

Benvolgudes famílies,

Tots sabem que aquests dies seran tot un repte per a la vida familiar i això ens pot provocar angoixa i estrès, cosa que encara pot empitjorar la situació a casa. Però, li podem donar la volta i ho podem prendre com una gran oportunitat per poder estar amb els nostres fills/es, per escoltar-nos, cuidar-nos i reflexionar.

El primer que estaria bé fer, és parlar del que està passant respecte el coronavirus, ells saben que alguna cosa no va bé i noten quan els adults se senten insegurs o espantats.

1 això com ho podem fer?

I si em pregunta sobre el coronavirus? Cal respondre de manera clara i adaptada al seu nivell sense donar un excés d'informació i que tot el que diem sigui cert (Si no ho sabem, el millor és reconèixer-ho). També cal que els expliquem que farem i les mesures que ells poden seguir.

[Conte del CoronaVirus](#)

Com podem ajudar als infants a passar aquests dies?

Pels infants és molt important establir una rutina diària, no cal que sigui molt estricta però, si que pugui ser més o menys predictable, això els ajuda a estar més tranquils. Podem pensar un joc diferent per cada dia, buscant sorprendre'l, això els mantindrà entretinguts i a vosaltres també. A més, podeu aprofitar per jugar junts i gaudir els uns dels altres.

La rutina també és molt important per preservar els ritmes naturals de son-vigília i d'alimentació. Cal que les necessitats primàries estiguin cobertes, això vol dir dormir quan es necessita, menjar i estar actiu. Els infants de 0-3 anys tenen ritmes de son i vigília diferents que els adults, els més petits habitualment necessiten dormir a mig matí i després de dinar, els més grans ja només dormen després de dinar. Us podeu inspirar en els horaris de l'escola bressol.

Què puc fer per passar bones i divertides estones amb els infants?

Sabem i som conscients de l'estat en el qual ens trobem i tot el que pot provocar passar tants dies a casa, sense poder sortir al carrer, per nosaltres els adults, i encara més pels infants, els més petits de la casa.

Hem de tenir en compte que els infants aprenen fàcilment a jugar a través de les seves pròpies accions. Per això us proposem diferents propostes per fer més fàcil tota aquesta situació d'angoixa, inseguretat i por.

Les classifiquem en propostes generals, i algunes més específiques adreçades en els diferents nivells, 0-1 any, 1-2 anys, 2-3 anys.

Propostes generals

- **Moviment.** Els infants de 0 -3 anys tenen molta necessitat de moviment, el fet de no poder sortir al carrer pot afectar el seu estat d'ànim i mostrar-se més irritables i nerviosos. Per això és important destinar un espai de la casa al moviment. Si no teniu jardí cal ser creatius, podeu utilitzar matalassos, coixins, caixes de cartró i tot allò que trobeu, això sí, cal que l'espai sigui segur. Pels grans fins i tot una petita alçada des d'on poder saltar.

[Desafiando a la motricidad](#)

- **Dibuixar i pintar de manera lliure.** Proporcionar materials als infants per que dibuixin i pintin de manera lliure pot ser una bona teràpia per aquests dies. Pot ser una bona eina per que l'infant s'expressi i tregui les possibles angories que aquesta situació aporta. Podeu fabricar les nostres pintures casolanes amb ingredients que tenim a casa. En aquest enllaç podeu trobar diferents receptes i propostes: [Com fer pintura comestible a casa](#)

- **Modelar.** Materials com el fang i la plastilina poden ser un bon medi per donar llibertat a l'expressivitat de l'infant. Si preferiu fabricar pastes per modelar casolanes pots fer servir la recepta que trobareu en aquest enllaç:

[Pasta de sal. Cómo hacer pasta de sal casera.](#)

- **Bany relaxant.** L'estona del bany acostuma a ser un moment que els infants esperen amb ganes, l'aigua és un element que els hi atrau i els hi encanta observar, tocar... perquè no deixar-los que experimentin dins l'aigua. Els hi podeu proporcionar diferents materials per experimentar: alguns que suren, altres que s'enfonsen; podem posar colorant a l'aigua; sabó per fer bombolles; estris com embuts, coladors, cullerots,... podeu acompanyar la proposta amb una música relaxant i ambientar tot l'espai, potser amb una llum tenue. Sempre sota supervisió de l'adult.
- **Ioga.** Aquesta tècnica aporta molts beneficis als infants i, si a més, la podeu practicar en família es converteix en una agradable manera de divertir-se i enfortir els llaços familiars. Encara que els pares i les mares no tingueu coneixements d'aquesta pràctica, existeixen eines a la web com videos destinats als infants, amb els que de manera molt lúdica us podeu introduir en aquesta pràctica mil·lenària, a través de contes, cançons...
Podeu trobar alguns exemples en pàgines com:

[Yoiga](#)

[☆ YOGIC ☆](#)

- **Amagar-se i fer cabanes.** Jugar a amagar-se motiva molt als infants, forma part del seu desenvolupament psicomotriu. Aproveiteu-lo, podeu fer servir robes, caixes de cartró...i per que no, sota la roba de la colada.
- **Fem una cursa amb pilotes** per diferents espais, rampes... També es podria posar alguna galleda per anar llençant a dins les pilotes. Deixeu anar la vostra inventiva i la dels infants.
- **Joc d'ombres.** Podeu potenciar la seva curiositat fent-los observar els jocs de llums i ombres. Podeu fer servir lots, aprofitar la llum natural del Sol, buscar reflexes de colors amb ampelles, vidres...
- **Juguem a passar-nos un globus.** Podeu, si voleu, ficar algun material o element com cigró, lleties... perquè faci soroll i sigui d'interès per ells.
- **Estripem diferents papers.** Segur que teniu diferents tipus de papers a casa, aprofiteu per oferir-los als infants, papers de diferents colors, textures, de diari, revista....Estar amb ells per evitar que s'hi posin a la boca!

- **Ampolles buides d'aigua o garrafes.** Si guardeu garrafes, ampolles, pots, llaunes... en un moment donat, les podeu proposar per fer soroll, picar al terra, fer construccions...
- **Jugar amb bosses de plàstic.** Feu-les volar per l'aire, moveu-les, descobriu textura, colors i soroll. Sempre sota la vigilància de l'adult!
- Simular **instruments**: amb cassoles, cullerots, culleres... Perquè no montar la vostra pròpia orquestra a casa!
- **Balleu i canteu**, treballant també les parts del cos, cançons com: Joan petit quan balla, bugui bugui, putxinel·lis...
- **Fem pessigolles.** Aproveiteu per mimar, tocar...estimar als vostres fill i filles.
- **Ampolles sensorials.** A dins podeu posar diferents elements que facin soroll (llegums, arròs, petxines), i fins i tot líquids (aigua amb colorant, amb purpurina). No oblideu segellar el tap amb silicona per tal que els infants no el puguin obrir.
- **Safates d'experimentació.** Podeu proposar diferents elements, els que teniu a casa habitualment ens poden servir com: llegums, sorra, farina, macarrons... es poden presentar en safates o contenidors diversos, acompanyats d'altres estris quotidians com cullerots, embuts, coladors...
- **Cantar, escoltar cançons o ballar.** Hem creat un canal al Youtube que es diu: *Escola Bressol Gall Mullat*, on trobareu cançons endreçades en llistes de reproducció de diferents temàtiques. També hi han diferents canals de Youtube on trobareu moltes de les cançons que cantem en el dia a dia, com el de la Dàmaris Gelabert o el del Jordi Toniatti.
- **Bombolles de sabó.** Us proposem aquest enllaç on trobareu una recepta per fer el sabó a casa i algunes propostes. [Preparació del sabó](#)
- **Contes i titelles.** Podeu elaborar unes titelles casolanes, amb uns mitjons que tinguem vells, podeu cosir uns botons, fer una cara, i us inventeu o expliqueu un conte, una història.

Propostes adreçades a infants de 0-1 any

- **Jocs de falda**

- *Arri arri tatanet*
- *Escarbat bum bum*. Amb l'infant estirat a sobre de l'adult i amb el ritme de la cançó anar-li donant copets a l'esquena
- *Anirem a París*. Amb l'infant assegut a la nostra falda i li agafem les mans. Quan la cançó diu: al pas, podeu moure les cames a poc a poc; quan diu al trot, les podeu moure una mica més ràpid; i finalment, quan diu al galop, més ràpid, com si estiguéssim galopant a sobre d'un cavall.

Trobareu més jocs de falda a l'enllaç de youtube que us hem compartit.

- **Panera dels Tresors**, amb **objectes d'ús quotidià**. Podeu crear una panera petita amb material que tingueu a casa, però que no suposi cap perill per l'infant, amb objectes de cartró, metàl·lics, plàstic, pell, goma, vidre..., com embuts, culleres, taps, algún mirallet, anelles, corda, esponja, colador, pinça, pinzells, pedres, cadenes, tub de cartró, coco... És una activitat de descoberta i exploració que proporciona als infants la possibilitat d'interessar-se per tot allò que té al davant.
- Material que puguin **arrossegar**: caixes, coixins durs, tamborets... ja que ara comencen a incorporar-se, aixecar-se i s'inicien en el desplaçament, de vegades, busquen aquest tipus de material per poder empènyer i començar a desplaçar-se amb ajuda. Estimuleu el seu desenvolupament motriu i els ajudeu a agafar més seguretat i equilibri. Aconsellem que els infants ho facin sense mitjons, (ja que amb ells posats poden relliscar) tindran més control del seu propi cos, del terra, i de tot l'entorn que l'envolta.
- **Massatges**. Són nombrosos els estudis que parlen del tacte i els beneficis de la nutrició afectiva en els primers anys de vida. Els massatges als nadons provoquen un estat de relaxació i calma, fomenten la resistència de l'organisme, afavoreixen un son tranquil i fomenten un millor desenvolupament psíquic. Fer massatges al nadó, contactar amb la seva pell, fer-li carícies i abraçades et farà sentir més a prop seu i, alhora, servirà perquè ell s'adapti al món d'una manera més tranquil·la, segura i sana.

No només es tracta del contacte de pells, sinó també de percebre sensacions a través de l'oïda, l'olfacte i vista. Per això us proposem trobar un moment per relaxar-nos i dedicar-li una estona a fer-li un massatge al vostre nadó, poder gaudir mútuament i reforçar els vincles afectius.

[Massatge infantil](#)

Propostes adreçades a infants de 1-2 anys

- **Joc heurístic.** Aquest joc és molt característic d'aquesta edat, és un joc d'exploració on els infants exploren objectes i els combinen lliurement. Els hi podeu oferir materials de la vida quotidiana i/o material de rebuig que no siguin perillosos pels infants, uns per fer de **contenedor** (llaunes, pots, caixes, ampolles...) i d'altres per fer de **contingut**, (taps de diferents mides i materials, cintes, trossos de mànegues, rulos, rodets, agulles d'estendre...)

Podrán combinar de maneres molt diverses com ficar i treure; omplir i buidar; obrir i tancar; penjar i despenjar; fer lliscar; arreglar; agrupar i separar; estirar; prémer; abocar... I descobrixen que les coses hi caben o no; s'aguanten o cauen; unes són més petites que les altres; rodolen i es mantenen quietes; modifiquen la seva aparença segons com les toques; queden encaixades o s'escapen; cada objecte, situació o acció té una paraula. Quina gran varietat de materials i accions per descobrir!

[El juego heurístico](#)

- **Enfilar.** Per desenvolupar la motricitat fina els hi podeu proposar un cordill o fil, aprofitant que tenim la despensa plena, podeu posar macarrons o inclús taps de plàstic amb un forat al mig, així podreu aconseguir uns collarets per passar l'estona! Podeu també tintar la pasta amb aigua i colorant alimentari per deixar les nostres joies encara més boniques. Només haureu de deixar assecar la pasta abans de passar-la pel fil.
- **Construccions.** Per fer construccions podeu utilitzar qualsevol cosa, només cal utilitzar la nostra imaginació, des de blocs de fusta, paper higiènic... podeu crear des de grans palaus a cabanes o una torre.
- **Caixes de música.** A casa segur que teniu qualsevol caixa petita, de sabates, de mòbil...podeu decorar-la com vulgueu i posar dins una titella de dit, un nino o un dibuix fet per vosaltres. Al obrir la caixa es pot cantar una cançó amb l'element que hi hagi dintre o ve explicar un conte ... deixar sortir la imaginació.

Propostes adreçades per a infants de 2-3 anys

- **Plantar.** Apropar la natura als infants, plantar i tenir cura de les plantes és una activitat molt enriquidora. Deixeu que toquin amb les seves mans la terra, que sentin la seva olor, que triïn i posin les llavors entre la terra.
- **Ajudar en les tasques de casa.** A la majoria dels infants els hi encanta ajudar als adults, es senten protagonistes i millora la seva autoestima i seguretat. Aproveiteu per encomanar petites tasques, que participin en parar la taula, estendre la roba, netejar la pols, cuinar... Confieu en les seves capacitats i doneu el temps necessari perquè ho puguin fer.
- **Celebrar festes temàtiques a casa.** Podeu preparar amb els més grans temàtiques per fer un dinar o sopar inspirat en altres cultures. Podeu decorar la taula i, per que no, disfressar-vos, escoltar música típica del país o lloc, dances...
- **Cuinar.** Una activitat molt entretinguda amb la que els infants gaudeixen moltíssim. Sigueu creatius, estaran encantats!
[6 beneficis d'aprendre a cuinar des de petits](#)

L'ús de pantalles

En aquestes circumstàncies és molt temptador utilitzar les diverses pantalles de les que disposem, tot i això cal recordar que l'exposició perllongada és perjudicial pels nostres fills i filles. Si feu ús de la pantalles, cal que aquest sigui restringit i que el contingut estigui adaptat per l'edat, per això cal buscar canals específics de 0-3 anys.

[L'ús de les pantalles](#)

1 els adults, què podem fer?

Estar amb els nostres fills en la situació actual pot ser difícil en alguns moments, per això és important que com a pares ens cuiden físicament i emocionalment.

- Busqueu una estona per vosaltres cada dia, per estar sols en parella però també per cadascun de vosaltres; tots som diferents i reaccionen de maneres molt diverses; així doncs, sigueu comprensius i ajudeu-vos. Podeu fer torns i repartir-vos les sortides per anar a comprar o passejar el vostre animal de companyia (recordeu que només està permès sortir quan sigui estrictament necessari).
- Si podeu, feu algun tipus d'activitat física en l'horari que més us ajudi, també podeu fer-la amb els vostres fills i filles.
- És important no estar tota l'estona en la mateixa habitació del vostre habitatge, podeu establir diferents espais un per jugar, l'altre per descansar i si teniu balcó o jardí, aprofiteu-los per fer activitats o sortir a relaxar-vos. Els canvis d'espais us ajudaran a no sentir-vos tan tancats i també ajudaran els vostres fills a estar més tranquils i distrets.
- Si heu establert una rutina intenteu seguir-la, és pot fer flexible però seguir la rutina us ajudarà a tots; estareu distrets i ocupats.
- Feu alguna videoconferència amb familiars o amics, malgrat sigui a través de les pantalles aquest contacte social ens pot fer sentir millor.
- Busqueu una estona per jugar i riure amb els vostres fills, una estona només per divertir-se. En aquests dies podeu aprofitar per fer allò que normalment no tenim temps de fer.
- Si teniu algun conflicte, recordeu que és important parlar-ne però cal evitar que els infants hi siguin presents.
- Si noteu que no teniu ganes de fer coses, que us costa llevar-vos, que no podeu dormir, que esteu enfadats tota l'estona o que teniu pensaments negatius repetidament, podeu adreçar-vos a un servei de psicologia online on us podem ajudar.
- Si esteu alletant o esteu embarassades, podeu contactar amb un grup de psicòlogues perinatales. Recordeu que es recomana continuar alletant malgrat el covid-19 i que en principi no afecta al fetus. Podeu consultar informació a la pàgina web de la OMS o en l'aplicació LactApp.
- Per altra banda si teniu alguna dificultat amb els vostres fills i filles, podeu enviar un correu a la psicòloga del centre, o bé trucar si és urgent:
info@ruthmarrugat.com
 Telèfon: 628174330

Us atendra de seguida que li sigui possible.

Enllaços d'interès

[Com explicar als infants els motius de l'aïllament o quarantena pel coronavirus](#)

[Experiment: importància de rentar les mans correctament](#)

[Recomanacions realitzades pel Col·legi de Psicòlegs de Catalunya](#)

Molts ànims a totes i tots i ens retrobem aviat!

L'Equip educatiu de l'Escola Bressol Gall Mullet