https://www.educapeques.com/recursos-para-el-aula/juegos-para-ninos/busqueda-del-tesoro.html>

- Diari/diario:

Diario de un niño durante la Covid-19

<https://www.lavanguardia.com/participacion/cartas/20200324/4856180825/diario-nino-bosco-confinamiento-casa-covid-19-coronavirus-madre-abuela-experiencias.html>

- Teatre:

El teatre familiar català s'afegeix a l'oferta cultural d'oci on line pel confinament amb diverses iniciatives

https://criatures.ara.cat/blogs/creixent-amb-escena-familiar/familiar-cultural-confinament-diverses-iniciatives_6_2423217656.html

- Màgia:

Canal de youtube que ha creat el Mag Tarrés amb motiu del confinament.

<https://www.youtube.com/channel/UCqout937EnNuy5T5wFfkPfg>

- Video mapping

El alumni Alessio Chinni lanza una iniciativa de vídeo mapping durante el confinamiento 24 abril 2020 a Barcelona

<https://www.youtube.com/watch?v=FsTin20hPsg>

- Cuina:

Receptes senzilles amb pictogrames.

http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=1931

Brocheta de frutas

http://www.arasaac.org/zona_descargas/materiales/1931/Brochetas_de_frutas.pdf

La japonesa Manami Sasiko transforma sus tostadas en pequeñas obras de arte

<https://culturainquieta.com/es/arte/disenio/item/16754-la-japonesa-manami-sasiko-transforma-sus-tostadas-en-pequenas-obras-de-arte.html>

- Fer pa i modelar masa

Cómo hacer pan y modelar con los niños



<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/04/08/como-hacer-pan-y-modelar-con-los-ninos/>

- Fer pilotes antiestres amb arròs

<https://www.youtube.com/watch?v=zpCCb8iPBfY>

amb gel: Como hacer pelotas antiestrés de gel caseras

<https://www.youtube.com/watch?v=kp160Rbg3Co>

- Teixir amb els dits

Ideal para poner en práctica con los niños! Enséñale a un niño cómo tejer con los dedos, introdúcelo al mágico mundo de las labores con lana. Puedes usar una lana gruesa, o una lana multicolor, o simplemente dejar que el niño elija...Envuelve la lana alrededor de los dedos como se muestra en el video; puedes hacer una bufanda, una muñequera, una banda para la cabeza.. o similar. Diviértete!

<https://vimeo.com/36802644>

- Cómo sobrellevar la cuarentena: actividades con lana



<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/18/como-sobrellevar-la-cuarentena-actividades-con-lana/>

- El dibujo infantil libre



<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/26/dibujo-infantil-libre/>

- El juego libre



<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/28/el-juego-libre/>

- Acuarelas con niños de 3 a 7 años

<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/04/05/acuarelas-con-ninos/>

- **Cinco actividades para decir adiós creativamente** tras leer el cuento ¿Dónde está el abuelo?

Mar Corina

<https://www.marcortina.com/5-propuestas-de-actividades-tras-leer-donde-esta-el-abuelo/>

- **Taulers per jugar i aprendre:** emociones, autoestima, autoconocimiento ...

<https://www.lapizdeele.com/tableros/>

- **Inventar contes:** Tamara Chubarovsky

El lenguaje como botiquín de Primeros Auxilios_ **Cuentos**, 24 abril 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=LSmJ7Xn9hH8>

- **Inventar rimes:** Tamara Chubarovsky

El lenguaje como botiquín de Primeros Auxilios **Rimas**, 24 abril 2020

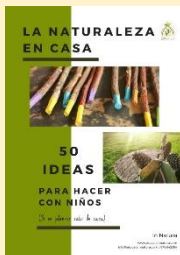
<https://www.youtube.com/watch?v=xHeZy2tSd0Y>

- **El lenguaje como botiquín de Primeros Auxilios_ Lenguaje coloquial**, 24 abril 2020

<https://www.youtube.com/watch?v=5LUKbFoDTtU>

- **La naturaleza en casa** (Si no podemos salir de casa)

María Mayorga Martín



<https://escuelainnatura.com/wp-content/uploads/2020/03/LA-NATURALEZA-EN-CASA-50-IDEAS-INNATURA-min.pdf>

- **Tierra en las manos.** Porque la mejor forma de aprender es ensuciándose las manos.



<http://www.tierraenlasmanos.com/>

Mandalas : beneficios e importancia que los niños hagan mandalas

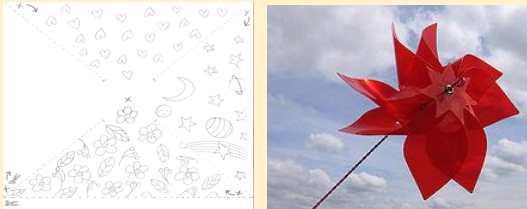


<https://escuelainnatura.com/mandalas-con-ninos/>

- Fer un molinet de vent :

Pot servir com a ritual de comiat

https://www.youtube.com/watch?v=x52_rx3xCrE



* T'ADJUNTEM TAMBÉ UNA PLANTILLA a l'annex

- 12 manualidades para educar las emociones

Aprender qué significa estar enfadado, triste o contento es primordial para el buen desarrollo de su inteligencia emocional y si lo hacen jugando, se divertirán muchísimo más.

<https://www.serpadres.es/3-6-anos/educacion-desarrollo/fotos/12-manualidades-para-educar-las-emociones/>



- BÚSTIA DELS SENTIMENTS

De vegades als infants els fa vergonya expressar alguns sentiments o emocions. I per això us proposem construir una bústia dels sentiments que la podeu utilitzar al llarg del que duri aquesta època de confinament. En primer lloc, necessitareu una capsa de sabates vella, revistes per retallar, unes tisores i cola d'enganxar. Per construir la bústia dels sentiments, agafarem les revistes i buscarem retrats que expressin diferents emocions. Els retallarem i els enganxarem per tota la caixa per forrar-la i personalitzar-la al nostre gust.

Una vegada hem construït la bústia, la deixarem en una zona de la casa on tothom tingui accés amb un bloc de papers al costat i uns quants llapis de colors. A partir de llavors, en aquella caixa hi podrem deixar missatges sobre emocions o sentiments que sentim. Per exemple, puc deixar un missatge d'agraïment al pare perquè el dinar estava molt bo, o puc demanar-li perdó a la meua germana petita perquè no l'he deixat jugar amb mi amb els cotxes,

o puc dir a tota la meua família que els estimo. No cal que poseu el vostre nom al missatge, podeu fer-lo anònim. Poden ser tota classe de sentiments, tant els que ens fan sentir bé com els que ens fan sentir malament. Cada nit, abans d'anar a dormir obrirem la bústia i llegirem els missatges que hi ha, els comentarem i parlarem sobre l'emoció que expressa cada missatge.

- Creació del pot de la calma:

FRASCO de la CALMA de María Montessori para niños

<https://www.youtube.com/watch?v=YARHS1gFDuM>

- Aprenem a identificar els núvols

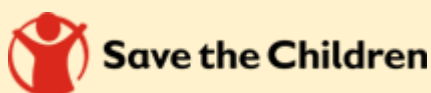
amb la Mònica Usart



<https://maresipares.cat/aprenem-a-identificar-els-nuvols-amb-la-monica-usart/>

- Solidaritat

METROS DE SOLIDARIDAD PARTICIPA CON TUS HIJOS E HIJAS Y DONA A LAS FAMILIAS MÁS AFECTADAS POR LA CRISIS DEL CORONAVIRUS EN ESPAÑA



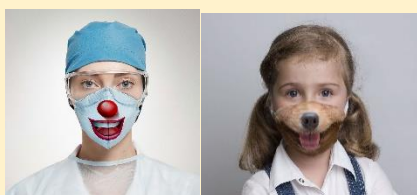
<https://www.savethechildren.es/metros-de-solidaridad>

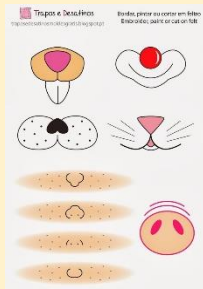
- Dissenya mascaretes

El dissenyador **Jyo John Mulloor** ha creat **The Care Mask**, una sèrie de divertides màsques quirúrgiques que converteixen a metges, cirurgians, pares i nens en personatges i animalillos.

<https://culturainquieta.com/es/arte/disenio/item/16710-disenan-simpaticas-mascarillas-para-ayudar-a-los-ninos-hospitalizados.html>

* T'ADJUNTEM TAMBÉ UNA PLANTILLA a l'annex





- Massatges:

Dàmaris Gelabert - MASSATGES (Videoclip Oficial)

<https://www.youtube.com/watch?v=2RaUhbr7Jms>

- Rimes amb moviment :

La Torre, Rima con Movimiento de Tamara Chubarovsky

<https://www.youtube.com/watch?v=MoTOIRrX5qs>

- Cançons :

Dàmaris Gelabert (pedagoga) - QUI SÓC JO? (Videoclip Oficial)

<https://www.youtube.com/watch?v=EITuHjRJxc>

Dàmaris Gelabert – Què seré quan sigui gran? (Videoclip oficial)

<https://www.youtube.com/watch?v=O2QsJewF-Ow>

Dàmaris Gelabert - ELS MOSQUITS –rodolins-

<https://www.youtube.com/watch?v=4jV SaapPujY>

Dàmaris Gelabert - TOT SONA! – espai-sons-

<https://www.youtube.com/watch?v=CfIVJNZRSDQ>

Canción para lavarse las manos

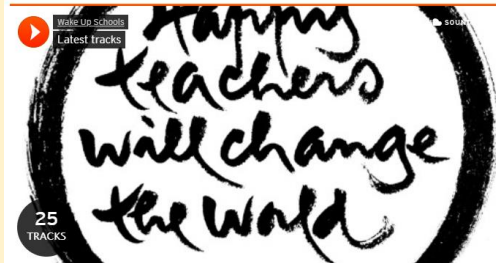


<https://www.tamarachubarovsky.com/2020/03/20/cancion-para-lavarse-las-manos/>

Canciones de Plum Village en anglès

¡Disfruta transmitiendo canciones clásicas de Plum Village o aprendiendo a tocarlas con nuestros videos tutoriales! También hay letras de canciones de algunos de nuestros favoritos.

Escucha las canciones de Plum Village



<https://wakeupschools.org/songs/>

La canción de las emociones con Minipadmini

<https://www.youtube.com/watch?v=49sJb28quY8>

SALUDO AL SOL CANTADO



<https://www.youtube.com/watch?v=7fHpf4A9P1I>

- Conciència de la natura:

por Sr. Chau Nghiem:

- . Ideas para paseos por la naturaleza
- . Árboles especiales
- . Pidiendo permiso de la naturaleza
- . Riego de semillas con cuidado: dando a nuestras semillas de felicidad la oportunidad de crecer
- . Pollitos: sin nacimiento ni muerte



<https://mindfulkids.wordpress.com/category/activities-games/nature-awareness/>

- Pràctiques d'atenció plena:

por Sr. Chau Nghiem

- [Comer meditación](#)
- [Actividades de meditación de guijarros](#)
- [Practicando con la campana](#)
- [Las dos promesas](#)
- [Tocar la tierra](#)

<https://mindfulkids.wordpress.com/category/mindfulness-practices/>

- Anexo de **Actividades** GUÍA MANUAL PARA SER FELIZ EN TIEMPO DE CORONAVIRUS

"TODO LOGRO EMPIEZA CON LA DECISIÓN DE INTENTARLO".

http://www.sjd-lleida.org/sites/default/files/anexo_manual_para_ser_feliz-_guia_de_actividades.pdf

- **Eines** per a nens amb Trastorn de l'Espectre Autista (TEA)

Aquestes guies contenen eines i activitats per ajudar a gestionar millor el confinament a les famílies amb nens amb TEA:

COM EM PUC CALMAR ? Document realitzat per Alicia Sanchez Ardanuy, Montserrat Arana Bernal i Elisabeth Torrents Muñoz Terapeutes ocupacionals del CSMIJ de Sant Joan de Déu - Terres de Lleida - Març 2020

http://www.sjd-lleida.org/sites/default/files/com_em_puc_calmar.pdf

COM EM PUC REGULAR ? Document realitzat per Alicia Sanchez Ardanuy, Montserrat Arana Bernal i Elisabeth Torrents Muñoz Terapeutes ocupacionals del CSMIJ de Sant Joan de Déu - Terres de Lleida - Març 2020

http://www.sjd-lleida.org/sites/default/files/com_em_puc_regular.pdf



Suport tècnic:

- Atenció ciutadana:



Psicoxarxa
Solidària del COPC

QUÈ ÉS LA PSICOXARXA SOLIDÀRIA

Una xarxa de persones professionals de la psicologia col·legiades que, de manera solidària, es posen a disposició de la ciutadania, a través del COPC, per donar atenció psicològica a persones amb pocs recursos econòmics.

<https://youtu.be/zKyMlafFH9g>



Telèfon d'assessorament psicològic per a la ciutadania: 649 756 713

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

- Per a dols:



INSTITUTO-IPIR
DUELO Y PÉRDIDAS
Formación de profesionales. Atención a familias

<http://www.ipirduelo.com/>

La Fundació Acompanya - Ca n'Eva i els escolars

<https://www.somcaneva.org/2018/03/la-fundacio-acompanya-ca-neva-i-els.html>

Acompañamos, damos voz y tratamos a las personas con trastornos neurológicos
informacion@fundacionluchadoresava.org



**Luchadores Ava
Fundación**

<https://fundacionluchadoresava.org/>

Altres suports :

Pallapupas

**Pallapupas millora l'estat emocional de les persones malaltes, mitjançant l'humor i el teatre, per créixer en l'adversitat.
Riure omple de vida!**

<https://pallapupas.org/noticies/>

www.facebook.com/watch/?v=2957193140993404

Guies:

**RECOMANACIONS DE GESTIÓ PSICOLÒGICA DURANT QUARANTENES
PER MALALTIES INFECCIOSES MARÇ DE 2020 COPC.CAT**

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15213/v/Guia%20de%20gesti%C3%B3%20psicol%C3%B2gica%20davant%20quarantenes%20per%20malalties%20infeccioses.pdf?tm=1584127708

**GUIA PER A LA GESTIÓ DE LES RELACIONS I LA CONVIVÈNCIA DURANT EL CONFINAMENT PER
L'EPIDÈMIA DE COVID-19 ABRIL DE 2020**

Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya

https://www.copc.cat/adjuntos/adjunto_15347/v/Guia%20per%20a%20la%20gesti%C3%B3%20de%20les%20relacions%20i%20la%20conviv%C3%A8ncia%20durant%20el%20confinament%20per%20l'E2%80%99epid%C3%A8mia%20del%20COVID-19.pdf?tm=1585817337

GUÍA PER UNS DIES DE CONFINAMENT: TANCATS A CASA AMB UN FILL/FILLA AMB TDAH
ANNA HUGUET. CSMIJ SANT JOAN DE DÉU TERRES DE LLEIDA



http://www.sjd-lleida.org/sites/default/files/guia_tdah.pdf

GUÍA_Psicóloga-y-psicopedagoga Raquel Penín Devesa

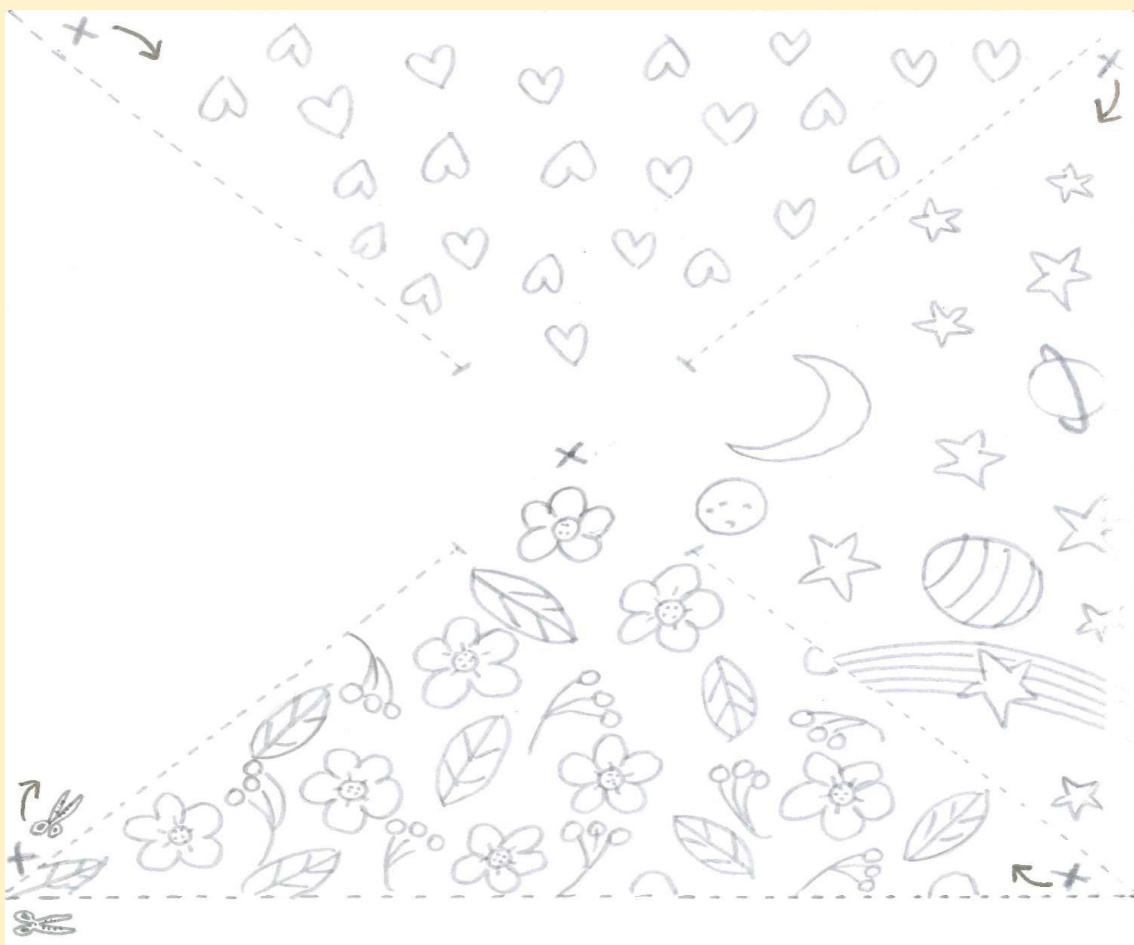
https://www.pedagogiadeemergencia.com/wp-content/uploads/2020/04/GU%C3%8DA_Psic%C3%B3loga-y-psicopedagoga.pdf

GUÍA DUELO COVID-19

Somos distintas profesionales, especialistas en duelo y pérdida que nos hemos unido en este proyecto, para poder orientar y dar respuesta a muchas personas que en estos tiempos difíciles han perdido a un ser querido y también esperamos que sea de utilidad para los profesionales sanitarios

<https://www.pedagogiadeemergencia.com/wp-content/uploads/2020/04/GUI%CC%81A-DUELO-COVID-19.pdf.pdf>

Annex:



Si voleu fer un *molinet*, per penjar-lo a la finestra o balcó , en record del vostre familiar... només cal que feu el següent:

1. Pinte-lo ben bonic. Hi ha un triangle que és perquè dibuixeu o/i escriviu el nom o un missatge a la persona que ha mort.
2. Retalleu totes les línies de punts amb compte. Només fins on arriben els punts.
3. Busqueu una agulla de cap o una xinxeta llarga, una canyeta o un llapis, i un tap de suro o una goma d'esborrar.
4. Doblegueu només les puntes on hi ha dibuixat una creu anant a trobar la creu del centre, també dibuixada.
5. Enfila, per aquest ordre tot el material: xinxeta, molinet doblegat, canyeta o similar i goma/ suro.

