



Guia

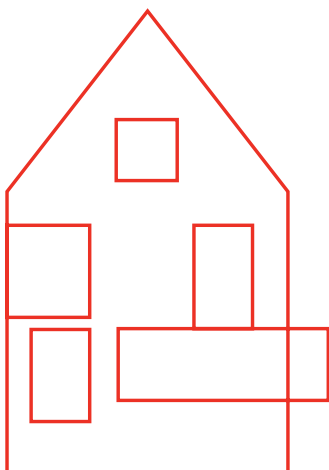
#JoemQuedoaCasa

Educació Infantil i Primària



ESCOLA
FREDERIC MISTRAL
TÈCNIC EULÀLIA





El tancament de les escoles i el confinament de les famílies a casa ha provocat una situació social excepcional i suposa un gran repte per a la nostra societat. La suspensió de la pràctica totalitat de les activitats quotidianes i l'establiment de mesures de distanciament social han alterat les nostres vides i poden crear moments d'incertesa.

Atesa la voluntat d'acompanyar els nens i les nenes i les famílies de l'escola en aquest context, us volem oferir algunes idees i propostes més enllà de la tasca pedagògica que estem duent a terme. Aquests suggeriments van dirigits a afavorir una nova organització de la vida quotidiana que permeti als infants desenvolupar-se de forma adequada així com activar els recursos personals i la capacitat d'afrontar la situació actual.

Cal tenir present que les nostres rutines habituals s'han vist alterades. Cal substituir-les per unes de noves que segueixin contribuint a l'estabilitat emocional, als hàbits saludables i que no s'allunyin massa de l'activitat que haurem de reprendre tan aviat com sigui possible.



Com podem parlar-ne

El fet que els nens i nenes no vagin a l'escola pot fer pensar que estem en període de vacances. Amb l'objectiu que els infants elaborin el sentit de la situació viscuda és convenient compartir amb ells, des d'una actitud i un discurs tranquil, que ens quedem a casa per evitar el contagi, protegir a les persones més vulnerables i facilitar la feina dels professionals sanitaris.

Els adults tampoc no estem de vacances perquè continuem connectats a la feina i estem pendents de les notícies del nostre entorn. Davant d'aquesta situació pot ser que en alguns moments els infants captin un clima de preocupació i/o experimentin canvis d'estat d'ànim i d'humor, per tant, haurem d'estar alerta per recollir aquests moments i acompanyar-los.

Per tant, cal parlar de manera sincera sobre què està passant tenint en compte l'edat dels nens i nenes a qui ens dirigim i respondre amb claredat les preguntes que ens facin. Podem aprofitar les converses que sorgeixen quan duem a terme les rutines quotidianes amb els més petits i petites. Fer ús d'un vocabulari precís pot ajudar a no confondre'ls i, a la llarga, a situar l'experiència en el lloc adequat. Així doncs és recomanable emprar paraules tals com coronavirus, malaltia, confinament, quarantena, virus, etc. Contràriament al que sovint es pensa, abordar-ho de manera natural, amb el vocabulari adequat i ajustat a la realitat, ajuda a afrontar els esdeveniments vitals que poden ser estressants i evita la por i ansietat que pot anar associada a aquest tipus de situacions.

Els podem explicar algunes de les coses que poden fer per millorar la situació i que sentin que d'alguna manera estan col·laborant. La implicació dels més petits és important per potenciar l'acció i el compromís davant situacions que els poden afectar al llarg de la vida. Alguns exemples poden ser les mesures higièniques per evitar el contagi o quedar-se a casa.



Com podem estructurar el temps i els espais

Un dels aspectes més importants per poder superar aquests dies de confinament és aconseguir una bona organització a casa. Està clar que la situació no ens permetrà seguir un horari tan marcat com el que portem habitualment quan anem a l'escola o a treballar.

És recomanable mantenir els horaris habituals de son i d'àpats, ja que aquesta estructura temporal ajudarà a mantenir l'ordre, la seguretat i facilitarà l'adaptació un cop recuperem la quotidianitat. En aquest sentit, seria interessant fer una planificació diària amb les activitats que anirem fent, incorporant els hàbits (llevar-se, dutxar-se, rentar-se les dents, etc.), les tasques escolars, l'ajuda en les tasques domèstiques, el moment dels àpats, les estones de joc, etc. Amb els més petits, el podem fer amb dibuixos o utilitzant imatges i a partir dels 5-6 anys el poden començar a fer escrit.

Un altre aspecte important perquè es puguin situar en el temps, seria ajudar-los a entendre quants dies s'espera que duri el confinament. Amb l'ajuda d'un calendari o agenda, podem anar marcant el dia de la setmana en què som, intentant evitar però fer-ho des de la perspectiva que ja queden pocs dies perquè no ho sabem. L'estructuració de l'espai durant el confinament també s'ha de tenir en compte. En aquest sentit, seria important que ampliéssim els espais dels infants, però que mantinguem espais reservats per als adults i espais compartits.



Tasques domèstiques

Aquests dies a casa també poden ser una bona oportunitat per consolidar hàbits o implicar els infants en els aspectes de la vida quotidiana i les tasques domèstiques. En funció de l'edat, se'n poden responsabilitzar totalment o col·laborar amb el suport i la supervisió dels adults.

També, poden cooperar en el manteniment de l'ordre i la neteja dels seus espais. L'ordre ajuda a la calma, per tant serà molt important mantenir-lo en aquests dies de confinament.

Cuinar en família també pot ser molt enriquidor. A partir de la cuina i de les receptes, els infants poden entrenar la creativitat i moltes altres capacitats i habilitats. A més a més, fomenta l'interès per l'alimentació.



Tasques escolars

Vivim una situació excepcional que no sabem quant durarà. Esperem que no s'allargui gaire però fins aleshores sou les famílies, amb el suport dels tutors i tutores, les que teniu el paper d'acompanyar els fills i filles en el procés d'aprenentatge. Us recomanem que, sempre que sigui possible, el seu ritme de treball i aprenentatge no es vegi massa afectat. En aquest sentit, durant el temps que duri el confinament, caldrà incloure en l'horari establert les tasques que l'escola va fent arribar perquè els infants facin a casa, sempre consolidant aspectes que s'han treballat a l'escola i tenint en compte les situacions personals i familiars que han de donar flexibilitat a la feina que es proposa.



Joc i activitat autònoma

És fonamental continuar estimulant estones de joc, ja que és a partir d'aquest que els infants creixen i es desenvolupen amb més naturalitat. Una bona manera de fomentar-lo és tenir espais preparats i materials accessibles per ocupar-se de forma autònoma. D'aquesta manera, no caldrà dirigir-los constantment l'activitat. Aquestes estones d'activitat autònoma són necessàries per fomentar la creativitat dels infants i ajudar-los a elaborar les seves inquietuds. És important posar èmfasi a cercar activitats que els motivin: fer treballs manuals, pintar, disfressar-se, construir, fer pastissos, etc.



Ús de pantalles

És aconsellable pactar un horari o un temps d'ús de les pantalles (incloent-hi tots els dispositius: televisió, telèfon, iPad, ordinador, videojocs...) en funció de l'edat. Amb els infants més petits, que encara no saben llegir l'hora en un rellotge, pot ser interessant emprar rellotges visuals o temporitzadors de cuina o del mòbil perquè sigui més clar el pas del temps.



Exercici físic i moviment

És important planificar jocs de moviment cada dia. Si el domicili disposa d'espais exteriors, exploteu-los al màxim; si no en té, caldrà que habiliteu espais i organitzeu activitats a l'interior. Convé explicar que es fan més excepcions perquè s'entén que és una situació excepcional: potser ara els infants podran córrer dins de casa, saltar al sofà, anar amb patinet...

També, per promoure l'activitat física, es pot fer conjuntament una taula d'exercicis adequada a l'edat així com practicar ioga o Pilates.



Cap de setmana

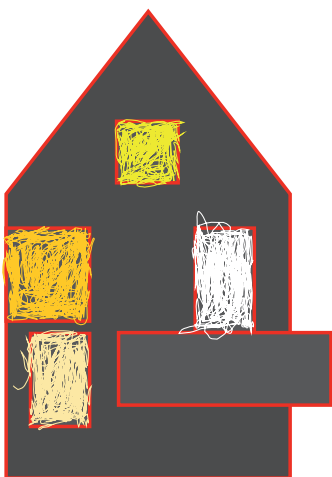
Caldria diferenciar entre els horaris i les rutines d'un dia entre setmana i del cap de setmana, així, es poden modificar els horaris o incorporar elements innovadors. Per exemple, per diferenciar la setmana del cap de setmana, podem fer els àpats en una habitació diferent de la casa, guarnir-la amb algun tema, fer una celebració, anar a dormir més tard, triar algun àpat, fer sessions de cinema amb crispates...



Comunicar-se amb amics, amigues i familiars

La suspensió de les activitats quotidianes i l'establiment de mesures de distanciament social porten associades una inevitable restricció dels moments d'interacció social, tant dels adults com dels infants. Per això es fa molt necessari poder mantenir una comunicació amb la resta de persones durant aquest període de confinament; aquest és un aspecte important, també, a tenir en compte pel que fa als nostres fills i filles.

Amb aquest objectiu, es pot fer ús de totes les eines tecnològiques de què avui disposem perquè els nens i nenes puguin comunicar-se amb els amics i amigues i, especialment, amb els familiars. Així doncs, es poden realitzar videoconferències amb els companys i companyes i amb familiars, gravar i enviar àudios i vídeos, parlar amb els/les veïns/es a través dels balcons, patis i/o jardins, així com tot allò que pugui contribuir a mantenir la comunicació amb els altres. Si necessiteu ajuda en aquest sentit, estem plenament a la vostra disposició a bustiaipads@fundaciocollserola.cat.



És important

- **Informar els infants tenint-ne en compte l'edat**; aquesta informació ha de ser clara i els ajudarà a donar sentit a la vivència i desplegar estratègies per afrontar la situació.
- Fer servir les rutines, les tasques escolars, les domèstiques i el joc com un element per **organitzar el temps a casa**.
- **Afavorir estones d'activitat autònoma** per part dels nens i les nenes així com d'altres que requereixin d'activitat física.
- **Realitzar activitats lúdiques** entre els membres de la família (jocs de taula, balls, etc.)
- **Pactar un temps d'ús de les pantalles** en funció de l'edat.
- **Mantenir la comunicació** amb amics i amigues i familiars.

El fet de passar tants dies a casa pot generar tensions en les relacions entre els membres de la família. Per això, és important cuidar molt el llenguatge, procurar buscar moments de descans dels progenitors en la cura dels infants i carregar-se d'una dosi extra de paciència i sentit de l'humor.

A la intranet trobareu un grapat de recursos que pretenen ajudar-vos en tots els sentits.