

# 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 si 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, CREACIÓ

Espais per la creativitat són importants per expressar emocions, idees i vivències. Sugerim 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

## HORARI EXEMPLE

8:00 Llevar-se	15:00 Pel·lícula
8:30 Esmorzar	16:30 Berenar i activitat manual, creativa
9:00 Activitat de concentració	18:00 Moure el cos
10:00 Activitat de cos	19:00 Dutxes
11:00 Joc lliure	20:00 Sopar
13:00 Dinar	21:00 Moment de relax (conte..) i a dormir!