

acompanyant els infants

ja puc!

en l'adquisició d'autonomia



## índex

alimentació i salut	4
higiene i salut	8
dormir i salut	10
tasques i responsabilitats	12
vestir-se	16
mobilitat	18



## salutació

Tenir un infant és un fet important, universal, per sobre de races i creences, un acte d'amor i de vida. És un fet que compensa amb escriure els neguits i els patiments i que ens regala satisfaccions al llarg de la vida. No les deixem escapar!

Aprofitem la criaça per viure el momnet, per deixar fluir l'evolució i les petites conquestes del dia

a dia, pacientment, assaborint-les, estant en el temps i sense voler anticipar esdeveniments.

És bo compartir els neguits amb persones properes. Amb aquesta guia, us volem donar la mà i acompanyar-vos en aquest camí que comença.

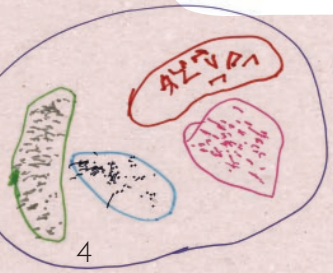
Calamanda Vila i Borralleras  
Alcaldessa i Regidora d'Educació



# alimentació i salut

Afavorir el tast de diferents textures o gustos oferint un tros o una cullerada.  
Estimular la descoberta d'aliments en trossets petits per afavorir que es mengin.

0-3 anys



Introduir estris, de mida adequada, com la cullera, forquilla i got per desplaçar el biberó.  
Esmorzars variats encara que hi hagi les "farinetes" mel i cereals...

Es valora que, de tant en tant, les criatures vagin amb la persona adulta a fer la compra.  
Quan es faci la compra amb l'infant verbalitzar el que es va realitzant.



3-6 anys

Es poden fer algun tipus de berenar o esmorzar que sigui fàcil de preparar i que no impliqui perill.  
Menja de forma autònoma però se l'ajuda al final o en moments puntuals de cansament, de dificultat.



Menja per la gana que té.  
Reconeix alguns aliments com les fruites i verdures.  
Per postres, participa triant, per exemple, pomes, peres o plàtans.



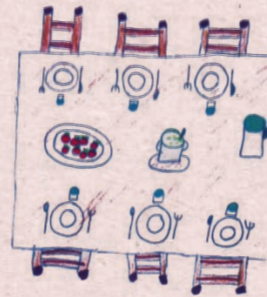
Quan es fa la compra porta un carretó petit i hi posa alguns aliments: iogurts, cereals..  
Quan es compra amb l'infant es verbalitza el que es va fent, orientant-lo en la distribució dels aliments.





9-12  
anys

Fa servir els fogons, etc per preparar plats com una truita...  
Realitza l'esmorzar per tothom en moments puntuals.  
Va a comprar aliments amb la llista.



Talla els aliments i amb ajuda en uns determinats: peix, carn...  
Prepara menjars senzills: amanides...  
Col·labora amb els adults per preparar menjars més complicats.  
Relaciona el que menja amb els continguts escolars relacionats amb l'alimentació.

6-9  
anys

Descarta la fruita que no està en condicions  
Entén que hi ha aliments que s'han d'ingerir de manera diària i que proporcionen salut.



12-14  
anys

Fer el sopar de la família de forma periòdica.  
Tant nois com noies aprendre a regular el pes, equilibrant els àpats.  
Fer-se l'entrepà de l'esmorzar per l'Institut o excursions.



14-16  
anys

Ser autònoms en la preparació dels àpats i deixar de forma adequada l'espai utilitzat.  
Proposar aliments o plats per fer a casa.



Demana que se li canviï la roba quan va brut.

Aprèn a controlar els esfínters durant el dia.

Demana que l'ajudin a mocar-se i progressivament fer-ho ell/a.

Es renta la cara i les mans amb ajuda.

0-3  
anys



Aprèn a eixugar-se sense ajuda després d'anar al WC.

Es renta les mans abans d'anar a taula.

Sap mocar-se.

Aprèn els passos de la dutxa (aconsellable com a mínim 3 vegades a la setmana).

3-6  
anys



6-9  
anys

Es dutxa amb supervisió.

Es canvia la roba si està tacada.

Comprèn quan cal dutxar-se (aconsellable com a mínim 3 vegades a la setmana).

Passa l'escombreta després d'utilitzar el WC.



Comprèn la necessitat de la higiene íntima (genitals).

Té autonomia en la dutxa personal.

Es talla les ungles i demana ajuda si la necessita.

9-12  
anys



12-14  
anys

Té autonomia en la higiene personal.

Utilitza els productes cosmètics amb criteri.

Aprèn aspectes d'higiene com l'afaitat, ús de les compreses, etc.

# dormir i salut

Dorm de 12 a 18 hores.  
Fa la migdiada.

0-3 anys

Dorm de 12 a 10 hores.  
Pot adormir-se sol/a encara que l'acompanyin.  
El xumet és prescindible.  
Els rituals l'ajuden a conciliar la son.  
És conscient que pot adormir-se sol.  
Cal acompanyar els malsons.

3-6 anys

6-9 anys

Dorm de 8 a 10 hores.  
Pot dormir sense peluix.  
És capaç d'anar assolint autonomia a l'hora d'anar a dormir.  
Resol petites necessitats sense haver de despertar ningú: got d'aigua, pipi...  
Té autonomia per despertar-se (despertador) si cal fer alguna activitat o preparar alguna cosa.  
Encara necessita acompanyament quan té malsons.

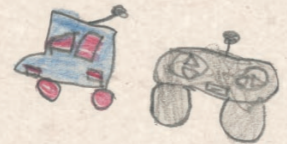
9-12 anys

És capaç de gestionar la manca de descans per situacions excepcionals.  
Cal dormir 8 hores.  
Li agrada el "bona nit de l'adult".

12-14 anys

Dorm 8 hores.  
Excepcionalment en situacions de dormir poc segueix la dinàmica familiar.  
Cal dormir prou per anar descansat.

# tasques i responsabilitats



0-3  
anys

Col·labora a parar la taula.  
Participa quan la persona adulta el convida a recollir joguines.



Para taula en àpats senzills.  
Participa en rentar algun estri de la taula (culleres...).



3-6  
anys

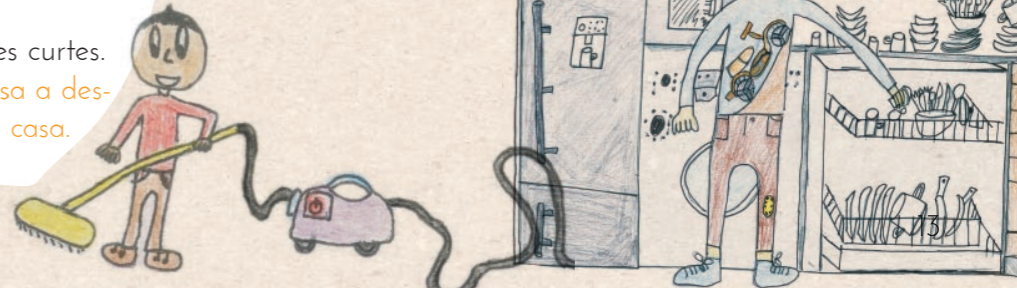
Participa amb l'adult endreçant les coses al seu lloc de manera més sistemàtica.  
Recull les joguines després d'haver jugat.  
Aprèn a desfer-se la motxilla quan torna de l'escola.  
Posa la motxilla al seu lloc en arribar del carrer.  
Amb ajuda, deixa l'habitació recollida abans d'anar a dormir.



Treu escombraries (sol/a o acompanyat/da).  
Es fa el llit.  
Aprèn el funcionament de l'agenda i van assumint la responsabilitat.  
Va assumint la preparació de la bossa amb els estris necessaris per fer activitats concretes.  
Para i despara la taula, treu els plats bruts i els posa al rentavaixelles.  
Està sol a casa a estones curtes.  
No obre la porta de casa a desconeguts, si està sol/a a casa.

6-9  
anys

Deixa l'habitació recollida abans d'anar a dormir.  
Prepara la motxilla per l'endemà.  
Participa en les tasques d'ordre i neteja de l'habitació.  
Col·labora a tenir cura dels animals i les plantes.



9-12  
anys

Aprèn a gestionar els seus horaris.  
Té autonomia en la responsabilitat de l'agenda, en les bosses per activitats, etc.  
És responsable de les claus de casa.  
Pot estar sol/a a casa.  
Pot estendre la roba a l'estenedor.  
Pot recollir la roba estesa o treure-la de la secadora i deixar-la plana.  
Acaba d'omplir la rentadora i la posa en marxa.  
Es responsabilitza en tasques comunes (escombraries).

Collabora a fer i desfer bosses.  
Revisa l'agenda i prepara les coses necessàries per l'endemà.  
Té cura dels animals i les plantes.  
Participa en les tasques d'ordre i neteja dels espais comuns.



12-14  
anys

Es responsable de la seva habitació amb criteris propis.  
Gestiona, organitza els seus horaris, les seves activitats.

Es responsable de la seva habitació amb criteris propis.  
Gestiona, organitza els seus horaris, les seves activitats.  
Mantenir i millorar les responsabilitats anteriors.  
Té autonomia en la seva habitació.

14-16  
anys

Té control dels horaris, de les activitats, desplaçaments, transports.

Mantenir i millorar les responsabilitats anteriors.  
Té responsabilitats concretes en zones comunes.  
Té activitats diàries com per exemple si hi ha animals a casa o plantes.





0-3  
anys

Participa en el canvi de bolquers.

Collabora per a vestir-se, etc.

l se li explica que anem fent.

Es treu peces de roba senzilles

Posa la roba bruta al seu lloc, quan li dius.

Cal al final de l'etapa, ja es posa les sabates, jaquetes i peça de robes senzilles.



3-6  
anys

Es vesteix sol els complements bàsics.

Demana ajuda amb els complements més complicats.

Endreça algunes prendes.

Posa la roba bruta al seu lloc.



6-9  
anys

Sap fer llaços a les sabates.

Coneix el tipus de roba més adequat segons la situació meteorològica o activitat.

Ajuda a endreçar la seva roba.

Participa en la compra de la roba i s'introdueixen criteris de qualitat, preu, comoditat...

Ajuda a classificar la roba bruta.



9-12  
anys



Comprèn que cal canviar-se encara que no sigui visible que està bruta (suor).

Pot estendre i recollir la roba de l'estenedor.

Pot treure la roba de l'assecadora i deixar-la plana.

Collabora estenent la roba.

Acaba d'omplir la rentadora i l'engega.

Classifica la roba bruta.

Endreça la roba neta o a mig portar.

Tria la roba que es posa amb supervisió.

Coneix el tipus de roba més adequat i la tria amb certa autonomia.

Va a comprar la roba i participa acompanyat de l'adult.

Prepara l'equip d'esport o d'activitats diferents.

12-14  
anys

Treu les taques.

Sap planxar encara que no sigui habitual saber-ho fer.

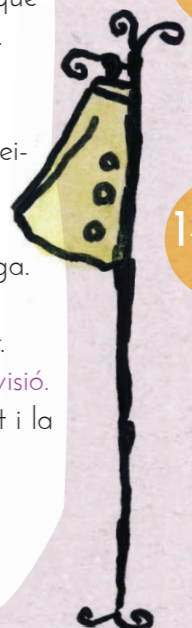
Té criteris d'estètica segons el lloc o demanda i el moment.

14-16  
anys

Té consciència del valor de la roba.

Compra la roba sol/a, havent comentat amb les persones adultes.

Va a comprar peces de roba senzilles amb amics/gues i amb un pressupost tancat.



# mobilitat

3-6 anys



Aprèn a desplaçar-se sol de forma autònoma .  
Aprèn a pujar escales.  
Al final de l'etapa, aprèn a baixar escales.

0-3 anys



Situa alguns llocs de referència: mercat, església, habitatge de la família, avis...  
Es pot aparcar el cotxet excepte situacions concretes.  
Sols utilitza el cotxet excepcionalment o en situacions concretes.  
Aprèn a anar en bicicleta.  
Camina pel carrer atenent les pautes de l'adult.  
Fa caminades i passejades amb una certa freqüència.

6-9 anys

Pot fer algunes compres sigui a una botiga de proximitat o al super.  
Sap parlar i demanar i als dependents el que necessita o demana ajuda.  
Va amb les persones adultes a l'escola però ja indicant el camí a seguir.  
Pot fer sense l'adult l'últim tros del trajecte a escola, a esport...  
Pot fer excursions i caminades llargues.



9-12 anys

Va sol/a a l'escola, activitats extraescolars, casa d'altres amics.  
Va a jugar a la plaça o a casa d'una amic o amiga i torna a l'hora.  
Va en patinet, en bicicleta...  
Coneix la moneda i com s'utilitza.  
Va a canviar llibres a la biblioteca.



12-14 anys

En cas d'acompanyar-los no haver de deixar a la porta.  
Va sol/a a escola. Ja en l'etapa anterior.



14-16 anys

Té autonomia per sortir del cercle local, anar en tren, etc.  
Té autonomia per comprar productes amb criteri.  
Pot fer gestions com "carnet jove" i fer totes les accions necessàries.





Ajuntament de Cardedeu

2014