



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 4 aspectes:

- Idees per **explicar què està passant** i per afavorir la comunicació amb els infants, que noten que la situació és 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.
- **Emocions, sensacions** que ens afloren a nosaltres i als nostres fills en aquests moments de confinament
- **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

Cuideu-vos molt famílies.

Cordialment,

EAP B28 Vallès Oriental (Sector C). Vall del Tenes-Congost)



QUÈ ÉS EL CORONAVIRUS? COM ELS EXPLIQUEM EL CONFINAMENT?

En aquests moments de mesures extraordinàries, tant a nosaltres com a pares com als nostres fill, se'ns fa difícil d'entendre que està passant i que hem de seguir unes normes de confinament. Tots vosaltres teniu fills que estan entrant en l'adolescència o ja hi són de ple, per ells el fet de no poder sortir de casa serà especialment dur. És una etapa on les relacions socials, els amics, l'entorn de l'institut i de les activitats extraescolars és molt important i constitueix part de la seva identitat.

Els ajudarà que els hi facilitem el contacte amb els amics i companys a distància.

És clau que els nostres fills adolescents entenguin què és el confinament i per què l'hem de fer. Hem de poder explicar-los que és el COVID-19. Tenint en compte, també, que cada persona necessita més o menys informació en funció de la seva personalitat. Així, hi haurà adolescents que es faran moltes preguntes al voltant d'aquest nou virus i d'altres que voldran saber-ne poc. Cal respectar-ho.

Recordar també que moltes vegades trametem 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-los què el coronavirus:

Nació digital adolescents:

<https://adolescents.naciodigital.cat/noticia/43735/coses/has/saber/sobre/virus/tothom/parla>

Aquest és l'enllaç de l'InfoK explicant el coronavirus:

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

El món a Rac1. Com hem d'explicar el coronavirus als nens i als adolescents:

<https://www.rac1.cat/programes/el-mon/20200226/473792325217/coronavirus-roger-ballesca-nens-adolescents.html>



ESTRUCTURA, HÀBITS I RUTINES

L'organització i les rutines seran fonamentals, a més de la paciència i la comunicació.

Planificar els àpats, activitats, temps de mòbil, de televisió, d'accés a les xarxes socials i trobar la manera de diferenciar caps de setmana i dies laborables els ajudarà i ens ajudarà a millorar la convivència entre tots els membres de la família.

En alguns moments tindrem la sensació de manca d'espai personal i això podrà generar tensions. Identificar diferents llocs de la casa per a cada tasca serà important (estudiar, treballar, menjar, hora de lleure, tasques de la llar). Compartir alguna d'aquestes tasques, amb els nostres fills, els ajudarà als a reduir la sensació de desbordament i angoixa que ens provoca la situació que estem vivint en aquests moments.

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'adolescent, incloent activitats que els adults considerem imprescindibles, activitats que els adolescents 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 i als vostres hàbits familiars, així com suggeriments d'activitats i manualitats.





ACTIVITATS, MANUALITATS I TASQUES PER COMPARTIR

Tasques acadèmiques

L'institut i l'equip docent us faran arribar propostes de treball a casa, adaptades al que s'estava fent a l'aula i al currículum que curseu.

Consells per estudiar a casa durant el confinament:

<https://adolescents.naciodigital.cat/noticia/44198/consells/estudiar/des/casa/durant/confinament>

Tot i així, és important tenir una **rutina diària de lectura**, tant individual com col·lectiva, i sempre en funció dels vostres gustos. Podeu llegir narrativa, poesia, *thriller*, còmics ... o el gènere que més us agradi i identifiqui.

Recordeu que hi ha pàgines de descàrrega de llibres online en format *pdf* i també en format *ebook*.

Us deixem aquest *link* on explica els diferents formats de llibre electrònic que podem trobar i diferents pàgines web de descàrrega de llibres *online* de manera gratuïta o bé de pagament:

<https://www.marketingandweb.es/marketing/paginas-web-para-descargar-libros-gratis/>

<https://beteve.cat/artic/llibres-gratis-coronavirus/>

També podeu accedir al web de la Xarxa de Biblioteques de la Diputació

<https://catalunya.ebiblio.es/opac/#index>

Audiollibres en mp3:

<https://bibliotecavirtual.diba.cat/audiollibresmp3>

Annexem també un web on podreu trobar recomanacions de llibres per a passar una bona estona:

<https://paraulademixa.jimdo.com/ressenyes/llibres-per-joves/>

<https://keepreadingencasa.planetadelibros.com/>

<https://keepreadingacasa.grup62.cat/>

Durant aquests dies de confinament s'han creat diferents iniciatives que giren al voltant de la cultura, i la poesia no n'és de menys. S'ha obert un compte d'instagram anomenat *@poesiaentusofa* on escriptors fan recitals de poemes. Visita la pàgina i informa't dels següents recitals.

A nivell de ciències, pot ser molt interessant fer **experimentes** i recollir les hipòtesis i les conclusions:

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

<http://www.recercaenaccio.cat/jocs-i-recursos-educatius/experimentacio-en-les-clases-de-ciencies-recursos-pedagogics/>

<https://www.ccma.cat/tv3/quequicom/>

Aquests dies també és moment de crear. Us animem a que doneu espai a la vostra imaginació i pugueu escriure, dibuixar, crear amb materials reciclats, iniciar-vos al món de l'*scrapbooking*, tocar instruments (si en teniu, i si no en teniu els podeu crear vosaltres mateixos)...



Propostes culturals

Música

- In-Side: <http://outs.cat/inside/>
- Festival Vida At Home: <https://www.instagram.com/vidafestival/?hl=es>
- La Gran Onada. Sopa de Cabra: https://www.instagram.com/sopa_decabra/
- Concurs Tu hi toques? Maria Canals: <https://mariacanal.org/ca/offconcurs/concurstuhitoques.html>
- Estradivirus. Centre Artesà Tradicionari: <http://www.tradicionari.cat/#>
- Música clàssica: <https://barcelonaclasica.info/events/>
- Enclaustrats Fest: https://www.instagram.com/enclaustrats_fest/
- Cuarentena Fest: <https://cuarentenafest.tumblr.com/>
- Yo me quedo en casa festival. Playlist spotify: <https://open.spotify.com/playlist/6BFpVs16WwQVaJd7u5FoTZ?si=jEtElbAiShKVDABfuOze3Q&ref=htps%3A%2F%2Fwww.yomequedoencasafestival.com%2F>
- L'Auditori a casa teva: <https://www.auditori.cat/ca/auditori-a-casa-teva>
- Atrapats Aquí, una sèrie interactiva dels amics de les Arts: <https://www.youtube.com/watch?v=fkTbVqi5sKI>
- Una selecció de títols per gaudir online des de casa: <https://www.liceubarcelona.cat/elliceuacasa>

Arts escèniques

- Grup Focus: Teatre a casa: <https://ad.focus.cat/teatre-a-casa>
- Lliure al sofà: <https://www.teatrelliure.com/ca/general/programacio-digital>
- Ateneu Nou Barris. Circ. <https://vimeo.com/ateneu9b>

Cinema i sèries:

- Adolescents lcat: <https://www.youtube.com/channel/UC5zV-K2h7holeTEUIq8konQ>
- Cinemes Renoir: <https://lagranilusion.cinesrenoir.com/cines-renoir-programa-un-festival-dedicado-a-chaplin-desde-la-iniciativa-yomequedoencasa/>
- Sèries en català: <https://www.seriesencatala.tv/>

Museus

- Museu d'Art Contemporani de Barcelona: <https://www.macba.cat/ca/art-artistes/recorreguts>
- Museo del Prado de Madrid
- https://www.museodelprado.es/coleccion?qclid=Cj0KCQjwjcZBRCHARIsAO-1_OoD3e-n7fFbLg9g7YEHdCKvGNbOz62CtENADWk72jdlvVQvJeEQAQaAqPsEALw_wcB
- Museu del Vaticà de La Ciutat del Vaticà
- <http://www.museivaticani.va/content/museivaticani/es/collezioni/musei/cappella-sistina/tour-virtuale.html>
- Museu du Louvre a París
- <https://www.louvre.fr/en/visites-en-ligne>
- Museu The British Museum a Londres
- <https://www.britishmuseum.org/learn/schools/ages-7-11/ancient-britain/virtual-visit-peek-prehistory>
- Museu The National Gallery de Washington
- <https://www.nationalgallery.org.uk/visiting/virtual-tours>



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:

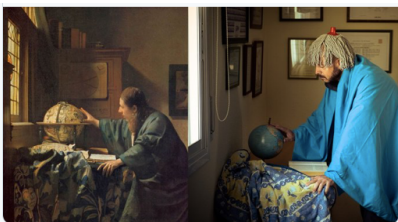
- Jocs de taula: escacs, cartes, bingo, dòmino, risk, cluedo, uno, taboo, pictionary o els que tingueu a casa: <https://maresipares.cat/jocs-de-taula-per-gaudir-amb-tota-la-familia/>
<https://beteve.cat/artic/jocs-de-taula-gratis-online/>
- Papiroflèxia: <https://www.pinterest.es/setevalaoya/papiroflexia/>
- Crear joguines a partir de materials reciclats: <https://www.pinterest.es/puchi63/projete-joguines-reciclades/>
- Compartir hobbies: cosir, fer ganxet, fer bricolatge, modelisme, trencaclosques gegants,...
- Activitats de cuina: cuina freda, reposteria, pizzes i coques caseres, decoració de plats,..
<https://www.cuinasensepares.cat/>
- Inventar una cançó, un poema,...
- Escriure un diari
- Mots encreuats: <https://www.elnacional.cat/ca/encreuats.html>
- Inventar una coreografia
- Dibuixar i pintar. Si voleu pintar mandales:
<https://mandales.dibuixos.cat>
<https://maresipares.cat/gaudim-pintant-mandales/J>
- Pintar i decorar pedres, capsos,...
- Karaoke: Cantar en família <https://www.youtube.com/playlist?list=PL-7NkxlnsDIXUCSGFrosgKiQ2zUNfqO->

Un repte per a cada dia

Proposar un repte cada dia en forma de "Challenge": Es podria fer un calendari de reptes on cada matí es descobreix quin toca i que proposa cada membre de la família.

Exemple

- REPTE 1: Aconseguir figures concretes amb PENTOMINOS:
<https://aprendiendomatematicas.com/pentominos-con-plantillas/>
- REPTE 2: Aprendre una coreografia amb gots: https://www.youtube.com/watch?v=8NZ_I8Z9R4c
- REPTE 3: Fer una recepta de cupcakes: <https://almascupcakes.es/almasacademy/>
- REPTE 4: Concurs de malabars: <https://www.youtube.com/watch?v=PCsGvyS0Awg>
- REPTE 5: Fer origamis: <https://www.youtube.com/watch?v=z0-mlZvJD-E>
- REPTE 6: Representar quadres de diferents museus amb elements de casa. Trobareu exemples a twitter amb el hashtag #tussenkunstenquarantaine



Trobareu exemples de quadres a:

<https://sites.google.com/view/quedartacasa/introducció?authuser=0>



10 activitats originals per fer durant el confinament:

<https://adolescents.naciodigital.cat/noticia/44271/10/coses/originals/heu/proposat/fer/durant/confinament>

Activitat física

És important que grans i petits ens moguem per millorar el nostre estat físic i mental tots aquests dies que hem d'estar a casa. Imprescindible durant l'adolescència.

Aquí us deixem algunes idees i enllaços perquè ho pugueu aconseguir, amb aplicacions i webs amb entrenadors personals, classes online i altres propostes.

- <https://sientetejoven.com/calendario-marzo-2020/>
- <https://mhunters.com/>
- <https://www.nike.com/ar/ntc-app>
- <https://experienciadeportiva.decathlon.es/catalogo/eventos>
- Fer circuits de psicomotricitat dins i/o fora de casa amb materials de la llar (taules, cadires, ampolles, cordes, bancs, pilotes, matalassos, teles, coixins...)
- Fer ioga, pilates o altres activitats de relaxació
<https://adolescents.naciodigital.cat/noticies/etiqueta/relaxar>
<https://www.educaixa.com/ca/modal-recurs?resourcePK=14647049&isBanner=true>
https://www.youtube.com/playlist?list=PL8n45qbMMrqW-FL_InVk4iYjU99mxCO3b
<https://www.youtube.com/channel/UCrkkK-8VXykVehqQDiHpo1Q>

Si voleu iniciar-vos en la pràctica del ioga, el centre Ingravitt de les Franqueses del Vallès ofereix classes gratuïtes de diferents modalitats de ioga: Kundalini ioga, Yin ioga, Restorative ioga, Somàtic ioga, Mat Pilates, Yin flow... i moltes altres varietats. Us deixem aquí el link a la seva pàgina web:

- <https://www.ingravitt.com/classes-online/>
- <https://www.youtube.com/channel/UCxGwnaNhSiezGV6wCx2lq8Q>
- FitnessKids (aplicació per a mòbil)
- 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/5e6c9b0127aede0f6e6fda32>

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/>

12 anys i més	Treure pols	Posar secadora	Parar/ desparar taula
	Ordenar/netejar habitació	Passar aspirador	Estendre roba
	Preparar motxilla institut	Fregar/ escombrar	Plegar/ guardar roba
	Preparar entrepà institut	Netejar vidres	Planxar roba
	Fer llit/ canviar llençols	Netejar lavabos	Conrear/ cuidar hort
	Guardar pijama	Treure deixalles	Cuidar mascota/ veterinari
			Parar/ desparar taula
			Rentar plats
			Engegar rentaplats
			Buidar rentaplats
			Cuinar plats diversos



GESTIÓ EMOCIONAL

Com ens sentim?? Emocions, sensacions que ens afloren a nosaltres i als nostres fills en aquests moments de confinament

Aquest dies en totes les llars, el confinament ens posa a prova a nosaltres mateixos i a les relacions que tenim entre nosaltres. Un exercici important tant pels pares com pels fills és posar-se en la pell de cadascun de nosaltres.

Un dels perills que correm és que els membres de les famílies es puguin sentir sols, no acompanyats en les seves angoixes pels altres. És molt important la comunicació, parlar i escoltar-nos uns als altres.

Com fer-ho, com ajudar als nostres fills adolescents, no és una feina fàcil ni hi ha una recepta per tots però us podem comentar aspectes que poden sentir els vostres fills i com els podeu orientar.

Reconeixement dels sentiments o sensacions que tenim:

És normal sentir por, ansietat, angoixa, tristesa, estrés, preocupació, avorriment, soledat, ...hem de poder afrontar-ho. Davant una situació com la que estem vivim és normal tenir algun o tots aquest sentiments. Els hem d'acceptar, no reprimir, ni tapar, no els hem de viure sols

Comunicació i socialització

Hem de parlar amb els nostres fills, hem de buscar moments i activitats per compartir amb ells per afavorir que ens expliquin com estan. Parlar els alleujarà, els ajudarà a sentir-se millor. Compartir sensacions sempre és bo i més davant una situació que potser mai l'havíem imaginat. Saber que no estan sols, que ens tenen a nosaltres. Sobretot és important que sàpiguen que confinament no és igual a aïllament. Mantenir contacte en xarxes amb familiars, amics i companys. Aprofitar les tecnologies per tenir espais amb amics. Poden quedar per fer una pizza cadascú des de casa seva, o mirar una pel·lícula cadascú i després comentar-la en comú.

Les informacions que rebem cada dia pels mitjans de comunicació, pels nostres amics, per les xarxes tenen un efecte sobre les emocions nostres i dels nostres fills. És important cuidar les nostres reaccions, tant de tensió com de desànim. Hem d'ajudar-los a ser objectius i deixar de banda els pensaments negatius, no repetir-se que la situació empitjora o és molt negativa o que no té solució. Busca espais tranquils que ens transmetin calma, activitats que ens relaxin o ens entretinguin ens ajudaran a fer més portables aquest dies de confinament.

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



Generalitat de Catalunya
Departament d'Educació

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

RECURSOS QUE PODEU TROBAR ONLINE

Família i escola <http://familiaiescola.gencat.cat/ca/>

Article ARA. Cat Com conviure el confinament en família

https://www.ara.cat/societat/covid-19-coronavirus-com-sobreviure-confina.ewnt-familia-propostes-jocs_0_2417158334.html

Com conviure amb els adolescents durant el confinament . El diari de l'educació.

https://diarieducacio.cat/tambe-es-pot-educar-en-el-territori-adolescent-del-caos/?utm_source=Butllet%C3%AD+web&utm_campaign=e77af51a56-EMAIL_CAMPAIGN_2016

Adolescents.cat <https://adolescents.naciodigital.cat/noticies/etiqueta/covid-19>