



## ORIENTACIONS PER AL CONFINAMENT D'ALUMNAT AMB NEE

### 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.

També 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.

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

Aquí teniu un enllaç amb un document pdf que es diu "Coronavirus en pictogrames", per aquells infants que requereixin del suport visual amb pictogrames.

<https://compartiresvivirweb.wordpress.com/2020/03/13/como-explicar-el-coronavirus-a-personas-con-tea/>

En aquest altre enllaç, estratègies per a infants que tenen llenguatge oral per crear un espai de comunicació amb l'adult, explicar la situació i resoldre dubtes.

<https://www.adngirona.com/data/recursos/autismo-y-coronavirus/4cccb3b3c4eb42cb807d63fb3376abaf-autismo-y-el-coronavirus.pdf>

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)

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\\_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a4445e.pdf](https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.usrfiles.com/ugd/64c685_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a4445e.pdf)

Marzo 2020

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
24	25	26	27	28	29	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20 Primavera	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5



## **ESTRUCTURA i HÀBITS DIARIS, IMPRESCINDIBLES**

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 suportar 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 visibles, a través d'horaris visuals que podeu elaborar a casa

- L'objectiu d'establir un horari és reduir l'ansietat de no saber què passarà al llarg del dia.
- Anticipar el que farem donarà tranquil·litat.
- Hi ha d'haver les activitats imprescindibles que els adults decidiu i altres activitats que podeu triar amb els nens i nenes.
- L'horari pot ser visual (pictogrames, dibuixos o fotografies) o amb paraules, en funció de cada nen/a.
- Com fer l'horari? El podeu fer en el format que vulgueu i amb allò que tingueu a casa: paper, cartolina, pissarra o en suport electrònic.
- Si hi ha activitats que agraden molt al vostre fill/a, les podeu repetir en diversos moments del dia.

Les rutines que marquem és important que les seguim cada dia i que les puguem mantenir durant el període de confinament.

Possiblement, i degudes les circumstàncies, durant aquest període s'usarà amb més intensitat la tauleta, la televisió, el mòbil... cal que l'ús estigui supervisat per un adult i sempre amb un temps pactat prèviament i limitat.





### **Proposta de rutina diària**

#### **Matí**

1. Llevar-se cada dia a la mateixa hora per afavorir bons hàbits de son.
2. Higiene: Rentar-nos la cara i les mans.
3. Esmorzar, l'habitual de cada nen/a.
4. Higiene després dels menjars: Rentar-nos les mans, la cara i les dents.
5. Estona de joc acompanyat d'un adult: d'una duració de 45 minuts a 1 hora. Aquesta estona de joc estarà determinada per l'interès i necessitats del nen/a, com per exemple jocs de moviment:
  - a. Fet i amagar, circuits psicomotrius, balls, cançons representades...
  - b. Si disposem d'espais exteriors no comunitaris, com terrasses, jardins o patis, jocs més actius com pilota, patinet, saltadors....
6. Higiene de mans ( això ho farem moltes vegades al llarg del dia per minimitzar el risc de contagi)
7. Esmorzar de mig matí, l'habitual per cada nen/a
8. Higiene de mans
9. Estona de joc en companyia d'un adult (de 45' a una hora) Aquesta estona de joc estarà determinada per l'interès i necessitats del nen/a, en aquesta ocasió proposades de jocs tipus manualitats i de creativitat:
  - a. disfresses, teatre, inventar o explicar contes....

Som conscients que en aquestes circumstàncies de confinament és necessari que els adults hagin de complir les seves tasques domèstiques diàries. Pensem que es pot aprofitar aquesta situació per fomentar l'autonomia i la col.laboració dels nens/es en aquestes rutines.

- Participar de les activitats culinàries
  - Responsabilitzar-se de tasques senzilles com ajudar a parar taula, fer el llit, ordenar jocs i materials....
10. Higiene de mans.

#### **Migdia**

1. Dinar, en horari habitual i estable de cada dia.
2. Higiene de mans, cara i dents.
3. Temps de descans: en funció dels gustos i necessitats del nen pot ser una migdiada, explicar contes, mirar una pel.lícula, una estona de massatge, etc.
4. Higiene de mans.

#### **Tarda**

1. Estones de joc per escollir entre els esmentats anteriorment i segons les preferències de l'infant.
2. Higiene de les mans.
3. Berenar, l'habitual de cada dia.
4. Higiene de mans, cara i dents.
5. Temps de repòs: en funció dels gustos i necessitats de l'infant pot ser, explicar contes, veure una pel.lícula, una estona de massatge, etc.
6. Rutina del bany: d'una durada de uns 30 minuts.

#### **Nit**

1. Sopar, en el mateix horari de sempre.
2. Higiene de mans, cara i dents
3. Estona per preparar-se per anar a dormir: un conte, massatge, cançoneta, ....
4. Anar a dormir a l'hora de sempre

(Font: CDIAP de Tàrraga)



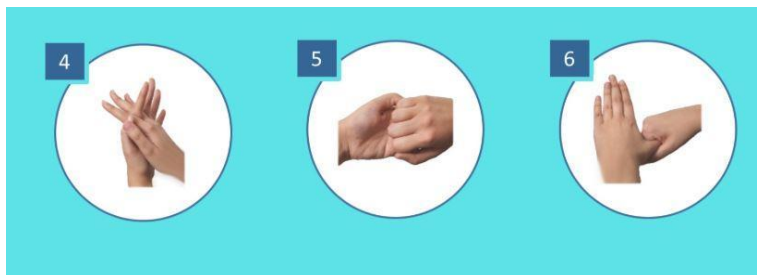
## COM ENS RENTEM LES MANS

Així és com t'has de rentar les mans, pas a pas, per evitar el coronavirus.(Ministeri de Sanitat)

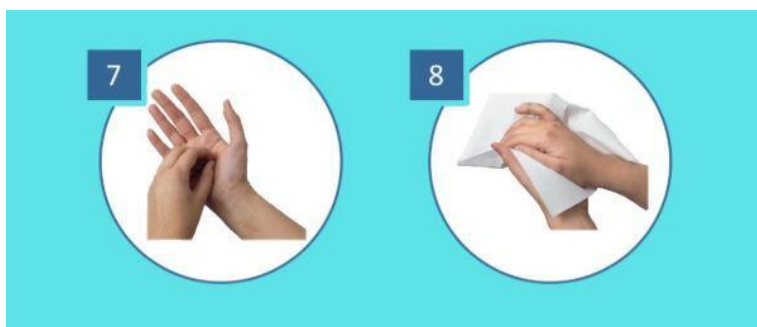
1. Mulla't les mans amb aigua i aplica-hi el sabó.
2. Frega't els palmells.
3. Frega't el dors d'una mà amb el palmell de l'altra, entrelaçant els dits per fregar entre cada un. Repeteix l'operació amb l'altra mà.



4. Frega't els palmells amb els dits entrelaçats.
5. Frega't el dors dels dits amb el palmell de l'altra, com indica el dibuix a sota.
6. Amb un moviment rotatiu, frega el dit polze agafant-lo amb l'altra mà.



7. Frega't el palmell d'una mà amb els dits de l'altra, amb moviments circulars.
8. Esbandeix les mans amb aigua i eixuga't bé.



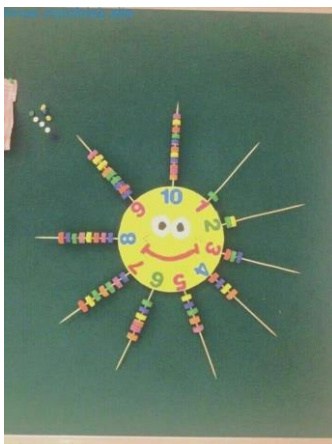


## ACTIVITATS, MANUALITATS i TASQUES PER COMPARTIR

Són molts els moments en que podem compartir activitats en família. Fer-ho amb el nostre suport farà que els sigui més fàcil fer coses noves, que no havien fet o experimentat mai. Alguns exemples d'activitats que podem fer a casa:

### Jocs i activitats

- Jocs de taula (parxís, oca, cartes... sempre adaptat al nivell de desenvolupament del nen/a)
- Jocs educatius online ([www.edu365.cat](http://www.edu365.cat), <https://www.ccma.cat/tv3/super3/una-ma-de-contes/> )
- Fer una cabana, a l'exterior o a l'interior.
- Dibuixar, pintar dibuixos, mandales
- Collage amb diferents tipus de material: papers, herbes, materials de la natura que trobeu al jardí...
- Pintar pedres i fer-ne un tres en ratlla, o fer-ne números i fitxes, o trepitjapapers...
- Braçalets amb pasta o altres materials que tingueu
- Plastilina, fang, pasta de modelar.
- Activitats educatives: en funció del nivell de desenvolupament del nen, per treballar números, lletres, noció de quantitat...







### Activitats de caire sensorial

- Taula d'experimentació amb diferents materials que la natura i que tingueu a casa
- Fer un camí sensorial per caminar-hi per sobre amb pedres, taps, esponges, herbes...
- Ampolles sensorials, amb aigua o sense i materials
- Fer bombolles amb sabó i canyes
- Caixa de sorra, farina, pa ratllat...



### Activitats físiques

- Fer circuits de psicomotritat dins i/o fora de casa amb materials de la llar (taules, cadires, ampolles, cordes, bancs, pilotes...)
- Jugar a voleibol amb un globus
- Encistellar en una caixa o cubell
- Xarranca, carreres de sacs
- Fer equilibris per sobre ratlles
- Activitats de relaxació, si l'infant ho accepta, tipus respiracions, ioga
- Recull de diferents propostes per realitzar algun tipus d'activitat física durant aquests dies de confinament a casa, sols o amb altres membres de la vostra família, en espais reduïts i sense o amb poc material:

<https://sites.google.com/view/ef-a-casa/inici>

### Tasques de la llar

- Cuinar
- Parar taula
- Rentar plats
- Guardar la roba
- Escombrar
- Vestir-se i desvertir-se autònomament
- Plantar i regar les plantes



## **Espai de la calma**

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. És un espai per reconduir la por, l'angoixa, el nerviosisme que situacions noves, no conegudes els hi poden comportar. Espai d'autocontrol i suport per gestionar les emocions.



## **RECURSOS QUE PODEU TROBAR ONLINE**

### **Bloc Servei Educatiu Vallès Oriental IV. Recull materials Seminari TEA:**

<https://serveiseducatiu.xtec.cat/vallesoriental4/categoria/dinamitzacio/inclusio-a-les-aules/inclusio/>

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

### **Comptes instagram:**

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

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

<http://guiatictea.org/recursos/>



## **BIBLIOGRAFIA**

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

<http://aetapi.org/autismo-coronavirus/>

[www.plenainclusionmadrid.org](http://www.plenainclusionmadrid.org)

[www.adngirona.com](http://www.adngirona.com)

<http://diarieducacio.cat/seleccio-12-recursos-tecnologics-treballar-infants-autistes/>

[https://www.elnacional.cat/ca/salut/consells-habits-confinament\\_480369\\_102.html](https://www.elnacional.cat/ca/salut/consells-habits-confinament_480369_102.html)

[http://www.arasaac.org/materiales.php?id\\_material=2279](http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2279)

[https://www.facebook.com/aspergermaresme/?ref=br\\_rs](https://www.facebook.com/aspergermaresme/?ref=br_rs)

<https://www.aspanaes.org/files/qyb304/2020-3/18-9-24-24.admin.informacion-coronavirus-accesible-nuevas-medidas.pdf>

[https://www.aspanaes.org/files/qyb304/2020-3/17-17-54-57.admin.Pautas\\_actuacion\\_en\\_aislamiento\\_por\\_coronavirus\\_1.pdf](https://www.aspanaes.org/files/qyb304/2020-3/17-17-54-57.admin.Pautas_actuacion_en_aislamiento_por_coronavirus_1.pdf)

Imatges extretes de Pinterest i d'elaboració en el seminari de professionals que fan suport a la inclusió, suport a l'alumnat amb TEA, de materials que porta l'escola d'educació especial Can Vila.