

# MA CASA ÉS UN CASTELL

Rutines per a xiquets i xiquetes que no poden eixir de casa  
adaptat amb pictogrames d' ARASAAC

Itziar Fernández Cortés  
Lorena Zamora Blanco

Nuria Díaz Guillot  
Neus Llàcer i Roig



# Ma casa és un castell



No et desitge un regal qualsevol,  
et desitge allò que la majoria no té,  
et desitge temps.

Elli Michler (1987)

El Hilo Ediciones, 2020

Av. Torrelodones, 15 28250 Torrelodones - Madrid

[www.elhiloediciones.com](http://www.elhiloediciones.com)

Text: Itziar Fernández Cortés

Il·lustració: Lorena Zamora Blanco

Edició: Maribel Tabuenca

Adaptació: Nuria Díaz Guillot, Neus Llàcer i Roig

Maquetació: José Javier González Guzmán



 **creative commons**

Els símbols pictogràfics utilitzats per a l'adaptació són propietat del Govern Aragó i han sigut creats per Sergio Palao per a ARASAAC, que els distribueix sota la llicència Creative (BY-NC-SA).

# BREU INTRODUCCIÓ DESTINADA A LES FAMÍLIES

Mantindre els xiquets i les xiquetes entretinguts a casa, en una situació de confinament que encara no sabem què durarà, pot generar-nos molt d'estrés.

Com a adults responsables del seu benestar, allò fonamental és que siguem capaços de transmetre'ls calma i tranquil·litat i, per a aconseguir-ho, cal donar importància a l'autocura.

Haurem de batallar amb la por i l'enfadament, propi i alié. És normal sentir aquestes emocions, el problema ve amb el que fem quan ens envaeixen.

El primer pas serà reconèixer-les, demanar espai i temps, el segon.

Tot açò com a persones adultes, però sent conscients que aquesta autoregulació emocional no la podem demanar als més xicotets de la casa.

Però no hem d'oblidar que som l'espill on es miren, i depén de com ens vegen, aconseguirem que suporten millor la situació.

Com a adults de referència, no ens hem de convertir de sobte en monitors de temps lliure, ni desplegar la nostra creativitat deu hores al dia.

A més, moltes persones hauran de compaginar la vida familiar amb la laboral. Però tampoc hem de deixar que "estiguen distrets" eternament amb la televisió o els videojocs i que així deixen de reclamar la nostra atenció.

Com tot a la vida, res és bo o roí per ell mateix, d'ací que hàgem de trobar l'equilibri.

Les tasques escolars, la televisió o els videojocs poden ocupar una part del dia, però no envair-lo completament.

Podíem presentar-vos una proposta d'idees, però ja està tot inventat i internet és una meravellosa finestra al món que ens apropa a propostes creatives que altres persones han desenvolupament prèviament.

Amb aquest conte, pretenem donar equilibri i estructura a cada dia, creant un ambient lúdic on els xiquets i les xiquetes poden anar completant les seues proves, que com veureu, no estan predeterminades, sinó que cada família les podrà anar adaptant en funció dels seus gustos, possibilitats i temps.

Així que vos convidem a bussejar a internet... Trobareu pàgines de meditació i relaxació infantil, tutorials de ball, rutines d'entrenament físic, receptes de cuina adaptades a cada edat, pàgines de manualitats senzilles amb paper, cartó, brics de llet...

Afortunadament, tenim de tot! Sols necessitem dedicar-li un poc de temps.

I temps és el que ens han regalat.

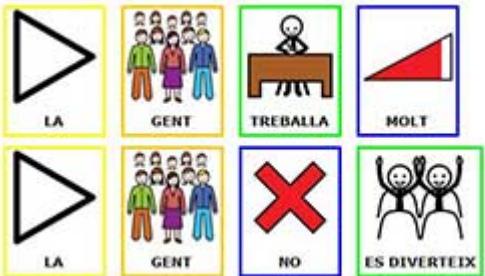
# INSTRUCCIONS D'ÚS

1. Els contes estan vius, viatgen, volen i arriben a tots els racons. Així és com aquest conte ha arribat fins a tu.
2. Estan pensats per a ser contats. Són una ferramenta excepcional per a fomentar el vincle entre els xiquets i les xiquetes; per tant, el primer pas serà posar-se en el paper de narrador o narradora. La clau està en l'entusiasme.
3. T'animem que adaptes la lectura al gènere de qui l'escolta; d'aquesta manera es fomenta la identificació. Nosaltres l'hem redactat en femení perquè la protagonista és una xiqueta.
4. Mostra el conte mentre el lliges. D'aquesta manera, fomentes el llenguatge de les imatges, ja que no sols les paraules transmeten missatges. El primer que aprenen a llegir els xiquets i les xiquetes són les cares, després els dibuixos.
5. Si són majors, pots convertir el conte en un joc interactiu preguntant-los quina habilitat creuen que es desenvolupa amb cada tipus d'activitat. Els ajudarem a entendre que allò important en un bon desenvolupament no són les tasques escolars.
6. Recorda: açò és una proposta per a fomentar l'equilibri en les rutines diàries. Flexibilitza'l i adapta'l als gustos, les edats, les possibilitats d'espai, els recursos materials... Cada casa és un castell, i cada xiquet i xiqueta, únic i irrepetible!





Hi havia una vegada....





Fa molt, molt de temps, en un lloc llunyà,  
hòmens i dones s'adonaren que les obligacions  
i els treballs els ocupaven massa temps.

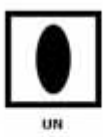
Les persones es creuaven pel carrer caminant  
molt ràpid; alguns ni se saludaven.

Les carreteres tiraven fum  
i quasi no s'hi podia circular.

Les cases estaven buides i quan els seus  
habitants arribaven per les nits, sols tenien  
temps per a dormir.

Conta la llegenda que potser aquest fora el  
motiu pel qual un estrany virus va començar a  
poblar els seus carrers.

Aleshores les ments sàvies del poble es van  
reunir i se'ls va ocórrer que per a véncer els  
virus, podien jugar a conillets a amagar.



a

A





Totes les persones es van quedar a les seues cases, confiant que si el virus no les veia pel carrer, al final se n'aniria i tot tornaria a la normalitat.

Els majors s'organitzaven per a eixir acuradament a comprar menjar.

Es disfressaven amb guants i mascaretes per a no ser reconeguts i tornaven corrent a casa perquè el virus no els viera.

Els xiquets i les xiquetes havien d'entrenar molt dur.

Era la primera vegada que lluitaven tots junts, cadascú des del seu castell, i els van dir que per a superar l'entrenament haurien de superar 10 proves diàries.

**Vols saber quines són?**



ELS



XIQUETS



EN



CASA



FAN



MOLTES



ACTIVITATS



# 1. Entrenar el seu enginy

Amb exercicis que estimulaven el seu cervell, on havien de pensar i reflexionar per a trobar la solució, fent puzles, jugant a jocs de memòria o a les endevinalles.

N'hi ha qui jugava a les matemàtiques, sumant i restant tot allò que veia per casa. Altres, preferien resoldre problemes de misteri utilitzant la lògica.

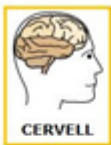
Així va ser com es convertiren cada dia en xiquets i xiquetes més **enginyosos**.



TREBALLAR



EL



CERVELL

:

:



PUZLE



MEMORIS



MATEMÀTIQUES



## 2. Treballar en equip

Participant en les tasques de casa:  
agranant, torcant la pols i col·locant  
cada cosa al seu lloc.

Però també podien entrenar  
jugant amb els majors a  
jocs de taula, jocs  
de cartes,  
construccions...

I així es convertiren  
cada dia en xiquets i  
xiquetes més  
**autònoms.**



TREBALLAR



I



JUGAR



EN



EQUIP:



NETEJAR,



AGRANAR,



JOCs DE TAULA

### 3. Entrenar el seu afecte

Telefonant cada dia a una persona especial per a contar-li com havia anat el dia o preguntar-li com duia l'entrenament.

Cada xiquet i xiqueta té diferents persones a qui considera especials: iaïos, iaïes, oncles, ties, amics, amigues, veïns, veïnes...

Així va ser com cada dia es convertiren en xiquets i xiquetes més **afectuosos**.



a

A



I



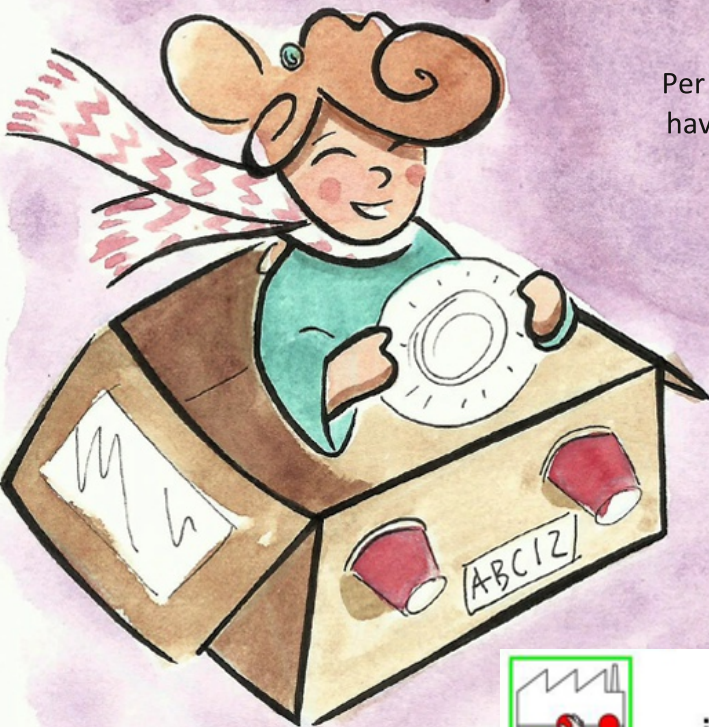


## 4. Entrenar la seua creativitat

Escrivint contes i poesies, dibuixant o fent alguna manualitat amb material reciclat.

Per a posar-ho en pràctica, cada xiquet i xiqueta va haver d'investigar i traure el màxim profit de tot el que trobava per casa.

Així va ser com es convertiren cada dia en xiquets i xiquetes més **creatus.**



:



:





## 5. Entrenar la seua calma

Tancant els ulls i escoltant música relaxant o les paraules dels majors.

Així podien imaginar que viatjaven a llocs llunyans on es respirava la mar en calma.

L'hora de la migdiada era el moment preferit per a aquesta prova.

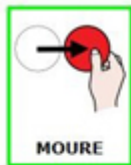
Així va ser com es convertiren cada dia en xiquets i xiquetes més **tranquils**.



## 6. Entrenar el seu cos

Amb exercicis físics, balls i coreografies que pogueren fer a casa visualitzant vídeos o recordant jocs com botar a la corda a la terrassa, o fer tombarelles al llit (amb la supervisió dels majors).

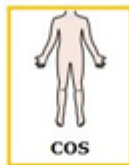
Així va ser com es convertiren dia a dia en xiquets i xiquetes més **forts**.



MOURE



EL



COS

:

:



BALLAR



BOTAR



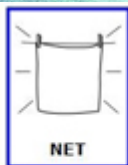
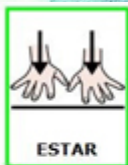
## 7. Tindre cura de la seua higiene

Llavar-se les mans amb sabó abans i després de menjar, com feien sempre.

Però ara també abans i després de jugar,  
abans i després d'entrenar...  
i a l'acabar el dia una bona dutxa!

(diuen que als virus no els agraden els  
xiquets i les xiquetes que fan bona olor)

Així va ser com es convertiren  
cada dia en xiquets i  
xiquetes més  
**nets.**



:





## 8. Tindre cura de la seua alimentació

Aprenent a cuinar noves receptes, preparant els aliments que després cuinarien els majors, provant nous sabors.

Així va ser com es convertiren cada dia en xiquets i xiquetes més **sans.**



## 9. Conèixer les seues emocions

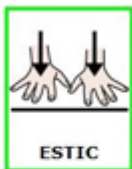
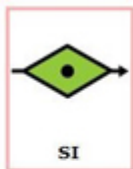
Escrivint, dibuixant o contant el seu moment favorit del dia i després el seu moment de major enfadament, quan havien sentit la major tristesa o aquell que els havia fet molta por.

Cada dia escriuen i parlaven als seus majors de quatre emocions importants, i així anaven elaborant un diari emocional.

Quantes emocions coneixes?

Així va ser com es convertiren cada dia en xiquets i xiquetes més

**sensibles.**





## 10. Cuidar el seu descans

Gitant-se a dormir a l'hora de sempre, o un poc més tard. Alguns llegint el seu llibre o conte preferit fins que els arribava la son i es quedaven adormits.

Altres escoltant els contes que els llegien el pare o la mare.

Així va ser com es convertiren cada dia en xiquets i xiquetes més

**preparats per  
a tornar  
a l'entrenament.**





Conta la llegenda que el virus se'n va anar i  
res va tornar a ser com abans.

Perquè tot i que van haver de tornar  
a les seues obligacions i als seus treballs,

per dins s'havien convertit en millor persones...

... i així va ser com els xiquets i les xiquetes  
**van fer del món un lloc millor.**



I



UN



DIA



TORNAREM

a

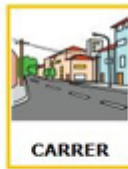
A



EIXIR



AL



CARRER

## T'animem a completar el teu puzzle cada dia?





# **SOBRE NÓS**

## **Itziar Fernández Cortés**

Psicòloga clínica i psicoterapeuta infantil, experta en intervenció en trauma i violència de gènere. Desenvolupa la seua labor professional a nivell terapèutic amb xiquets, xiquetes i adolescents al Servei Insular d'Atenció Especialitzada per a Víctimes de Violència de Gènere de Tenerife. Col·labora com a investigadora especialitzada amb Espirales Consultoría de Infancia realitzant estudis sobre protecció a la infància des d'un enfocament de drets humans.

Autora de Caminares (El Hilo Ediciones, 2020) i La casa del mar en calma (El Hilo Ediciones, 2020)

[www.terapiailustrada.com](http://www.terapiailustrada.com)

## **Lorena Zamora Blanco**

La curiositat i inquietud han dut aquesta artista a endinsar-se en múltiples camps relacionats amb l'art, com la il·lustració, el retrat, el disseny gràfic, el tatuatge o inclús la música. En la seua obra podem trobar dissenys visualment sòlids i directes, així com imatges metafòriques carregades de crítica social i d'inquietuds personals.

Autora de La casa del mar en calma (El Hilo Ediciones, 2020).

## **Nuria Díaz Guillot**

Mestra de suport a la inclusió de l'especialitat de pedagogia terapèutica. Des de fa sis anys desenvolupa la seua tasca professional en una Unitat Específica de Comunicació i Llenguatge (UECIL) amb xiquets amb trastorn de l'espectre autista (TEA). Ha col·laborat en l'adaptació del conte La lluernia morada (Caliu Espai Editorial 2020) i

El sueño de Álvaro (HelpMorquio- Asociación sin ánimo de lucro).

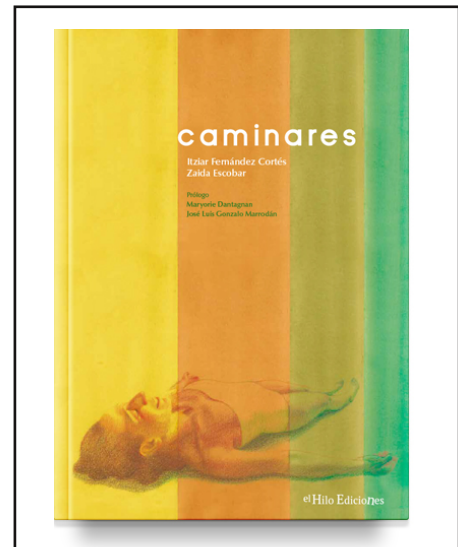
## **Neus Llàcer i Roig**

Mestra d'audició i llenguatge, intervé per a dotar el seu alumnat de les estratègies adequades que li permeten desenvolupar una comunicació funcional amb el seu entorn. Si és necessari, mitjançant l'ús de sistemes augmentatius i/o alternatius de comunicació. Des de fa sis cursos treballa en una UECIL amb alumnat amb TEA. Partidària de l'ús de l'accessibilitat cognitiva en els diferents contextos, l'ha dut a l'adaptació de diferents títols infantils, entre ells: La lluernia morada (Caliu Espai Editorial, 2020) i El sueño de Álvaro (HelpMorquio- Asociación sin ánimo de lucro).

## Altres llibres de les autores.



<https://www.elhiloediciones.com/book/la-casa-del-mar-calma/>



<https://www.elhiloediciones.com/book/caminares/>





#JOEMQUEDEENCASA