



RECOMANACIONS PER LES FAMÍLIES D'ALUMNAT AMB DIFICULTATS VISUALS I/O CEGUESA PER AFRONTAR EL CONFINAMENT

Davant la situació excepcional que estem vivint pel confinament del Covid-19, des de l'equip específic d'atenció a l'alumnat amb NEE associades a la discapacitat sensorial visual (EADIVI) hem volgut redactar un document per ajudar a les famílies que tenen fills/es amb discapacitat visual per tal de passar la situació que estem vivint de la millor manera possible.

Pautes per superar el confinament:

- ★ **Informació:** és important estar informats de la situació que estem vivint i informar als nostres fills/es del que està passant. Podem utilitzar diferents recursos per explicar-ho: contar un conte, cercar un vídeo, entre altres. És important comunicar-los que aquesta situació és temporal i que el que estem fent dia a dia és un acte de responsabilitat.
- ★ **Rutina:** el millor de tot és mantenir un ordre al nostre dia: despertar-nos a una hora concreta, berenar, dutxar-nos, vestir-nos... ajudarà al nostre cos a iniciar l'activitat.
- ★ **Cuidem els descansos i el que menjam:** tenir uns moments reservats per descansar i menjar bé és igual d'important que establir una rutina. El que no es pugui acabar un dia es continuarà l'endemà.
- ★ **Cuidar l'entorn de feina:** ordre, bona il·luminació (que no hi hagi contrallum, es pot tenir un llum que enfoqui directament les feines), un mateix espai per fer les tasques, llevar les distraccions, utilitzar faristols (per montar-ne un a casa <https://www.youtube.com/watch?v=9ZjDK3n9hEQ>), lupes i mantenir una bona postura corporal a l'hora de seure a la cadira.
- ★ **Exercici:** es recomana no estar asseguts més de dues hores seguides. Per això es pot fer alguna activitat cada dues hores: fer un passeig per la casa, jugar a que no caigui un globus, practicar ioga, fer estiraments, ballar, entre qualsevol activitat que impliqui no estar assegut.
- ★ **Joc:** aquests dies tenim l'oportunitat de fer tot allò pel que mai tenim temps. És molt important aprofitar per passar temps d'oci amb els nostres fills. Diferents tipus d'activitats:



- ❖ **Per estimular el cos i la ment:** ballar, utilitzar llums brillants i de colors, jugar amb pilotes, entre altres.
- ❖ **Per treballar el tacte:** massatges a les mans, identificar objectes amb un antifaç, jugar amb plastilina, jugar amb fang, cuinar, tocar elements naturals (herba, aigua, fulles,...), fer un panell de textures, manipular arròs i/o llegums, amagar objectes dins l'arena o dins arròs, pintar amb els peus i les mans, entre altres.
- ❖ **Per treballar l'oïda:** escoltar diferents tipus de música, escoltar contes en àudio, amb un antifaç posat jugar a endevinar diferents sorolls, etc.
- ❖ **Per treballar l'olfacte:** amb un antifaç jugar a endevinar olors de la vida quotidiana: colònia, desodorant, pasta de dents, entre altres. Proporcionar experiències mitjançant les espècies: olorar orenga, canyella, menta, xocolata, etc. Olorar diferents fruites i verdures.
- ❖ **Per treballar l'estimulació visual:** repassar figures de color negra amb un fons blanc amb un retolador, fer un dibuix a partir d'unes instruccions donades, pintar una escala de colors, llegir diferents tamanyos de lletres, entre altres.



TOT SORTIRÀ BÉ!!

ENLLAÇOS D'INTERÈS

- ★ Diccionari de llengües de signes en diferents idiomes: <http://www.sematos.eu/>





- ★ Recursos educatius de l'ONCE (contes, recomanacions d'aplicacions accessibles, etc.): <https://educacion.once.es/recursos-educativos>



- ★ Diferents recursos educatius:

- <http://www.ceip-diputacio.com/la%20motxilla.htm>
- <http://www.usaelcoco.com/>
- <http://xtec.gencat.cat/ca/recursos/>
- <https://necessitatseducativesespecials.wordpress.com/tag/descarregar-fitxes-de-comprensio-lectora-per-a-cicle-inicial/>

- ★ Jocs i activitats per aprendre i disfrutar de la tecnologia a casa:
<https://www.is4k.es/blog/juegos-actividades-familias>

Juegos y actividades para aprender y disfrutar de la tecnología en casa



Búsqueda en el blog

Público

Etiquetas

Buscar

No oblideu que l'equip està a la vostra disposició per qualsevol dubte, consulta o necessitat que tingueu.