



ALGUNES ESTRATÈGIES PER A NOIS I NOIES AMB AUTISME

EQUIP PSICOEDUCATIU DEL CEE GURU

Benvolgudes famílies, educadores, educadors...

Aquests dies *tan diferents* poden provocar malestar, ansietat o angoixa en el nostre alumnat, fills i filles al veure's alterada la rutina del seu dia a dia.

Aquest document pretén ser un **recull d'idees i recursos** que us poden servir per adaptar-los al vostre dia a dia i que els professionals del **CEE Guru** hem preparat per poder ajudar-vos.

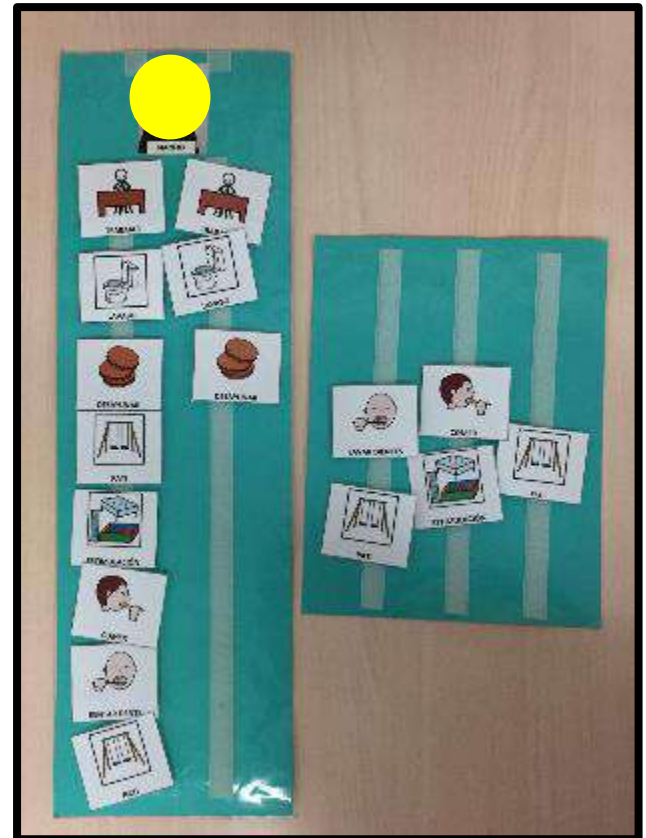
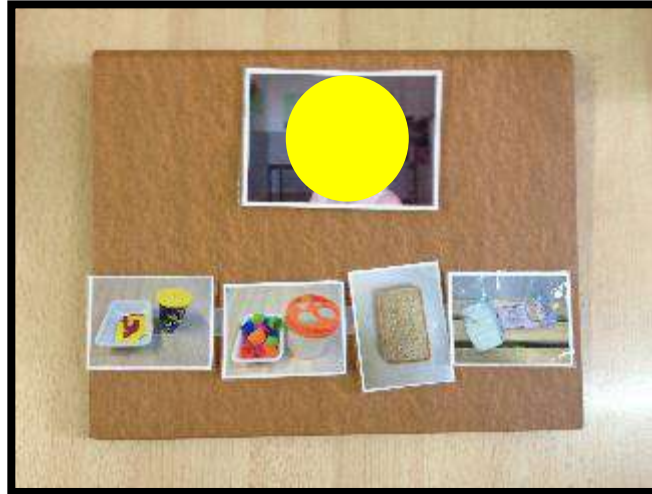


HORARIS VISUALS I ESTRUCTURA

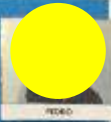
**INTENTEU CREAR UN ENTORN EL MÉS
ESTRUCTURAT, PREDICTIBLE I CLAR POSSIBLE**

PODEU FACILITAR UNA AGENDA O HORARI VISUAL

**PREPAREU LES TRANSICIONS I ANTICIPEU ELS
CANVIS D'UNA ACTIVITAT A UNA ALTRA**



HORARI



DIMARTS

9:00



TRABAJA

VICTOR

10:00



TRABAJA

VICTOR

11:00



TRABAJA

COMIDA

11:30



TRABAJA

VICTOR

12:30



TRABAJA

13:30



TRABAJA

VICTOR

14:30



TRABAJA

VICTOR

15:30



TRABAJA

ANA



COMIDA

16:30



CASA

Calendar page for Tuesday (DIMARTS) with a grid of activities and photos. A yellow circle is placed over the 12:30 slot.

Time	Activity	Person
9:00	TRABAJA	VICTOR
10:00	TRABAJA	VICTOR
11:00	TRABAJA	COMIDA
11:30	TRABAJA	VICTOR
12:30	TRABAJA	
13:30	TRABAJA	VICTOR
14:30	TRABAJA	VICTOR
15:30	TRABAJA	ANA
16:30	TRABAJA	ANA
17:30	TRABAJA	ANA
18:30	TRABAJA	ANA

Handwritten schedule for Tuesday (20/1/20) on a blue background. A yellow circle is placed over the top right corner.

20/1/20

TRABAJA CON VICTOR

TRABAJA CON VICTOR

ESMORZAR CON PATIO

TRABAJA CON VICTOR

TRABAJA CON PAT

COMER CON VICTOR

PATIO CON VICTOR

COCINA CON VICTOR

CASA

MENU: 1 SOLIFER

2 POLLO

3 FRUTA



febrer 2020

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	

març 2020

abril 2020

6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

	Dilluns	Dimarts	Dimecres	Dijous	Divendres	Dissabte	Diumenge
10	2 ¹ Agnes de Borja	3 Martí	4 Eugeni	5 Joan Josep de la Creu	6 Oleguer	7 Felicitat	1 Pasqua 8 Joan de Déu
11	9 Francesc	10 Claudi	11 Conxet	12 Fina	13 Pau / Teodor	14 Walter	15 Lluís de Marfà
12	16 ¹ Eusebi / Miquel	17 Pau	18 Salvador	19 Sant Josep	20 ¹ Alexandre / Claudi	21 Pau	22 Lluís
13	23 Josep Oriol / Felicitat	24 ¹ Núria / Caterina de Subirà	25 Enric / Jordi	26 Miquel Lluís	27 Alexandre	28 Enric / Josep	29 ¹ Pau / Joan / Claudi
14	30 Juli	31 Benjamí	1	2	3	4	5

10 Pasqua i Pasqua a les Illes Balears - 11 Pasqua a Andalusia - 12 Pasqua a la Comunitat Valenciana, Galícia, Navarra, el País Basc i la Regió de Múrcia



GOOGLE CALENDAR



DIA A DIA



KIDS TO DO LIST










- Aquest horari pot ser de tot el dia, organitzat en parts (matí i tarda) o en activitats. Quan el noi o la noia té més dificultats d'organització, nosaltres haurem de ser més concrets en les activitats que proposem.
- Podem fer servir diferents suports: objectes reals, fotografies ([Soy Visual](#)), pictogrames (<http://www.arasaac.org>), dibuixos fet per vosaltres mateixes o escriptura.
- És important que el noi o la noia pugui triar les seves activitats. Deixeu les que més li agraden pel final, de manera que siguin les més reforçadores. I no passa res si les repeteix més d'un cop al dia.

ACTIVITATS, TASQUES I NORMES

**PODER US CAL ORGANITZAR DE MANERA VISUAL
ALGUNES TASQUES, RUTINES I ACTIVITATS QUE
PROPOSEU**

**SI US CAL, UTILITZEU NORMES VISUALS I LÍMITS
CLARS, EXPLICITANT ALLÒ QUE ES POT FER I A
QUIN ESPAI DE LA CASA**

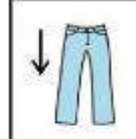

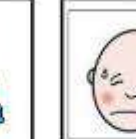
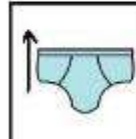
						
abrir llave	coger jabón	enjabonar	dejar el jabón	enjuagar	cerrar llave	secar manos
paso 1	paso 2	paso 3	paso 4	paso 5	paso 6	paso 7
✓	✓	—	—	—	—	—

SECUENCIA PARA IR AL BAÑO – NIÑA CON PANTALÓN

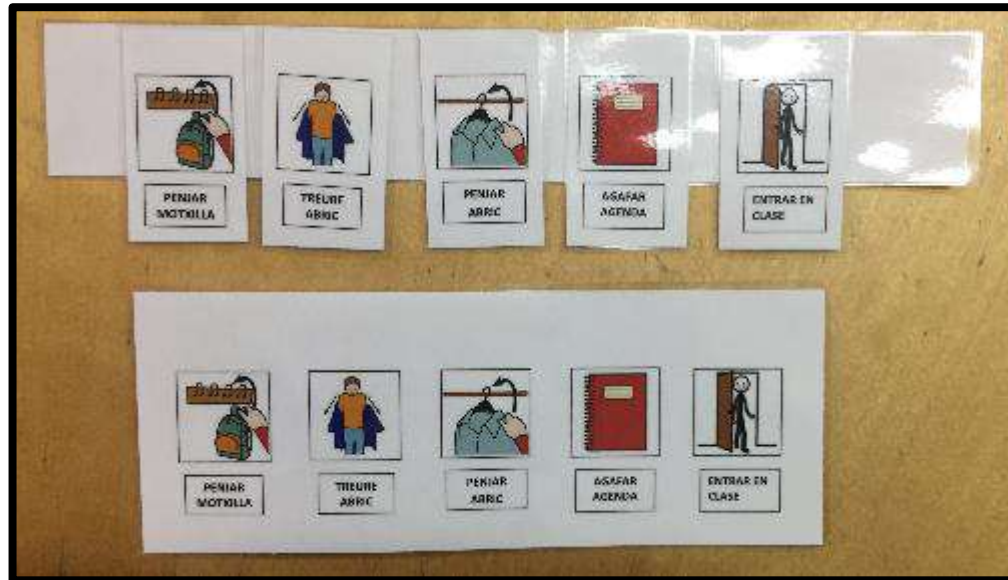
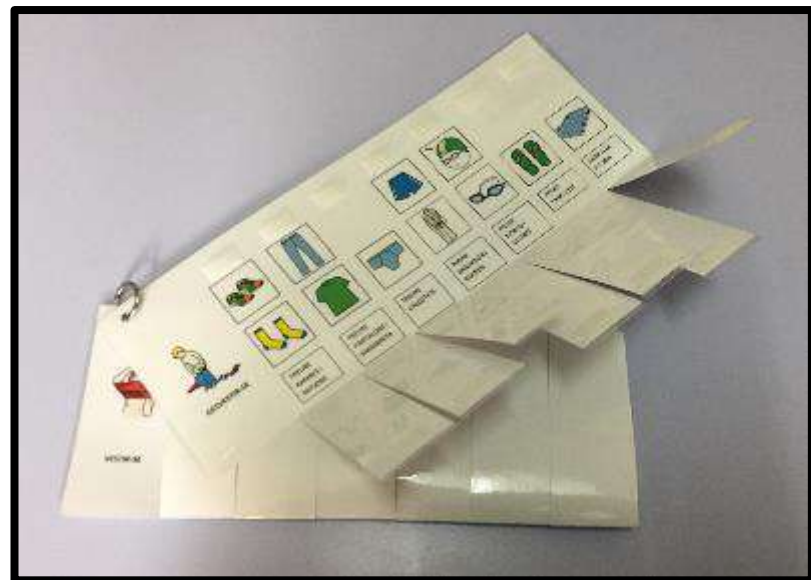
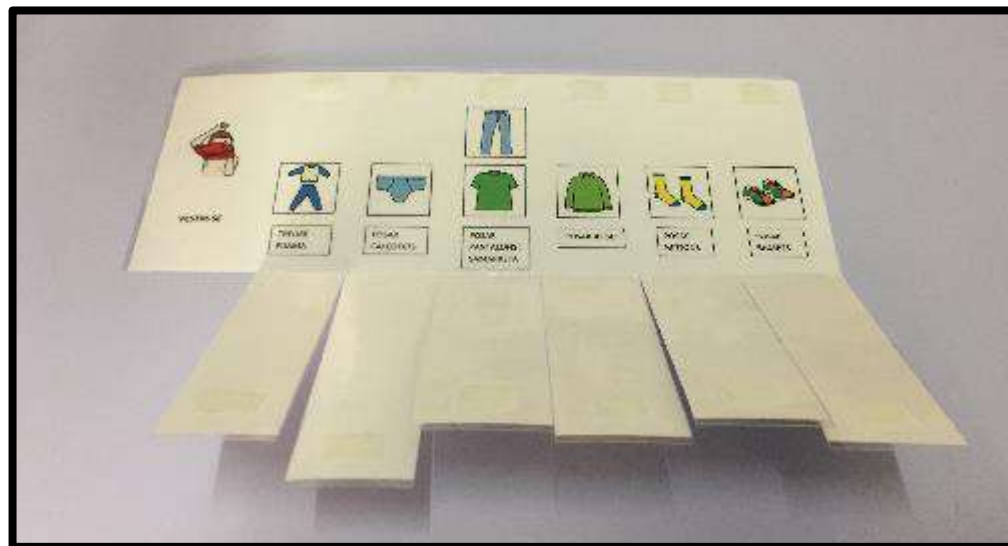
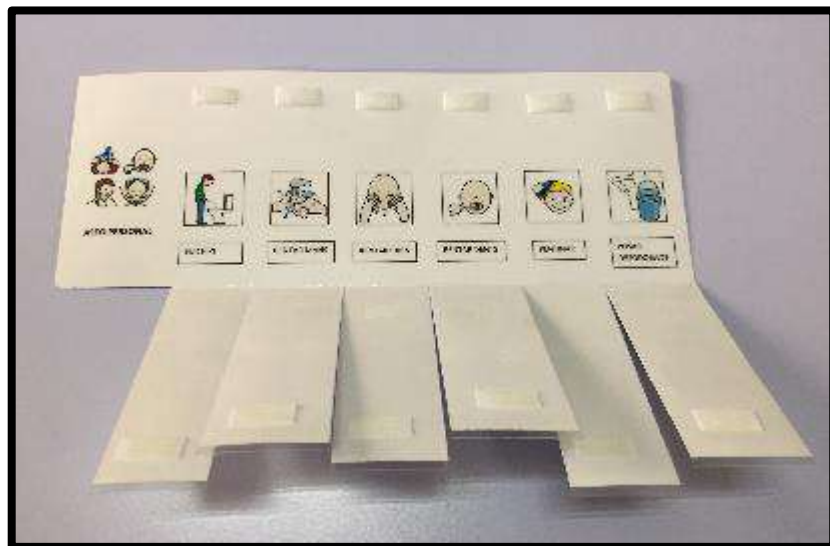
				
BAJAR PANTALÓN	BAJAR BRAGA	SENTARME	APRETAR	LIMPIARME
				
SUBIR BRAGA	SUBIR PANTALÓN	TIRAR CADENA	LAVAR MANOS	SECAR MANOS

Autor pictogramas: Sergio Palao. Procedencia: <http://ceda.uca.es/ceda/> Licencia: CC (BY-NC-SA) Astiza Merino Gallego

SECUENCIA PARA IR AL BAÑO – NIÑO CON PANTALÓN

				
BAJAR PANTALÓN	BAJAR CALZONCILLO	SENTARME	APRETAR	LIMPIARME
				
SUBIR CALZONCILLO	SUBIR PANTALÓN	TIRAR CADENA	LAVAR MANOS	SECAR MANOS

Autor pictogramas: Sergio Palao. Procedencia: <http://ceda.uca.es/ceda/> Licencia: CC (BY-NC-SA) Astiza Merino Gallego



DOBLEGAR UN JERSEY



① Posar el jersey del revés



② Doblegar la màniga cap a dintre



③ Doblegar la màniga cap a baix



④ Doblegar l'altra màniga cap a dintre



⑤ Doblegar l'altra màniga cap a baix



⑥ Doblegar per la meitat



⑦ JA ESTÀ!



RECORDA!



GUARDA ELS LLIBRES, LES LLIBRETES I L'ESTOIG A LA MOTXILLA



GUARDA L'AGENDA A LA MOTXILLA



AGAFA LA JAQUETA



A CLASSE NO ENS TAPEM LA CARA NI LES ORELLES

SI



ESTAR EN SILENCIO



HABLAR BAJO
TODOS ESCUCHAMOS



NO GRIJAR



RECOGER LA CLASE



TIRAR LOS PAPELES
A LA PAPELERA



NO TIRAR
LAS COSAS AL SUELO



LIMPIAR LOS NADOS
CON UN PAÑUELO



NO METERSE EL DEDO
EN LA NAZ



ESPERAR PARA SALIR



NO SALIR DE CLASE



ESPERAR PARA COMER



NO BUSCAR COMIDA



NO QUITAR COMIDA
A LOS DEMAS



SENTARSE BIEN



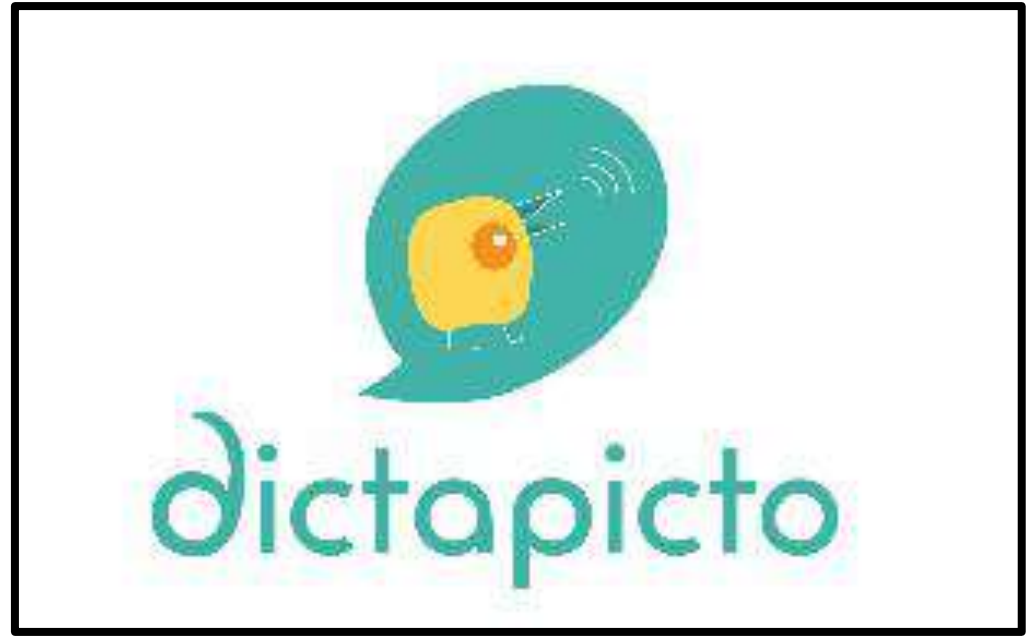
NO SENTARSE MAL

NO

GESTIACT



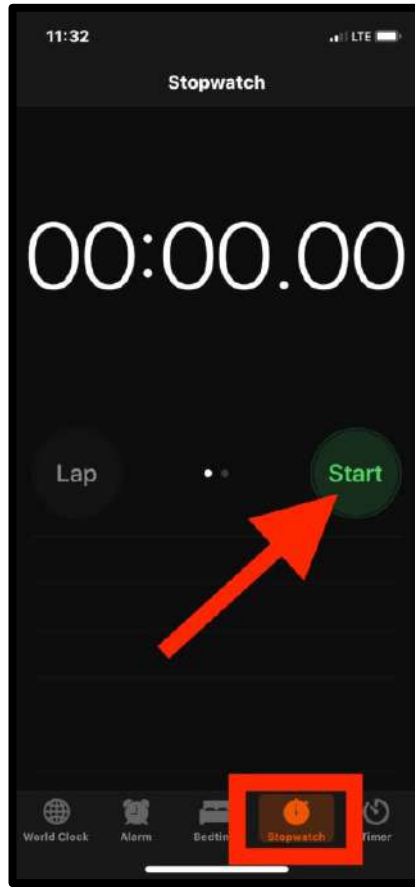
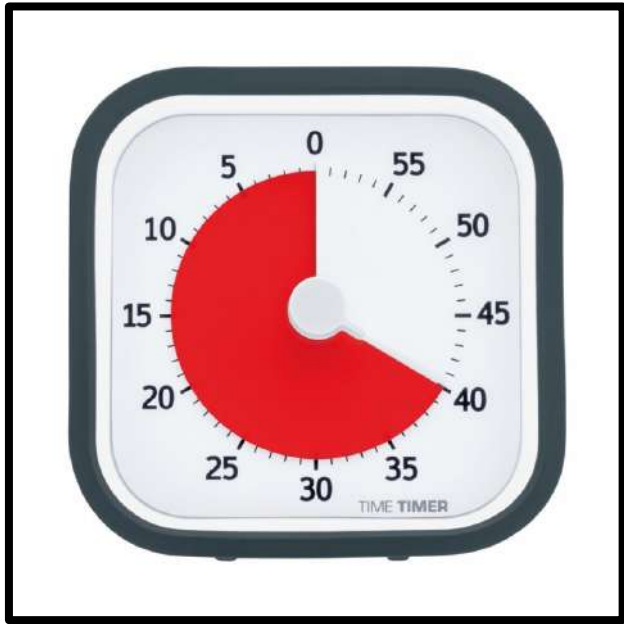
DICTAPICTO



- Amb aquest tipus de seqüències facilitareu l'autonomia dels vostres fills i filles i reduireu, de la mateixa manera que amb els horaris visuals, la seva angoixa i evitareu possible alteracions conductuals.
- Pel que fa a les normes, cal que les confeccioneu amb ells i elles per tal de fer-los partícips en la mesura de les seves possibilitats.

TEMPS

INTENTEU MARCAR, ORGANITZAR I ESTRUCTURAR EL TEMPS, JA QUE ÉS UN CONCEPTE MOLT ABSTRACTE I NECESSITEN PISTES DE QUAN COMENÇA I ACABA UNA ACTIVITAT



TIME IN







AUTORREGULACIÓ

FACILITEU ESTRATÈGIES D'AUTORREGULACIÓ EMOCIONAL I CONDUCTUAL. TOTES TENIM DRET A EXPRESSAR LES NOSTRES EMOCIONS, I CAL TENIR LLOC PER FER-HO I ESTRATÈGIES A L'ABAST!

AJUDEU A "POSAR LENGUATGE" A QUALSEVOL MALESTAR QUE PUGUI SORGIR I A CALMAR SIGNIFICANT EL QUE CREIEM QUE ELS PASSA



Autocontrol

- 1  Stop
- 2  Respiro
- 3  Pienso,
¿cómo me siento?
- 4  ¿Qué problema tengo?
Actúo



CUANDO ME ENFADO PUEDO:

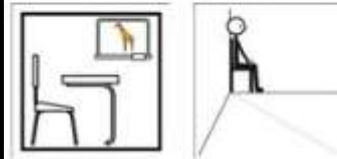
1. IR AL BAÑO Y LAVARME LA CARA

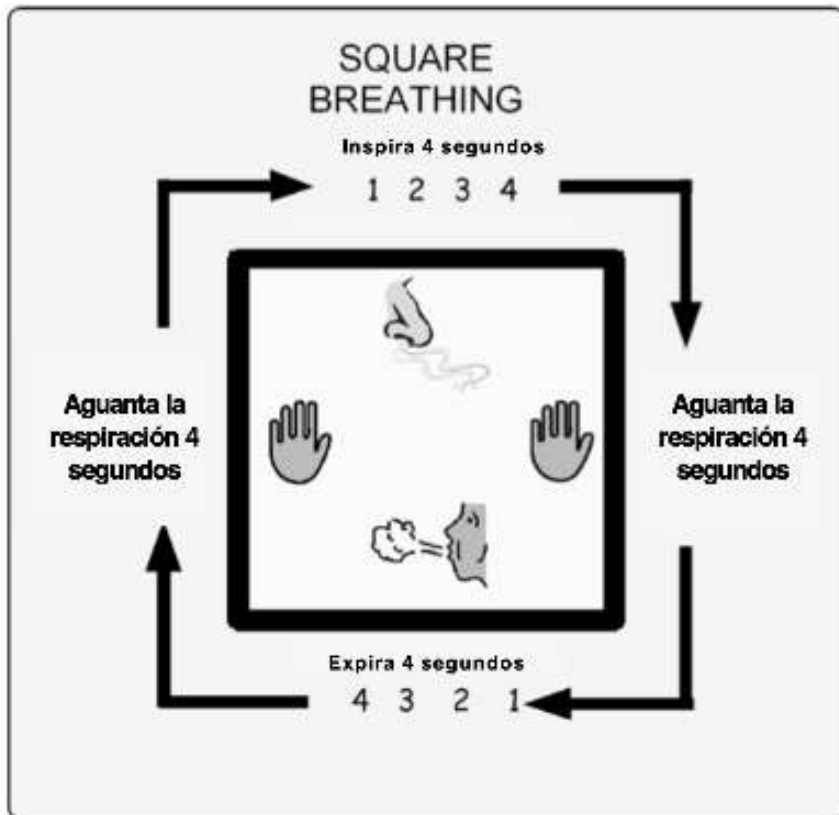


2. IR AL PATIO Y CORRER

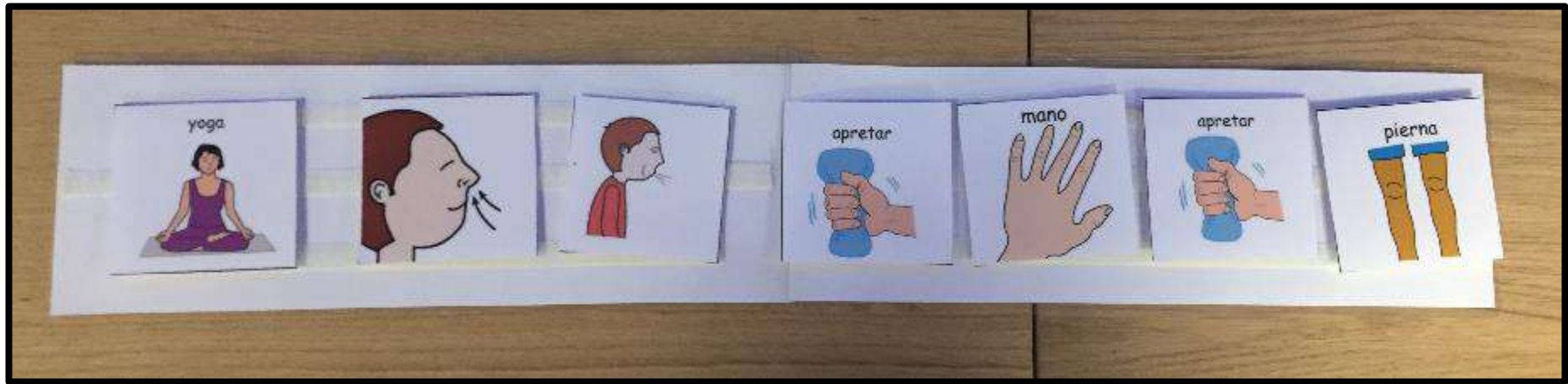


3. IR A LA CLASE DE LAS JIRAFAS A RELAJARME
5 MINUTOS SENTADO SOLO



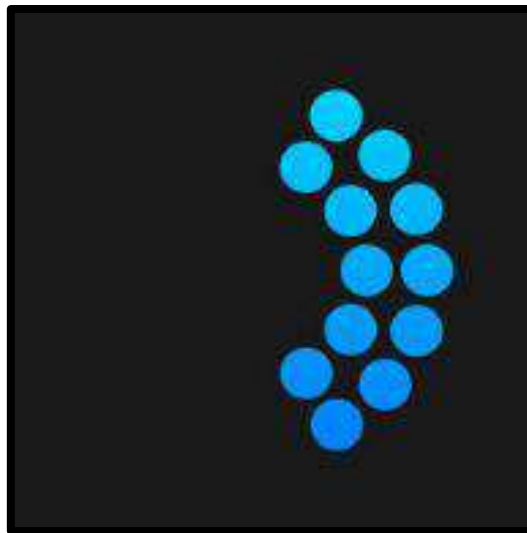


-  **Manos y brazos - Exprimir un limón**
-  **Brazos y hombros - Estirarse como un gato**
-  **Hombros y cuello - Escondarse en el caparazón**
-  **Espalda - Balancearse hacia arriba**
-  **Estómago - Escurrirse a través de una valla**
-  **Mandíbula - Masticar una zanahoria**
-  **Cara y nariz - Quitarse la mosca de la nariz**
-  **Piernas y pies - Chapotear en el barro**



Imatge cedida pel CENTRE QUIAN

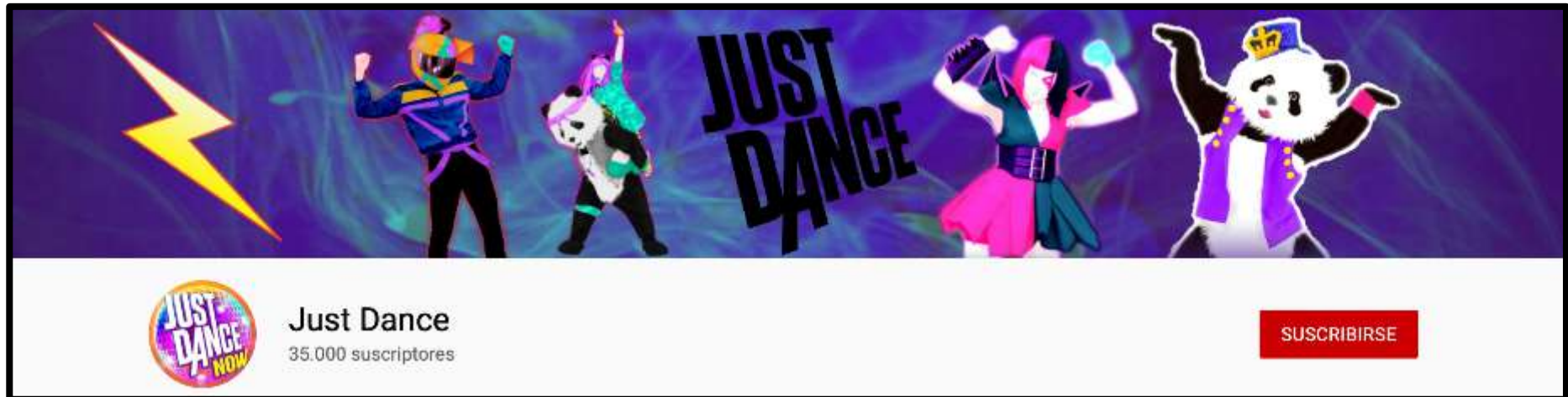
BREATHING ZONE



ALGUNS EXEMPLES D'ACTIVITATS PER FER A CASA

- **Rutines diàries** (posar la rentadora, estendre la roba, recollir i doblegar la roba, para i desparar la taula...).
- **Activitats de motricitat fina** (posar boletes o macarrons en un cordó o filferro, enganxar gomets, enganxar plastilina en un dibuix o forma...).
- **Activitats de classificar** (per colors, objectes que es tinguin a l'abast, imatges, formes...).
- **Activitats sensorials** (safates amb arròs o llegums i objectes amagats, escuma d'afaitar amb colorants, construir objectes que facin soroll amb material de rebuig...).

A MÉS A MÉS, ÉS IMPRESCINDIBLE QUE ES PUGUIN MOURE. AL YOUTUBE TROBAREU VARIS CANALS DE JUST DANCE QUE ELS AGRADA MOLT I QUE EL FEM SERVIR HABITUALMENT A L'ESCOLA O QUAN ANEM DE COLÒNIES!



https://www.youtube.com/channel/UClyHc_Gu79hnxaeJcQC-IXA/videos

<https://www.youtube.com/channel/UC5-3tkqR92QINQyCrVocb1Q/videos>

ALGUNS RECURSOS ON-LINE

**COM JA SABEU, A LA XARXA, I APROFITANT QUE ELS
AGRADA MOLT EL TREBALL AMB L'ORDINADOR, US
DEIXEM UNA SÈRIE DE RECURSOS ON-LINE QUE
PODEN SER DE GRAN UTILITAT**

Contes per als més petits i amb pictogrames:

- <https://www.ccma.cat/tv3/super3/una-ma-de-contes/>
- <https://www.pictocuentos.com/>
- http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=495

Jocs i altres activitats:

- <https://www.pictojuegos.com/>
- <https://arbolabc.com>

Jocs causa-efecte per als més petits:

- https://www.elbuhoboo.com/index_cat.php
- <https://www.fungooms.com/baby-toddler-preschool-games.html>

Manualitats i altres recursos:

- <https://www.pequeocio.com/>
- <https://www.conmishijos.com/ocio-en-casa/manualidades-para-ninos.html>

Activitats tipus TEACCH:

- <https://ejercitea.wixsite.com/ejercitea/para-imprimir>

Receptes de cuina amb pictogrames:

- <https://aulaabierta.arasaac.org/materiales-cao-recetas-de-cocina>

Altres webs amb molts recursos i activitats específiques:

- <http://www.autismonavarra.com/>
- <https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/>
- <https://enelauladeapoyo.blogspot.com/>
- <https://www.aulapt.org/>
- <https://www.soyvisual.org/>
- <https://www.pinterest.es>
- <http://www.arasaac.org>
- <https://www.orientacionandujar.es>
- <http://www.edu365.cat>
- <https://clic.xtec.cat/repo/>

Alguns jocs de taula que fem servir a l'escola:

- http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2101
- http://www.arasaac.org/materiales.php?id_material=2229

Jocs i activitats per als més grans:

- <https://natibergada.cat/recursos-educatius-per-aprendre-des-de-casa>
- <https://www.orientacionandujar.es/2018/04/13/coleccion-de-actividades-activar-la-inteligencia-de-ninos-de-1o-2o-3o-4o-5o-y-6o-de-primaria/>
- <https://www.orientacionandujar.es/2020/01/30/excelente-metodo-de-los-20-dias-cuaderno-completo/>
- <https://www.orientacionandujar.es/2020/01/23/completo-cuaderno-original-50-fichas-grafomotricidad/>
- <https://www.orientacionandujar.es/category/atencion/>
- <https://www.thatquiz.org/es-a/matematicas/dinero/>
- <https://www.jigsawplanet.com/?lang=es-ES>

TECNOLOGIA I AUTISME

Recursos Tecnològics

TECNOLOGIA I AUTISME



Aquest és un espai on es recullen algunes de les eines tecnològiques que utilitzem a l'Escola Guru per treballar.

<https://sites.google.com/fundacioguru.cat/recursostecnologicsguru/página-principal>

MATERIAL IMPRIMIBLE

ESCOLA_GURU



ESCOLA GURU: #JOEMQUEDOACASA

<https://sites.google.com/fundacioguru.cat/escolaguru/página-principal>

#JoEmQuedoACasa



#TotAniraBe