



Col·legi de Terapeutes Ocupacionals
de Catalunya COTOC

**Grup d'infància
i adolescència**

Desde el grupo de infancia y adolescencia del COTOC, os proponemos **revisar** en familia las propuestas de **JUEGO Y RUTINAS** de vuestro hogar en periodo de confinamiento.

EL JUEGO ES LA OCUPACIÓN MÁS SIGNIFICATIVA DURANTE LA INFANCIA

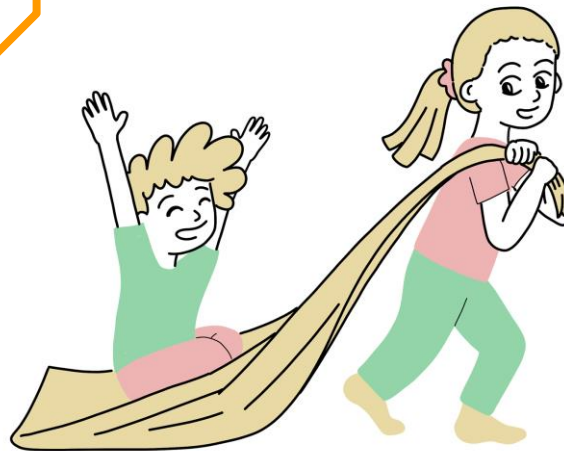
JUGAR NOS PERMITE PREPARARNOS PARA LA VIDA ADULTA, Y HA DE SER:

- 👉 UN FIN EN SI MISMO
- 👉 INTRÍNSECAMENTE MOTIVADOR
- 👉 DIVERTIDO

JUGAR FAVORECE EL NEURO-DESARROLLO



EL JUEGO ES LA BASE DEL APRENDIZAJE



JUGAR EN FAMILIA FACILITA LA SOCIALIZACIÓN

EL JUEGO

“El juego es la forma más elevada de investigación”

Albert Einstein

TIPOS DE JUEGO

EJEMPLOS

HABILIDADES/CAPACIDADES

SENSORIAL	SENTIDOS Y PERCEPCIÓN	Masaje (con aceites, telas, pelotas...), cajas con texturas, descubrir sonidos, degustar frutas,
MOTRICIDAD	PROPIOCEPCIÓN MOTRICIDAD FINA MOTRICIDAD GRUESA	Circuito de psicomotricidad, estiramientos y yoga adaptado, juegos de encajar y ensartar, pintura de dedos...
COGNICIÓN	MEMORIA, ATENCIÓN, PLANIFICACIÓN PENSAMIENTO LÓGICO	Juegos de mesa (memory, 3 en raya, dominó, cartas) lista de la compra...
COMUNICACIÓN	COMPRENSIÓN EXPRESIÓN SOCIALIZACIÓN	Cantar, juegos de mímica, adivinanzas, videollamadas,
HABILIDADES SOCIO EMOCIONALES	TEORÍA DE LA MENTE RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS	Veoveo, juego simbólico, cuentos de emociones, hacer un horario visual...

Estructura de juego dentro de un espacio

Una buena manera de estimular el juego, es tener los espacios preparados, quizás por diferentes rincones de actividad, delimitados por mobiliario o en diferentes ambientes.

Organización de rincones

Los rincones permiten compaginar el juego individualizado como la exploración y el aprendizaje para el descubrimiento.

Juego simbólico (tienda, animales...)

Construcciones (bloques, cajas...)

Didáctico (cuentos, puzzles...)



Movimiento

Un espacio diáfano para el rastreo, volteo... y creación de retos motrices con elementos de casa



Espacio de calma y bienestar

Con telas, cojines, luces led, botellas sensoriales...

¡Repensemos las Actividades de la Vida Diaria!

Las actividades y las rutinas cotidianas en casa proporcionan una Fuente de oportunidades de aprendizaje increíblemente valiosas para los niños.



¿Qué le puedo dejar hacer solo que antes no hacía?

¿Puedo permitirme tiempo para delegar, observar, acompañar?

¿Qué necesitamos adaptar para que sea más autónomo/a?

¿Puede ser parte activa de las actividades de la vida diaria (alimentación, higiene, vestido...) y de las actividades del hogar (ordenar, cocinar, cuidado de los animales...)?

¿Hay que hacer conjuntamente un horario de la jornada?

¿Cuáles son las **habilidades** que desarrolla un niño/a cuando lleva a cabo actividades cotidianas?

¡PONEMOS DOS EJEMPLOS!

COMER

- Control postural sentado
- Coordinación bimanual
- Coordinación ojo-mano
- Agarre con la presión adecuada.
- Disfrutar de una actividad social



VESTIR

- Conciencia corporal
- Habilidades manipulativas finas
- Planificación motora
- Atención
- Autoestima



ORGANIZACIÓN DE LAS TAREAS CON NIÑOS/AS Y ADOLESCENTES EN CASA



ANTES DE COMENZAR

- 👉 ¿Qué quiero hacer?
- 👉 ¿Qué pasos tiene la tarea?
- 👉 ¿Tengo que hacerlo rápido o despacio?
- 👉 ¿Necesito objetos para hacerlo?

AL ACABAR

- 👉 ¿Me ha salido como había planificado?
- 👉 ¿He hecho todos los pasos?
- 👉 ¿La velocidad ha sido la adecuada?
- 👉 ¿Qué puedo cambiar para que salga mejor la próxima vez?



Si queréis o necesitáis algún recurso concreto más específico, escribirnos y nosotros nos pondremos en contacto y os daremos dirección, link o contacto que consideremos se ajusta más a vuestra demanda.

  grupinfanciacotoc@gmail.com  