



COM AJUDAR ALS INFANTS DURANT EL CONFINAMENT

ÈPOCA COMPLICADA D'AÏLLAMENT

Segons l'edat, poden mostrar diferents reaccions d'ansietat



- **Comportaments regressius** (plorar, estar més sensible, estar més aferrats, xerrar com si fossin més petits...)
- **Dolors físics o símptomes relacionats amb l'ansietat** o altres emocions negatives: mal de panxa, insomni o hipersomni, falta o excés de gana...

Recomanacions

- **Paciència.** Nosaltres som un exemple per ells, hem de mostrar-lis suport i afecte incondicional
- **Reforçar l'expressió de sentiments.** Es pot fer a través d'alguns jocs o contes didàctics sobre gestió emocional.
- **Aumentar la comunicació. Exercici dels pètals i espines.** Tots els membres de la família han de contar algun pètal (aspecte agradable) i alguna espina (aspecte desagradable) del seu dia o d'aquesta situació. La resta, escolta atentament i al final es proposen solucions per les espines.
- **Rutina adaptada al confinament.** Elaborar una taula en família.



- **No sobre informar-los** innecessàriament, parlar sobre què han vist i/o han sentit a les notícies i a l'escola.
- Romandre en **contacte amb els seus amics**, a través de telèfon o internet.
- **Regular les hores que passen davant les pantalles.** Hem de ser responsables i cercar alternatives perquè descansin els ulls.
- **Incitar als jocs de taula** i deures en paper.
- **Mantenir l'activitat física**, generar moviment corporal, ja sigui a través del ball, circuits inventats a casa, estiraments...

OPORTUNITATS QUE ENS OFEREIX LA PANDÈMIA

És una gran oportunitat per aprofitar i fer activitats amb els nostres fills, descobrir aficions en comú (e.g. cuinar, dibuixar, ballar, jocs de taula...)

Vols recursos gratuïts per posar en pràctica aquests consells?

A LES SEGÜENTS 2 PÀGINES TROBARÀS ENLLAÇOS DIRECTES I GRATUÏTS PER INFANTS I ADOLESCENTS!

SI NECESSITES AJUDA PROFESSIONAL, CONTACTA'M! ASSISTÈNCIA: 644561016

ACTIVITATS I RECURSOS ÚTILS

GRATUÏTS PER INFANTS I ADOLESCENTS

EL RACÓ DE LA CALMA

Lloc de la casa on anar a calmar-se, tranquil, on puguin anar quan estiguin preocupats. Allà podem tenir: **botelles de la calma, bosses sensorials, plastilina, bombolles, un dibuix d'un 8 especial per respirar profundament** (explicació i dibuix a l'enllaç posterior).

Es poden cercar per internet com fer-se, aquí alguns recursos:

- Botella de la calma: <https://www.youtube.com/watch?v=BHVtOvOhj2s>
- Bosses sensorials: <https://www.youtube.com/watch?v=N996jvCYNks>
- Plantilla del 8 per respirar profundament, inclou el dibuix i l'explicació: <https://cuentameuncuento.especial.com/ejercicios-de-respiracion-para-ninos/>



JOCs DE TAULA, CONTES, LLIBRES I ALTRES

- L'editorial Perrolokogames allibera el seu **joc de taula "dirty fridge"** en PDF per qui vulgui imprimir-lo i jugar.

<https://twitter.com/PerrolokoGames/status/1238401595429269505?s=20>

- Jocs de taula per a treballar la **intel·ligència emocional**

<https://bebeamordor.com/2020/03/11/juegos-mesa-inteligencia-emocional/>

- Conte sobre el **coronavirus i les emocions**. Facilita l'expressió emocional sobre el tema.

https://660919d3-b85b-43c3-a3ad-3de6a9d37099.filesusr.com/ugd/64c685_ef31d8e608fd4b528eae3132b67a445e.pdf

- Conte per aprendre a **manejar les emocions en la infància**.

<http://www.infocoonline.es/pdf/Mia-y-Tete.pdf>

- Deu **jocs d'oci amb taps reciclats**

https://www.youtube.com/watch?v=rHTM_-b0F6E

- Llibres a llegir. **#KeepReadingEnCasa, de Planeta Libros**. Té una agenda d'activitats diària i recursos com recitals, llibres...

<https://www.planetadelibros.com/seleccion-editorial/que-hacer-cuando-estas-aburrido-en-casa/203>

- Accés a tots els **llibres electrònics de l'editorial Mèdica Panamericana**, amb previ registre personal.

https://www.medicapanamericana.com/es/eureka-covid19?nssid=17698809&utm_source=emailingesp&utm_medium=email&utm_campaign=accion-especial

- Roca Libros és una editorial que ofereix una sèrie de **llibres a 0€**, en el següent enllaç disopnem dels títols:

<https://elplacerdelalectura.com/2020/03/rocaeditorial-te-ofrece-14-ebooks-a-coste-cero-para-que-te-puedas-quedar-en-casa-leyendo.html>



Android:

https://play.google.com/store/apps/details?id=com.crimsonpine.april&hl=es_419

iOS: <https://apps.apple.com/es/app/april-coloring-oil-painting/id1360270159>

- L'aplicació "Pigment", similar a l'anterior, disponible per iOS i Android, on apareixen més de 5.000 **mandales i algunes cares de Disney**

Android:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pixite.pigment&hl=es>

iOS:

<https://apps.apple.com/es/app/pigment-libro-para-colorear/id1062006344>

CURSOS I FORMACIONS GRATUÏTES



- La universitat de **Harvard** posa a la nostra disposició **67 curs gratuïts**, evidentment en anglès.

<https://online-learning.harvard.edu/catalog/free>

- Fer algun curs MOOC (Massive Online Open Courses), són online, s'hi pot apuntar tothom qui vulgui i de forma gratuïta. El el següent enllaç hi ha 1000 cursos MOOC gratuïts que comencen a l'Abril.

<https://formaciononline.eu/cursos-mooc-gratis-abril-2020/>

- Apps per aprendre anglès gratuïtament: Duolingo, Easy Ten o Bright.

MOVIMENT CORPORAL I GIMNÀSTICA



Alguns **canals de youtube** interessants:

- **Smile and Learn. Vídeo educatiu de ioga per nins**, on els més petits aprenen a relaxar-se a través d'una divertida història amb animals.

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?ist=PLBaI9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B_n&v=t8748OWc1nQ)

[ist=PLBaI9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B_n&v=t8748OWc1nQ](https://www.youtube.com/watch?ist=PLBaI9AttAE0trW71zxDCcoo4mA0Si5B_n&v=t8748OWc1nQ)

- **Academia de Triatlón**. Fan vídeos setmanals amb **rutines d'exercicis pensades per els més petits**, ara que s'han de quedar a casa per la quarantena.

https://www.youtube.com/watch?v=i4bEwDdC3eg&feature=emb_title

Aprofita el temps!

No dubtis en compartir-ho!