

MISSIÓ: QUEDA'T A CASA

L'aparició del virus COVID-19 ens ha canviat a tots la vida de manera inesperada. Aquesta situació és nova per a tots i necessitem una adaptació per part de totes les famílies, tant d'adults com de xiquets/es. Hem de mantenir una organització semblant a l'habitual. El que canvien en els xiquets/es és el lloc, però a casa hem de planificar el temps perquè continuen tenint hàbits i rutines estructurades. Sent conscients que cada família i que els xiquets/es són molt diferents entre si us oferim algunes orientacions generals que han d'adaptar-se a la situació particular i circumstàncies familiars que estiga vivint cada xiquet/a i la seua família:

- Informa el teu fill/a, podràs trobar un conte que explicarà aquesta situació en la següent web:

<https://www.orientacionandujar.es/wp-content/uploads/2020/03/CUENTO-MISION-QUEDARSE-EN-CASA.pdf>

- Des de la calma hem de respondre a les preguntes de manera honesta, sempre tenint present l'edat del xiquet/a i adaptant el llenguatge. Parlar-li de manera conscient i responsable, la sobreexposició a la informació no afavoreix la calma. Cal ser constructius en el nostre discurs, no ser alarmista i transmetre als nostres fills/as calma, confiança i seguretat.

- Planificar tasques en família amb les rutines diàries. Les rutines els permeten saber el que ocurrerà i els ajuda a estar més tranquils/as. Us animem que elaboreu al costat del vostre fill/a una agenda visual amb les activitats que es realitzaran (en funció de l'edat podeu utilitzar pictogrames, fotos, dibuixos, etc.). Us adjuntem al final un disseny sobre la rutina horària.

- Us proposem que realitzen un "diari" d'aquests dies, els ajudarà a recordar tot el realitzat i viscut. En ell poden detallar les seues il·lusions i desitjos i sobretot les emocions de tot el que estan vivint, a més de realitzar dibuixos i escrits del que consideren. Si ho desitgen, podran compartir-ho amb els companys quan tornen a classe.

- És necessari que estimulem el moviment i la millor manera de fer-ho és posar imaginació per a aconseguir-lo. L'activitat física és vital per a mantenir l'ànim. La frustració i l'avorriment arriben quan els/les xiquets/es no tenen l'oportunitat de desenvolupar activitats físiques.

Si disposeu d'algun espai ampli (també podeu crear-lo apartant mobles per a estar més còmodes) podeu jugar a amagar el tresor, elaborar una sendera d'obstacles, jugar amb bombolles de sabó, jugar al pilla-pilla, a l'amagatall anglès o a la gallineta cega.

També jugar a veure qui es manté en equilibri en una mateixa postura més temps i sobretot ballar amb la seua música preferida.

- Una altra manera de mantenir-los actius és que participen en les tasques de la llar. Fomentar la participació en les labors de la casa és important com per exemple fer els seus llits, ordenar les seues joguines, ajudar en la cuina a preparar algun menjar, ajudar a parar taula o en la seua neteja personal. Que el/la xiquet/a siga capaç de realitzar una activitat pel seu compte és fonamental per al seu desenvolupament. Per part nostra, hem de valorar el seu esforç, no sols el resultat de les tasques realitzades.

- Seria molt positiu crear espais o racons a la casa, si pot ser xicotetes zones: el de la calma i de resolució de conflictes, el del joc, el de la relaxació... Encara que respectar l'espai i el temps dels altres siga important, aquesta pot ser una oportunitat per a crear i recuperar rituals familiars.

- Igual que existeixen a les aules unes normes de convivència, elaborar tots junts unes normes de convivència a casa, sempre redactant les normes en positiu i situar-ho en un lloc visible d'aquesta. Quan ocorre alguna cosa que no és correcta, discussions, desobediències, baralles, etc...establir entre tots solucions per a evitar aquestes situacions. Hem de fer-los responsables de les seues conductes. És una situació complicada tant per a pares com per a xiquets/es i hem d'augmentar el nostre nivell de tolerància davant aquests comportaments sempre dins uns límits establerts.

- És molt important incorporar la higiene en la seua rutina i oferir recursos de prevenció: ensenyar una bona rentada de mans amb aigua i amb sabó, dutxa diària i raspallat de dents adequat.

- Establir una rutina adequada de somni perquè els xiquets/es descansin el temps necessari (segons l'OMS els/les xiquets/es de 3-12 anys haurien de dormir entre 10 i 12 hores cada dia.).

- Si és possible, és important que els/les xiquets/es continuen mantenint contacte a través de cridades telefòniques o recursos digitals amb els familiars més pròxims així com els seus companys/as de classe. Els xiquets estan acostumats a entorns de molta gent i necessitaran contactar amb els seus amics.

- Quant a la televisió/pantalles (tablets i mòbils) cal evitar que els xiquets estiguen tot el dia connectats. Siguem realistes: les famílies hem de continuar organitzant la nostra rutina. Si tenim la sort de no "teletreballar" podem fer l'anterior. Si no, és complicat. Per això hem de pactar amb ells què es veurà: Clan, Disney, Netflix, Youtube i sempre comunicar-los a quina hora acaba.

Disposar d'un rellotge visible i anticipar-los, és a dir, "quan l'agulla xicoteta arribe ací"... "quan el rellotge marque les...". Podeu dedicar la sessió de pantalles establerta en un horari de la vostra agenda per la vesprada.

- Us animem que dediqueu aquest temps a estar en família ja que hi ha milers d'activitats per a fer junts: jugar a les disfresses, cuinar (fer un pastís senzill, unes galetes, una pizza, un bescuit), ginkanes i cerques del tresor a casa, realitzar algun teatre, fer manualitats, papiroflexia, crear una cabanya, fer polseres i collarets amb macarrons...Tot això contribueix a desenvolupar la creativitat, compartir experiències i divertir-se en família. !Segur que a vosaltres/as se us ocorren moltíssimes més coses!

- I molt important: NO DEIXEU DE SOMRIURE I FEU QUE ELS VOSTRES FILLS/AS SOMRIGUEN. Hem d'aprendre d'aquesta experiència tots junts i mantindre un estat d'ànim positiu i esperançador, transmetent als nostres fills la nostra calma i seguretat enfortirem les seues emocions i il·lusions.

PLANIFICACIÓ DELS DIES SENSE COLE PERÒ A CASA

- Establir un horari i unes rutines.
- Organitzar l'horari amb ells, on participen i poden prendre algunes decisions.
- L'horari es pot realitzar en una cartolina. Per als més xicotets podem utilitzar pictogrames: <https://www.pictotraductor.com/>, Ací es poden trobar. Escriure la paraula i t'ix la imatge, copiar i pegar.
- Selecciona les activitats que pots incloure en aquest horari.
- L'organització es pot anar realitzant dia a dia, per a variar les activitats i en funció dels esdeveniments que vagen sorgint.

DISSENYA LA TEUA RUTINA HORÀRIA Et proposem un exemple de rutines:

9:00 10:00 Ens alcem amb energia, desdejunar, endreçar-se i vestir-se.



10:00 12:00 Fem les tasques del cole



12:00 13:00 Ajude'm en casa amb les tasques d'ordre i neteja

13:00 14:00 Temps lliure



14:00 15:00 Mengem en família. Ajude'm a recollir la taula

15:00 17:00 Hora de pel·lícula amb roses!



17:00 18:00 Esport en casa, mou el teu cos, balla!



18:00 19:30 Jocs en família

19:30 20:30 Bany i sopar



20:30 21:00 Llegim un conte i a dormir!

Esperem que aquestes orientacions us serveixquen d'ajuda. Travessem una situació molt difícil però també és una oportunitat per a créixer com a persones.

FAMÍLIES !UNA FORTA ABRAÇADA!

