



# QUEDA'T A CASA

*No fa falta ser un geni, però sí tenir genialitats*

Segurament ja hàgiu pensat en diversos aspectes que a continuació proposem o potser us inspiren per a aquests dies, qui sap!

## 1 REPARTIR TASQUES

**GO TEAM!**

L'**organització** i mantenir l'**ordre** són aspectes bàsics per a conviure durant aquesta quarantena. Asseure's i elaborar una programació setmanal tots els membres, de manera conjunta, és una bona idea que, a més, ajudarà a reduir la probabilitat de conflictes. Cadascun pot ocupar-se del seu espai personal, però les zones comunes pertanyen a tots. Estar a casa tants de dies seguits i sense poder sortir, provoca que la monotonia i l'avorriment arribin aviat, així que seria interessant que cada dia canviessin les tasques assignades, de manera que es percebi que **'avui és diferent a ahir'**.

## 2 CONSENSUAR HORARIS I ACTIVITATS

Els familiars que tingueu **teletreball** necessiteu un espai lliure de soroll i d'objectes innecessaris i els altres han de col·laborar amb això. Per tant, contempla la possibilitat de realitzar unes tasques o unes altres en funció del moment del dia. Per exemple, si al matí hi ha persones que teletreballen, els infants haurien de fer activitats cognitives, que impliquin atenció i concentració, o bé creatives (dibuixar, escriure, exercicis de psicomotricitat fina...). En els moments d'oci i diversió no podem pretendre que hi hagi silenci, veritat? Elaboreu un horari i poseu-lo en un lloc visible per a tots, amb la finalitat de cooperar. Potser els adults necessiteu fer tornos de feina ...

## 3 MANTENIR LA CALMA I TRANSMETRE-LA

La informació que ens arriba a través dels mitjans de comunicació genera una major alerta i tensió. Els adults heu de mantenir la **calma** i transmetre-la als més petits de la casa, ja que la seva comprensió de la situació no és la mateixa que la vostra i, a més, solen ser molt sensibles al vostre estat emocional. Es recomana explicar-lis amb un llenguatge senzill i adaptat a la seva edat el que està succeint per a evitar episodis d'angoixa i confusió. En aquests casos, la comunicació i l'escolta activa esdevenen les eines fonamentals. També és important que no estiguen tot el dia pendent de les notícies ni parlant sobre el tema. Distreure's és necessari, no ho oblideu.

## 4 LIMITAR L'ENTRETENIMENT PASSIU

La televisió, el mòbil o els videojocs no poden convertir-se en les úniques vies escapatòries. Treu el nin o la nina que vas ser un dia i explota la teva **creativitat**. Algunes propostes són: improvisar una tenda de campanya amb llençols i pals d'escombra (com l'anunci d'Ikea), fer circuits de psicomotricitat amb qualsevol element del qual disposes (sempre que sigui segur), dramatitzar contes amb les millors disfresses i diàlegs, fer un concurs de cuina a l'estil Masterchef tots els membres de la família, karaoke o jocs de taula *time*, realitzar experiments casolans no explosius i baix vigilància, aprendre a fer una cosa nova (papiroflèxia, tocar un instrument...), ensenyar a altres membres a fer alguna cosa que se't dóna bé dirigint "la classe", fer macroconstruccions amb peces de lego o materials reciclats... Cada dia pot ser un **repte!**

## 5 FOMENTAR EL DIÀLEG



Sens dubte, és un bon moment per a **conversar** i **estrènyer llaços**. Estableix un moment diari per a parlar sobre com es sent cadascú i quines emocions va experimentant. Tots, adults i menors, tenim por i certs monstres que viuen al nostre cap i compartir-los amb els altres ajuda a combatre'ls. La unió sempre ha estat l'antídot perfecte. En aquest punt, podeu fins i tot escriure un diari personal, elaborar una línia del temps, fer una memòria col·lectiva (fotografies, vídeos, pàgines escrites) o omplir "el pot o cofre de les emocions".

## 6 TEMPS PER A UN MATEIX

Durant aquests dies passem gran part del temps en companyia, però tots els membres d'una casa requereixen moments de **solitud**. Per a això és important no ser invasius amb l'espai dels altres, escoltant i respectant les seves **necessitats**. Llegir un llibre o una saga completa, atendre la cura personal, realitzar exercici físic, escriure relats, dibuixar, fer videotrucades amb amics, recollir i canviar la distribució de la pròpia habitació, renovar l'armari i prescindir d'allò que no ens fa falta, pensar en alguna causa social en la qual ens agradaria participar quan tot torni a la normalitat...

## 7 L'ESCOLA A CASA

Pensaràs, sort que els docents estan preparant les tasques escolars! Evidentment, són un pilar essencial. No obstant això, els més petits de la casa necessiten que els familiars els ajuden a **organitzar-se** i que resolgueu els dubtes que els van sorgint en el seu procés d'aprenentatge. Et suggerim que el temps dedicat a tasques acadèmiques sigui en una franja horària similar cada dia (rutina), en el mateix lloc i que pugueu estar disponibles pels infants en aquest moment. Potser fa falta **reforçar** certes àrees, així que demana-ho als mestres o professors i segur que et faciliten alguns recursos *on-line* ja existents.



## 8 RECURSOS

Sabem que habitualment sou consumidors de plataformes i/o aplicacions com Spotify, Pinterest, Youtube, Instagram o Netflix. A continuació us facilitem uns *links* dividits per temàtiques, que potser us resulten útils. Aquests dies estan sorgint a les xarxes socials unes iniciatives brillants i generoses, relacionades especialment amb l'art i la cultura. No ho dubtis i doneu-li al *play!*

### ENTRETENIMENT PER AMENITZAR ELS DIES



- **Mantita Fest**, Festival de música de canta-autors: <https://www.facebook.com/mantitafest/>
- **Tots a Ca Teua Festival**: <https://www.facebook.com/totsacateua/>
- **Dàmaris Gelabert**: <https://www.damarisgelabert.com/> o al seu canal de Youtube.



- **Smile and learn** en castellà (Youtube)
- Mix de **Brenda Medina YOGA** (Youtube).
- Mix de **Omm Moo yoga** per a infants (Youtube).
- **loga per a nens i fitness familiar** (App per a telèfon mòbil).
- **Zumba Kids** (Youtube).
- **Vídeo particular** mare-fill: <https://www.youtube.com/watch?v=BnKIAFebJzo>
- **Con peques en zgz**: <https://conpequesenzgz.com/2020/03/confinados-pero-no-aburridos-ejercicio-para-peques-ii/> o <https://conpequesenzgz.com/2020/03/ejercicio-para-peques-en-cuarentena-casa/>



- **Jocs econòmics i divertits per als petits de casa**: <https://lavozdelmuro.net/32-juegos-muy-economicos-y-divertidos-para-disfrutar-con-los-pequenos-de-la-casa/>
- **Idees fàcils per a jugar amb infants a casa**: [https://ladiversiva.com/wpcontent/uploads/2020/03/ideas\\_jugar\\_casa\\_ninos.jpg](https://ladiversiva.com/wpcontent/uploads/2020/03/ideas_jugar_casa_ninos.jpg)
- **Manualitats infantils**: <https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/manualidades-para-ninos/>



- **Experiments casolans**: <https://saposyprincesas.elmundo.es/ocio-en-casa/experimentos/>
- **La ciència a casa**: <https://arbolabc.com/experimentos-caseros-para-ni%C3%B1os>



- **Programació infantil-familiar diària en diferents horaris, n'hi ha prou amb un clic!** <http://laculturadesdecasa.ilogica.es>
- **Llibres infantils en pdf**: <https://elestudiantedigital.com/libros-en-pdf-para-ninos/>
- **Teatroteca** del *Ministerio de Cultura*, oferint més de 1500 obres *on-line* gratuïtes.
- **Teatre de Contenció IB** (Youtube). Iniciativa de l'Associació de Dramaturgs de les Illes Balears i el Teatre Principal de Palma.

### RECURSOS ACADÈMICS

- **Smile and learn** en castellà (abecedari, vocabulari, continguts més complexos i específics de certes àrees acadèmiques).
- **Jueduland (jocs educatius i interactius en línia)**: <http://roble.pntic.mec.es/arum0010/>
- **Orientación Andújar**: <https://www.orientacionandujar.es/>

Molts d'ànims i esperem que aviat puguem fer abraçades!

