



Propostes de convivència

Volem posar en valor les activitats que les famílies poden fer per aprofundir en els **vincles**, millorar la **comunicació**, reflexionar sobre els **rols** que porten a terme cadascú, etc

A continuació us deixem algunes propostes:

COMUNICACIÓ

Sovint no caldrà fer grans xerrades, si no sabeu què dir o fer, penseu que la vostra presència física, el gest, la proximitat, el contacte visual... reconforten i també ajuden.

- Intenteu que la TV no estigui engegada moltes hores, és preferible tenir **música de fons** que sentir els missatges, en ocasions molt negatius, dels informatius o les tertúlies
- En cas d'haver de **comunicar una mala notícia**, és preferible fer-ho en persona, sempre i quan us trobeu en situació de fer-ho.
- Escolteu i respecte els seus sentiments; intenteu ser comprensius amb les seves reaccions.
- Malgrat s'ha de **contenir l'ansietat**, doneu explicacions sinceres sobre les vostres **emocions**; no amagueu els vostres **sentiments** i acompanyeu-los de missatges orientats a superar-se.

Paraules que ajuden

- Em sap molt de greu el que estàs sentint. Ho sento moltíssim.
- Deus trobar molt a faltar molta gent, els teus companys, els/les mestres ... Parla'm d'ells/elles
- Compta amb mi per parlar en qualsevol moment que ho necessitis.
- Estarem junts fins que tot hagi passat. Demana'ns ajuda si la necessites.
- Sé que cada dia és un esforç. Això és nou, hem de pensar entre tots com passar les hores.
- Activitats per aprofundir en el **coneixement mutu**:
Als fills i filles els interessa molt com eren de petits, què els agradava fer, com van aprendre a caminar, a parlar, a jugar Podeu treure i compartir fotos i vídeos d'èpoques passades, inclús convidar-los a fer un muntatge audiovisual, un conte o una autobiografia (depèn de l'edat)
- També els agrada saber com eren el pare i la mare quan eren petits, què ens agradava fer, com era la vostra habitació, la vostra escola, els vostres amics, les vostres vacances, etc I quan ereu joves? Quina roba portàveu, quina música escoltàveu, quines pel·lícules veieu...



- Mantenir el contacte amb la família extensa i els amics a través de les tecnologies (videoconferències, whatsapp, o altres) sempre que sigui possible.
- Els avis i la seva història, pot ser un bon motiu per fer un conte o una novel·la, en funció de l'edat.
- Si voleu aprofundir sobre la comunicació a diferents edats podeu consultar <http://familiaiescola.gencat.cat/ca/educar-creixer-en-familia/temps-familia/comunicacio/>

Jocs

Jugar és l'activitat física i mental més important, ja que a través del joc els nens i les nenes aprenen i assagen diferents situacions futures de la seva vida, alhora que els permet expressar les seves pors i els seus neguits.

Totes les activitats que feu amb els fills, a més d'incidir en el seu creixement, ajuden a enfortir els vincles afectius. Tingueu present que els pares i les mares sou el referent afectiu i intel·lectual dels vostres fills, amb qui interaccionen constantment.

3-6 anys El joc més característic en aquestes edats és el **simbòlic**, amb el qual els vostres fills recreen situacions quotidianes, posen en pràctica les seves experiències, imiten les vostres conductes o les d'altres adults i també expressen emocions i sentiments. Per aquest motiu convé que jugueu amb ells, ja que d'aquesta manera podreu comprovar-ne la maduresa, les reaccions emocionals o veure com interpreten el món que els envolta.

6-12 anys En aquesta etapa, les **tecnologies digitals** sovint formen part del lleure dels vostres fills; compartir-les amb ells us permet gaudir-ne junts i educar-los en el seu ús correcte. De tota manera, tingueu present que un excés d'oci tecnològic pot provocar aïllament, sedentarisme per la manca d'activitat física o, fins i tot, la disminució del rendiment escolar. Per aquest motiu, cal que afavoriu activitats de lleure com **esport, teatre, visites virtuals a museus, documentals de natura**, entre altres.

Els **jocs de taula** solen ser un clàssic durant les tardes de pluja o durant les vacances, potser ara podem ajudar-los a muntar els seus propis jocs, estimular la creativitat i reciclar el material que es genera a casa (ampolles de plàstic, envasos de cartró, tretrabrics, etc)

Els **jocs tradicionals, inventats**, ... també són una font d'entreteniment que poden aportar calidesa al tancament. Els jocs que feien els pares, les endevinalles, els contes, les pel·lícules

Altres enllaços d'interès:

<https://faros.hsjdbcn.org/ca>



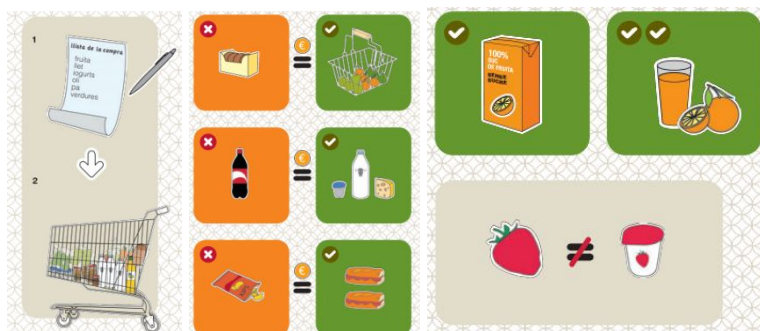
ALIMENTACIÓ

- Feu els **menjars en família** mantenint una certa regularitat d'horaris, en un ambient tranquil i relaxat, sense televisió, ràdio o joguines. D'aquesta manera fareu d'aquest temps un espai educatiu i de comunicació familiar.
- Feu que participin en la compra i en la preparació d'aliments fent el llistat de les coses que manquen
- Si voleu fer reflexions amb els nens sobre l'alimentació sana, us recomanem la següent web que aporta dibuixos molt didàctics

https://www.aspb.cat/wp-content/uploads/2016/09/Consells_familia_saludable.pdf



- Podeu parlar sobre el valor de **menjar sa** i l'avantatge econòmic que suposa



Per als més grans de la casa que ja poden cuinar : <https://www.cuinasenseparets.cat/>



ROLS

En els moments de convivència estreta es poden establir un repartiment de tasques entre tots els membres de la família, en funció de l'edat i coneixements de cadascú.

Per saber-ne més podeu consultar

<http://familiaiescola.gencat.cat/ca/educar-creixer-en-familia/educacio-valors/igualtat-genere/>

