

Equip d'Alteracions del Comportament

Benvolgudes famílies,

Davant la situació excepcional de confinament, sobrevinguda a causa del COVID-19, des de l'EAC us volem fer arribar el nostre suport i ajudar-vos a recalcar i repassar una sèrie de pautes generals que ens poden ajudar a alleujar possibles esdeveniments crítics i a tenir un major equilibri i tranquil·litat a tot el nucli familiar.

La **incertesa** és una de les coses que pitjor tolerem. Els temps d'espera són sempre molt incòmodes, on la por i la preocupació és fàcil que prenguin protagonisme. Estem massa acostumats a tindre-ho tot baix el nostre control, però ara mateix el control sobre les coses es transforma en **l'AUTO-CONTROL** sobre el nostre **HUMOR**, la nostra **VOLUNTAT** i la nostra **ACTITUD**. És moment d'ensenyar als nostres infants que nosaltres sabem afrontar la nostra pròpia incertesa.

Més que mai, hem de ser **MESTRES dels nostres fills i filles**, i no només en les tasques escolars, sinó en la major de les tasques que ens encomana la NATURA: **MODELAR** els nostres infants en la responsabilitat de l'amor per un mateix i en l'empatia per la pertinença a una globalitat.

És moment d'oferir-los **responsabilitats i límits** clars per a que puguin **conviure** en la petita comunitat que ara formem en el confinament familiar obligat, com a espai per a practicar el què se li demana com a membre d'una gran comunitat.

Cal saber que els adults som la base que els donarà seguretat i regularà emocionalment sobre l'amenaça del Coronavirus. La nostra actitud és clau, si nosaltres estem bé ells també ho estaran.

Hem de tenir en compte que és una situació novedosa per a tothom i que necessitem posar en marxa una sèrie **d'ESTRATÈGIES** que ens ajudin a mantenir certes rutines i la convivència diària a casa.

És complicat aquest estat de confinament per a tots i totes però, sobretot, pot ser més intens per aquells infants *a qui els costa gestionar les seves emocions i frustracions* o que necessiten que els guiem més sovint en aquesta rutina i estructura de pautes i hàbits, per tant, els podem ajudar a ells i a nosaltres com a familiars amb les següents **pautes**:

1. **ESTRUCTURA**: és important que tots els membres de la família segueixin una estructura d'hàbits i rutines per les feines i/o deures, menjars, de son, etc. Aquesta estructura ens pot donar més seguretat i ens ajuda a no caure en l'avorriment.

2. **PAUTES, NORMES I LÍMITS CLARS:** hem d'establir aquests hàbits i rutines en una estructura amb unes pautes i normes curtes, amb un vocabulari senzill i adequat a cada etapa evolutiva dels nostres infants.
3. **CUIDA LA TEVA SALUT I LA DELS TEUS A TOTS ELS NIVELLS:** estableix unes rutines per a fer exercici físic i també exercici a nivell psicològic; ens ajudarà a poder gestionar les nostres emocions, pensaments, actuacions, etc. i a mantenir un equilibri dins del nucli familiar. A Internet podem trobar diverses pàgines on es realitzen activitats físiques en directe, on es presenten plans de feina i exercicis de *fitness* o entrenament personal per fer en família. A nivell psicològic es poden anar fent exercicis d'autocontrol a través de respiració guiada, exercicis de ioga i relaxació que ens ajudi a treballar els nostres pensaments, emocions, etc. També ho podem fer en forma de joc, per poder treballar amb els més petits; és hora de treure i posar en pràctica la nostra imaginació!
4. **RESPECTAR ELS MOMENTS INDIVIDUALS:** en aquests moments tots necessitem moments de calma; hem d'intentar habilitar una habitació o un espai de calma i de reflexió individual; hem de respectar i ens han de respectar en aquests moments.
5. **GESTIÓ DE LES NOVES TECNOLOGIES:** hem de procurar que les noves tecnologies no ens ocupin la major part del nostre temps diari; podem caure en una sobreinformació (cosa que pot augmentar la nostra ansietat i preocupació), i en una sobreexposició que ens faci augmentar la nostra irritabilitat. L'ús de les noves tecnologies ha d'estar contemplat i regulat en el nostre HORARI DE RUTINES DIÀRIES o dins del nostre SISTEMA DE RECOMPENSES establert i pactat amb els nostres infants (economia de fitxes, contracte conductual, etc.).
6. **ANTICIPACIÓ D'ESDEVENIMENTS:** hi ha infants que, per a la seva disposició i estructura de pensament i actuació, necessiten que els anticipem les tasques, rutines, etc. Els hem d'ajudar a fer l'anticipació mitjançant agendes visuals, pictogrames, horaris, etc. És important donar-los aquesta seguretat des de casa per tal de minvar les crisis que poguessin sorgir.
7. **GENERALITZACIÓ:** és molt important també, i sobretot en aquest moment, que tots els cuidadors o referents dels nostres nens vagin a una, que es pactin i es respectin les pautes i hàbits instaurats i que tots segueixin LES MATEIXES; això ens ajuda a tots a poder entendre aquestes normes i hàbits; si veim consistència ens serà més fàcil seguir-les i minvar les crisis que puguin sorgir relacionades amb aquest compliment. Si els alumnes han de canviar de domicili en el període de confinament (establerts per resolucions judicials, acords notariais, acords i/o necessitats familiars, etc.). TOTS hem de seguir aquestes pautes i hàbits acordats.

EXEMPLES DE REFERÈNCIES BIBLIOGRÀFIQUES

BIBLIOGRAFIA PER FAMÍLIES O TUTORS:

Asociación Ayuda Mutua Trastornos de Apego. (2017). Petales España Bibliografía. España. Recuperado de <http://petales.es/ayuda-familias-y-profesionales/>

Gonzalo, J. L. (17 de marzo de 2020). Buenos tratos ante el coronavirus: orientaciones para ayudar a los niños/as y a las familias. [Mensaje en un blog].

Recuperado de <http://www.buenostratos.com/2020/03/buenos-tratos-ante-el-coronavirus.html>

Omer, H. (2017). *Resistencia Pacífica. Nuevo método de intervención con hijos violentos y autodestructivos*. Madrid: Morata.

Faber, Adele i Mazlish, Elaine. (2011). *Cómo hablar para que los adolescentes le escuchen y cómo escuchar para que los adolescentes le hablen*. Ediciones Medici.

Faber, Adele i Mazlish, Elaine (2005). *Cómo hablar para que los niños escuchen y cómo escuchar para que los niños hablen*. Edicions Medici.

EXEMPLES DE CONTES SOBRE EL COVID-19:

Bermejo, M. y Castillo, M^a. R (2020). Rosa contra el virus. Cuento para explicar el Coronavirus y otros posibles virus. *Colegio Oficial de la Psicología de Madrid*. Editorial Sentir. Obtenido de: https://www.copmadrid.org/web/img_db/publicaciones/rosa-contra-el-virus-cuento-para-explicar-a-los-ninos-y-ninas-el-coronavirus-y-otros-posibles-virus-5e72423588003.pdf

Coco, M. (2020). Coronavirus no es un príncipe (ni una princesa). Audacia Comunicación. Obtenido de: <https://www.yumpu.com/es/document/read/63156813/coronavirus-no-es-un-principe-ni-una-princesa>

Espiga, V. [Jesus Acebedo Piano]. El cuento del Coronavirus. [Archivo de vídeo]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=ly_P467k-Nc

EXEMPLES PER LA GESTIÓ EMOCIONAL:

Castel-Branco, I. [Aula de Elena]. Respira - videocuento. [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=ibJFHBTWBDA>

D'Allancé, M. [Parentalidad Positiva]. (2019, abril 23). Vaya rabieta cuento para el control de la ira en niños. [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=BLvsWSH87qs>

Llenas, A. [Aula de Elena]. El monstruo de colores - videocuento. [Archivo de vídeo]. Recuperado de <https://www.youtube.com/watch?v=S-PTa20NNrI>

Roussey, C. y Witek, J. [Aula de Elena]. Así es mi corazón - videocuento. [Archivo de vídeo]. Recuperado de https://www.youtube.com/watch?v=SeQs_5kEyuY

EXEMPLES SOBRE ACTIVITAT FÍSICA I RELAXACIÓ:

Asociación Escuela Internacional Yoga Kids & Family. (2019). Yoga kids & family. Valencia. Recuperado de <https://yogakidsandfamily.es/>

Entre profes comunidad. (2019). Educación Física en el hogar. Recuperado de <https://entrefprofesweb.com/educacion-fisica/educacion-fisica-en-el-hogar/>

[jortega4811]. Zumba kids. [Archivo de vídeo]. Recuperado de https://www.youtube.com/playlist?list=PLUfRueTHihwZfRH-AnK_BE8YnVLjuxAc2

Volem recordar que:

“Els nens no aprenen només el que els hi diem, també t'aprenen a TU”.

Mitjançant el orientadors/orientadores del vostre centre escolar, us podran posar en contacte amb la responsable del 'EAC que atén al vostre fill o filla.

EXEMPLES D'HORARIS



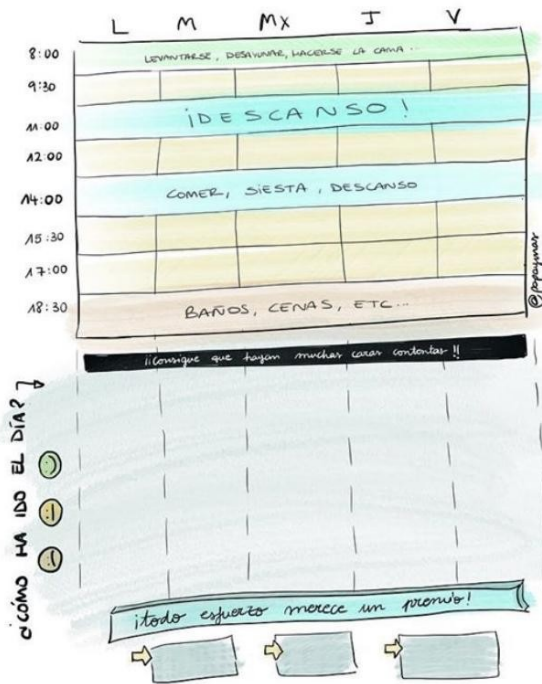
HORARI DE CASA



HORES	TASQUES	EXEMPLES
8-9:30h	AIXECAR-SE 	<ul style="list-style-type: none"> Rentar-se. Esmorzar. Vestir-se. 
9:30-10h	TASCA DE CASA 	<ul style="list-style-type: none"> Fer el llit. Airejar l'habitació. Ordenar l'habitació. 
10-11:30h	TASQUES ESCOLARS 	<ul style="list-style-type: none"> Deures de l'escola. 
11:30-12h	DESCANS 	<ul style="list-style-type: none"> Snack. 
12-13h	TASQUES ESCOLARS o ALTRES ACTIVITATS *Valorar cada cas. 	<ul style="list-style-type: none"> Deures de l'escola o lectura. Dibuixar, pintar, manualitats... Tocar instrument. Jocs educatius. Ballar, Just dance 
13-13:45h	TEMPS LLIURE 	<ul style="list-style-type: none"> Jugar. Cuinar. 
13:45- 15h	TASQUES DE CASA i DINAR 	<ul style="list-style-type: none"> Rentar mans. Parar i/o llevar taula. Dinar. 
15-16:30h	TEMPS DE DESCANS 	<ul style="list-style-type: none"> Mirar la TV, pel·lícula, sèries. Descansar. Lectura. Trencaclosques. 
16:30-17:30h	TASQUES ESCOLARS o ALTRES ACTIVITATS *Valorar cada cas.	<ul style="list-style-type: none"> Cuinar. Jugar. Extraescolars. 
17:30-18h	BERENAR 	<ul style="list-style-type: none"> Berenar 
18-19h	ESPORT 	<ul style="list-style-type: none"> Ballar, jocs amb pilotes, circuits, estiraments, exercicis estàtics amb el cos, ioga, jocs amb música, respiracions profundes, minfulness...
19-20:30h	DUTXA i TEMPS EN FAMÍLIA 	<ul style="list-style-type: none"> Dutxa i pijama. Jocs de taula. Cine. Videoconferència amb familiars. 
20:30-21:30h	SOPAR 	<ul style="list-style-type: none"> Rentar mans. Parar i/o llevar taula. Sopar. 
21:30-22h	DORMIR 	<ul style="list-style-type: none"> Rentar-se les dents. Lectura i relaxació. Dormir. 

@popaymar

¡ EN CASA NOS ORGANIZAMOS BIEN !



(me hago la cama, pongo la mesa, reparto invitadas, llevo la ropa sucia a su sitio, subo papeles, ordeno las copias del salón...)

ASÍ CONSEGUIREMOS SEGUIR APRENDIENDO, DISFRUTAR Y COLABORAR JUNTOS



- LEER UN BUEN LIBRO
- APRENDO ORIGAMI CON UN TUTORIAL
- PLASTELINA
- JUEGOS DE MESA CON MIS HERMANOS.
- COCINO UNA RECETA BIEN RICA
- MONTO UNA CIUDAD CON CONSTRUCCIONES
- CON CINTA ADHESIVA HAGO UN CALCULO EN EL SUELO PARA LOS COCHES
- ESCRIBO UN DIARIO PARA CUANDO VUELVAN AL COLEGIO
- HACEMOS UNA OBRA DE TEATRO
- PLANTAMOS PLANTAS O HACEMOS UN HUERTO!
- NOS DISFRAZAMOS
- HAGO MANUALIDADES.
- ORDENO Y CLASIFICO JUGUETES O MIS COSAS.

ENCARGOS con @popaymar

DOCUMENTO PLANETARIO CERTIFICADO

COSAS QUE HE HECHO EN CASA

DÍA n° _____

HE LEÍDO LOS CUENTOS: _____
 HE APRENDIDO LA PALABRA: _____
 HE JUGADO A: _____

HE HABLADO CON: _____ (RELACIONA) A TRAVÉS DE:
 • VIDEOLLAMADA
 • TELÉFONO
 • WHATSAPP

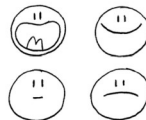
HE REGADO LAS PLANTAS: SÍ NO

HE COMIDO: _____

HE ESCUCHADO MUCHA MÚSICA:

JAZZ ROCK HIP HOP
 POP SALSA FLAMENCO
 FUNK REGGAETON CUMBIA
 REGGAE FOLK OTROS

HOY ME SIENTO



EL DIBUJO DE HOY:

