



CLUB NATACIÓ BARCELONA  
Pioners de l'esport 1907



CÈNTRIC

## Eines i recursos per casa amb CÈNTRIC BARCELONA

Des de Cèntric Barcelona us proposem algunes eines i recursos per casa perquè els pugueu posar en pràctica aquests propers dies. Som un equip de psicomotricistes i especialistes en estimulació primerenca que portem més de 10 anys treballant en criança, teràpia psicomotriu i activitats especialitzades en infants.

Abans de començar, ens encantaria compartir unes pautes que creiem us poden ajudar a organitzar-vos millor i viure aquesta situació com una oportunitat:

- Creeu un horari.
- Poseu normes positives.
- En la mesura del possible, col·laboreu els uns amb els altres fent equip.
- Eviteu pressionar-vos per omplir totes les hores. No fer res també està bé.
- Els nens i nenes es poden avorrir. Deixem que ho facin i que treguin la seva creativitat i inventiva.
- Les pantalles poden ser un bon aliat en moments claus pels nens de +1 any. No passa res si sabem trobar els moments en que a tots ens va bé.

Així doncs, us hem fet un llistat de propostes per edats, que esperem pugueu aplicar, tan amb joguines comprades com amb elements de casa:

### **De 0 a 6 mesos:**

- Ensenyar-los peces de roba o fusta com si fossin mòbils. Ho podeu fer quan estiguin estirats a qualsevol lloc o al seu bressol o llit. Ho podeu acompanyar amb música suau o cantant una melodia tranquil·la.
- Catifes de tactes. Si en teniu una comprada, perfecte, si no, la podeu fer vosaltres amb una manta al terra i afegint diferents elements de textures variades: trossos de tela, elements de fusta, més tous, més durs...
- Podeu fer estiraments: ajuntant a la meitat del cos la mà dreta amb el peu esquerra i a la inversa, fent la bicicleta amb els peus, pressionar els genolls cap a l'abdomen, pujar i abaixar els braços...
- Expliqueu contes on aneu canviant els tons de veu.
- Escolteu música mentre aneu movent parts del seu cos i vosaltres gesticuleu amb les mans i cara.
- Jugueu amb diferents temperatures i materials. Passeu per la mà i la cara diferents elements: una tovallola calenta, una peça de fusta, un gel mullat, una pedra, un plàstic amb rugositat, etc.
- Elements que facin sorolls: poden ser sonalls (que a més moltes vegades també son mossegadors), ous de so, maraques o podeu posar arròs o altres elements a dins d'una cantimplora o ampolla.

## **De 6 a 12 mesos:**

- Peces de construcció (de fusta, idealment) per a poder fer construccions, però també per a poder palpar, tirar, picar, llepar...
- Miralls de joguina que no es puguin trencar perquè es puguin mirar i veure els canvis que es produeixen.
- Interactuar amb instruments de percussió en els que vosaltres participeu: caixa de música, triangles, xilòfon. Si no en teniu a casa, podeu fer-ho amb un element de fusta i un palet xinès, picant un got i una cullera de fusta, etc.
- Pilotes de diferents materials i textures.
- Podeu oferir una galleda d'aigua amb peces flotants que ells/es hagin de pescar amb la mà (protegiu bé la zona i no cal que ompliu la galleda amb massa aigua)
- Apiladors (poden ser comprats o inventats a casa).
- Podeu començar a interactuar més amb joguines i elements al temps de bany.

## **1 a 2 anys:**

- Pintem amb pintura de dits i mans.
- Ninos de drap tous que representin personatges i aventures.
- Podeu fer boletes de paper i introduir-les amb els dits a dins d'una ampolla.
- Podeu muntar un circuit amb cadires, matalassos, elements de fusta i altres peces no perillosos ni que es trenquin per casa.
- Podeu jugar a amagar coses per casa i que les hagin de trobar.
- Peces de construcció de fusta més grans.
- Salteu, balleu, practiqueu ioga i correu en els espais que tingueu.

## **Més de 2 anys fins a 3:**

- Jugueu al memory. El podeu comprar o fer-lo vosaltres com a part de l'activitat.
- Inventeu-vos un conte junts.
- Jugueu a jocs de parar i actuar:
  - Pica paret
  - Joc de les estàtues: Deixeu-los espai per moure's lliurement amb els límits de la sala. Poseu música i quan la música es pari els nens s'han de quedar quiets. (variants: les estàtues poden ser animals, esportistes, professions, etc.)
  - Joc del mirall: els dos participants es col·loquen un davant de l'altre un fa moviments i l'altre ha d'imitar-lo. Després es canvien els rols. Podem ser moviments més amplis o més específics (per exemple, només moure la cara).
- Jugar amb teles perquè ells puguin crear cabanyes, disfresses, teatres, ballar amb elles, etc.
- Jugar amb cintes adhesives al terra i fer circuits, carreteres, etc.
- Jugar amb bombolles de sabó.



Aprofiteu aquest temps a casa per gaudir dels vostres fills i filles. Aquests dies són un bon moment per conèixer-los/les millor i passar més temps de qualitat junts/es.

Si voleu més **informació** sobre altres recursos i poder estar en contacte amb altres famílies i especialistes en psicomotricitat i estimulació, a partir de la setmana vinent, des de **Centric**, farem un taller online a on diàriament us anirem donant eines, idees i activitats per els vostres fill/es per aquets dies o per quan vulgueu.

Més informació: 665601495 – WhatsApp o trucades

Instagram: @centribcn

Mail: info@centricbcn.es

