

# Guia per a famílies de la Xarxa d'Escoles Bressol Municipals de Sant Joan Despí

## PROPOSTA ACTIVITATS EN FAMÍLIA

Articles, activitats i recursos per  
fer amb infants des de casa



## ÍNDIX

<b>INTRODUCCIÓ .....</b>	<b>4</b>
<b>PART 1: Informació i articles .....</b>	<b>5</b>
1. <i>“Com sobreviure al confinament en família?” del Diari Ara .....</i>	<i>5</i>
2. <i>“21 idees creatives (i educatives) per fer amb els nens i nenes a casa” de FUNDESPLAI.....</i>	<i>6</i>
3. <i>“Guía psicológica para sobrellevar la cuarentena de niños y adultos” de la Cadena Ser.....</i>	<i>7</i>
4. <i>“Orientacions (per als centres educatius) sobre activitats per als alumnes a causa dels tancaments pel coronavirus” del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.....</i>	<i>9</i>
5. <i>Oferim recursos educatius per als dies de confinament des de la Fundació Pere Tarrés.....</i>	<i>11</i>
6. <i>Un bon confinament, amb ulls d'infant. Article de Eva Bach.....</i>	<i>12</i>
7. <i>Efectes en els infants del confinament a casa per coronavirus. Mesures de prevenció i actuació. Article de FAROS Sant Joan de Déu.....</i>	<i>13</i>
8. <i>Com afrontar psicològicament el confinament a casa pel coronavirus. Article del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya, escrit per Laura Galán.....</i>	<i>16</i>
9. <i>Orientacions i activitats pedagògiques per a tota la família. Article del Col·legi de Pedagogs de Catalunya. ....</i>	<i>19</i>
10. <i>El conte del coronaviurs: una lliçó dels més petits a molts adults. Víctor Espiga i Josep Giró. ....</i>	<i>22</i>
<b>PART 2: Recull d'activitats i recursos per fer a casa .....</b>	<b>23</b>
- <i>Taula de rutines personalitzada per a cada infant .....</i>	<i>23</i>
- <i>Propostes per part dels i les professionals de la xarxa d'escoles bressol municipals de Sant Joan Despí .....</i>	<i>23</i>
- <i>Idees per jugar amb nens de 0-3 anys .....</i>	<i>26</i>
- <i>Activitats de manualitats.....</i>	<i>31</i>
- <i>Selecció de contes .....</i>	<i>32</i>
- <i>Jocs de taula.....</i>	<i>33</i>
- <i>Propostes de diferents jocs segons l'objectiu/temàtica.....</i>	<i>33</i>

- Experiments .....	33
- Embarbussaments, endevinalles i acudits.....	34
- Jocs per millorar la psicomotricitat.....	34
- Cançons.....	35
- Més activitats agrupades per categories .....	35
- Altres activitats educatives (per a nens més grans).....	35
- Propostes del Blog: <i>Encerrados en casa I: qué hacer con los más pequeños, jugar y jugar</i> . D'Eduforics. ....	36
- Decorar el balcó o jardí de casa.....	37

## INTRODUCCIÓ

Durant la situació actual d'alerta sanitària, tots i totes nosaltres estem experimentant un període diferent de les nostres vides, on disposem d'un espai de temps superior a l'habitual per passar amb família, aquest temps caldria viure'l com una possibilitat de gaudir dels nostres infants..

Per aquest motiu, des del Departament d'Educació, Infància i Família i la Fundació Pere Tarrés, volem facilitar a totes les famílies de la Xarxa d'Escoles Bressol Municipals de Sant Joan Despí aquesta Guia amb propostes per compartir en família, que inclou informació i activitats per gaudir i compartir amb els i les vostres infants durant aquest període de confinament a casa.

Esperem que aquesta informació sigui del vostre interès i d'utilitat.

Departament d'Educació, Infància i Família

Sant Joan Despí, 26 de març 2020



## PART 1: Informació i articles

A continuació deixem un seguit de fragments extrets de diferents articles per ajudar-nos a portar els dies de confinament amb els nens i les nenes a casa i més endavant fem un recull d'activitats que es poden realitzar amb ells i elles en aquests dies a casa.

1. *“Com sobreviure al confinament en família?” del Diari Ara* ([https://www.ara.cat/societat/covid-19-coronavirus-com-sobreviure-confinament-familia-propostes-jocs\\_0\\_2417158334.html](https://www.ara.cat/societat/covid-19-coronavirus-com-sobreviure-confinament-familia-propostes-jocs_0_2417158334.html)),

D'aquest article destaquem el següent fragment:

*“Aprofiteu per establir activitats conjuntes programades. Jo us recomanaria molt que jugueu. Descobriu jocs de taula que us puguin agradar a tots i jugueu-hi. Aprofiteu per jugar cada dia. Recupereu jocs d'infantesa que tingueu guardats (sovint jocs de construcció, escalèxtrics...). Sí, també videojocs als quals pugueu jugar en família. Jugueu a ninos i nines. Dibuixeu alhora grans i petits. Si esteu subscriptes a Netflix, HBO, Amazon o qualsevol servei de vídeo online, dediqueu temps a fer un cicle temàtic (una pel·lícula cada dia sobre aquest tema o aquest altre). Compte amb les maratons: que siguin excepcionals, no cada dia! Recupereu les recomanacions de Toni de la Torre sobre sèries interessants per a diferents franges d'edat. Cuineu junts (receptes familiars i d'altres que trobeu a internet). Llegiu-los i expliqueu-los contes (a Instagram i a la web del Criatures hi trobareu moltes i bones recomanacions, però aprofiteu també per treure la pols a llibres que teníeu oblidats... i a la vostra memòria!). Canteu amb ells! Potser sabeu tocar algun instrument (o en saben ells) i el teníeu oblidat: és un bon moment per reprendre'l, assajar cançons i passar bones estones cantant i tocant junts (si sou molt llençats, potser us podeu gravar i passar el concert als familiars o penjar-lo a les xarxes). Podeu fer un diari-àlbum familiar d'aquest temps de tancament, amb dibuixos, fotos, reflexions...”*

En aquest fragment ja comencem a introduir algunes activitats que es poden realitzar a casa amb els infants, encara que més endavant trobareu un llistat amb un recull de propostes concretes d'activitats i recursos.

A continuació, ens fixem en articles que, com en el cas del fragment destacat de l'anteriorment, fan propostes educatives a tenir en compte en aquests dies:

2. *“21 idees creatives (i educatives) per fer amb els nens i nenes a casa” de FUNDESPLAI.* (<https://escoles.fundesplai.org/blog/21-idees-creatives-i-educatives-per-fer-amb-els-nens-i-nenes-a-casa/>)

D'aquest article, destaquem el següent fragment:

*“Aprofitem per corresponsabilitzar els infants promovent la seva participació en l'**organització dels horaris i les rutines familiars**. És important mantenir-les tant com sigui possible, tot i que caldrà ser flexibles i tenir grans dosis de paciència i empatia. Una estratègia útil i participativa pot ser **crear un calendari amb dibuixos i franges horàries** per establir quin temps dedicarem a les tasques de la llar, a les tasques escolars, a jugar, a treballar (en el cas dels adults que puguin teletreballar), a dormir, a les pantalles, etc.*

***Estimular el joc lliure.** Una bona manera d'estimular el joc lliure és tenir els espais de joc preparats, potser per diferents racons d'activitat i posar música ambiental relaxant per ajudar a la fluïdesa del joc i la concentració dels infants.”*

A continuació deixem alguna de les 21 propostes ens suggereixen, les quals es podran ampliar amb el recull d'activitats que trobareu en el [segon apartat](#) d'aquest document:

- Fer manualitats i creacions amb material reciclat
- Llegir contes, llibres i còmics
- Escoltar música
- Compartir hobbies o aficions
- Una estona de videojocs o pantalles
- Jocs de taula
- Cuinar i fer tasques domèstiques
- Jocs de moviment o grup
- Fer cabanes
- Fer ioga, meditació i relaxació
- Bagul de les disfresses
- Circuits de bales
- Experiments científics
- Comunicar-nos amb els amics i amigues
- Jocs a la banyera
- Àlbums de fotos
- Fer teatre
- Practicar escriptura

3. *“Guía psicológica para sobrellevar la cuarentena de niños y adultos” de la Cadena Ser.* ([https://cadenaser.com/ser/2020/03/18/sociedad/1584514296\\_725512.html](https://cadenaser.com/ser/2020/03/18/sociedad/1584514296_725512.html))

El primer fragment, extret d'aquest article ens explica com portar el confinament de la millor manera possible, i ens agradaria destacar el següent fragment:

**¿Cómo gestionar la cuarentena con niños?**

*"Mantener la calma es lo importante. **Hay que enfatizar en el tema del autocontrol para padres.** Si a nosotros nos genera tensión la situación actual tenemos que pensar que a los niños más aún. **El buen trato a la infancia no está en cuarentena.** Es terrorífico pensar en niños o mujeres que sufren maltrato. Las manualidades están muy bien, pero es más importante la tranquilidad y el trato", pide el psicólogo clínico y especializado en crianza Alberto Soler.*

Soler reconoce la magnitud de la situación actual y aunque **afirma con sorna que no es especialista en apocalipsis zombies recomienda algunos consejos** para sobrellevar esta cuarentena con niños.

- **Los bebés o niños de dos o tres años** tienen en casa lo que más necesitan para su desarrollo, a sus padres, por lo que no son conscientes de lo que está pasando. Mantener una rutina de costumbres será necesario para que el niño se sienta confiado y seguro.
- **A partir de los 6 años comienzan a ser más concientes de su entorno.** Ya dependerá del temperamento del niño cómo llevará esta cuarentena. "Los hay que están tan tranquilos la mayor parte del tiempo jugando a los Lego y otros acostumbrados a actividad física que necesitarán desfogar", cuenta Soler.
- **Padres tranquilizadores más que estimuladores.** Los niños necesitan unos progenitores calmados y dueños de sí mismos en este momento. "Hay un bombardeo de cosas para hacer con los niños y entretenerlos. Realmente los niños necesitan menos actividades educativas y **más padres, tranquilos, amorosos y afectuosos** que sean capaces de mantener la calma en esa situación tan complicada", sostiene.

- **Limitar el uso de pantallas y cuidar que sean contenidos adecuados a la edad.** Poner límites de tiempo siempre es necesario aunque en esta situación y dadas las circunstancias se puede ser más laxo.
- **Fuera las noticias.** Los niños no las necesitan en este momento. Se están ofreciendo en un tono que no les hace bien a los niños ahora.
- **Intentar mantener las rutinas.** "Es situación excepcional tenemos que mantener rutinas pero no la normalidad porque no es una situación normal", afirma. En este tiempo son muchas las escuelas que intentan que los alumnos mantengan un ritmo parecido al de las aulas, algo absolutamente irreal.





4. *“Orientacions (per als centres educatius) sobre activitats per als alumnes a causa dels tancaments pel coronavirus” del Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.* (<http://xtec.gencat.cat/web/.content/recursos/actuacio-extraordinaria-activitats-autoaprenentatge/Orientacions-centres-tancament-coronavirus.pdf>)

D'aquest article destaquem el fragment on s'exposen les orientacions pel cicle d'Educació Infantil:

*“Cal compaginar temps de joc autònom en què l'infant decideixi què vol fer i com, amb temps i activitats compartides amb l'adult.*

*Per al temps de joc autònom hem de posar a l'abast de l'infant materials diversos amb els quals pugui elaborar el seu joc: materials per fer construccions, objectes o robes que serveixin per disfressar-se, materials inespecífics (conquilles, bastons, peces de fusta, envasos...), titelles, ninos, cuinetes, contes, fulls, estris d'escriptura...”*

I com en el cas de l'article anterior, deixem aquí les propostes que trobem en aquest article i que es poden ampliar amb les idees recollides en el [segon apartat](#) del document:

- **Activitats de comunicació**
  - Llegir contes, demanar als infants que ens els expliquin després, que els acabin de forma diferent...
  - Mirar contes del web de TV3: Una mà de contes.
  - Realitzar un diari i anar-hi incorporant: les anècdotes del dia, retalls d'imatges, petites converses, dibuixos, retalls de paraules de catàlegs...
  - Triar una història o conte i representar-lo amb titelles o escenificant-lo.
  - Inventar històries, dibuixar-les, escriure què hi passa (com ho vulguin escriure).
- **Activitats d'experimentació, ens podeu trobar alguns exemples a:**
  - Manual d'experiments
  - Dinamiks
  - Aprenent amb les mans
- **Jocs de taula**
  - Parxis, sudoku, trencaclosques, jocs de cartes, etc.
- **Activitats en entorns digitals:**
  - Enregistrar un àudio o un vídeo amb un conte, una cançó o un relat amb l'infant com a protagonista, i escoltar-lo o veure'l. Comentar amb l'infant què poden fer diferent, com ho poden enriquir.

- Instal·lar a la tauleta alguna de les apps referenciades al portal Toolbox... i acompanyar els infants en la tria de l'app, en el funcionament i durant el joc.
- Realitzar els jocs que et proposa el web Edu365
- **Col·laborar en les tasques de la llar**
  - Ajudar en la preparació del menjar: pelar fruita, preparar amanides, preparar el berenar...
  - Endreçar l'habitació
  - Parar taula i recollir-la
  - Plegar i classificar la roba...

5. *Oferim recursos educatius per als dies de confinament des de la Fundació Pere Tarrés* (<https://www.peretarres.org/premsa/sala-de-premsa/noticies/campanya-per-oferir-recursos-educatius-per-als-dies-de-confinament>)

Compartim també els recursos que ofereix la Fundació Pere Tarrés, que llança una campanya digital per oferir a famílies i infants recursos educatius per aquests dies de confinament,

A més a més, us deixem l'enllaç de l'apartat #[EnllocComaCasa](#), de la seva pàgina web, on es pot accedir al butlletí que ofereix propostes lúdiques i educatives per fer a casa.

6. *Un bon confinament, amb ulls d'infant. Article de Eva Bach.*

Explica-m'ho bonic, digue'm que ens quedem a casa per amor i no pas per por.

La pedagoga i educadora emocional Eva Bach (autora de llibres com [\*Pares i mares influencers\*](#), escrit amb Montse Jiménez, o [\*Educar per estimar la vida\*](#)) s'ha posat a la pell dels més petits per escriure catorze idees a tenir presents durant els dies de confinament.

1. Protegeix-me dels pitjors virus: el de l'egoisme i el de la por.
2. Digue'm que estigui tranquil o tranquil·la, que no ens morirem tots.
3. Fes-me entendre que no és un drama, que passen coses pitjors al món.
4. Recorda'm que tenim casa i que això és una gran sort.
5. I que ens tenim nosaltres, que això m'alegra el cor.
6. Ensenya'm el gran valor de la llibertat, la responsabilitat, la solidaritat, l'esforç...
7. Explica-m'ho bonic, digue'm que ens quedem a casa per amor i no pas per por, perquè estimen i cuidem la nostra vida i la vida de tothom.
8. Fem videotrucades als avis i a les àvies, que enyoro les seves abraçades.
9. Les estones que estiguem cansats, o tristos, o ratllats, digue'm que això passarà, que acabarà bé, que ens en sortirem.
10. I que cada dia més, falta un dia menys.
11. De notícies, les justes; i d'alarmants, ni una. Pensem junts com podem ajudar-nos i, quan això s'acabi, com podem celebrar-ho.
12. Fem un horari, com a l'escola, i que hi hagi l'hora del riure, la de no fer res, la d'avorrir-me...
13. També una estoneta de somnis, de fantasia, d'imaginar trapelleres i coses que tenim prohibides
14. I sessions a dojo d'amilyacs, de massatges, de petons que s'escapen d'un conte i no ens caben a les galtes.

7. Efectes en els infants del confinament a casa per coronavirus. Mesures de prevenció i actuació. Article de FAROS Sant Joan de Déu.

### Per què el confinament pot afectar als infants?

El confinament a casa arrel del coronavirus és una circumstància anòmla que altera el dia a dia de totes les persones que el viuen i pot generar malestar.

En el cas dels infants els efectes negatius del confinament poden ser superiors degut a una sèrie d'elements com poden ser:

- Els infants estan en procés de desenvolupament i depenen en major grau de l'entorn per a regular les seves emocions i les seves conductes. Quan aquest entorn canvia, com és en el cas del confinament, **es podrà detectar amb major probabilitat dificultats en la regulació emocional i conductual.**
- La necessitat d'hàbits i rutines: les rutines i els hàbits ajuden els infants a regular-se, essent especialment sensibles als canvis en aquests. Per tant, el confinament, el qual comporta un canvi significatiu en les rutines i els hàbits, tindrà, amb una elevada probabilitat, un impacte superior en els infants.
- La necessitat d'activitat motriu a l'aire lliure: el moviment és imprescindible pel desenvolupament dels infants i els ajuda a regular les seves emocions. La situació de confinament, sobretot en entorns urbans, **limitarà de forma significativa la possibilitat de moure's** en espais oberts dels infants.
- **La necessitat d'interactuar amb iguals:** la relació amb altres infants és un element central en el dia a dia d'aquests, i aquest aspecte pot quedar clarament limitat durant el confinament.
- La necessitat de situacions d'estabilitat i certesa. Pel desenvolupament saludable dels infants és important limitar les situacions d'instabilitat i d'incertesa, les quals els genera intranquil·litat i desconfiança. **La situació de confinament té aquests components d'incertesa que poden provocar malestar en els infants.**

### Quines dificultats pot generar el confinament?

En aquest context poden apareixer amb facilitat queixes d'avorriment, augment de les dificultats per a regular les emocions, episodis d'enuig (augment de la irritabilitat), labilitat emocional (amb tendència al plor), conducta hipermotriu, dificultats per a seguir indicacions i conductes d'oposició, augment de les pors i dificultats en l'alimentació i el son.

### Com afecta el confinament en infants de 0 a 3 anys

A aquesta franja d'edat **els infants són especialment sensibles als canvis en els horaris de les seves necessitats bàsiques** associades als seus ritmes biològics (sobretot son i alimentació). Per la qual cosa, en la situació de confinament, serà important, en la mesura del possible, mantenir els seus horaris.

Pel que fa a les activitats, en aquesta franja d'edat **els jocs sensorials seran un recurs important durant els dies de confinament**. A aquesta edat de descobriment del propi cos, gaudeixen especialment de les activitats sensorials i a través d'elles s'afavoreix la interacció i comunicació amb nosaltres alhora que els ajudarà a regular les emocions en moments de tensió.

Les activitats sensorials es poden fer amb materials que tinguem a casa com: llibres sensorials, sorra moldejable, sacs amb textures, crema d'afeitar, pintura de dits, bombolles, jocs de trasvassaments de material com menjar i líquids. Podem contar especialment amb la música com a recurs sensorial, amb la qual els infants d'aquestes edats gaudeixen especialment. La música es pot utilitzar com a recurs en moments molt diferents, alguns per a activitats actives i interactives i d'altres moments per a afavorir la relaxació.

**Evitar l'ús de pantalles en infants en aquesta franja d'edat** ja que aquesta pot tenir impactes no positius en el desenvolupament de l'infant si es fa servir de forma habitual. Aquesta recomanació serà un repte aquests dies de confinament en el qual el dia a dia amb els petits es pot fer molt llarg i en el qual poden estar convisquent amb germans més grans que voldran veure la televisió o fer ús d'altres recursos com la tauleta, l'ordinador o els videojocs.

### Com prevenir les dificultats i actuar davant d'aquestes?

**1. Tenir en compte els aspectes positius del confinament** que es poden utilitzar per a compensar els efectes negatius i prevenir possibles alteracions. Alguns d'aquests canvis positius seran:

- La disminució del ritme diari dels infants.
- L'augment del temps de lleure.
- L'augment del temps que els fills passen amb els pares i els germans.

Caldrà aprofitar la situació de confinament per a augmentar el temps que passem amb els infants i la quantitat i qualitat de la comunicació que establim amb ells.

**2. Mantenir l'estabilitat en els hàbits bàsics**, assegurant les necessitats en el son i l'alimentació.

**3. Establir un horari i rutines diàries** que permetin als infants mantenir el ritme del dia a dia amb els menors canvis possibles respecte al que feien abans del confinament. Organitzar l'horari amb activitats diverses podent intercalar activitats de lleure amb altres d'hàbits d'autonomia i activitats de col·laboració familiar ajustades a l'edat:

- **Pot ser útil realitzar un horari visual on apareguin les activitats que realitzaran al llarg del dia.** Això els pot motivar, implicar i poder consultar l'horari amb facilitat sense necessitat que sigui l'adult qui estigui indicant i insistint en cada moment que és el que toca fer.
- Exemples d'activitats de lleure: receptes, manualitats, trencaclosques, construccions, mirar i llegir contes, escoltar música i ballar, jocs de taula, joc simbòlic i imaginari.
- Exemples d'activitats d'autonomia: higiene personal, vestir-se, endreçar l'habitació.
- Exemples d'activitats de col·laboració familiar: parar i desparar la taula, ajudar a cuinar, posar la roba a la rentadora i estendre, neteja acompanyada, etc.

**4. Evitar l'ús excessiu de pantalles** (televisió, tauletes, mòbils...) i ajustar-lo a l'edat de l'infant.

**5. Afavorir activitats organitzades que impliquin el moviment** (regulat per l'adult i ajustat a les possibilitats de cada llar).

**6. Intentar mantenir el contacte amb altres familiars i amb els amics.** Ho podem fer a través de trucades o de videoconferència, el qual pot mitigar la situació d'aïllament social.

7. La situació de confinament té un efecte clar sobre les emocions dels pares o els adults que estan a càrrec dels infants. En aquest context serà important cuidar les nostres reaccions davant dels infants en moments de tensió o de desànim, **evitant episodis de comunicació negativa.**

8. *Com afrontar psicològicament el confinament a casa pel coronavirus. Article del Col·legi de Psicòlegs de Catalunya, escrit per Laura Galán.*

El Col·legi de Psicòlegs de Catalunya recomana estar ben informats, fer exercicis de relaxació, comunicar-nos per telèfon o internet i no perdre el sentit de l'humor

En dos dies hem passat de fer vida normal a una situació de total excepció. Ens hem de tancar a casa i [tenir el mínim de relacions socials possibles](#). En principi [l'estat d'alarma dura 15 dies](#), prorrogables si ho aprova el Congrés dels Diputats.

Aquest dissabte ens hem llevat amb els **fills a casa** i una perspectiva de no separar-nos d'ells durant unes setmanes; o bé, **vivim sols** i se'ns demana que no ens relacionem per no escampar el virus. També ens pot passar que haguem de **conviure amb una persona infectada** o què tinguem algú **ingressat a l'hospital o en una residència** i no el puguem visitar per seguretat.

A casa, podem trobar-nos que haurem de conviure nit i dia amb les mateixes persones o que haguem de treballar d'una manera diferent a què estem acostumats, amb teletreball, per exemple.

Massa canvis i novetats en massa poc temps i amb molta incertesa.

És per això que el [Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya](#) ha elaborat un document amb recomanacions per fer el confinament més portable.

L'objectiu és evitar que la por "es converteixi en un fenomen viral que interfereixi en la situació sanitària".

Les situacions de confinament, expliquen els psicòlegs, poden produir sensacions com **soledat, ira, tristor, avorriment, ansietat o estrès**. Per això han elaborat un seguit de recomanacions.

Els psicòlegs Aida Huertas i Roger Ballejà, vicesecretari del Col·legi Oficial de Psicologia de Catalunya, expliquen com es pot fer front a la por:

### **Estar ben informats**

Estant a casa, tindrem molt temps per informar-nos. Els psicòlegs aconsellen que consultem, **només, els canals oficials i contrastats**.



Si fem servir les xarxes socials, anem amb compte amb les informacions que compartim.

Si ens hem contagiats o estem a l'espera de resultats, **evitar les actituds culpabilitzadores i catastrofistes.**

La millor font d'informació és el teu metge, insisteixen els psicòlegs.

### **Informar els del voltant**

Si t'has encomanat el coronavirus, el millor és **explicar-ho clarament i planament** a la gent que t'envolta. Si et comuniqués amb persones afectades, no en parlis a tothora ni de manera angoixant.

Hem d'evitar escampar rumors i informacions falses i parlar només de les informacions realment rellevants.

### **Informar els nens**

Els nens són persones amb capacitat per entendre el que passa i és recomanable **mantenir-los informats**. És bo que preguntin i expressin les seves preocupacions i que els grans els responem a mesura que ens les expressen.

Hem d'explicar-los la situació de manera que la puguin entendre, adaptant-nos al seu nivell i demanar-los quines informacions tenen ells per corregir-les si no són correctes.

*"No els menteixis, i evita tant l'alarmisme com la minimització."*

El Col·legi de Psicòlegs assegura que **reduïrem la por** dels més petits si els fem saber que sabem com protegir-nos.

*"Mantingues la calma i les rutines habituals en la mesura del possible."*

### **Informar els altres**

Si ens trobem que hem de tenir cura de persones afectades pel coronavirus, és bo **cuidar-los psicològic i emocionalment**. Els podem portar informació de l'exterior **sense alarmisme**.

Si el que ens passa és que tenim una persona ingressada en una residència hem de procurar que estigui ben informada de què passa i perquè no els podem anar a veure. Mirem de trucar-los si és possible i **que no se senti abandonada**.

### **Organització a casa i a la feina**

La logística domèstica pot ser molt complicada si no posem damunt la taula **acords clars**.

Mantenir-nos en **espais diferenciats** o **trobar activitats comunes** si tenim infants és una bona manera d'aprofitar un temps del qual normalment no en disposem.

A la feina, serà imprescindible que comuniquis si estàs interessat a treballar des de casa, si tens fills i persones dependents i si podràs fer la mateixa quantitat de feina o si en podràs fer menys.

Serà bo, si fas teletreball, fixar **un espai i un horari** al més semblant al que fas normalment i mantenir rutines com vestir-te per treballar.

### **Connectats amb l'exterior**

Aprofitar la tecnologia per no aïllar-nos totalment. **Trucar, enviar missatges o fer videoconferències** pot ajudar a fer més amè el temps que ens passem a casa. També es recomana la subscripció a alertes de textos de fonts contrastades.

### **Relaxació i distracció**

Una part de la situació no està a les nostres mans, per tant, no ho podem controlar ni preveure.

Els psicòlegs recomanen **tècniques de relaxació** com respiració, ioga o meditació. També intentar moure'ns i gaudir de l'oferta d'oci online com concert en streamig, museus virtuals, llegir llibres, mirar pel·lícules, teatre, òpera...

També apel·len al **sentit de l'humor**:

*"L'humor és una emoció que t'ajudarà a reduir l'angoixa i a mantenir la por a ratlla."*

Finalment, el Col·legi recomana aprofitar aquesta situació excepcional per reflexionar sobre les nostres prioritats, compartir tasques domèstiques, imaginar i crear nous projectes o jocs per als nens i tenir clar que només **es tracta d'una situació temporal** que hem d'aprofitar per aprendre tant dels altres "com de nosaltres mateixos".

9. *Orientacions i activitats pedagògiques per a tota la família. Article del Col·legi de Pedagogs de Catalunya.*

**#jotambeemquedoacasa**, és el confinament pel bé individual i col·lectiu, seguint les recomanacions sanitàries.

Com a mares i pares, també estem en alerta i un tant desubicats pel desenvolupament de la pandèmia, i per això intentem conscienciar pedagògicament als nostres fills i filles de la situació esdevinguda, seguint les mesures de prevenció i aprofitant l'avinentsa per gaudir de la relació familiar. Com diu Pere Renom, reporter, "fer pedagogia de la importància del confinament". Seran molts dies de convivència familiar sense poder sortir al carrer i que permetrà que puguem jugar, badar, compartir tasques de la llar i rentar-nos les mans tot sovint!

A les xarxes socials circulen enllaços d'activitats lúdiques i didàctiques a mida de la situació de confinament de les famílies i llurs fills i filles, i que voldríem compartir amb vosaltres. Aquests recursos d'entreteniment que fomenten els valors, l'aprenentatge i enforteix el vincle familiar sumant-se a tots els recursos personals i familiars que creativament es posen en joc. Us facilitem un recull educatiu d'enllaços relacionats amb recomanacions, música, jocs, contes, cultura, etc. que complementaran els jocs de taula, gincanes, jocs tradicionals d'interior, etc. que es desenvolupin en el nucli familiar.

#### **VA DE RECOMANACIONS DELS NOSTRES EXPERTS I EXPERTES**

"És important mantenir la calma en aquest confinament, hi ha temps per tot ! Pel bon funcionament, els nens/nenes necessiten tenir organitzats uns hàbits. Primer cobrir les necessitats de descans, higiene i alimentació saludable, seguint horaris rutinaris. Tot seguit, la resta, com la lectura, el diàleg, el joc, la comunicació positiva i el bon humor. No cal obsessionar-se ni saturar-se pels deures escolars. És important potenciar l'autonomia, la col·laboració i fer coses en família. Tot els excessos són dolents, per tant tot amb tranquil·litat, organització d'horaris i hàbits" Marta Fabregat, mestra i pedagoga, vocal de COPEC a Tarragona.

"Mentres les famílies es quedin a casa, l'educació en línia és una eina bàsica per a mantenir horari, hàbits i ordenar l'activitat diària. Es tracta d'oferir un ensenyament competencial i no avançar en els temaris." Joan Gamero, pedagog, vocal de Pedagogia i Escola del COPEC (entrevista EFE, [el Confidencial](#))

"Quan acaba el dia, preguntar als nens: - què has après avui? Què és el que més t'ha agradat? Què més t'agradaria fer demà?" Victòria Gómez, mestra i pedagoga, vicepresidenta del COPEC.

### VA DE MÚSICA

- [XIULA i els CONFINATS](#) - EM QUEDO A CASA (CoBeat'19)
- [Avui canviem el món - Cançons des del Confinament](#)
- [La crisi del coronavirus en 10 cançons](#) - Núvol el digital de la cultura - recopilació Gerard E. Mur, periodista
- [Quedem-nos a casa: Llegim i parlem de música](#) - Catalunya Ràdio - A la Carta
- [És l'hora de l'orquestra](#) - Dàmaris Gelabert - Concert al Palau de la Música

### VA DE CONTES

- [La Conxa dels contes del Copec: EL REGAL](#) - per la pedagoga M. Concepció Torres
- [La Rosa del Virus](#) , coeditat pel Col·legi de Psicologia de Catalunya, per explicar què és el CONVID-19
- [El conte del del coronavirus: una lliçó dels mes petits a molt adults](#) Diari Ara
- [Misión quedarse en casa](#). conte per colorejar
- [Una ma de contes](#) - Super 3 - explicats i dibuixats

### VA DE CULTURA

- [Un bon confinament, amb ulls d'infant](#) - Eva Bach pedagoga, a Cartoze Cultura Viva
- [Cultura des del Sofà](#) a Catorze Cultura Viva
- [Poemes del confinament](#) - Núvol el digital de la cultura, Dia de la Poesia Catalana recopilació Bernat Puigtobella
- [10 Museus per visitar sense sortir de casa](#) - El Nacional.cat
- [Cononavirus: Ser en temps de destemps](#) - Quan l'espera s'ha convertit en el nostre destí - Núvol - Cinta Farnós Brull
- [Servei Pedagògic Museu Art Modern](#) - Diputació de Tarragona - Visita virtual

### VA D'ACTIVITATS

- [Cosetes del no Res](#), blog de la pedagoga Laia Pinilla amb activitats
- [100 Actividades Montessori para niños 0-3](#)
- [La Naturaleza en casa - 50 ideas sin salir de casa](#) - In Natura
- [Pedagogia des de casa](#) - alumnes de pedagogia de la UB

### VA DE MANUALITATS EN FAMÍLIA

- [Tutorial d'estar per casa - Dolça Llibreta](#) Enquadernacions casolanes
- [Cuines amb l'Aina - Cassoletes de fruita](#) receptes per a infants Catalunya ràdio - A la Carta
- [Manduka](#) - Super 3, receptes per adolescents amb la Paula
- [Bricolatge amb nens: les 9 millors propostes](#) - segons el meu fill Unai, a TV3 - Tot es mou
- [Quatre propostes de l'InfoK](#) - Idees per afrontar la suspensió de les classes - TV3 - Tot es mou

10. El conte del coronavirus: una lliçó dels més petits a molts adults. Víctor Espiga i Josep Giró.

L'autor parla del sentit comú que els menors tenen en relació al virus i el confinament



El conte del coronavirus de Víctor Espiga i Josep Giró / JOSEP GIRÓ

Cada dia, a les xarxes socials, Víctor Espiga penja un micropoema sobre l'actualitat, frases enginyoses amb jocs de paraules encomanadissos. Un home de lletres vestit de ciència, ja que en realitat, tot i la seva vocació literària, és metge. De fet, la idea d'escriure un conte sobre el coronavirus va sorgir-li divendres passat, amb la bata blanca posada, a la Fundació Sanitària Mollet. Un conte –amb veu de Berta Rubio i il·lustració de Josep Giró– pensat per al "confinament dels nens", però també com a toc d'atenció per als adults. Especialment per a tots els que no són conscients de la gravetat del moment i de la necessitat de quedar-se a casa confinats. En el següent enllaç podeu trobar el conte narrat:

[Conte narrat per ajudar els més petits a entendre el coronavirus i el confinament](#)

## **PART 2: Recull d'activitats i recursos per fer a casa**

Com hem pogut veure, en tots els articles destacats recomanen que els nens i nenes tinguin una organització i un horari diari, per aquest motiu, la primera proposta que fem és la següent:

### **- Taula de rutines personalitzada per a cada infant**

En una cartolina/goma eva gran, es posa una foto del nen o nena (per tal que sigui personalitzada) i dibuixos/pictogrames (que poden pintar) sobre accions a fer (esmorzar, dinar, vestir-se, veure la tv, jugar, rentar-se les dents, etc.) preferiblement, seguint l'ordre en el qual es realitzen. Un cop acabat, els nens i nenes, un cop fan el que toca, marquen aquesta acció (això es pot fer creant enganxines/marcadors que s'enganxen amb velcro a cada dibuix i així s'utilitza la mateixa organització per a tots els dies i ajuda als infants a saber que els hi toca fer i s'estructura el dia.

### **- Propostes per part dels i les professionals de la xarxa d'escoles bressol municipals de Sant Joan Despí**

#### **1. Per fomentar el joc lliure i autònom:**

Posar al seu abast material que sigui del seu interès i que estimuli el desenvolupament:

- Materials de la panera dels tresors pels més petits:  
Preparar diferents paneres sensorials amb elements que tinguem a casa (Panera de fusta, de metall, Panera dels tresors, de textures...).
- Preparar algun racó amb material heurístic  
(llaunes de llet o pots, agulles d'estendre, anelles de fusta, tapes de metall, tubs de cartró...) per tal de que els infants puguin investigar, ficar, treure...  
Per saber més sobre el Joc Heurístic, fes clic [aquí](#)
- Taules d'experimentació:  
Amb farina, pells de mandarines, macarrons i altres tipus de pasta, estris per omplir i buidar. Manipulació amb papers de diferents tipus, caixes de cartró...
- Manipulació de pesos amb les ampolles d'aigua, posant colorant, omplint-les de diferents mides..., o amb altres elements de la casa que puguin transportar.

- Manipulació de plastilina o fang. Per compartir fer pasta de sal.

## **2. Fomentar el Joc de moviment (també compartit)**

- Es poden fer moltes propostes de moviment amb passadissos, amb coixins a terra, amb algun matalàs a terra per poder saltar i fer tombarelles.
- Jocs amb globus, per passar, saltar...
- Propostes de cançons per ballar tots junts. Escoltar molta música, ballar, fer algun petit concert en família en el qual ells puguin participar picant o fent sonar algun objecte.
- Amb els més petits els jocs de falda.
- Música: cançons, pot petit, audicions, cançons amb suport de titelles, concerts online en directe, vídeos senzills de percussió (a terra, amb llaunes, etc.), teatre o circ.
- Habilitar un petit espai psicomotriu amb calaixos o caps per ficar-se dintre, mobles o cadires baixetes per arrossegar o per enfilar-se i fins i tot preparar algun racó tapat amb una petita tela o cortina a on amagar-se.

## **3. Jocs Compartits:**

- Compartir joc simbòlic; joc de nines, cotxes...
- Propostes de maquillatge.
- Proposta de cuina, amb receptes molt senzilles.
- Fer pasta de sal.
- Mirar llibres, fotografies, explicar contes acompanyats d'imatges o titelles.

## **4. Altres propostes de relació:**

- Fer una videoconferència amb els infants de la teva aula per poder-nos veure. O enviar algun vídeo saludant-los.

## **5. Propostes concretes amb exemples:**

- Qui no ha somiat de petit amb una cabana a la sala de casa? Als infants els encanten les cabanes! Els podem ajudar a construir-les i després deixar-los jugar amb calma i deixar volar la imaginació, o si són força autònoms/es els hi preparem el material i ells mateixos poden construir-la. Podem fer servir sofàs, cadires, taules, mantes, llits, llençols, caixes de cartró... les possibilitats són infinites i el joc i la diversió també!



- Fet i amagar per les habitacions. Els genera molta emoció ser trobats i trobar. També es pot fer la versió d'amagar algun objecte.
- Pica paret
- Escoltar música i acompanyar-la amb percussions fetes amb diferents objectes o movent-nos al seu ritme amb betes o mocadors
- Construccions, verticals o horitzontals, en línia, amb diferents objectes de casa, olles, coixins, capses...
- Fer ioga, relaxa i agilitza. Es poden trobar tutorials al Youtube
- Les caixes de cartró poden donar molt de joc, des de entretenir-los amb la decoració al joc en sí.

- Enllaçades per una corda poden ser un tren, camió, el que la imaginació doni.
- Podem repartir diferents túnels (caixes de cartró) amb diferents objectes perquè els infants que estiguin en l'etapa que gatejar puguin entrar dins i tocar els materials que decidim posar. En aquest cas, a la foto, disposem d'uns mitjons.
- Per tenir molta més precisió, exercitar la coordinació oculomanejadora i poder enfilar el fil en el forat de la caixa.



- MEMORY, el típic joc de memòria, es poden fer les fitxes a casa amb els infants, parelles de colors, animals, objectes, imatges... adaptar el joc a la seva edat, simplement cara a munt i buscar la parella, estimulació de la vista.
- Capsa per fer passar objectes pel forat. L'infant poc col·laborar amb la construcció i decoració:



- Racons de contes, sonalls fets a casa, jocs d'imitació, activitats plàstiques...un mon d'infinites possibilitats.

#### - Idees per jugar amb nens de 0-3 anys

##### 1. Pujar coixins

Col·loca diversos coixins al terra i posa al nadó perquè gategi damunt d'ells, l'ajudarà a desenvolupar la seva psicomotricitat gruixuda. ([saber més](#))

##### 2. Descobrir sons

Asseu-lo i agita una campana o sonall a cada costat de la seva cara alhora, això l'ajudarà a associar so amb objecte (vista i oïda). ([saber més](#))

##### 3. Veure la seva cara

Posa't darrere d'un mirall mirant al bebè i assegura't que quan li parlis es vegi reflectit en ell, l'ajudarà tenir percepció del seu propi cos. A més, deixa'l davant del mirall per tal que vegi reflectits els seus moviments lliures. És un exercici fabulós per al cervell i la coordinació dels moviments. ([saber més](#))

##### 4. Arribar a una joguina

Col·loca al nadó boca avall en una superfície neta i posa una joguina a una distància a la qual pugui arribar gatejant, així enfortirà la musculatura del coll. ([saber més](#))

### **5. Donar patades**

Posa al bebè boca amunt i prop dels seus peus poseu algun objecte que faci soroll en trepitjar-lo. Cada vegada que ho faci celebra-ho. Amb aquest exercici estarà reforçant els músculs de les cames. ([saber més](#))

### **6. Obstacles**

Col·loca coixins com si fossin obstacles i fes túnels amb caixes de cartó per les quals el bebè haurà de passar per arribar a la seva joguina favorita. Benefici soci-emocional i relació vista-cos. ([saber més](#))

### **7. A per les bombolles**

Amb sabó del bebè i aigua fes bombolles perquè les trenqui amb els seus manetes. Practicarà la coordinació òculo-manual. ([saber més](#))

### **8. Tots a ballar**

Posa música i balla al costat del teu bebè. El contacte físic li donarà seguretat i ajudarà al desenvolupament del seu equilibri corporal. Potències el sentit del ritme i millores el seu estat d'ànim. ([saber més](#))

### **9. Parts del cos**

Pregunta-li on estan les diferents parts del cos mentre les hi toques. Aprendreà vocabulari i anatomia. ([saber més](#))

### **10. Textures**

Posa en una caixa objectes de diferents textures i dóna-les-hi al bebè, quan les tingui a les seves mans les descrius: “l'esponja és porosa”, “el mocador és suau”, etc. ([saber més](#))

### **11. Ser bateria**

Treu olles i safates de metall i col·loca-les davant del nen. Dóna-li unes espàtules de fusta perquè les colpegi i faci música. ([saber més](#))

### **12. Freeze**

Es posa música i tots ballen. Quan es pari la cançó, tothom es queda congelat fins que torni a sonar de nou. ([saber més](#))

### **13. A pintar amb les mans**

En un bol poses pintura de dits i dóna-li al nen un paper gran en el qual haurà de pintar. Canvia els colors o els bols segons vagi avançant. ([saber més](#))

#### **14. Continua la pista**

Amb cinta o llana de color fort recorre la casa passant per sota de cadires i taules, fins que trobi un premi al final del recorregut. ([saber més](#))

#### **15. Construir amb blocs**

Sobre una superfície dura, posa blocs o elements que pugui amuntegar (tuppers, gots de plàstic...) perquè construeixi les seves torres. ([saber més](#))

#### **16. La recerca**

Amaga la seva joguina favorita sota un mocador o tovallola i dóna-li pistes perquè el pugui trobar. ([saber més](#))

#### **17. El gat**

Per a potenciar la coordinació, penja una pilota tova amb un fil d'un ganxo del sostre o marc de la porta a una altura on pugui donar-li puntades i/o cops amb les mans. ([saber més](#))

#### **18. Titelles**

Desenvolupa la imaginació confeccionant unes marionetes casolanes que podeu fer amb mitjons. Per a l'escenari podeu posar una caixa tallada sobre una taula o utilitzar el respall del sofà. ([saber més](#))

#### **19. Fet i amagar**

Col·loca diferents caixes i mobles per la casa i compte fins a 10 perquè s'amagui, després busca-ho. ([saber més](#))

#### **20. Karaoke**

Trieu les llistes que més us agradin del canal de Spotify de Gripaus i Princeses i canteu les vostres cançons preferides. ([saber més](#))

#### **21. La bicicleta**

Tomba al nen o nena en una catifa o esterilla i ensenya-li a moure les cames com si estigués pedalant en una bicicleta. Pots ajudar-lo a fer el moviment amb les teves mans. ([saber més](#))

#### **22. Amassar**

Prepara una superfície fàcil de netejar i deixa que el teu fill faci creacions amb plastilina o massa de farina. ([saber més](#))

### **23. Pintar amb esponges**

Talla a unes tisores esponges amb diferents formes perquè les utilitzi per a pintar amb diferents colors sobre un foli en blanc. ([saber més](#))

### **24. Organització per colors**

Barreja mongetes, cigrons i lleties perquè els separi en diferents bols i millori la motricitat fina. ([saber més](#))

### **25. Troba el que no té parella**

En la cuina, junta diversos ingredients per parelles, excepte un, que el deixes sol. Barreja'ls perquè trobi el que no té parella. ([saber més](#))

### **26. Cares rares**

Per torns, juguem a posar cares estranyes i divertides. El que rigui perd i li toca al següent. ([saber més](#))

### **27. I si...**

El nen haurà de posar al seu ninot o peluix favorit a dormir si té son i si té gana a menjar i si està brut a dutxar i si plora... ([saber més](#))

### **28. Tren sense rodes**

Junta diverses caixes de sabates o rectangulars amb cintes o llana, i que el teu fill les ompli de joguines i les passegi per la casa. ([saber més](#))

### **29. Cursa de cotxes**

En un passadís prepara una cursa de cotxes amb sortida i arribada. El públic poden ser les mascotes i totes les joguines. ([saber més](#))

### **30. Què és?**

Col·loca diferents joguines en caixes de cartó, el nen haurà d'endevinar quins són només amb el tacte. ([saber més](#))

### **31. Veure fotografies**

Veure les fotos en un àlbum, i recordar com eren quan van néixer i com van anar canviant segons passaven els mesos. També pots fer el mateix amb fotografies d'animals, plantes i objectes... Aprofita per a comentar tot el que està veient i ampliar d'aquesta forma el seu vocabulari. ([saber més](#))

### **32. Jocs amb caixes de cartró**

Crear joguines per al teu fill a partir de caixes de cartó que ja no necessitis. Potència la seva imaginació amb aquest divertit joc. ([saber més](#))

### **33. Mantejar**

Amb una manta, podeu jugar tu i el teu fill a mantejar ninots. Serveix per a desenvolupar la coordinació òculo-manual. ([saber més](#))

### **34. Guerra de papers**

Amb aquest joc, estaràs millorant el seu seguiment visual i el càlcul de distància. El teu fill també haurà de coordinar el moviment per a dirigir el seu projectil i dosificar de manera correcta la força dels braços. ([saber més](#))

### **35. Jocs de cintes**

En una ampolla, el nen introdueix diverses cintes de colors, una vegada totes dins, ha de treure-les utilitzant els seus dits, formant una pinça (índex i polze). ([saber més](#))

### **36. Categoritzar**

Utilitzar envasos i diferents objectes, perquè els classifiqui d'acord amb els seus colors o grandària. ([saber més](#))

### **37. Classificar**

En un envàs col·locar diferents grans perquè el nen els separi segons el seu tipus. Es pot fer el mateix procediment amb diferents objectes (peces de colors, classificant-les segons el color o la forma, o altres objectes que tinguem a casa). ([saber més](#))

### **38. Pintar**

Utilitzant els dits i les mans, l'infant pot fer dibuixos i formes en un full en blanc. ([saber més](#))

### **39. A pescar**

En una safata amb aigua col·locar pilotes de colors que el nen haurà de pescar i col·locar en envasos. ([saber més](#))

### **40. Figures i segells**

En un full en blanc, els nens poden realitzar diferents dibuixos submergint en pintura suros, esponges i altres objectes. ([saber més](#))

- **Activitats de manualitats**

**1. Origami per a nens de totes les edats**

¿Alguna vegada heu fet una figura d'Origami? ¡És molt entretingut! Depenent de la dificultat de la peça, és possible que els teus fills necessitin una mica d'ajuda. La clau és tenir molta paciència i continuar tranquil·lament pas a pas. Per començar, podeu fer la figura del vaixell, una de les més senzilles, i poc a poc us podeu atrevir amb alguna més complexa, com la de la serp. ([saber més](#))

**2. L'ampolla de la calma**

Amb una mica d'aigua, un pot i purpurina podeu fer una ampolla de la calma. A més de ser una manualitat preciosa, i que quedarà genial com a element decoratiu a l'habitació dels nens, és una eina fabulosa perquè els nens gestionin un moment de nervis. ([saber més](#))

**3. Manualitats amb rotllos de paper higiènic**

Els rotllos que sobren després d'haver utilitzat tot el paper higiènic poden tenir una útil i divertida segona vida. I és que aquest és un material molt freqüent a l'hora de fer manualitats: marietes, coets, avions, prismàtics, portallapis... ([saber més](#))

**4. Baldufa casolana**

Una manualitat molt senzilla i molt entretinguda? El teu fill s'ho passarà en gran girant sense parar aquesta baldufa. Per a evitar corts, et recomanem que posis cinta adhesiva al llarg de tota la vora. ([saber més](#))

**5. Més idees de manualitats per fer amb infants 0-3 anys ([saber més](#))**

- **Selecció de contes:**

**1. Uga la tortuga**

Aquesta simpàtica tortuga era una mica lenta. Tan a poc a poc es movia que va decidir que no valia la pena que fes les seves tasques, ja que uns altres les farien molt més ràpid. No obstant això, els seus amics l'ajudaran a adonar-se de la satisfacció que se sent davant el treball ben fet. ([saber més](#))

**2. El malson de Carola**

Un dia, Carola es va enfadar molt amb els seus pares i va decidir que volia anar-se de casa. Per a la seva sorpresa, els seus pares estaven d'acord... Que trist! Encara sort que tot va ser un malson... ([saber més](#))

**3. L'ocellet mandrós**

Hi havia una vegada un ocelllet una mica mandrós que sempre deixava tot per a l'últim moment. Tan mandrós era que no va tenir preparat a temps tot el que necessitava per a la migració del seu esbart... i tots es van anar sense ell! Vols saber què va ocórrer? ([saber més](#))

**4. L'eriçó Pinchón**

Pinchón era un eriçó molt amable i afectuós, però un dia es va despertar enfadat i amb les pues molt afilades. Què li ocorria? Què era el que sentia? Aquest és un conte ideal perquè els nens entenguin què significa la ira. ([saber més](#))

**5. Carlitos se'n va a viure al món virtual**

El protagonista d'aquest conte passava massa temps amb el mòbil; tantíssim, que un dia fins li costava distingir entre el món real i el món virtual. Llegeix amb el teu fill aquest conte i descobreix què li va succeir. ([saber més](#))



- **Jocs de taula**

**1. Puzles**

Els puzles són un dels clàssics entre els jocs de taula. Podeu comprar-los ja fets o els podeu fabricar vosaltres mateixos. És tan senzill com agafar una fulla d'una revista o imprimir una foto vostra i tallar-la en diferents trossos amb unes tisores. Ara només quedar col·locar-los en l'ordre correcte. ([saber més](#))

**2. Escacs o dames**

Si el que vols és que els nens posin els seus cervells a treballar, jocs de taula com les dames o els escacs són perfectes. ([saber més](#))

**3. Jocs de cartes**

Són moltes les possibilitats que ens ofereixen les cartes per a passar una gran estona en família: el cinquillo, l'escombra, el ruc, les 7 i mitjana. ([saber més](#))

- **Proposta de jocs de cartes tradicionals** ([saber més](#))

- **Propostes de diferents jocs segons l'objectiu/temàtica** ([saber més](#))

- **Experiments**

**1. Llum de lava**

Amb oli, aigua i una pastilla efervescent pots fer un llum de lava tan impressionant com la de la imatge. Si utilitzes una llanterna per a veure-ho, serà encara més fabulosa! ([saber més](#))

**2. Arc de Sant Martí líquid**

Sabies que els arcs de Sant Martí també poden ser líquids? Almenys amb aquest experiment tan bonic! ([saber més](#))

**3. Aconseguir neu de colors**

Si tens nens petits a casa segur que tens algun bolquer. Això és just el que necessites per a aconseguir neu de colors. ([saber més](#))

#### 4. Com fer un termòmetre atmosfèric

Us agradaria fer el vostre propi termòmetre atmosfèric? Encara que sembli una manualitat amb materials inaccessibles i un procediment molt complicat de completar... res més lluny de la realitat! El pas a pas és molt fàcil de seguir i el resultat és extraordinari. ([saber més](#))

#### - Embarbussaments, endevinalles i acudits

##### 1. Embarbussaments ([saber més](#))

##### 2. Endevinalles ([saber més](#))

##### 3. Acudits ([saber més](#))

##### 4. Jocs amb paper i llapis

Amb només un paper i un llapis podeu jugar a desenes de jocs: el penjat, la batalla naval, les 3 o 4 en ratlla... ([saber més](#))

#### - Jocs per millorar la psicomotricitat

##### 1. Amb material de casa

Esquinçar paper i fer boles amb ell, fer una polsera trenant llana, dissenyar bonics collarets de pasta... Totes aquestes activitats són ideals perquè els nens estiguin concentrats i practiquin la seva coordinació òculo-manual. ([saber més](#))

##### 2. La plastilina

La plastilina és un indispensable dels dies sense col·legi. Prepara la taula amb unes bones estovalles, dóna-li un tros de plastilina de diferents colors al teu fill... i que voli la imaginació! Podreu construir un univers a base de massilla. ([saber més](#))

##### 3. Una gimcana

Utilitzant els coixins, les cadires, els sofàs, les caixes... Qualsevol cosa és un bon objecte per a fer una recorregut ple d'obstacles perquè els teus fills es moguin. Perquè quedar-se a casa no és sinònim de sedentarisme. ([saber més](#))

#### 4. Trucs de màgia

Alguna vegada heu fet trucs de màgia a casa? Al teu fill li farà moltíssima il·lusió convertir-se en un petit mag durant un dia. I els trucs, no tenen per què ser molt complicats perquè siguin sorprenents. ([saber més](#))

#### 5. Concurs de disfresses

Qualsevol dia és bo per a organitzar un concurs de disfresses... Poseu la norma que cadascun ha d'inventar la seva pròpia disfressa i la diversió estarà garantida. ([saber més](#))

#### - **Cançons**

##### 1. Educatives

Per a aprendre els números, les lletres, els colors... Les cançons també acompanyen als seus fills en el seu aprenentatge! ([saber més](#))

##### 2. De palmes

Les cançons que acompanyen els jocs de palmes han passat de generació en generació. ([saber més](#))

##### 3. De bressol

En els dies sense escola, cal aprofitar per a dormir la migdiada (tant pares com fills). ([saber més](#))

#### - **Més activitats agrupades per categories** ([saber més](#))

#### - **Altres activitats educatives (per a nens més grans)**

##### 1. Fer dictats

Els dictats són un dels exercicis més complet a podem fer als nens. Per si no estàs molt inspirat i busques textos útils que ajudin els teus fills a revisar les regles d'ortografia. ([saber més](#))

##### 2. Organitzar una obra de teatre a casa

Als teus fills els agrada el teatre? És una activitat molt molt divertida que, a més, els ajuda a vèncer la timidesa i els permet treballar la

memòria (haver d'aprendre's el paper que els toca representar). ([saber més](#))

### 3. Llegir sobre personatges famosos

Qui va ser Leonardo da Vinci? I Marie Curie? I Cleopatra? Les biografies, convertides en contes, divertiran i ensenyaran molt als petits de la casa. ([saber més](#))

### 4. Una maqueta del Sistema Solar

A més de ser un excel·lent projecte per a la classe de ciències, aquesta maqueta del Sistema Solar ajudarà els nens a aprendre's el nom de tots els planetes i l'ordre en el qual estan en l'espai. Cada planeta està fet de boles de porexpán pintades. ([saber més](#))

### 5. Aprendre sobre el sistema respiratori

El teu fill està estudiant el cos humà en el col·legi? Fabriqueu la vostra pròpia maqueta del nas, faringe, laringe, tràquea, pulmons...! Mai abans havia estat tan senzill aprendre's el sistema respiratori. ([saber més](#))

### 6. Mapamundi per conèixer la geografia

I dins d'aquestes activitats casolanes que són molt educatives, no podíem deixar de mostrar-te com fer un divertit mapamundi amb el qual els nens poden aprendre el nom dels continents, mars, països... ([saber més](#))

- **Propostes del Blog: Encerrados en casa I: qué hacer con los más pequeños, jugar y jugar. D'Eduforics.** (<http://www.eduforics.com/es/que-hacer-estos-dias-en-casa-con-los-mas-pequenos/>)

En aquesta entrada al blog trobareu activitats concretes, amb exemples fotogràfics, que es poden fer a casa amb els més petits. Com per exemple:

1. Una rutina i un horari fix
2. Jocs
  - a. De moviment
  - b. Amb materials reciclats (caixes de cartró, per exemple)
  - c. Pintar

- d. Maquillar-se
  - e. Disfressar-se
  - f. Circuits de cotxes
  - g. Joc simbòlic (tendes, cuina, etc.)
3. Fer pilates

Entre d'altres que trobareu a l'enllaç.

- **Decorar el balcó o jardí de casa**

Des de la pàgina web "*Tierra en las manos*" ens donen idees per preparar un balcó o jardí amb els més petits.

Deixem l'enllaç [aquí](#) per tal que aquells que tingueu aquest espai i el vulgueu aprofitar us serveixi.