ÚS DE L'HORARI SETMANAL
COM A ELEMENT PER AFAVORIR EL MANTENIMENT DE LES RUTINES I L'EQUILIBRI EMOCIONAL I OCUPACIONAL

GUIA REALITZADA PER L'EQUIP DE TERÀPIA OCUPACIONAL I DE REEDUCACIÓ DEL LLENGUATGE DE AYA ESPAI: Montse Arana, Marina Campos, Helena Chocano i Virginia Peña

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

ÚS DE L'HORARI SETMANAL COM A ELEMENT PER AFAVORIR EL MANTENIMENT DE LES RUTINES I L'EQUILIBRI EMOCIONAL I OCUPACIONAL

En aquest moment tant complicat que ens ha tocat de viure, en la que la pandèmia ens exposa a una realitat mai viscuda i sobre la que no se'ns ha preparat, **sentiments d'inseguretat, por, angoixa, vulnerabilitat, pèrdua de control,** etc. afloren en cadascun de nosaltres. Els mateixos sentiments que poden tenir també els nostres fills i filles; especialment vulnerables a tota aquesta situació històricament mai viscuda per nosaltres.

Sabem però, que la situació social en la qual ens trobem però, té característiques semblants a altres situacions que s'han estudiat i que han permès **elaborar intervencions psicològiques, psicoeducatives i preventives que ajuden als infants i als adults** a pal·liar les conseqüències d'una situació forçadament necessària però no exempta de reptes significatius.

Un dels reptes que planteja aquesta situació de confinament és la **pèrdua de la rutina diària**. Són pocs dies els que portem però segurament més que suficients per adonar-nos de les implicacions que aquesta pèrdua està tenint en tots nosaltres i, especialment, en els nostres fills.

Les rutines són aquelles activitats que realitzem d'una manera determinada, regular i periòdica. Les rutines requereixen d'habilitats i, una vegada establertes, creen aprenentatges i es formen els hàbits.

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

PER QUÈ SÓN IMPORTANTS LES RUTINES?

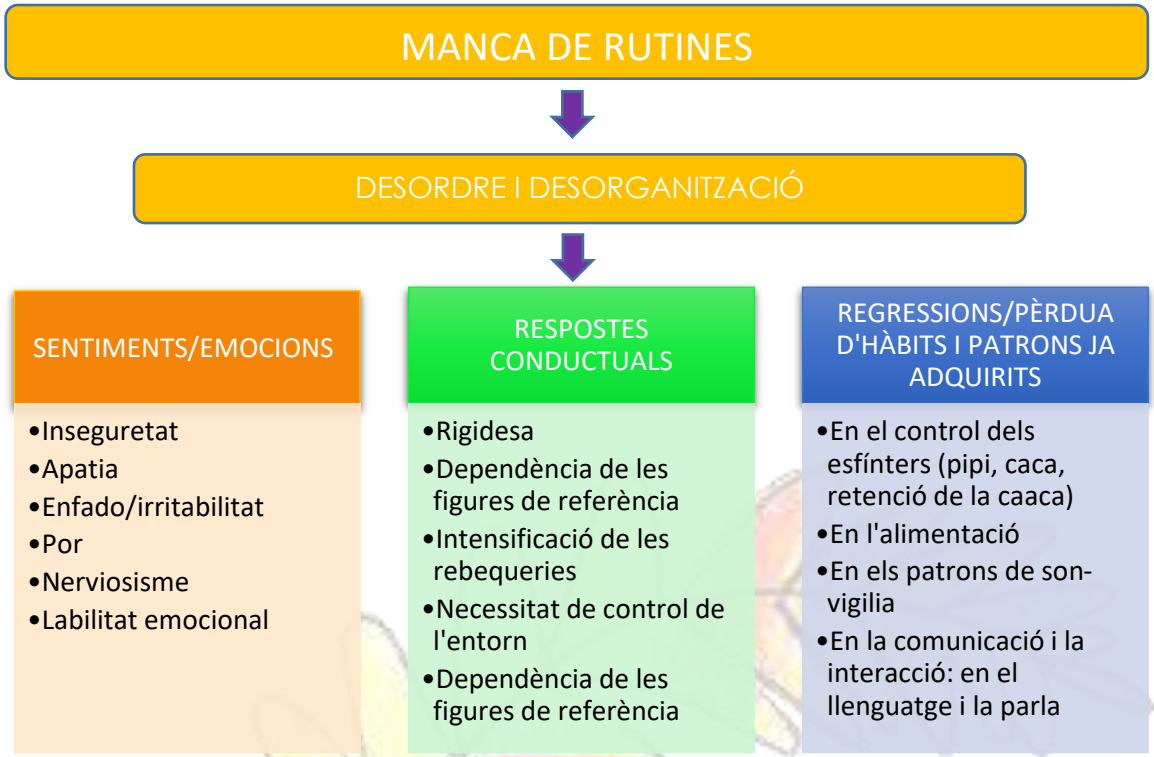
L'anticipació i predictibilitat de les rutines redueix l'ansietat i les conductes negatives	Generen hàbits	Redueix el malestar i l'ansietat que genera al nen/a el no saber què ha de fer
Potencien la participació activa i el desenvolupament de l'autonomia en l'acompliment de les tasques diàries	Aporten ordre i estructura	Generen major sentit de seguretat i augmenten el sentit d'autocompetència i l'autoestima
Faciliten la estructuració i l'adquisició de la noció temporal i espacial	Faciliten l'adaptació i la comprensió de l'entorn	Són oportunitats d'aprenentatge

QUÈ COMPORTA LA MANCA DE RUTINES?

Quan a l'entorn familiar no hi ha un patró de rutines estables, ens trobem amb desordre i desorganització de manera que els nostres fills/es tenen major dificultat per aprendre els hàbits.

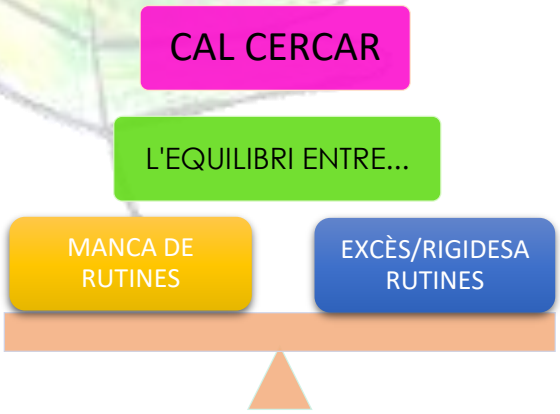
A més a més, la manca de rutines pot portar respostes conductuals poc adaptatives, regressions d'hàbits i patrons ja adquirits: de control d'esfínters, d'alimentació o de son, sentiment d'inseguretat, rigidesa, apatia, necessitat de control de l'entorn, dependència de la figura adulta, nerviosisme, irritabilitat, o intensificació de de les rebequeries.

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat



QUÈ COMPORTA UN EXCÈS/RIGIDESA EN LES RUTINES?

Contràriament, l'excés de rutines pot també tenir el mateix impacte negatiu en el nen/a. De manera que, allò ideal, és trobar l'equilibri entre les necessitats de cada família i les particularitats i necessitats de cada fill/a en concret.



En una situació ordinària, les rutines familiars solen estar més marcades entre setmana pels horaris de feina, els horaris de l'escola i les activitats extraescolars. Els caps de setmana i vacances les rutines varien. Per això, també hem d'ensenyar als infants a adaptar-se i saber actuar davant els canvis de rutines.

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

COM PODEM ORGANITZAR I ESTRUCTURAR LES RUTINES?

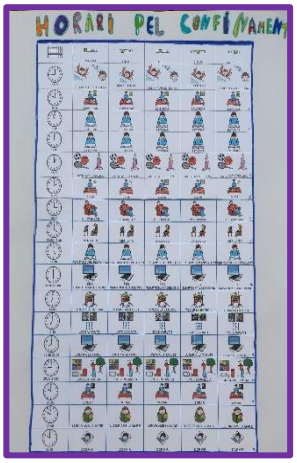
A través d'un horari.

TIPUS D'HORARIS

Els horaris es poden fer de diferents maneres. Així que...

LA MILLOR MANERA DE SABER QUIN ÉS EL HORARI QUE PUC FER AL MEU FILL/A I COM ORGANITZAR-LO, VINDRÀ DETERMINAT PER AQUELL QUE MILLOR S'ADAPTI A LES CARACTERÍSTIQUES, PARTICULARITATS I NECESSITATS DEL MEU FILL/A

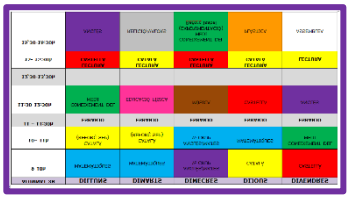
PROPOSTES DE COM FER ELS HORARIS



Pictogrames. Per als nens/es que no tenen adquirit el procés lecto-escriptor, o per a aquells nens/es que el seu punt fort és el canal visual, en general, es recomana usar aquell calendari setmanal amb imatges. De fet, fins i tot les persones que saben llegir es beneficiaran d'un suport visual, ja que és més fàcil de recordar i estem exigint un esforç cognitiu mínim. És important però, que sota la imatge, tot i que el nen/a encara no llegeixi, aparegui la paraula. És una manera d'iniciar des de la lectura global.

Fotografies. Usar fotografies reals de la tasca o la persona realitzant-la. Caldria que les imatges fossin clares en quan al contingut que pretén transmetre, sense distractors en el fons.

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

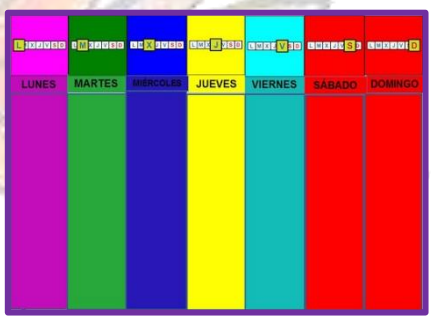


Paraules escrites. Es pot estructurar aquest tipus d'horari visual amb paraules que defineixin l'activitat, rutina a fer.

Dibuixos. Si el nen/a nostra preferència pel dibuix, es pot usar com a recurs per construir un horari amb el nen/a.

Horari per facilitar l'estructura i orientació temporo-espacial

Una altra estratègia visual és diferenciar els dies per colors, ja que és un altre suport visual que pot ajudar els més petits a mantenir aquesta orientació temporo-espacial que, en situacions com la que ens trobem actualment, és fàcil que puguem desorientar sobre el pas del temps.



Horari segons la temporalitat

Segons la temporalitat, podem organitzar l'horari...

DE TOT UN DIA

DE TOTA LA SETMANA

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

La idea principal, és que pugueu organitzar el vostre calendari sobre una cartolina, paper, pissarra, etc. que tingui una dimensió suficient i que cada tira de el dia sigui independent de les altres per poder enganxar-la/desenganxar amb facilitat per treballar sobre el dia que toqui. El mateix amb els pictogrames, que puguin enganxar-se/desenganxar, tant per poder treballar les transicions entre activitats (un cop acabada l'activitat, es retira el pictograma), i per poder re-usar-los a l'endemà.

SUGGERIMENTS PRÀCTICS PER FER ELS HORARIS

Si teniu plastificadora i velcros genial, ja que són la millor opció.
Però si no és així, també podeu fer servir altres materials

Si voleu plastificar els pictogrames, ho podeu fer amb Aironfix

Si no teniu velcro, per enganxar i desenganxar tant les tires com els pictogrames, podeu fer servir BLU-TACK o, cinta de carrosser doblegada perquè s'enganxi pels dos costats. (millor aquesta que el cinta adhesiva, ja que al 'desenganxar el pictograma no és tan fàcil que el trenqui)

Demanar la participació activa del nens/es, sempre que sigui possible:
fer junts els dibuixos, pintar, retallar, etc.
Tindreu una altra activitat més que fer alhora que afavorim el desenvolupament de la motricitat fina i la coordinació bimanual, entre altres aspectes

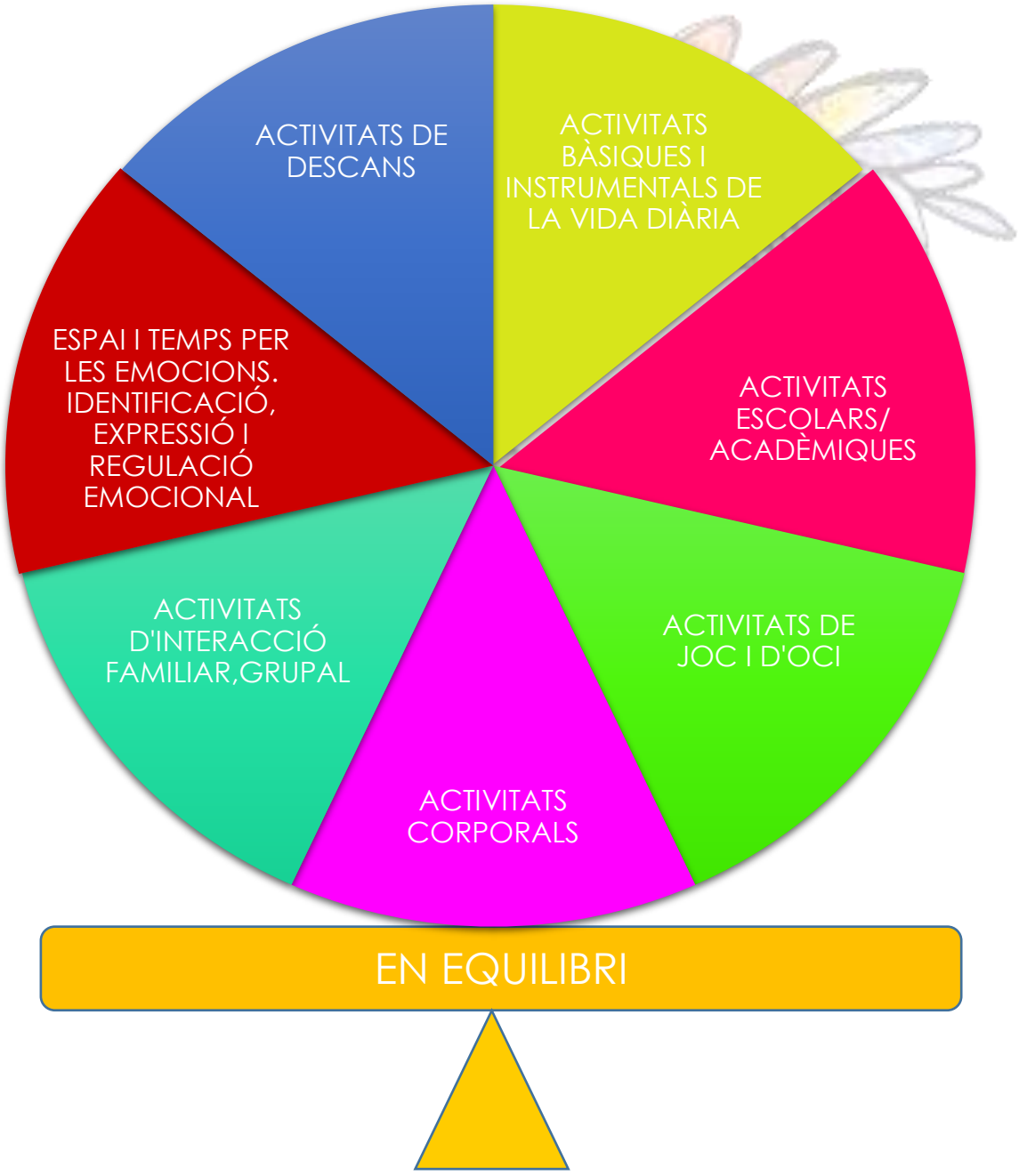
Estructurar l'horari en conjunt amb els petits: que aportin les seves idees, decidir conjuntament les activitats i el moment de fer-les, buscar conjuntament les imatges, però intentant que hi hagi un equilibri entre les activitats

Desenvolupar la planificació del dia conjuntament, a la tarda, a última hora del dia, o bé a primera hora del matí, i prenent-ho com una activitat més.
Aprofitar per conversar i reflexionar sobre la planificació anterior,
per estimular la conversa i la reflexió i possibilitar els canvis necessaris

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

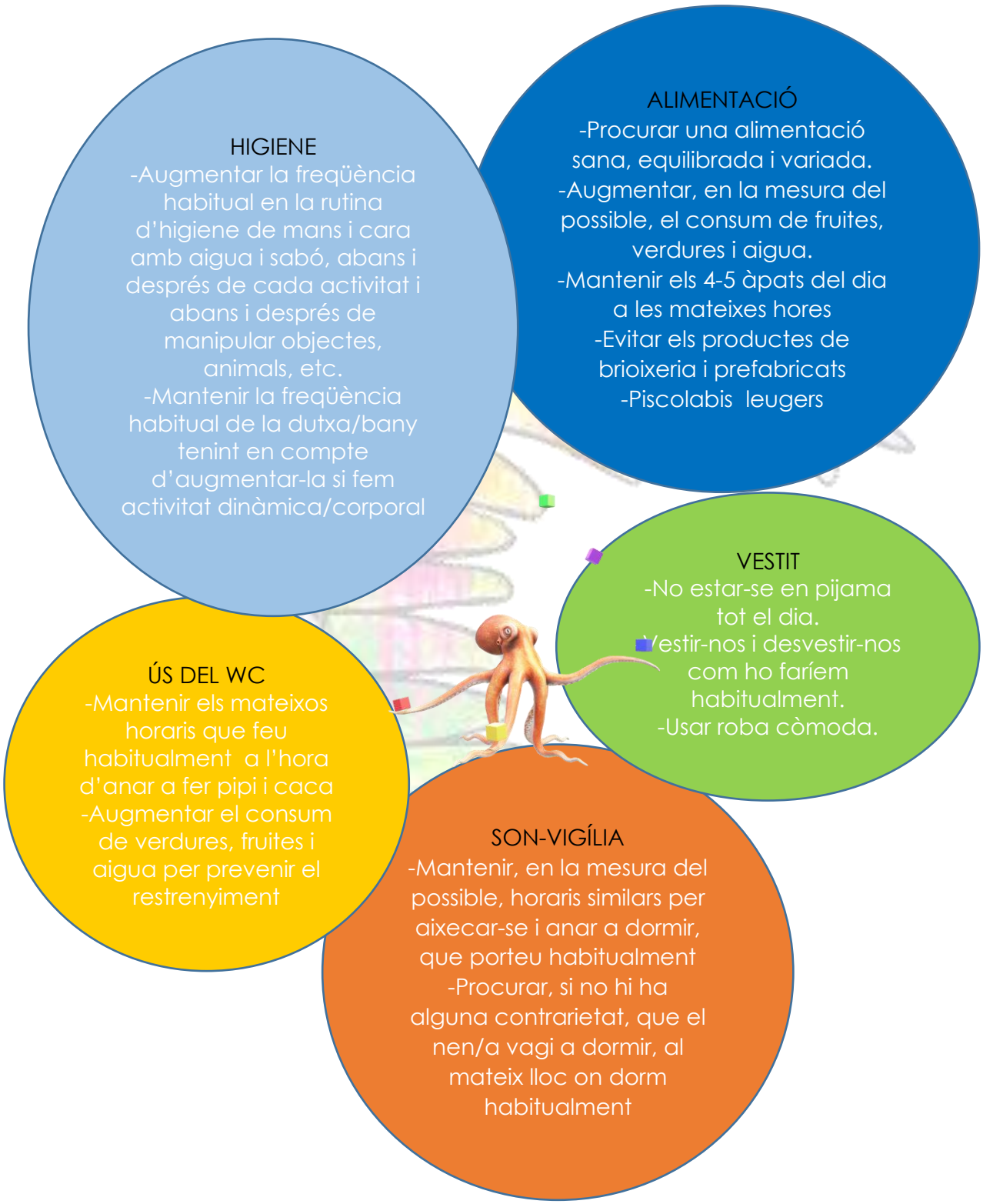
QUIN TIPUS D'ACTIVITATS S'HAURIEN D'INCLOURE A L'HORARI?

L'horari facilita el poder mantenir un equilibri ocupacional entre Activitats de la Vida Diària (AVD's) i la resta d'activitats ocupacionals. Dins d'aquest equilibri ocupacional, s'haurien d'incloure les estratègies/activitats de regulació que cada nen/a necessita.



AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

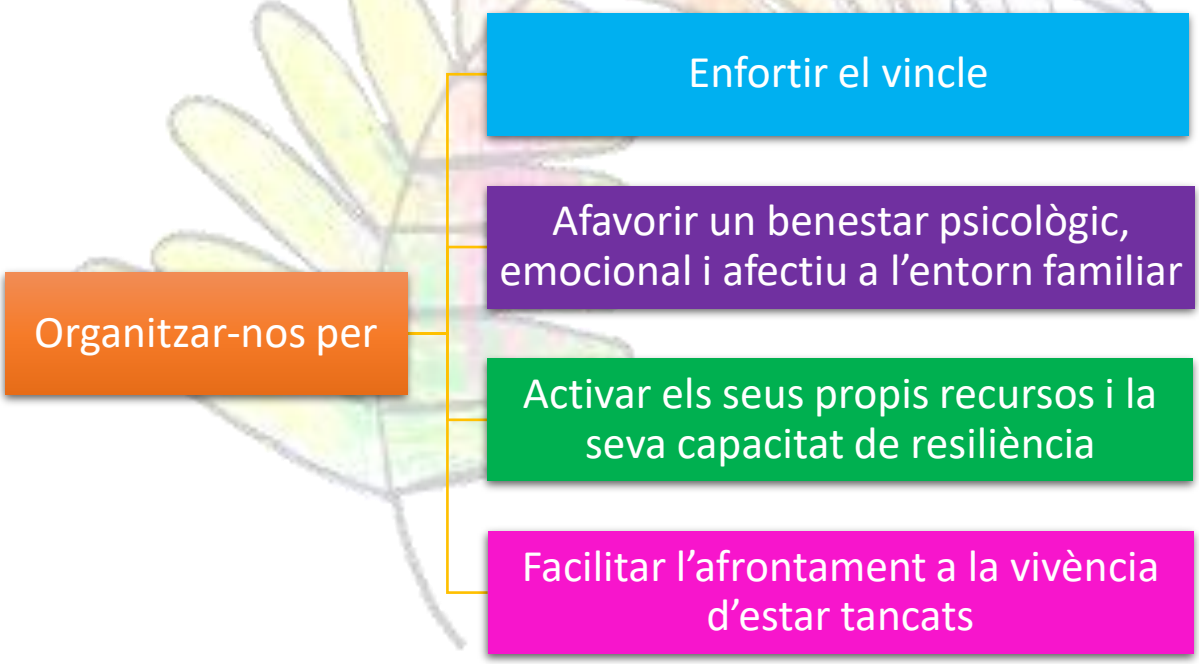
EN RELACIÓ A LES ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA (ABVD)?



AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

ALGUNES QÜESTIONS IMPORTANTS PER ORGANITZAR-SE?

Una de les qüestions més importants en aquests moments, és organitzar-se com a família per tal a poder fer una atenció el més individualitzada possible als nostres fills i filles que es queden a casa per així, enfortir el vincle amb la màxima intensitat que requereix la situació, per afavorir un benestar psicològic, emocional i afectiu a l'entorn familiar, que pugui facilitar als nostres fills i filles, activar els seus propis recursos i la seva capacitat de resiliència davant la situació actual i facilitar l'afrontament a la vivència d'estar tancats, amb poc contacte amb el sol i l'aire i amb un contacte social reduït.



AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

ALGUNES IDEES ESSENCIALS DE CAIRE ORGANITZATIU

Fer torns i estructurar el dia de manera que les persones adultes implicades puguin oxigenar-se i també tenir temps per a dedicar-se a les seves respectives feines o tasques a fer

L'atenció individualitzada no significa "haver d'entretenir i d'estar tota l'estona amb als infants". Els nens i nenes han de poder passar temps amb ells mateixos/es

Pare i mare us heu de cuidar i heu de mantenir una estructura pròpia, estar atents/es a les vostres necessitats i, en la mesura del possible, satisfer-les

Si els vostres fills i filles veuen el que fem els adults/es per cuidar-nos, rebran un missatge a través de l'acció que els mostrarà, més enllà de les paraules, que estem, dins de les circumstàncies adverses que estem vivim, el millor que podem estar. Aquest és el millor missatge que poden rebre per ajudar-los a cuidar-se a ells mateixos/es

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

ENLLAÇOS DE PÀGINES AMB PICTOGRAMES I ALTRES RECURSOS

Per facilitar-vos la tasca, us passem un recull d'aquells pictos; que fan referència a les diferents Activitats Bàsiques de la Vida Diària així com a Activitats i Jocs, més habituals.

Tanmateix, si necessiteu altres pictos i/o recursos, us passem enllaços de diferents pàgines d'interès.

-ARASAAC http://www.arasaac.org/ Un portal en la que podeu trobar multitud de conceptes i d'accions/tasques representades a través d'imatges (pictogrames).

-PictoSelector. https://www.pictoselector.eu/ Una aplicació gratuïta dissenyada per facilitar la selecció i impressió de taulers de comunicació amb pictogrames, imatges i fotografies, amb la seva corresponent traducció a diferents idiomes.

Manual. http://www.arasaac.org/zona_descargas/software/7/Manual_PictoSelector.pdf

-Talk Up. https://play.google.com/store/apps/details?id=com.are.cb.pro&hl=es_PR

-Fundación Orange. http://www.fundacionorange.es/aplicaciones/dia-a-dia/

-Fundación Orange. http://www.fundacionorange.es/junto-al-autismo/soluciones-tecnologicas/

-Niki Talk - http://www.nikitalk.com/Agenda.aspx

-Aula abierta arasaac. http://aulaabierta.arasaac.org/

-Orientación Andújar. https://www.orientacionandujar.es/

-Pictotraductor. https://www.pictotraductor.com/

-Imágenes educativas. https://www.imageneseducativas.com/

Des de l'equip de **AYA Espai**, esperem que aquesta guia us serveixi d'ajuda i/o suport. Us agrairíem que, si teniu qualsevol suggeriment o proposta, ens ho féssiu saber.

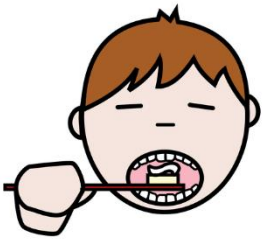
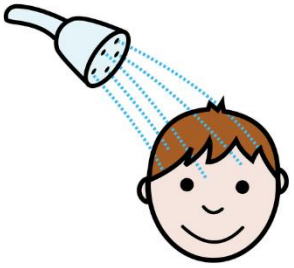
Ens veiem aviat però, mentrestant… #Joemquedoacasa

Moltes Gràcies!

PICTOGRAMES

ACTIVITATS DE LA VIDA DIÀRIA

HIGIENE

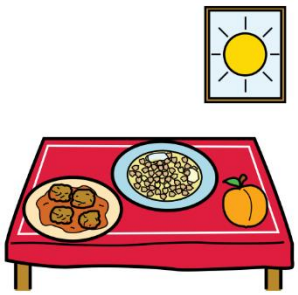
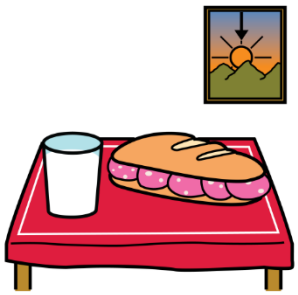
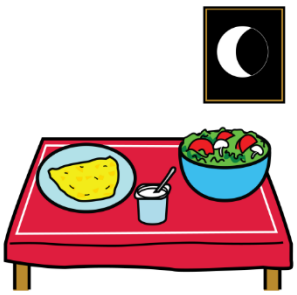
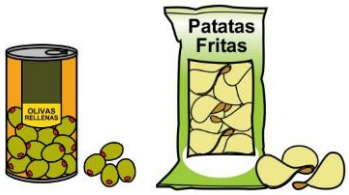
RENTAR-SE LA CARA	 RASPATLLAR-SE LES DENTS	RENTAR-SE LES MANS	BAÑAR-SE
PENTINAR-SE	POSAR-SE DESODORANT	DUTXAR-SE	 DUTXAR-SE
ASSECAR-SE ELS CABELLS	ASSECAR-SE ELS CABELLS	ASSECAR-SE	ASSECAR-SE

ÚS DEL WC

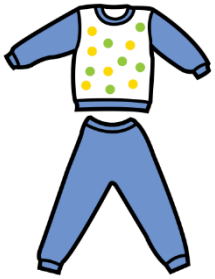
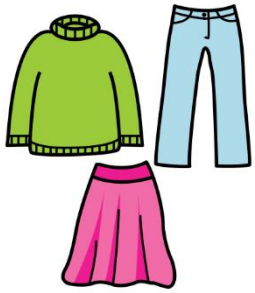
FER PIPÍ	FER PIPÍ	FER CACA	FER CACA

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

ALIMENTACIÓ

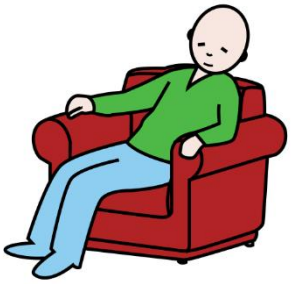
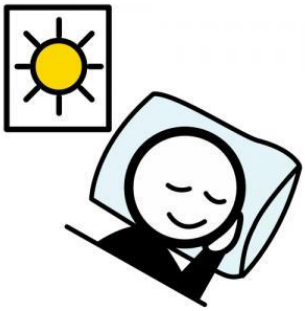
ESMORZAR	 DINAR	 BERENAR	 SOPAR
 FER EL VERMOUT			

VESTIT

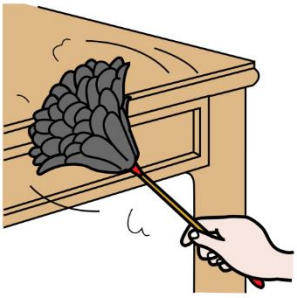
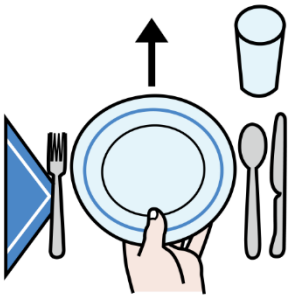
POSAR-SE LES SABATES	TREURE'S LES SABATES	DESVESTIR-SE	VESTIR-SE
 POSAR-SE EL PIJAMA	 RECOLLIR LA ROBA		

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

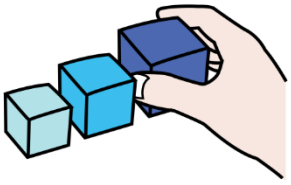
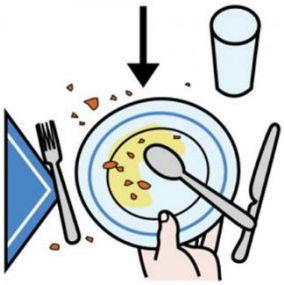
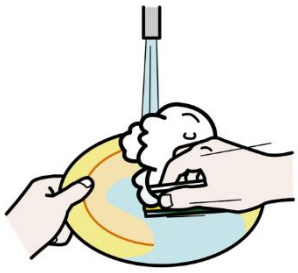
SON I VIGILIA

DESPERTAR-SE	ANAR A DORMIR	 DESCANSAR	 MIGDIADA

TASQUES DOMÈSTIQUES

NETEJAR	RECOLLIR	REGAR	CUINAR
 TREURE LA POLS	 PARAR LA TAULA	ESCOMBRAR	FREGAR

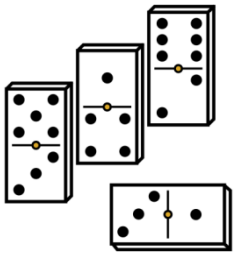
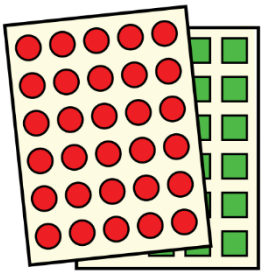
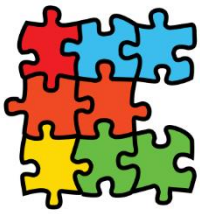
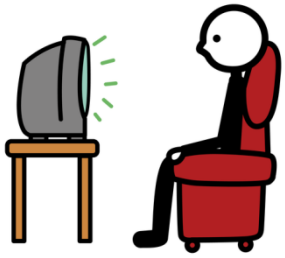
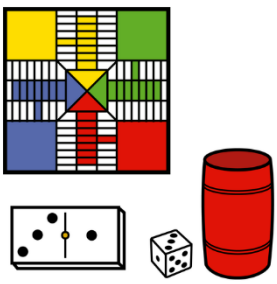
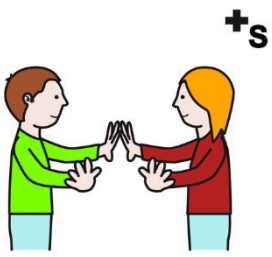
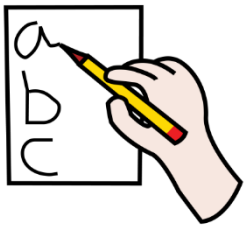
AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

FER EL LLIT	 ORDENAR	POSAR EL RENTAVAIXELLES	 DESPARAR LA TAULA
POSAR LA RENTADORA	 FREGAR ELS PLATS		

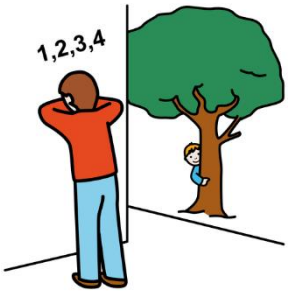
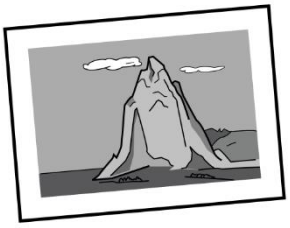
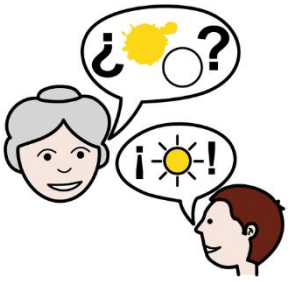
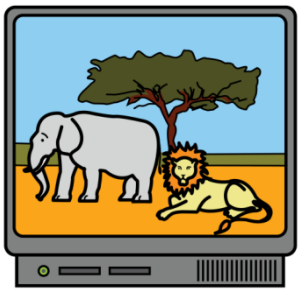
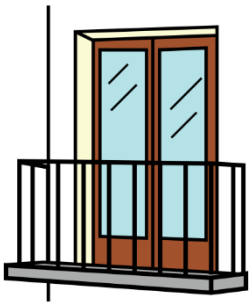
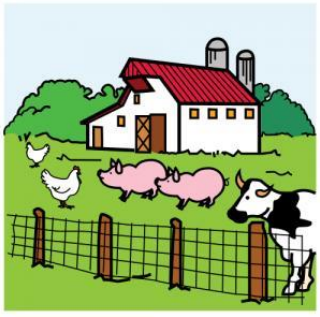
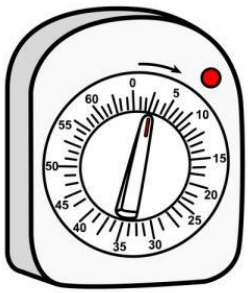
PICTOGRAMES
JOCS I ACTIVITATS

JUGAR	FER ELS DEURES	JUGAR A L'ORDINADOR	JUGAR A LA TABLET

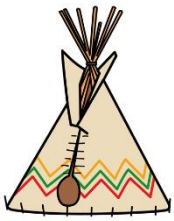
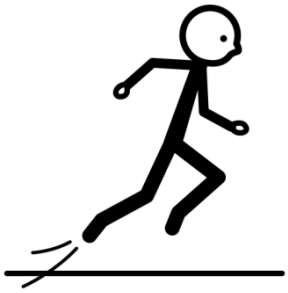
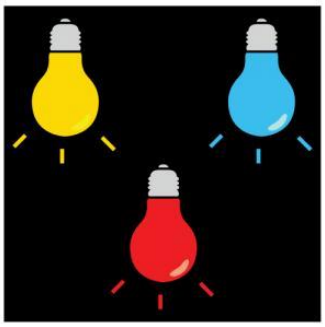
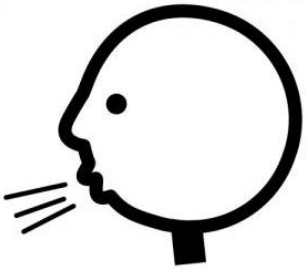
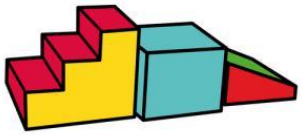
AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

JUGAR A LES CARTES	 JUGAR AL DOMINÓ	PINTAR	PINTAR AMB ELS DITS
MANUALITATS	PLASTILINA	 GOMETS	FER IOGA
JUGAR A LA CONSOLA	CONSTRUCCIONS	 PUZZLE	 VEURE LA TELE
 JOCS EN FAMILIA	 JOCS DE PALMES	 ESCRIURE	JUGAR A DARDS

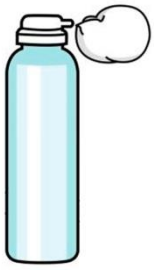
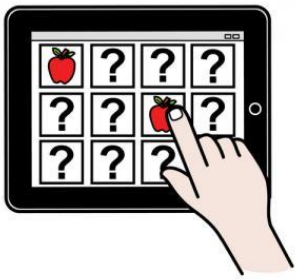
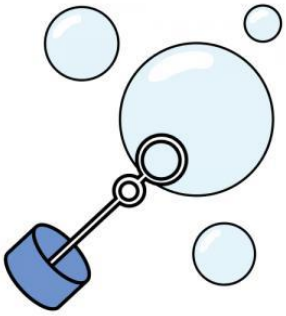
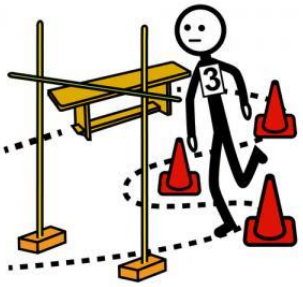
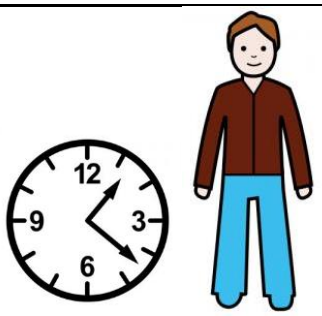
AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

FER ESPORT	BALLAR	ESCOLTAR MÚSICA	CONTAR ACUDITS
 JUGAR A FET I AMAGAR	 VEURE FOTOS	FER PESSIGOLLES	 ENDEVINALLES
 VEURE DOCUMENTALS	LLEGIR	SORTIR AL JARDÍ	 SORTIR AL BALCÓ
 GRANJA	SORTIR A LA TERRASSA	 TEMPORITZADOR	CERCA DEL TRESOR

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

 FER UNA CABANA	PINTAR MANDALES	RELAXACIÓ	TRUCAR PER TELÈFON
 SALTAR	FER TEATRE	TOCAR INSTRUMENTS	RACÓ DE LA CALMA
BASQUET	FER MASSATGES	 LLUMS	 BUFAR
 FER UN CIRCUIT	SALTAR A LA COMBA	DISFRESSAR-SE	ANAR A LA BOTIGA

AYA
ESPAI TERAPÈUTIC PER AL DESENVOLUPAMENT INFANTIL
C/ Ballester 17-19 25002 Lleida 973046219 - 667666578 aya@aya-espai.cat www.aya-espai.cat

JUGAR AMB ELS COTXES	 JUGAR AMB ESCUMA	 JUGAR AL MEMORY	 FER BOMBOLLES
FER FOTOS	FER HORT	JOCS D'AIGUA	 GYMKANA
SCAPE ROOM	SALTAR AL LLIT	TEMPS PER A LA MARE	 TEMPS PER AL PARE
ESPERAR	PASSEJAR EL GOS	PASSEJAR EL GOS	