

ENS MOVEM A CASA!

Proposta d'activitats i jocs per infants de la classe de Vermells

Per començar, aquest document sorgeix de la barreja d'informació proposada per altres escoles d'educació especial (Carrilet, Escola Vora Mar, Autismo Madrid, etc.) i idees pròpies dels fisioterapeutes de la nostra escola. És una proposta per famílies amb infants amb TEA, tot i que les propostes són adaptables a tots els infants de la secció d'Infantil.

Entenem que estem una situació difícil d'entendre per als infants i que, segurament, això els genera un neguit. És important pensar que aquest neguit sovint es pot traduir en un **malestar** que podem observar en el nostre fill/a, **irritació, agitació o augment d'estratègies de regulació** per calmar-se (moviments repetitius, buscar estimulació sensorial, etc.). Hem de tenir present que és el que necessiten ara i respectar-ho.

Us proposem una sèrie d'activitats per **moure'ns a casa**. Tots els infants necessiten moure's i això els pot ajudar a regular el neguit que els fa sentir el canvi de situació i el fet d'estar-se sempre a casa.

Tenim present que cada infant és diferent i, per tant, té necessitats, capacitats i demandes diferents. Aquesta llista de propostes que us fem són, només, idees, i us animem a fer-les si veieu que poden ser d'ajuda pel vostre fill/filla.

És important que l'infant **triï** a què vol jugar i com. Així treballem la seva iniciativa, joc funcional i resolució de problemes, així com la ideació, planificació i execució autònoma de l'activitat. És bo que **anticipem l'inici i el final de l'activitat**, potser amb pictogrames, música, etc.

A l'escola fem activitats de **psicomotricitat** que els permeten expressar-se des del cos i buscar el benestar. Algunes idees que fem a l'escola i que podeu fer a casa poden ser:

- Crear un terrari amb diferents elements de textures diferents (experimentar amb les mans)
- Dissenyar una taula d'experimentació
- Crear un circuit de diferents textures dins de recipients (agradables) per caminar-hi per sobre
- **Olorar, tocar aliments** i experimentar amb aquests

- Crear caixes sensorials (d'arròs, llegums, terra) per amagar-hi objectes dins i jugar a buscar-los
- **Que pugin i baixin objectes** (cadira, sofà, llit, tamboret...), i passin per sota d'ells **arrossegant** el cos. Això els ajudarà a la consciència corporal.
- Crear **circuits amb caixes/túnels** que els permetin passar per dins arrossegant-se o gatejant



- **Volteig** (fer la croqueta) al terra sobre el puzzle d'espuma o sobre un matalàs
- **Recorregut** amb moto/tricicle/tractor/gatejant amb girs, corbes, rectes i una meta
- **Joc amb llençols:** enrotllar el cos i desenrotllar voltejant l'infant al terra, jugar a amagar-se sota la manta i cridar, jugar a amagar objectes a sota, arrossegar-lo amb una manta, que ell arrossegui un pes sobre una manta, etc.
- **Ballar:** posar música i fer ball lliure, fer cançons que vagin acompanyades amb gestos fàcils, etc.

ACTIVITATS DE DESTRESA MANUAL

Treballem la pinça i la motricitat fina!

- Joc amb pinces de roba (penjar la roba, etc.)
- Joc per fer pinces amb les mans: tibar de cintes per descobrir joguines amagades, etc.
- Fer boletes de paper
- Pintar (amb les mans i dits)
- Jocs de construcció i lego
- Jocs de posar cosetes dins un recipient
- Unir peces, fer puzzles, etc.

TORNADA A LA CALMA

Idees de regulació sensorial

Aquestes idees són proposades tenint en compte que cada infant és diferent i, per tant, té necessitats diferents. Observem què li va bé i, si la proposta no l'ajuda a calmar-se, és important canviar d'estratègia.

- **Botar a la pilota grossa:** podem fer-ho asseguts, amb l'infant davant nostre (potser mirant cap a un mirall, cap a nosaltres o com observem que està còmode). Fer balanceig cap als diferents costats segons com s'adapti l'infant.
- **Estirats en un lloc còmode:** "aplastar-los" suaument i lentament amb un coixí, des del coll baixant cap al tronc, braços i mans, així com les cames i els peus. És agradable i produeix més benestar a les articulacions (espatlles, colze i canell, així com maluc, genolls i turmells).
- **Hamaca/balanci:** per relaxar-los també fent un balanceig lent i que envolti tot el seu cos
- **Llums:** fer-les servir a mode de relaxació. Podem posar una llumeta al racó de la calma, així com baixar llums/pantalles a l'hora de descansar, etc.
- **Saquets de pes:** mentre l'infant està a l'hamaca o estirat a un matalàs se li poden anar passant per sobre el cos per fer una pressió profunda. També podem jugar a buscar-los, llençar-los en un cubell exercint força digito-palmar.
- **Llençol:** envoltar l'infant amb un llençol fent pressió profunda igual a tots els llocs del cos
- **Massatges profunds** amb recorrent el cos des del coll cap als braços i fins al final dels dits (fer pressió amb les mans envoltant el braç de dalt a baix), així com al tronc de dalt a baix i a les cames de dalt fins als dits dels peus. Sempre cap a la mateixa direcció.

Fins aquí, res més! Esperem que si teniu qualsevol dubte pugueu transmetre'ls a la fisioterapeuta responsable (Jana Compte: jana.compte@apinas.cat) i, així, fer més fàcil el treball amb el cos a casa.

