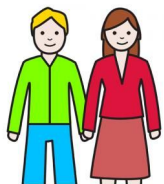


CONVIURE EN CONFINAMENT



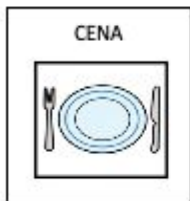
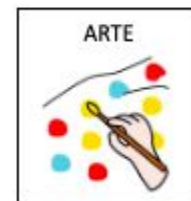
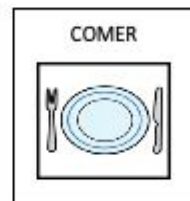
Fundació Bellaire



ESTRATÈGIES PELS NOIS I NOIES

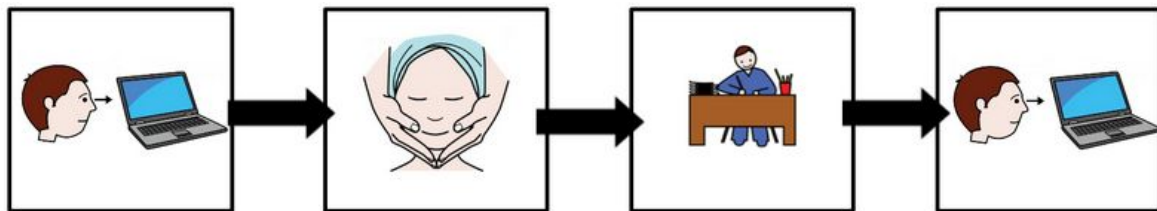
Mantenir i procurar una estructura a través de:

- 1 HORARI - AGENDA VISUAL: introduint rutines pròpies de la casa, de cura personal, tasques educatives i tasques lúdiques



2

SEQÜÈNCIES I SUPORTS VISUALS: reduir la seva ansietat, evitar possibles conductes disruptives i afavorir l'autonomia



Seqüència de l'activitat de cos

Seqüència rentar dents



ABRIL - 2020

DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES	DISSABTE	DIUMENGE
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

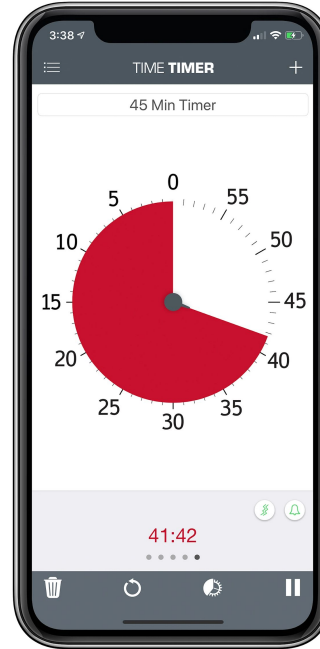
Calendari casa-escola

}

ESTRUCTURAR EL TEMPS: permet tenir una orientació temporal del pas del temps i de quina duració té l'activitat que se m'ha proposat

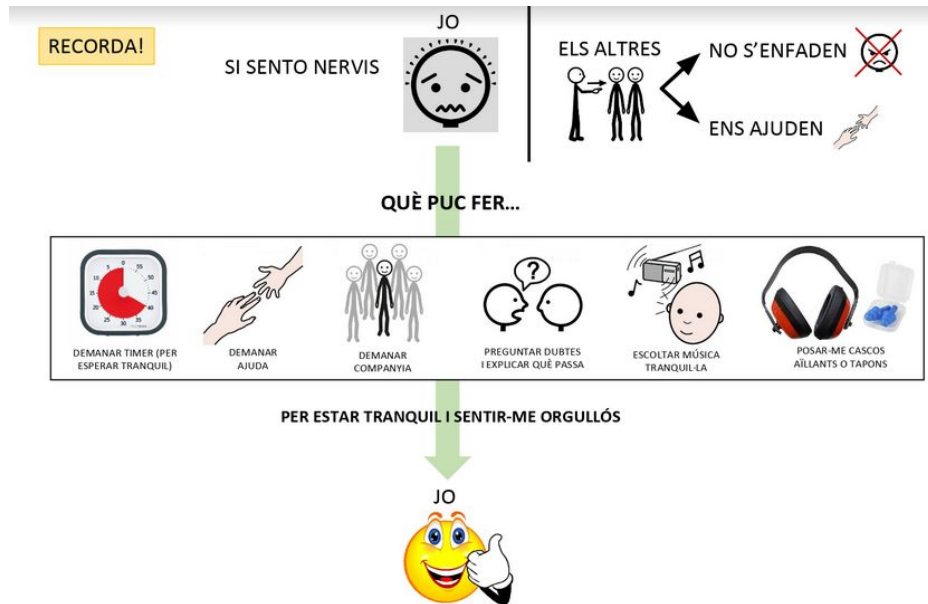
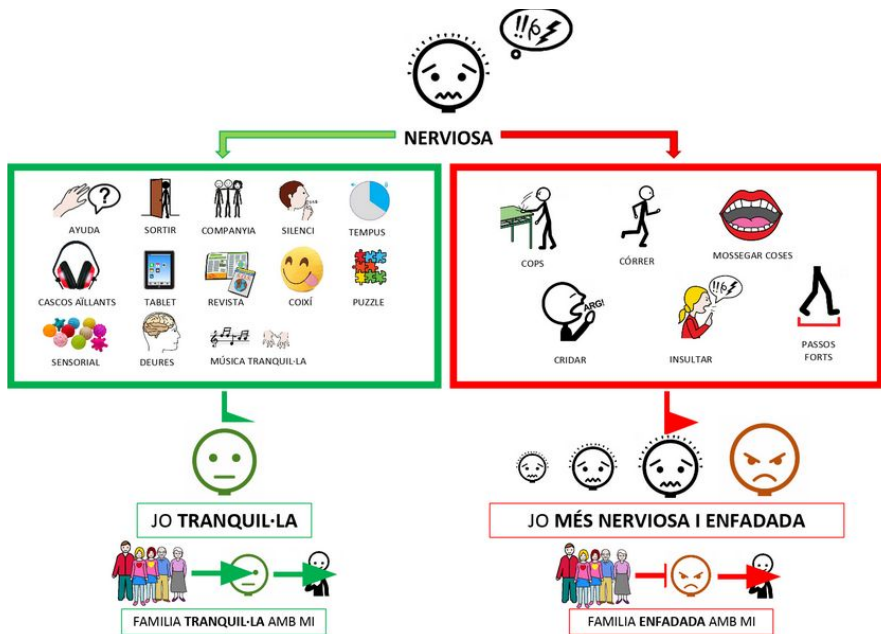


Time Timer



App que simula un Time Timer

OFERIR ESTRATÈGIES D'AUTOREGULACIÓ: adaptades a cada persona i les seves necessitats





ESTRATÈGIES PER LES FAMÍLIES

- Instaureu una estructura a casa. Intenteu de seguir un mateix horari i rutines diàries i anar a dormir més o menys a la mateixa hora
- Sortiu al carrer o al vostre balcó cada dia. És molt important per airejar i relaxar la ment, per contemplar la vida d'ara al carrer, potser veureu coses noves, o poder gaudir del sol d'aquesta època
- Aprofiteu els moments de descans dels vostres fills, tant els que fan durant el dia com a la nit i intenteu invertir un temps diari, encara que sigui curt per poder relaxar-vos
- No tingueu por de notar les vostres emocions, com us sentiu, acceptar-ho i cuidar-vos

- Utilitzeu la tecnologia amb eficàcia i amb un horari, no n'abuseu.
- Si penseu fer ús d'un dispositiu electrònic, deixeu un marge de temps com a mínim d'una hora abans d'anar a dormir.
- Podeu fer-la servir per informar-vos un cop al dia i podeu consultar els recursos d'oci en línia, (teatre, museus o concerts virtuals, o aquella formació gratuïta que pot ser del vostre interès).

I, PER ÚLTIM

Sabem que aquesta situació pot causar ansietat i preocupació tant en els vostres fills com en vosaltres mateixos però la vostra experiència vital us fa valents, investigadors i entenedors dels vostres fills i esteu demostrant tenir eines per poder-los ajudar. Sabem que esteu fent un gran esforç.

