

**CDIAP ASPACE**

---

**ORIENTACIONS DE  
SUPORT  
DAVANT LA SITUACIÓ  
D'EXCEPCIONALITAT  
PEL COVID-19**

**Ens quedem a casa**



**Fundació Aspace Catalunya**

C. dels Tres Pins, 31 (Parc de Montjuïc) 08038, Barcelona  
Tel. **93 200 25 34** - [aspace@aspace.cat](mailto:aspace@aspace.cat)



# ORGANITZACIÓ DEL TEMPS

## *les rutines ens ajuden*

- ✓ És important mantenir els horaris de llevar-se, dels àpats i d'anar a dormir de manera habitual.
- ✓ Aquesta estructura, de “normalitat”, ajuda als infants a entendre que hi ha alguna cosa que es manté i facilitarà també la tornada al ritme d'escola i feina.
- ✓ Establir estructures diferenciades d'entre setmana i cap de setmana.
- ✓ Les rutines han de ser acompanyades o supervisades per les persones adultes amb qui estan compartint el dia a dia.
- ✓ Fer-los partíceps de tasques domèstiques senzilles, com parar taula o fer una pizza, també és una oportunitat per afavorir l'autonomia, el joc simbòlic i el desig d'aprendre coses noves.
- ✓ Que l'infant pugui anticipar que passarà durant el dia, li donarà tranquil·litat.



En funció de l'edat podeu elaborar un calendari d'imatges o dibuixos que l'ajudi a anticipar i entendre que passarà avui.

## Ens quedem a casa i les emocions seran intenses

- ✓ Estem preocupats pel futur, pels avis, per la feina, per l'escola i estem pendants de les notícies i de les persones que estimem amb una intensitat que no és l'habitual.
- ✓ Cal evitar l'exposició de l'infant a les notícies constants sobre la pandèmia. **SI**, que hem de donar una informació senzilla, adaptada a la seva edat.
- ✓ Els canvis ens afecten a tots i la situació d'incertesa pot generar canvis en d'estat d'ànim i de l'humor.
- ✓ Haurem de sostenir, donar sentit i acompanyar les emocions dels nostres fills i filles, i les nostres mateixes.



POSEM PARAULES AL QUE ENS PASSA!