

Guia bàsica

**per treballar
amb gent gran**



IMAS
Departament de
Drets Socials
Consell de Mallorca

Guia bàsica | per treballar amb gent gran



IMAS
Departament de
Drets Socials
Consell de Mallorca

Autoria

Equip de Vellesa i Família

Coordinadores: María José de Prada Llosa i Margalida Pocoví Fernández

Assessorament lingüístic:

Servei Lingüístic de l'IMAS.

Impressió: Esment Impremta

Dipòsit legal: PM 00373-2022

ISBN: 978-84-09-40630-2

Edició: Consell de Mallorca



1. FONAMENTACIÓ

CITA 

No escoltis per respondre, escolta per comprendre.
Stephen Covey.

El nostre cervell està format per neurones, substàncies químiques i impulsos elèctrics. Els records són dades que es codifiquen, es guarden i es recuperen segons un procés de minúscules interaccions elèctriques i químiques.

Quan no s'exercita la memòria, no sols es va perdent aquesta facultat, sinó que es multiplica el risc de patir alguna malaltia neurodegenerativa.

Els científics han descobert que la pèrdua de memòria no és irreversible ni inevitable amb el pas del temps, sempre que no sigui un símptoma d'una demència, sinó que va associada, en molts de casos, a la manca d'activitat mental i a l'abús d'ocupacions passives, com ara veure la televisió. Per tant, és recomanable llegir més i veure menys televisió, perquè, quan ens posam davant la pantalla, la ment es posa en punt mort.

LES PERSONES GRANS TENEN PROBLEMES DE MEMÒRIA?

La capacitat de la memòria, en general, va minvant amb l'edat. Això és un fet acceptat i és probable que no passi únicament a l'ésser humà, sinó també a molts d'animals, especialment a gran part de les espècies de mamífers.

En realitat, quan deim que amb l'edat minva la memòria, no volem dir que aquest fet passi a tothom. Hi ha moltes persones que conserven una memòria i unes facultats intel·lectuals meravelloses durant tota la vida. Però n'hi ha una majoria que, per moltes causes i ben diverses, tenen una memòria pitjor en la vellesa que en la joventut. D'aquestes persones, deim que tenen *pèrdua de memòria associada a l'edat*. No hi ha una única causa, sinó que hi intervenen factors diferents.

Les causes dels problemes de memòria per l'edat són les següents:

- **Canvis orgànics:** transformacions en el cervell que dificulten els processos de memòria (disminució de neurones, disminució d'alguns neurotransmissors cerebrals, modificació de la circulació cerebral...), problemes de vista i d'oïda que impedeixen captar bé la informació, etc.
- **Canvis psicològics o de comportament:** s'utilitzen menys les facultats que quan s'és jove, pensaments negatius sobre la capacitat pròpia com «ja som vell i no puc fer-ho millor», estrès, preocupacions, etc. Tot el que es relacioni amb l'alentiment per l'edat, la manca d'utilització d'estratègies o fer-ne un ús inadequat, poc esforç davant un problema de memòria, etc.
- **Canvis socioculturals:** disminució de les relacions amb els altres, aïllament, manca d'interès per les coses, etc.

LA MEMÒRIA I LES FUNCIONS COGNITIVES

Les funcions cognitives són aquelles funcions i processos pels quals l'individu rep informació i emmagatzema i processa la informació relativa a un mateix, als altres i a l'entorn.

La memòria és un procés cognitiu bàsic. A grans trets, la memòria està vinculada amb altres capacitats humanes, com el llenguatge, la intel·ligència, la creativitat, l'atenció i la percepció.

Quan emmagatzemam dades a la memòria, ho feim segons el significat (codificació semàntica). També el so del llenguatge i les relacions que podem establir ens faciliten el record.

El treball continuat per mantenir la memòria possibilita reforçar i desenvolupar diferents funcions intel·lectuals humanes, com ara la capacitat de càlcul, de concentració, d'abstracció, de percepció, etc.

La memòria es relaciona també amb el pensament imaginatiu o creatiu. Utilitzant imatges visuals podrem memoritzar amb més facilitat.

A més, la memòria està influenciada pel grau de motivació, l'estat afectiu i emotiu.

FASES DE LA MEMÒRIA

Per utilitzar la informació que ens ha arribat de l'exterior hi ha tres etapes:

1. **Enregistrament.** La primera etapa és la recepció o l'adquisició de la informació, que s'enregistra. Per percebre correctament aquesta informació, són fonamentals l'atenció i la concentració.
2. **Retenció.** Després, cal conservar i fixar la informació que hem enregistrat prèviament. En aquesta etapa ens convé utilitzar recursos mnemotècnics i estratègies mentals per poder retenir el que volem, com ara la visualització, la categorització, l'associació, etc.

3. **Record.** És la fase en què recuperam la informació emmagatzemada prèviament, ens serà més fàcil si utilitzam referències espacials i/o temporals i altres mecanismes. Com hem comentat abans, si el record està associat a una emoció serà molt més fàcil de recuperar.

TIPUS D'AJUDES PER A LA MEMÒRIA

- **Ajudes externes:** són les que utilitzen recursos de memòria aliens al subjecte (per exemple, prendre notes o fer llistes de la compra).
- **Estratègies generals de retenció:** són «operacions normals de la memòria» que no requereixen un entrenament específic (per exemple el repàs, l'organització o l'elaboració).
- **Mnemonècnies formals:** són procediments per incrementar la retenció i que necessiten un aprenentatge especial i que es basen en l'ús tant de codis verbals com d'imatges mentals.

Les tècniques principals són les següents:

La visualització. Les tècniques de visualització es basen en la capacitat de crear imatges visuals, és a dir, de crear una imatge mental, una fotografia mental, que pot ser de dos tipus: real o imaginària. La imatge d'un objecte o situació real implica una observació activa: et concentres en el que veus i fas un esforç conscient per fixar aquesta imatge visual. En canvi, les imaginàries són les creades a partir dels records i de les fantasies personals. La memòria retén millor les imatges acolorides i brillants, i també aquelles amb moviments, en tres

dimensions i molt detallades. Com més detalls tengui la imatge, més fàcil ens serà recordar-la més tard.

L'associació. És un dels mecanismes més efectius que utilitza la memòria. Associar és relacionar o unir qualsevol cosa que volem recordar amb allò que ja coneixem. Es relacionen tota classe d'elements: fets, números, formes, imatges, paraules, etc. Les associacions són personals: unes són lògiques i altres, il·lògiques; unes altres, conscients, i altres, inconscients. Com més associacions fem més bé recordarem les coses.

L'organització. És disposar com s'ha de fer una cosa i preparar tot el que es necessita: sempre és més fàcil recordar les coses que tenen un cert ordre que les que estan desordenades. Una manera d'organitzar és agrupar materials utilitzant-ne alguna de les característiques comunes. Aquest procés s'anomena categorització (organitzar en grups) i, així, quan volem un objecte determinat sabem on és. L'organització funciona com un sistema d'estalvi, atès que, per exemple, no necessitem recordar on són cada un dels centenars d'objectes que tenim a la llar, a la feina...

ALTRES PROCESSOS QUE DONEN SUPORT A LA MEMÒRIA

L'atenció és un procés mitjançant el qual se seleccionen, d'entre tots els estímuls que envolten el subjecte, els que s'han de processar i en quins aspectes. D'aquesta manera, allò que no s'ha atès no serà recordat.

L'entrenament d'aquesta tècnica té com a finalitat desenvolupar la capacitat per prestar atenció.

La concentració ens permet adquirir una actitud conscient adreçada a observar amb detall i precisió una cosa, a dirigir la ment cap a la seva comprensió.

El llenguatge ens serveix per emmagatzemar la informació a la memòria després de donar-li significat i, així, potenciar la retenció i el record. Fer exercicis de llenguatge millora totes les fases de la memòria.

El càlcul ens suposa fer càlculs mentals suposa activar tot el cervell, ja que es posen en funcionament diverses àrees cerebrals. En el càlcul intervenen diversos tipus de memòria i, a més, afavoreix el desenvolupament de la capacitat d'atenció, la concentració, la visualització i l'agilitat mental.

L'orientació és el conjunt de funcions psíquiques, principalment perceptives, mitjançant les quals prenem consciència en cada moment de la situació real en què ens trobam. Per orientar-nos, no tan sols necessitam la integritat dels nostres òrgans sensorials, que ens informen del món exterior, sinó també diverses estructures psicològiques com la memòria, l'atenció, el pensament racional i la comprensió.

Podem entendre l'**orientació espacial** com la capacitat per reconèixer la posició, la localització i la ubicació del nostre propi cos i dels objectes dins l'espai.

Podem entendre l'**orientació temporal** com la capacitat que tenim de reconèixer les categories que empren el temps i ubicar-les tant en el nostre propi temps com en el de la resta de persones i objectes, per exemple saber a quin dia ens trobam, quina hora és, si és estiu o hivern...

TENIR PROBLEMES DE MEMÒRIA NO ÉS SINÒNIM DE DEMÈNCIA

Algunes persones tenen trastorns de memòria, com quan no recorden si han apagat el gas, si han tancat la porta, on han deixat certs objectes...

Les persones que pateixen aquestes alteracions tenen pèrdua de memòria associada a l'edat. Aquesta alteració no és una malaltia: es dona en una persona sana, sense malalties orgàniques ni psicològiques, i està comprovat que si aquestes persones fan programes d'entrenament de la memòria —en els quals se'ls ensenya a practicar estratègies i tècniques— milloren molt els problemes d'oblits quotidians que presenten.

En canvi, en la demència es veu afectada la memòria de manera molt més greu i, a més, s'alteren altres funcions corticals superiors que no són afectades en les persones que no la pateixen: el llenguatge, el judici, el càlcul, l'orientació, el control emocional, etc.

La memòria humana és un sistema complex i no és infal·lible.

Els oblots més freqüents són:

- No poder recordar una paraula, el que és conegut popularment com el fenomen de «a la punta de la llengua», o oblidar el nom d'una persona.
- No saber on s'han posat les coses o haver de comprovar diverses vegades si s'ha fet una determinada tasca que solem tenir automatitzada, com apagar el gas, tancar la porta, desendollar la planxa, apagar el llum...

D'altra banda, al voltant de 7 de cada 10 persones grans poden tenir problemes per recordar un canvi d'activitats fora de la rutina o alguna cosa que ha passat en un període de temps pròxim, oblidar cites (anar al metge), oblidar aniversaris...

Recordau:

De les persones que perceben aquestes alteracions es pot dir que pateixen una pèrdua de memòria associada a l'edat. Aquesta alteració no és una malaltia, ja que es dona en una persona sana, sense malalties orgàniques ni psicològiques.

Alteracions associades a l'edat:

Podem distingir entre oblits senils benignes i oblits senils malignes, també anomenats "deteriorament cognitiu lleu".

L'oblit senil benigne: són queixes repetides i oblits freqüents (noms de persones conegudes, llista d'objectes, fets recents), que apareixen de forma fluctuant i amb relació a canvis d'humor.

Entre el 25-50% de la gent major de 60 anys presenta una disminució de la seva capacitat de memòria. S'afecten sobretot els processos d'aprenentatge i de recuperació. Poden aprendre una quantitat d'informació similar a la de la gent jove, però es redueix la velocitat d'aprenentatge de la nova informació.

Tot i que la seva capacitat per registrar informació no es veu afectada, tenen problemes per consolidar la informació com a memòria de llarg termini i per recuperar la informació emmagatzemada.

L'oblit senil maligne o deteriorament cognitiu lleu: es caracteritza per una pèrdua de memòria superior a la que s'hauria d'esperar tenint en compte l'edat i el nivell educatiu del pacient i pot ser causat per diferents factors.

QUÈ ES POT FER PER MANTENIR LA MEMÒRIA VIVA?

La memòria, com ja hem dit, és la capacitat d'emmagatzemar informació, retenir-la i reproduir-la. Gairebé sempre es perd perquè no s'exercita, és a dir, no es manté viva. **L'atenció, la concentració, l'interès, l'entusiasme i la motivació són imprescindibles per activar i mantenir la nostra memòria.**

Què cal fer?

De les millor formes que tenim per reforçar el cervell és oferint-li habitualment desafiaments. Tant important és treballar la musculatura per mantenir l'agilitat física com imprescindible exercitar l'agilitat mental. Ja sabem que "òrgan que no s'utilitza s'atrofia". Per tant, per estrany que sembli com més coses aprenguis i reptes li ofereixis, més fàcil te serà recordar noves idees.

1. És imprescindible mantenir actiu el cervell fent exercici intel·lectual, com per exemple llegir, escoltar música, fer puzles, sudokus, jocs de taula, aprendre coses noves o prendre noves rutes per anar i tornar de casa.
2. Convé utilitzar estratègies per millorar l'aprenentatge de coses noves i per afavorir el record.

3. Cal estar atent al que es fa per evitar que les accions quotidianes esdevinguin rutinàries o automàtiques.
4. L'interès i la motivació són necessaris per aprendre i per recordar.
5. També és important aconseguir el benestar psicològic. L'ansietat i la depressió incideixen en un pitjor funcionament de la memòria.
6. Aprendre tècniques de relaxació ajuda a controlar l'ansietat que generen els aprenentatges nous i la possibilitat de l'error.
7. No s'ha de pretendre no tenir cap oblit o equivocació. Voler ser perfecte i ràpid només genera més ansietat. Amb el pas dels anys, el cervell continua funcionant bé, però necessita més temps per actuar.
8. També és útil preocupar-se per mantenir un bon estat físic i per establir hàbits saludables.

Ens referim a l'alimentació, l'exercici, dormir i descansar que són activitats claus per la memòria. Dormir és una de les activitats més importants per la salut del nostre cervell, descansant els temps necessari millora la concentració i l'atenció.

CITA
👤

*La més bàsica de les necessitats humanes és entendre i ser entès.
La millor forma d'entendre una persona és escoltant-la.
Ralph Nichols.*



2. INTRODUCCIÓ

CITA 

*No pots entendre bé una persona
i fer un altra cosa al mateix temps.*
M. Scott Peck.

A les vostres mans, teniu un recull de material específic per persones usuàries de l'IMAS.

La guia consta de tres apartats diferenciats pel tipus de material que s'ofereix, sense pretendre que hi hagi implícit la necessitat de diferenciar-los per nivells. Atès que es treballarà amb el model d'Atenció Centrada en la Persona (ACP) que defensa la singularitat de cada persona, fa que es consideri una eina imprescindible començar a treballar amb cada usuari realitzant la història de vida de la persona amb l'ajuda del llibre **Xerra'm de tu** elaborat per l' Equip de Vellesa i Família (EVIF).

La història de vida facilitarà als i a les professionals desenvolupar les capacitats de cada persona ajudant-se pel principi fonamental de conèixer-la bé. D'aquesta manera, es podrà treballar amb ella de forma integral com a persona única perquè el professional es nodrirà de les particularitats de la seva vida i extraurà el màxim potencial de cada una d'aquestes persones.

Donada l'existència d'un material ludicodidàctic a cada centre comarcal es va demanar que es realitzàs un recull de totes les possibilitats que ofereix dit material per la qual cosa en aquesta edició podreu trobar, en primer lloc, tot el material actual desglossat en fotografies, objectius i funcions a treballar. Amb la màxima present de na Maria Montessori de que l'aprenentatge és una conseqüència del joc, d'aquí la seva importància.



El segon apartat consta d'una proposta de material en la metodologia Montessori per a majors. Cal emfatitzar que el mètode Montessori va molt més enllà d'un conjunt d'activitats, perquè consisteix en tota una filosofia de tracte amb la persona i, per tant, casa amb el model d'atenció centrat en la persona (ACP), la qual cosa farà que ens enfoquem amb les capacitats i no en les mancances.

L'objectiu és treballar el potencial de cada persona de forma integral, basant-nos en les habilitats i capacitats que conserven. Dins d'aquest procés, serà fonamental potenciar l'autoconfiança de la persona perquè sigui capaç d'aconseguir l'èxit.

Per això, es proporcionen algunes propostes i estratègies de treball que permeten adaptar-se a les característiques de cada individu i que poden suposar un punt de partida per a la creació de nous exercicis adaptats a la història de vida de cada persona o modificant els existents, el que es consideri adient per adaptar-lo a cada individu. Això permet, si fos el cas, que les activitats se subdivideixin en passes més senzilles de manera que la persona pugui assolir l'objectiu de manera autònoma.

No es pretén que adquireixin coneixements que mai han tengut sinó que exercitin i mantinguin els que ja tenen.

El darrer apartat d'aquesta guia consta d'un recull de fitxes d'estimulació cognitiva i habilitats socials elaborades per l'EVIF i editades per l'IMAS de l'any 2000 al 2021 que permetrà a les persones professionals comptar amb un recurs imprès, de fàcil ús i en què podrà trobar diferents tipus d'activitats segons la funció cognitiva a treballar.

Indicacions generals per l'aplicació de la guia

- SEMPRE s'ha d'evitar que la persona es frustri. S'han de reforçar les respostes correctes i valorar cada intent.
- Se'ls ha de xerrar amb normalitat, tenint present que ens dirigim a un adult. Sempre s'ha de respectar la dignitat de la persona.
- Alguns usuaris requeriran un llenguatge simplificat, per la qual cosa convé dirigir-se a ells amb preguntes senzilles.
- Si es decideix treballar les potencialitats de la persona al domicili, convé instaurar l'activitat dins les rutines setmanals.
- No s'han d'improvisar les activitats: el professional ha de conèixer l'activitat a realitzar, donar les instruccions de la forma més comprensible i confirmar que les consignes han estat enteses.
- Cal ser present en l'execució de les activitats per tal d'oferir ajuda gradual en cas de necessitat i permetre'n l'execució sense ajuda, si fos el cas, però deixant que s'executi respectant el ritme de la persona, «no frisar». La clau és acompanyar.
- S'ha de mantenir una actitud pacient, de confiança i motivadora per estimular l'autonomia.

- Convé iniciar les activitats amb un ambient tranquil, lliure de distraccions, que ens assegurí poder comptar amb l'atenció de la persona i mantenir la seva concentració, per la qual cosa és aconsellable aprofitar quan la persona es trobi més relaxada. Es tracta de gaudir d'un moment agradable.
- Cal alternar els exercicis de les diferents àrees cognitives.
- Convé tenir present que feim una activitat per exercitar habilitats i no per avaluar-ne la resolució. Treballam perquè el cervell torni més àgil i flexible.
- Cal relacionar sempre allò que es vol aprendre amb el que ja coneix.
- Tenir present la importància de fomentar l'autonomia personal promovent la seva participació diària en activitats quotidianes tant de la llar, cura e higiene personal entre d'altres.
- Per acabar aquest apartat d'indicacions cal no oblidar la importància del contacte amb la natura i de les relacions socials pel que s'ha d'incorporar a les rutines setmanals sortides i contacte social per que tal com postulava Maria Montessori "No hi ha descripció, ni imatge, ni llibre que pugui reemplaçar veure arbres reals i tota la vida que els envolta. Això aporta a l'ànima allò que ni tan sols un llibre ni un museu són capaç d'adonar-nos".

CITA 

No jutgis les persones fins que no siguis capaç de posar-te a la seva pell.
Guy Kawasaki.



3. MATERIAL LUDICODIDÀCTIC

- El joc és una activitat que molts cops ens pot servir com a eina d'aprenentatge.
- Els jocs de taula ens ajuden a estimular el cervell, exercitar la memòria, millorar la motricitat fina i la visió espacial, millorar l'atenció sostinguda i a fer ús del llenguatge.
- Tots els jocs de taula impliquen aprendre una sèrie de regles per les quals se regeix el joc, la qual cosa fa que s'augmenti la concentració i la retenció per aconseguir memoritzar-les.
- Es reforça la paciència pel fet d'haver d'esperar torn, cosa que es pot extrapolar a altres activitats del dia a dia.
- Es potencia la socialització.

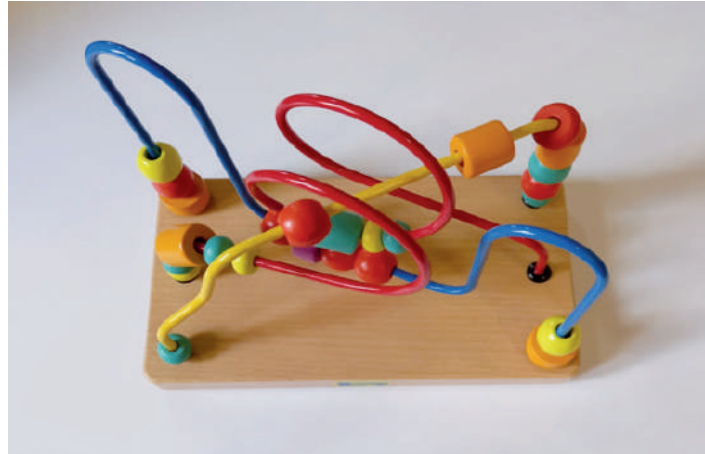
CITA 

Quan algú et xerri, escolta de veres. La majoria de persones mai escolten.
Ernest Hemingway.

1. Laberints de formes

Joc de manipulació per treballar la motricitat fina en aquells casos en què es van perdre les habilitats manuals.

Alhora es treballa la identificació de colors, figures, pràxies i fins i tot comptar per colors o per forma.



2. Bingo: els animals i la natura (Akros)

Joc per diferenciar 25 sorolls d'animals i de la natura, identificar-los amb la seva imatge real i verbalitzar els seus noms.

Es treballa l'atenció, la concentració, el desenvolupament sensorial, el vocabulari, la fluïdesa verbal i la memòria auditiva.



3 . On som a la casa? (Akros)

Joc d'associació per classificar les accions que es realitzen a les diferents estàncies d'una casa.

Es treballa l'atenció, la concentració, el raonament lògic i el vocabulari.



4. Parelles de textures (Akros)

Es treballen les habilitats motrius la motricitat fina, i la categorització. Cada peça té al centre de diferent textura i un color que s'ha emparellar amb una altra peça de les mateixes característiques. Es practica el reconeixement dels colors i desenvolupen el sentit tàctil i la memòria sensorial.



5. Rellocte calendari (Goula)

Es treballa l'orientació temporal (mesos, estacions, temps, dies, hores, minuts...)

Es pot aprofitar el rellotge per treballar la memòria remota, com per exemple demanant esdeveniments significatius de les seves vides: naixements, època matances, festes patronals...

L'objectiu és orientar la persona en el temps i afavorir el contacte amb la realitat diària.



6. Jocs de bufar (Akros)

Aquest joc presenta quatre minijocs divertits que permeten entrenar la intensitat, la potència i la direccionalitat de la bufada per aconseguir desenvolupar un esquema respiratori correcte.

Ajuda a enfortir el to muscular dels òrgans que intervenen a la parla.

Es pot incrementar la dificultat en funció de la persona.



7. El meu primer joc de paraules (Cayro)

Es treballa la comunicació, el coneixement de vocabulari i la gramàtica. A la vegada es treballa, la coordinació oculomanual, la motricitat fina, orientació espacial i la memòria semàntica.



8. L'olfacte: les fruites i les seves flaires (Akros)

Joc sensorial amb 12 pots amb flaires de fruites, per recordar el sentit de l'olfacte.

La inclusió de fotografies reals permet, a més, establir una relació visual-olfactiva entre les fruites i les flaires.



9. Reconèixer i guiar les emocions (Akros)

Joc per reconèixer, a partir d'expressions i gestos, les 10 emocions bàsiques que guien el nostre comportament.

Ens permet anomenar-les i classificar-les en agradables, desagradables o neutres, així com ordenar-les segons la seva intensitat.



10. Els 5 sentits (Akros)

Consisteix en identificar diferents situacions de la vida real en les que es percep amb l'òrgan sensorial que apareix en el dau que s'ha llançat. Conté fitxes amb fotografies de situacions perceptives (olorar perfum, escoltar música) que permeten ampliar el coneixement funcional dels diferents òrgans sensorials.

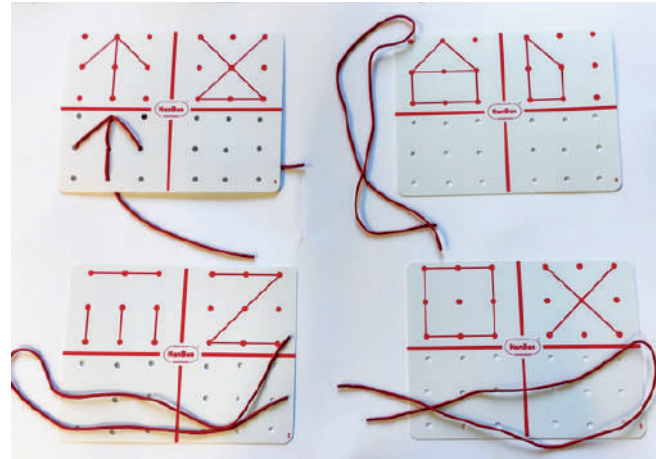


Afaveix el desenvolupament de la descripció, la expressió i la fluïdesa verbal. Excel·lent mitjà per treballar vocabulari i verbs i accions relacionades amb els sentits.

11. Figures per enfilar (Henbea)

L'objectiu és millorar l'observació (ja que s'ha de copiar el model) i la coordinació òculo-manual.

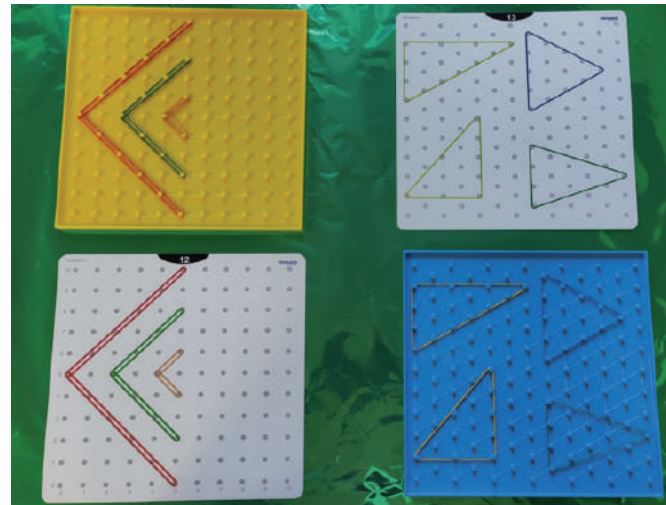
S'hi treballen l'orientació espacial, la coordinació visuomotora, la discriminació i la memòria visual així com l'atenció.



12. Patrons amb elàstics (Miniland)

Aquest material el consideram una mica complex per a algunes persones, perquè implica un bon maneig motor de les mans per la dificultat que comporta la inserció dels elàstics al taulell.

S'hi treballen l'orientació espacial, la coordinació visuomotora, la discriminació i la memòria visual així com l'atenció.



CITA

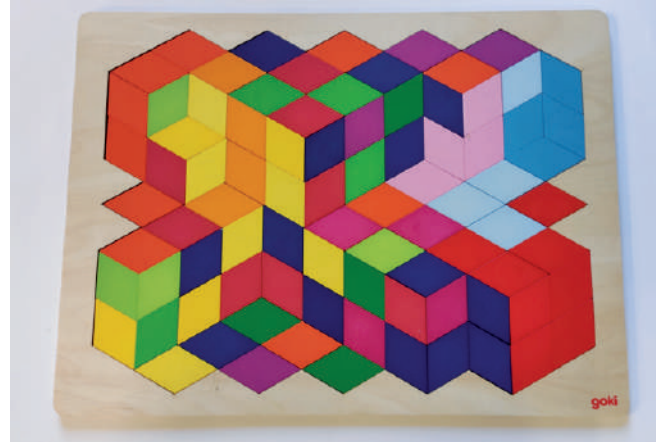
*Una persona amb demència viu en un present en què les coses desapareixen,
les explicacions s'obliden i les converses manquen de sentit.*

On l'amor és l'única alternativa.

13. Tangram colors (Goki)

S'hi treballen l'orientació i l'estructuració espacial (raonament lògic-espacial, implica visualitzar l'objecte en diferents formes). Es milloren la percepció i la memòria visual a l'haver d'identificar les figures del model a reproduir (el tot i les seves parts).

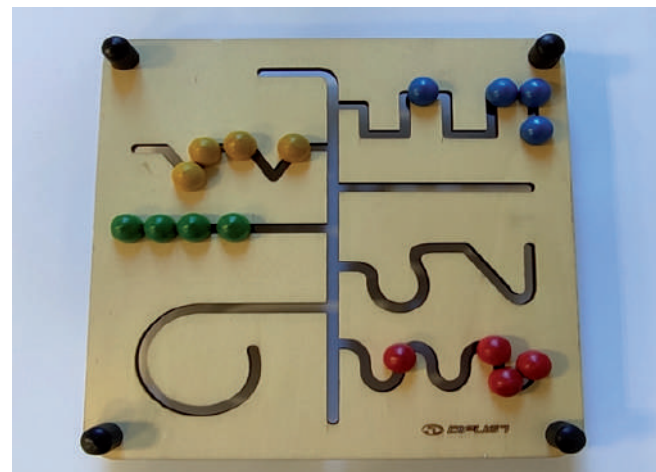
S'hi exercita la coordinació visuomotora. S'hi treballen molt l'atenció, la planificació i, primordialment, la flexibilitat cognitiva ja que es treballa, la necessitat d'anar cercant altres possibles solucions i no caure en la mateixa errada, per la qual cosa es fonamenta la resolució de problemes.



14. Camins (Difus7)

Ens ajudarà a enfortir diferents moviments lligats als de l'escriptura, per la qual cosa es potenciarà la motricitat fina i millorarà l'habilitat de totes aquelles tasques del dia a dia en què és necessari fer-la servir.

Com deia Maria Montessori: «Les mans són l'instrument de la intel·ligència dels éssers humans». «el que la mà fa, la ment ho recorda».



15. Maxi-memory-aliments sans (Akros)

Afavoreix el desenvolupament de l'observació i la concentració. A través de l'atenció es millora la memòria visual i espacial. La gran varietat d'imatges ajuda a ampliar el vocabulari. També permet fer frases i establir associacions entre les imatges de les fitxes amb característiques comunes.



16. Lletres magnètiques (Miniland)

Ens permetrà dur a terme nombrosos exercicis:

- Classificar per lletres i/o colors.
- Formar paraules o escriure quan la motricitat dificulta la grafia manual.
- Repassar seqüències/memorístiques (recitar l'abecedari).
- Treballar l'orientació cronològica (escriure dia i mes present).
- Augmentar el vocabulari (per exemple paraules que comencin amb «C»).
- Treballar categories a través de l'associació amb una lletra (animals que comencin amb «M»).



17. Petites històries - 12 seqüències (Miniland)

Aquest joc permet verbalitzar situacions temporals per afavorir el desenvolupament del llenguatge (l'expressió oral, el vocabulari, la fluïdesa verbal, la narració, etc.), sense treure la part de manipulació i la representació de seqüències, la qual cosa estimula les habilitats de lògica i el coneixement del medi físic i social. És útil per:

- Adquirir nocions temporals bàsiques
- Ordenar i anticipar seqüencialment imatges temporals amb diferent complexitat.
- Estimular l'observació i l'atenció visual
- Estimular l'expressió verbal i augment del vocabulari
- Treballar la direccionalitat esquerra-dreta....



18. Llança anelles (Miniland)

Afavoreix l'exercici físic i l'orientació a l'espai.

Treballant la punteria, ajudam a millorar la psicomotricitat, la capacitat de realitzar moviments precisos i ràpids. S'exerciten la vista i la sincronització cos-ment.



19. MAXI Seqüències naturals (Akros)

Seqüències senzilles de poques passes que permeten treballar l'orientació temporal, l'atenció i la concentració, el raonament lògic i, fins i tot, la conscienciació ambiental.



20. Contrasts (Akros)

68 fitxes de fotografies d'objectes, persones i situacions. Es formen 34 parelles de fotografies que representen conceptes oposats o contraris (alt/baix, net/brut, gros/petit, dormit/despert, obert/tancat, encès/apagat).

Objectius: Treballar el llenguatge (adjectius...). Comprendre diferències entre diferents termes. Associar els conceptes amb els seus oposats. Posar en pràctica conceptes repassats.

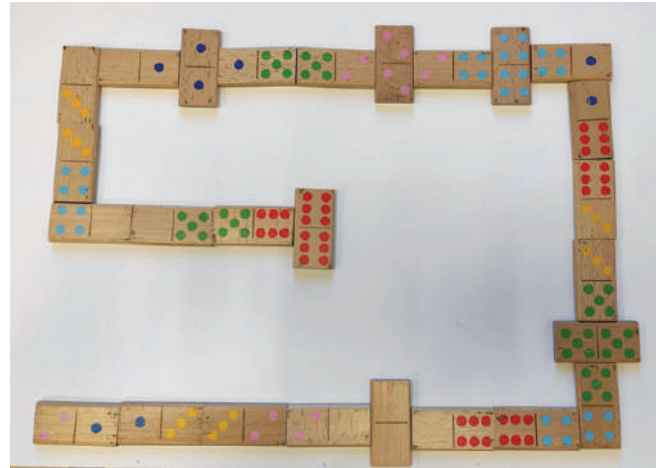
Es poden treballar entre d'altres, conceptes espacials (a prop/enfora, davant/darrera) conceptes quantitius (ple/buit), conceptes temporals (nit/dia).



21. Dòmino colors (Goula)

Desenvolupam processos cognitius bàsics d'atenció, memòria i percepció visual. Ajuda a mantenir-se àgils mentalment. Millora la capacitat de socialització.

En aquest cas, tenim l'avantatge que cada número té associat un color, la qual cosa suposa una ajuda a l'hora de jugar.



22. Cartes UNO (Matel)

Permet realitzar associacions per colors i números, reforçar la grafia dels números (treballar amb ells la seva edat), comptar i sumar.

Contribueix a millorar:

- L'atenció.
- La concentració.
- L'agilitat de pensament.
- La flexibilitat mental.
- La percepció visual.
- L'acceptació de normes i regles, i la seva retenció.

Desenvoluparem el joc introduint més o menys funcions de les que conté la pila de cartes per poder fer la partida bàsica o augmentar el nivell.



23. Marcs d'aprenentatge (Miniland)

Repàs de rutines d'higiene quotidianes. S'hi pot treballar classificant el color de les seqüències, per accions i ordenant-les. En el cas de pèrdua d'autonomia per part de l'usuari, es recomana, després, fer l'acció en paper per a posar-ho tot en pràctica.

Es treballen els aspectes següents:

- Mantenir les habilitats lògico-matemàtiques establint relacions temporals entre els esdeveniments.
- Refermar nocions temporals bàsiques.
- Ordenar i anticipar seqüencialment imatges temporals amb diferent complexitat.
- Mantenir i potenciar l'autonomia amb els hàbits d'higiene, treballant la seqüència correcta per a la seva execució.
- Reconèixer i identificar els objectes necessaris per a la higiene.
- Potenciar la iniciativa.
- Estimular l'observació i l'atenció visual.
- Repassar el vocabulari.
- Comprendre regles i instruccions i el procés de dur-les a terme adequadament.
- En el cas d'utilitzar els suports o bases, es treballarà també la millora de la motricitat, material que no s'ha d'utilitzar en el cas de problemes motors de les extremitats superiors.



CITA

El més important és que hem de menester ser entesos. Necessitam que algú sigui capaç d'escoltar-nos i entendre'ns. Llavors patim manco.

Thich Nhat Hanh.

24. Sèrie pre-escritura (Goula)

Amb aquest material, el qual consta de taules de fusta amb formes fetes amb paper de vidre, es pot potenciar el manteniment de l'habilitat grafomotora com la posició i el sentit del traç. S'exercita la motricitat i la coordinació ull i mà.



25. Seqüències (Akros)

Aquestes seqüències, mitjançant les imatges de relats breus sobre esdeveniments de la vida diària treballen l'orientació temporal.



26. Tangram (Disset)

Variació del conegut joc d'origen xinès, mitjançant el qual es poden formar múltiples figures dins imatges amb diferents escenes de la natura.

Es treballa la imaginació, l'habilitat manual, la concentració i la lògica.



27. Agafa el granot

Joc divertit per posar en pràctica la psicomotricitat.

Es tracta de llançar i agafar el granot.
Es fomenta la mobilitat i la coordinació.



28. Bitlles

Consisteix en tomar el nombre més gros possible de bitlles llançant una pilota. El material tou de què està fet permet poder jugar sobre la taula, la qual cosa facilita l'activitat a totes les persones.

Aquest joc fomenta la coordinació visual, la concentració i la identificació dels colors, així com la motivació.



29. Seqüències (Miniland)

El joc consisteix en ordenar seqüències temporals de diferents esdeveniments i distingir les nocions temporals bàsiques com abans i després. Estimula el raonament de la persona.

Objectius:

Mantenir nocions temporals bàsiques.

Ordenar i anticipar seqüencialment imatges temporals de complexitat diferent.

Estimular l'observació i l'atenció visual.

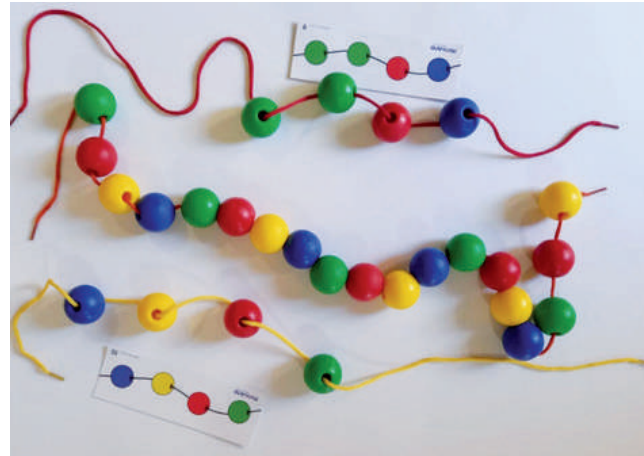
Estimular l'expressió verbal i el vocabulari.

Treballar la direccionalitat esquerra-dreta i habilitats de lectura.



30. Joc manipulatiu (Miniland)

Es treballa la coordinació oculomanual per realitzar exercicis de seriació de colors i classificacions.



Fils de color (Miniland educational)

Aquests rodets de fil són molts útils per utilitzar amb peces connectables, per cosir sobre formes i per altres tipus de manualitats.



31. Instruments diversos

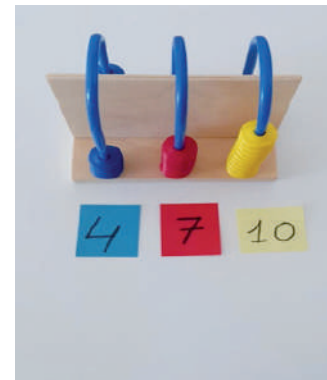
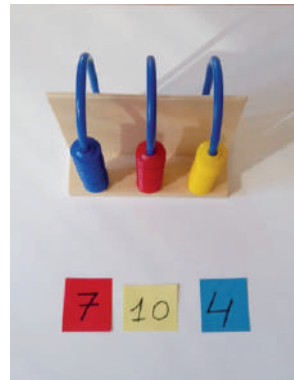
Utilitzarem els instruments per crear ritmes que les persones hauran de reproduir. És aconsellable començar amb ritmes senzills i anar augmentant la introducció de variants que donin més complexitat a l'activitat. Ajudarà a mantenir i/o millorar la coordinació i les habilitats motores. Quan es comenci a sincronitzar el ritme, l'activitat permetrà alliberar preocupacions i alleugerir l'estrès.



32. Àbac

Instrument de càlcul molt útil per practicar operacions com sumes, restes, multiplicacions i divisions.

És un joc que posa imatge al càlcul, el que fa que sigui més fàcil al no haver de fer únicament operacions mentals. Treballa la concentració, la coordinació i la memòria visual.



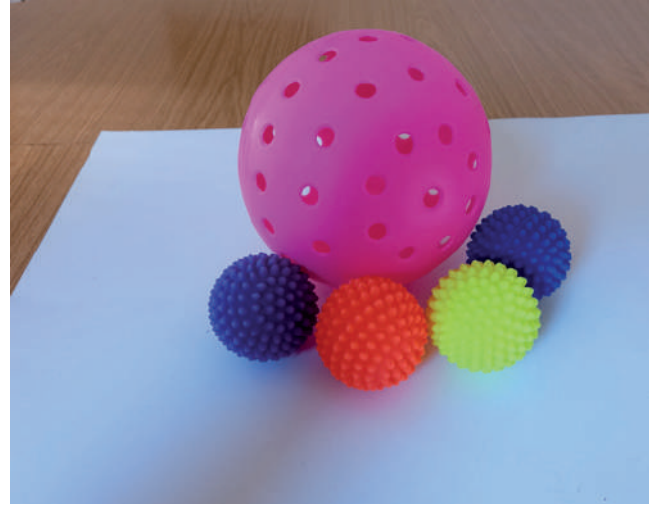
33. Pilotes de colors amb cascavells

Pilotes adreçades a activitats sensorials d'orientació al so.

Pilotes de diferents textures

Potencien l'acte d'agafar un objecte i milloren els reflexos motors.

Per altra banda, es poden fer activitats de llançament i recollida en l'aire. Treballant la coordinació i l'atenció.



34. Trencaclosques magnètic (Goula)

Es tracta de mesclar els animals i crear personatges nous i divertits.

És un joc lliure i obert per estimular la imaginació i el llenguatge.



35. Joc de fusta multicolor (Goki)

Dins la bossa de cotó, trobareu diferents figures de fusta. La primera persona que jugui posa la targeta amb els dibuixos representats davant d'ell/a i deixa les mans a cada costat de la bossa. Agafa una figura i amb el tacte intenta reconèixer la forma i la diu en veu alta. El joc acaba quan la bossa queda buida. Guanya la persona que tenguí més figures endevinades. Es treballa el reconeixement de les formes, el sentit tàctil i la identificació d'imatges.



36. Pràxies orofacials (Akros)

Targetes de pràxies orofacials que treballen el correcte posicionament de la mandíbula i el paladar, i s'arriba a una adequada coordinació i força de la musculatura orofacial.

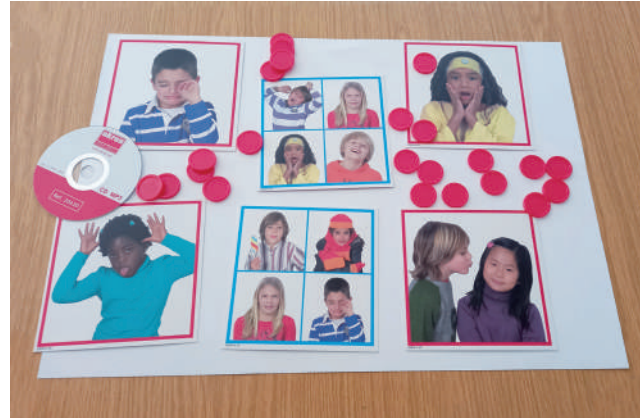
Els bits de pràxies orofacials formen part de la teràpia multifuncional especialment indicada per reeducar els hàbits de succió, respiració, masticació, deglució, articulació i fonació.



37. Bingo sons de les emocions (Akros)

Joc d'associació amb el sistema de bingo per aprendre a diferenciar i reconèixer les emocions bàsiques, mitjançant l'associació de la imatge de cada emoció amb el so corresponent.

Es treballa l'atenció, concentració, intel·ligència emocional, fluïdesa verbal i vocabulari.



38. Objectes de la llar (Akros)

Joc compost per fotografies de diferents objectes de la llar.

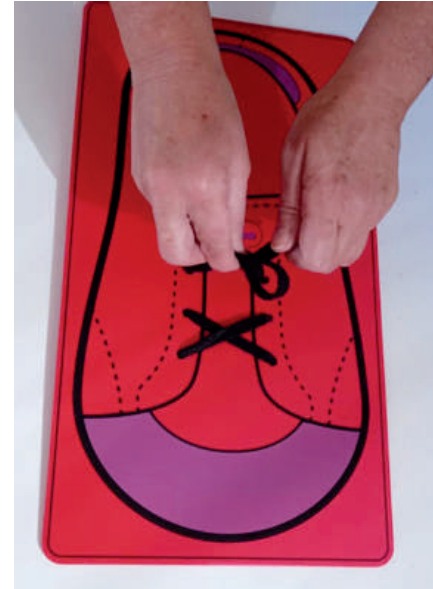
Es treballa la memòria, vocabulari i fluïdesa verbal.



39. Fermem! (Henbea)

Sabata de mida gegant.

Es treballen les habilitats motores fines així com les habilitats visuoespacials, ja que s'ha de poder fer la representació mental i realitzar moviments com doblegar, embolicar, estirar i pitjar fent força per deixar fixada la boga. Tot plegat, permetrà augmentar la seva autonomia en les ABVD.



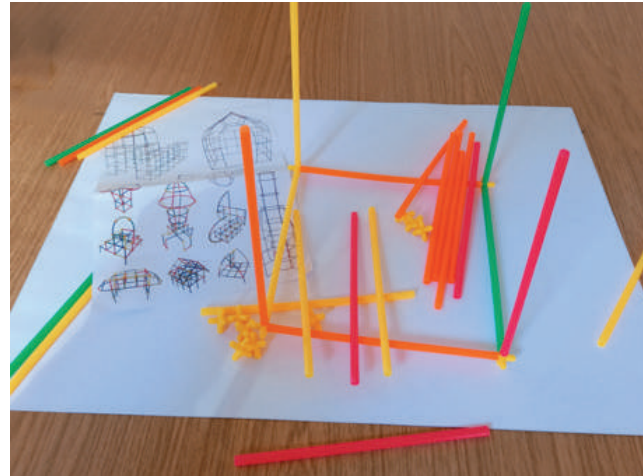
40. Tecno disseny bricolatge

Amb aquesta joc de construcció es practiquen habilitats de mecànica i es treballa la motricitat fina, orientació espacial i raonament lògic.



41. Tubs connectables

Activitat que inspira la creativitat de cada persona alhora que promou la coordinació ull-mà, es practica la motricitat fina, el raonament i el pensament lògic.



42. Garden

Joc de fusta que permet treballar la motricitat fina, associació i la imaginació. Ens ajudarà a reforçar la identificació dels colors i pot propiciar altres activitats com demanant: "quantes coses vermelles hi ha dins la sala? o coses que són de color verd..."





**4. MATERIAL MONTESSORI
PER A GENT GRAN**

CITA 

Ajude'm a fer-ho per mi mateix
Maria Montessori.

Les activitats següents són orientatives, ja que, perseguint el mateix objectiu, cada una d'elles es pot treballar amb multitud de materials. A mode d'exemple, especificarem els materials usats a cada ítem. Per tant, amb el model ACP es podrà augmentar i disminuir la dificultat segons les necessitats de cada persona. Les activitats proposades a l'apartat de Montessori, basades en el maneig d'objectes quotidians (que per la seva afinitat amb la seva història de vida i, per tant, per les seves preferències afins i necessitats reals) ajudaran a mantenir i/o potenciar les activitats bàsiques de la vida diària (ABVD).

Tot plegat propiciarà millorar l'autonomia personal, la capacitat per prendre decisions i les actituds que es podran transferir al seu dia a dia. Aquest plus de motivació fomentarà l'interès per aquestes activitats basades en la cooperació, la qual cosa farà que la persona se senti valorada com part activa i útil en el seu entorn i millorarà el seu estat d'ànim.

1. Classificació de coberts

MATERIAL UTILITZAT:

- Coberts
- Coberter
- Plantilles de cartolina

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Organització
- Associació
- Gnòsies visuals



2. Categorització de fruits secs

MATERIAL UTILITZAT:

- Fruits secs
- Recipients

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Coordinació oculomanual
- Motricitat fina
- Atenció selectiva
- Identificació de formes i colors a l'haver d'agrupar-les en els diferents recipients



3. Seqüències per formes

MATERIAL UTILITZAT:

- Galletes o qualsevol objecte que permeti distingir formes per fer seqüències

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Atenció sostinguda
- Discriminació visual



4. Patrons de colors

MATERIAL UTILITZAT:

- Recipients
- Pinces
- Objectes de colors diferents
- Plantilles diverses per servir de model

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Discriminació visual, per identificació i reconeixement dels colors
- Atenció selectiva
- Motricitat fina



5. Associació de quantitats

MATERIAL UTILITZAT:

- Cartolines de colors
- Pines de colors

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Càlcul
- Associació i categorització
- Motricitat fina



6. Traspàs de llegums

MATERIAL UTILITZAT:

- Llegums secs (cigrons i pèsols a l'imatge)
- Cullera de mànec ample
- Tassons

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Associació (relació i classificació d'elements)
- Motricitat fina
- Atenció selectiva
- Desenvolupament oculomaneu



7. Camins geomètrics

MATERIAL UTILITZAT:

- Plantilles amb dibuixos
- Pedres o qualsevol objecte per seguir la plantilla

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Discriminació visual
- Atenció selectiva
- Motricitat fina
- Orientació espacial



8. Emparallament de colors

MATERIAL UTILITZAT:

- Cartó
- Gomets
- Plantilles

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Atenció selectiva
- Habilitats visuoespacials (agilitat visual)
- Associació
- Lateralitat



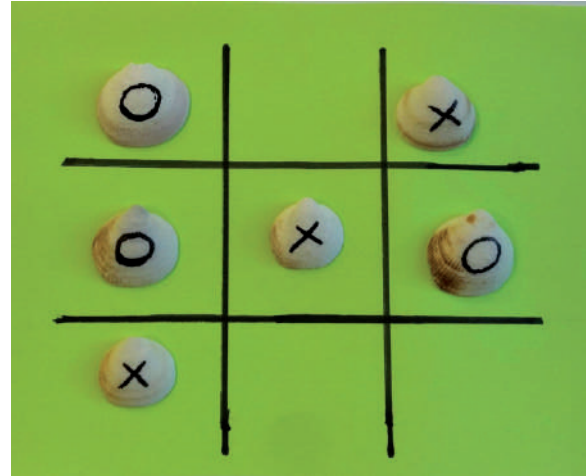
9. Tres en ratlla

MATERIAL UTILITZAT:

- Cartolina
- Retolador
- Copinyes, pedres o taps per dibuixar el O / X

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Raonament
- Orientació espacial
- Habilitats visuoespacials
- Memòria
- Atenció i concentració
- Resolució de problemes



10. Potenciació de les ABVD

MATERIAL UTILITZAT:

- Calcetins de diferents colors i mesures

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Atenció selectiva
- Classificació per mides i models visual
- Destresa manual
- Associació



11. Reconeixement tàctil

MATERIAL UTILITZAT:

- Petits objectes per posar dins una bossa fosca què s'hauran de reconèixer pel tacte

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Percepció
- Llenguatge



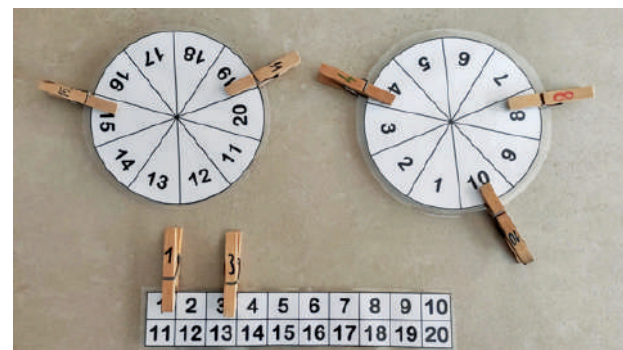
12. Discriminació numèrica

MATERIAL UTILITZAT:

- Plantilles amb números
- Pinces numerades

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Atenció
- Concentració
- Identificació



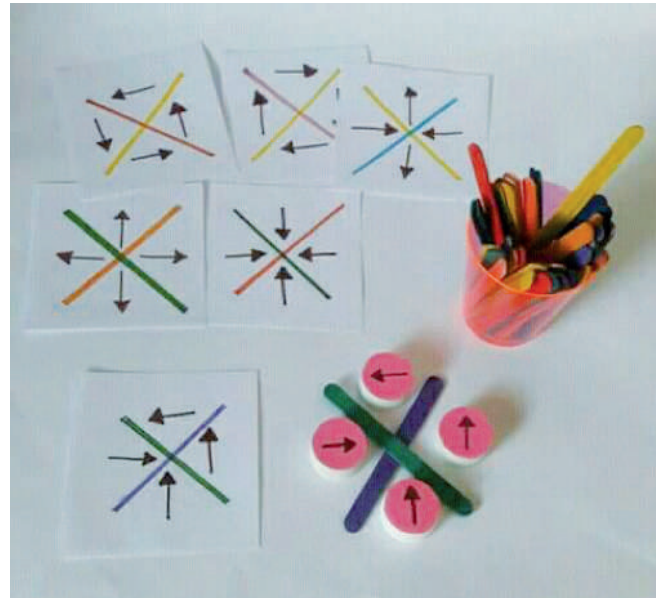
13. Reproduir la direcció

MATERIAL UTILITZAT:

- Fulls paper
- Taps
- Pals gelat o depresors
- Pintures

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Orientació espacial
- Observació
- Atenció
- Lateralitat



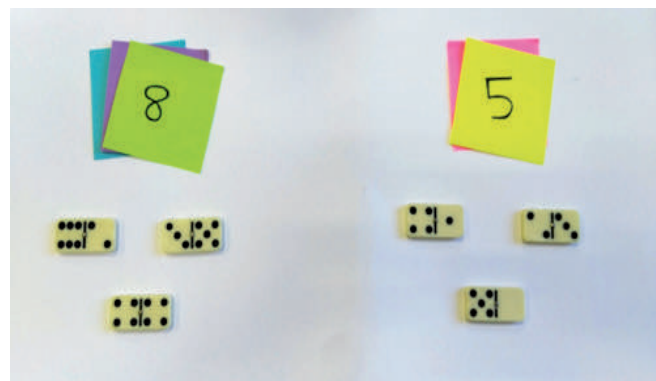
14. Representació numèrica

MATERIAL UTILITZAT:

- Fitxes dòmino
- Targetes amb números

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Càlcul
- Concentració
- Associació



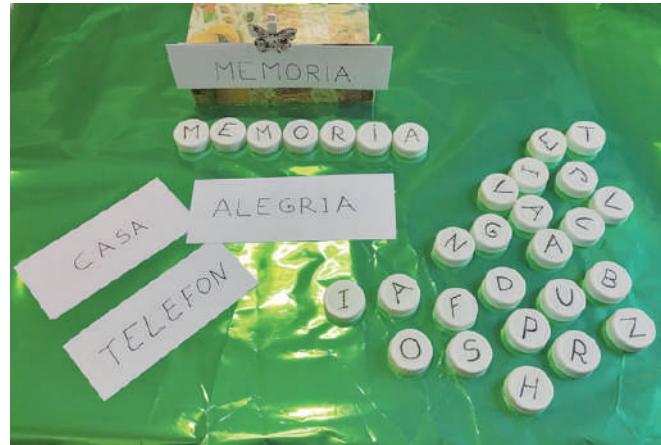
15. Reproducció de paraules

MATERIAL UTILITZAT:

- Cartolina
- Retolador
- Taps per dibuixar lletres
- Plantilles amb paraules

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Atenció
- Vocabulari
- Reconeixement de grafies
- Associació



16. Associació de quantitats

MATERIAL UTILITZAT:

- Ouera
- Botons o qualsevol objecte petit
- Plantilla amb els números

FUNCIONS A TREBALLAR

- Motricitat fina
- Associació
- Càlcul



17. Geografia amb imatges

MATERIAL UTILITZAT

- Mapa de Mallorca
- Postals, fotografies de llocs emblemàtics i gastronomia de l'illa

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Memòria remota
- Associació
- Orientació espacial
- Llenguatge



18. Imitació seqüència

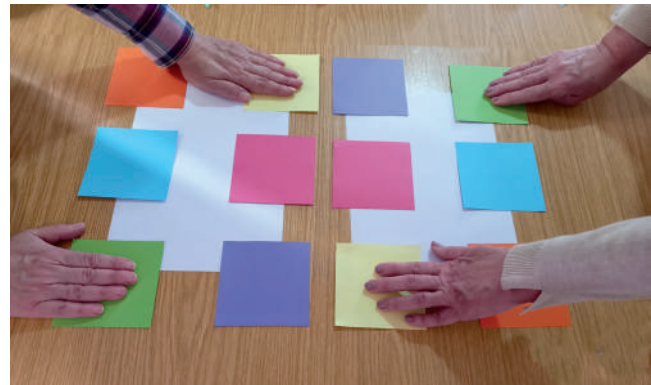
MATERIAL UTILITZAT:

- Cartolines de color

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Coordinació
- Atenció
- Lateralitat

L'activitat consisteix en realitzar una seqüència senzilla que l'altre persona ha de reproduir posteriorment



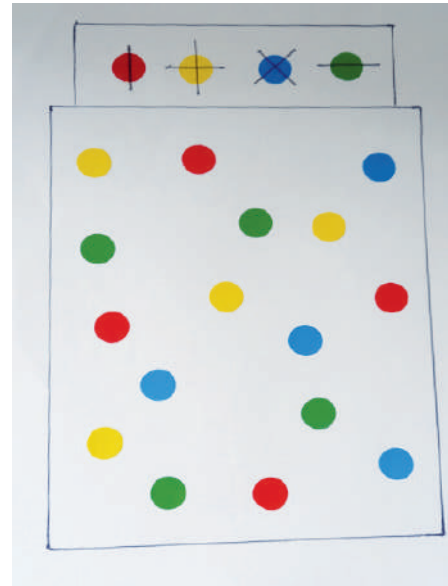
19. Cerca les peces idèntiques

MATERIAL UTILITZAT:

- Cartolina
- Gomets
- Rotulador

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Atenció selectiva
- Associació
- Discriminació visual



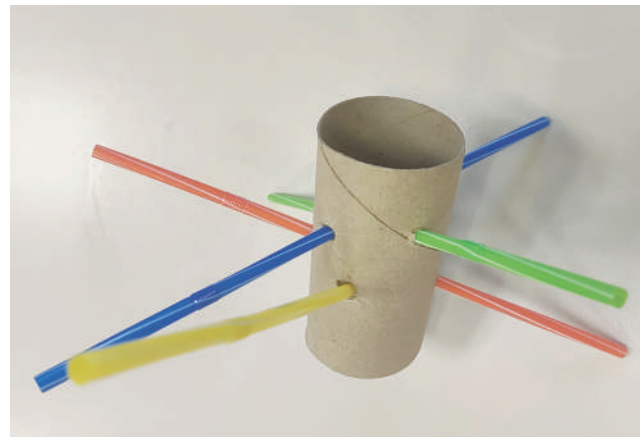
20. Connecta els forats

MATERIAL UTILITZAT:

- Cilindres de cartró
- Pals o canyetes

FUNCIONS A TREBALLAR:

- La comunicació lingüística: vocabulari
- Reconeixement de grafies
- Associació



21. Associar la quantitat

MATERIAL UTILITZAT:

- Tassons numerats
- Bastons

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Càlcul
- Associació



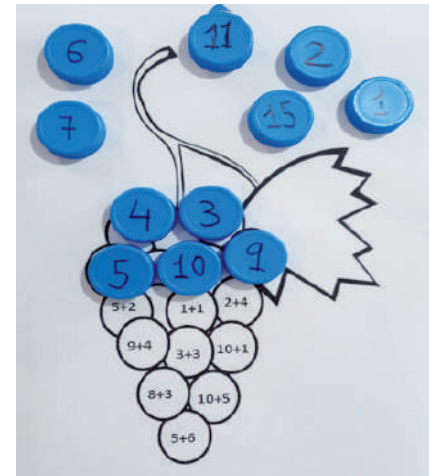
22. Associació de sumes

MATERIAL UTILITZAT:

- Plantilla amb imatge de raïm
- Taps per dibuixar números
- Retolador

FUNCIONS A TREBALLAR:

- Atenció
- Càlcul
- Motricitat fina



CITA

L'empatia és posar-te a la pell d'un altre per esbrinar què està sentint exactament aquesta persona o pel que està passant en un moment donat.

Deepa Kodikal.















**LÀMINES METODOLOGIA
MONTESSORI**

CITA 

*Gairebé totes les coses bones que succeeixen en el món, neixen
d'una actitud d'afecte cap als altres.*

Dalai Lama.

1. TRADICIONS MALLORQUINES

			
			
			
Gener	Febrer	Març	Abril
Maig	Juny	Juliol	Agost
Setembre	Octubre	Novembre	Desembre



INDICACIONS

- Reconèixer i anomenar les imatges.
- Associar les imatges amb el mes de l'any.
- Exercitar la memòria (les festivitats que apareixen, menjars salats o dolços...).
- Motivar conversa amb la persona arran de la làmina (mes del seu naixement, sant, cultura popular lligada al municipi...).
- Altres.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. INSTRUMENTS MUSICALS



Pandereta



Guitarra



Piano



Tamborí



Flabiol



Castanyetes



Xeremia



Ximbomba



INDICACIONS

- Reconèixer i anomenar les imatges.
- Associació paraula-imatge.
- Diferenciar quins instruments són de corda, percussió, vent...
- Associar els instruments amb tradicions.
- Motivar conversació amb la persona (quin instrument li agrada, quin d'ells coneix i si n'ha fet sonar cap...).
- Altres.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. EINES DE FORAVILA



Forca



Pala



Xapeta



Destral



Carretilla



Falç



Rampí



Xerrac



INDICACIONS

- Reconèixer i anomenar les imatges.
- Recordar quines eines coneixen i/o han utilitzat.
- Conversar amb la persona del canvis que hi hagut a la pagesia (mecanització del camp).
- Associar les eines amb l'ús.
- Demanar si coneixen tonades lligades a fora vila.
- Altres.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. PAISATGES DE MALLORCA



Bales de palla



Ametller



Platja



Olivera



Muntanya



Poble



Port



Ciutat



INDICACIONS

- Reconèixer i anomenar els llocs (Catedral, Valldemossa, la Serra de Tramuntana...).
- Associar les imatges amb el tipus de paisatge de Mallorca (marí, muntanyós, ciutat...).
- Treballar la memòria remota (hi has anat?, quan?, amb qui?, feies excursions?).
- Orientació espacial (és al nord, sud, a prop d'on...).
- Conversar amb la persona (quin paisatge li agrada més, on viu actualment...).
- Altres.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. ESTACIONS DE L'ANY



Gelat



Rubiols



Xocolata



Esclata-sangs



Primavera



Estiu



Tardor



Hivern



INDICACIONS

- Reconèixer i anomenar les imatges.
- Associar les imatges amb l'estació de l'any.
- Fruits i tradicions associades a cada estació.
- Conversar amb la persona (demanar a quina estació han nascut, quina li agrada especialment...).
- Altres

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. OBJECTES MODERNS I ANTICS



Granera



Telèfon



Braser



Kinké



Radiador



Làmpada



Mòbil



Robot aspirador



INDICACIONS

- Reconèixer i anomenar les imatges.
- Associar paraula-imatge.
- Aparellar els objectes antics amb els moderns.
- Conversar amb la persona per conèixer quins han utilitzat, si en desconeix algun, canvis en la societat...
- Altres.

CITA



*Si vols entendre a una persona, no escoltis només les seves paraules,
observa el seu comportament.*

Albert Einstein.



5. FITXES D'ESTIMULACIÓ COGNITIVA

CITA 

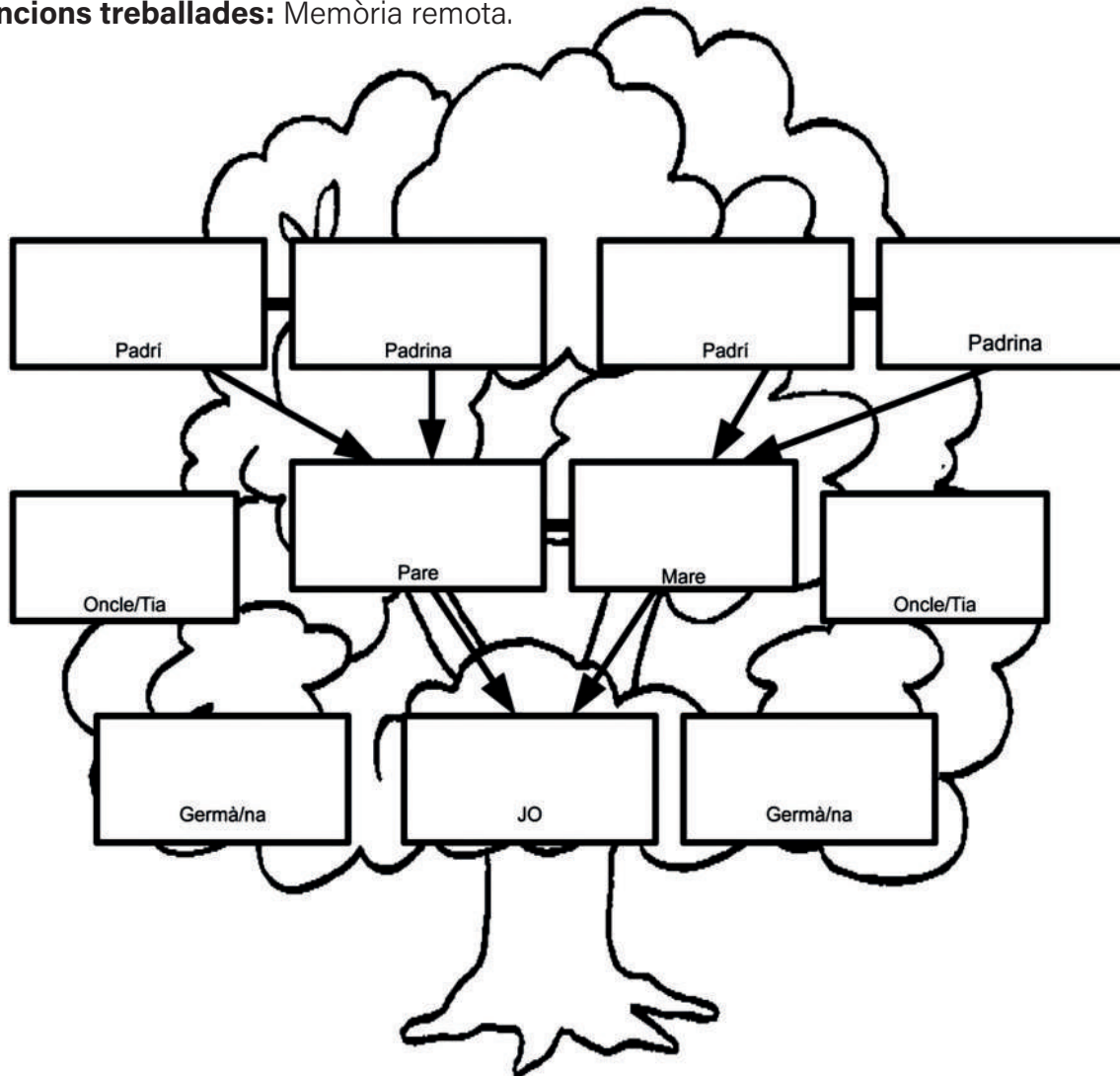
*La paciència no és simplement la capacitat d'esperar,
sinó com ens comportam mentre esperam.*

Joyce Meyer.

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Ompliu els espais amb el nom de les persones que formen la vostra família, segons el parentiu. Després, en podeu fer un altre de descendents.

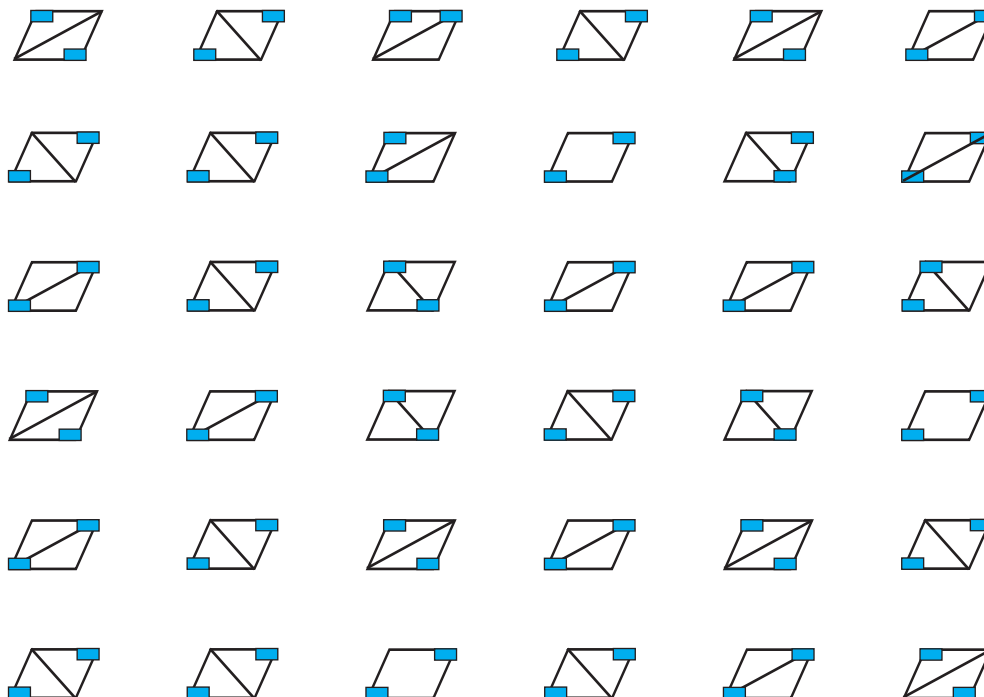
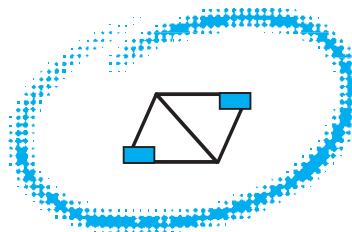
Funcions treballades: Memòria remota.



Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Fixau-vos en les figures de la làmina i localitzau aquelles que siguin igual a la del model. Feis també un cercle per identificar-les.

Funcions treballades: Atenció, discriminació visual, orientació espacial.



Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: A la madona de Son Fortuny se li ha escapat el porc el dia de matances. Per poder-lo agafar, ha de fer el camí unint dues caselles que sumin 10. Observau l'exemple i intentau arribar-hi fent càlcul mental.

Funcions treballades: Discriminació visual, càlcul.

	2	1	3	4	2	5	7	4	
↓	2	1	5	5	3	8	4	6	5
	8	3	7	6	2	1	7	9	5
	9	7	9	4	1	4	3	6	1
	1	4	6	2	8	9	1	5	5
	9	8	6	7	4	1	6	7	

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Escriviu la paraula contrària de les que hi ha la llista següent. Després, escriviu una frase en cada una d'elles. Vegeu l'exemple.

Funcions treballades: Llenguatge, vocabulari, raonament.

Sensible	Insensible	
<i>Després de la caiguda va tenir el braç insensible.</i>		
Penjar		
Riure		
Tranquil		
Parlar		
Encendre		
Netejar		
Trobar		
Bo		

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Llegiu i responeu preguntes relacionades amb el text.

Funcions treballades: Comprensió lectora, vocabulari...

Es recomana fer:

1a lectura per a esbrinar de què ens parla el text, de què va.

2a lectura per a fixar-vos amb els detalls.

3a lectura per a retenir la informació amb detall i aquella que se'ns pugui haver escapat.

TEXT PER A LECTURA COMPRESIVA

La cuina mediterrània té els seus majors punts de referència en els derivats del porc. El novembre, amb l'arribada dels primers aires frescs, s'obri la temporada de matances que a Mallorca manté la seva metodologia tradicional, tot i la modernització de l'utilatge.

El període de l'angoixa i la mort del porc en mans dels matancers dona pas al socarrat del pelatge a la banca de fusta o de ferro. El degollament sol produir-se amb l'animal penjat d'una pota del darrera i estirat d'una petita grua de camió o de la punta d'una pala de tractor.

Un bufador i ganivets vells són les eines bàsiques en el socarrat. Antigament, quan el gas era un recurs de luxe a les cases de bon nivell social, la majoria de llars de classe baixa havien de recórrer a les herbotxes, un tipus de rostoll que se col·locava damunt el porc per a socarrar-lo.

A la porxada o a la cuina, els fogons comencen a encalentir per al berenar, el qual serà a base de fritura de sang, frit de sang...



A l'esquarterament, el matador marca la pauta. La carn magra i la xulla se van entremesclant en el ribell de la sobrassada, mentre que la matèria més greixosa es tritura per a saïm. Els lloms, les costelles, un tros de fetge i la part de les cuixes es deixen com a carn per a guardar al rebost.

La presència de les budalleres resulta obligada quan el matador aconsegueix l'abdomen de l'animal obert en canal. Elles seran les encarregades d'evacuar, a base d'aigua calenta i desinfectants naturals, els darrers excrements de les fundes que, hores més tard, seran omplides de sobrassada, botifarró i camaiot.



Els infants solen estar atents al tall de la coa del porc, que intentaran penjar discretament a la falda d'alguna matancera major. És un dels al·licients de la canalla i aporta la bulla suficient per a fer de la matança un acte festiu.

Anys enrere, la festa dels infants tenia el seu punt àlgid en els diversos jocs d'aquesta típica jornada, que acabava amb fosca amb el fogueró. Qui amb els "mistos de fer pets" i les "bombetes" arribava a fer por a les madones i especialment a les nines aconseguia honors d'heroi.

A la matança, la sobrassada degudament condimentada reposa en el ribell mentre la tertúlia completa el dinar de matances. Després, es dona pas al farcit dels intestins. L'arròs de matances es condimenta de forma tradicional; amb peces de caça (tords, conills...), aus de corral, carn magra del porc i esclata-sangs. De segon, un bon aguiat. En aquest, no hi poden faltar les pilotes. Les postres tradicionals es basen en bunyols, ametlles torrades i meló.

El teló de la jornada de matances no davalla sense el recitat de gloses o de peces del cançoner matancer.

Després d'haver llegit atentament el text, responeu en aquestes preguntes:

PREGUNTES DEL TEXT:

1) Quina tradició mallorquina comença en el mes de novembre?

.....

2) Qui s'encarrega de matar el porc?

.....

3) Com solen degollar el porc?

.....

4) Quines són les eines bàsiques pel socarrat del porc?

.....

5) Què són les herbotxes?

.....

6) De què se sol berenar a la jornada de matances?

.....

7) Qui marca la pauta de l'esquarterament del porc el dia de matances?

.....

8) Què s'entremescla en el ribell de la sobrassada?

.....

9) Jugant i en broma, els nins, què fan amb la coa del porc?

.....

10) De quina forma tradicional es condimenta l'arròs de matances?

.....

11) En què es basen les postres del tradicional dinar de matances?

.....

12) Per tancar el teló de l'activitat, tal com indica el text, recordau alguna glosa o cançó de matances o tradicions de Mallorca?

.....

Preguntes per continuar la conversa:

- Fèieu o feis matances?
- Si encara en feis, quins dies les feis?
- Qui participava en les tasques? Com es dividien les feines?
- Què era el que més vos agradava i el que menys?
- Altres...



*La feina més productiva és la que surt de les mans
d'una persona contenta.*
Víctor Pauchet.

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Cercau dins els requadres les síl·labes que manquen a les paraules següents i col·locau-les a on correspon. Anau ratxant-les així com les localitzeu.

Funcions treballades: Llenguatge, raonament.

di	ba	ma	le	te	ba	pe	ne	pa	ba
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Te _ _ fon

Cu _ _ na

Bo _ _ lla

Ar _ _ ri

Làm _ _ ra

Cor _ _ ta

Sa _ _ ta

Trom _ _ ta

Ca _ _ ra

Ge _ _ ral

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Feis un llistat de totes les paraules començades amb la síl·laba **PA**, que vos venguin al cap.

Funcions treballades: vocabulari.

Paper	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa
Pa	Pa

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: feis memòria del màxim de noms possibles dels temes esmentats.

Funcions treballades: memòria remota, llenguatge, orientació temporal.

Jocs de la vostra infantesa	Cançons de la vostra joventut
Amics o amigues de la infantesa	Oficis antics que ja no es facin
Costums religiosos i festives	Menjars antics

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Elaborar un llistat de nombres de telèfon d'interès.

Funcions treballades: Organització.

Llistat de números importants per a recordar.

EMERGÈNCIES: POLICIA/AMBULÀNCIA/BOMBERS	112
URGÈNCIES MÈDIQUES	061
GUÀRDIA CIVIL	062
BOMBERS DE MALLORCA	085
CENTRE DE SALUT	
AJUNTAMENT	
HOSPITAL...	
FILLS / PARENTS	
VEÏNATS	
FARMÀCIA	
FORN	
ALTRES	

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Relacionau aquests llocs emblemàtics de la nostra illa amb el municipi on es troben.

Funcions treballades: Organització, memòria i orientació espacial.

Castell de Bendinat

El Salt de la Bella Dona

La Seu

Castell de Bellver

Santuari de Lluc

Palau d'Aiamans

Cartoixa

Raixà

L'Almudaina

El mirador de les ànimes

Fonts Ufanes

Sa Dragonera

Coves del Drac

Puig de Randa

Algaida

Valldemossa

Escorca

Lloseta

Banyalbufar

Palma

Escorca

Calvià

Palma

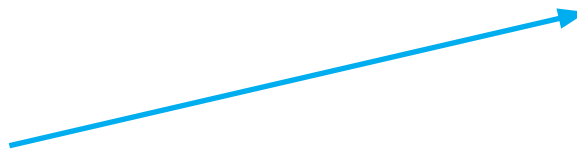
Bunyola

Palma

Manacor

Campanet

Andratx



Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Ordenau les festes i tradicions següents segons apareixen en el calendari. En acabar, parlau sobre com se celebren aquestes festes i tradicions en la vostra infantesa.

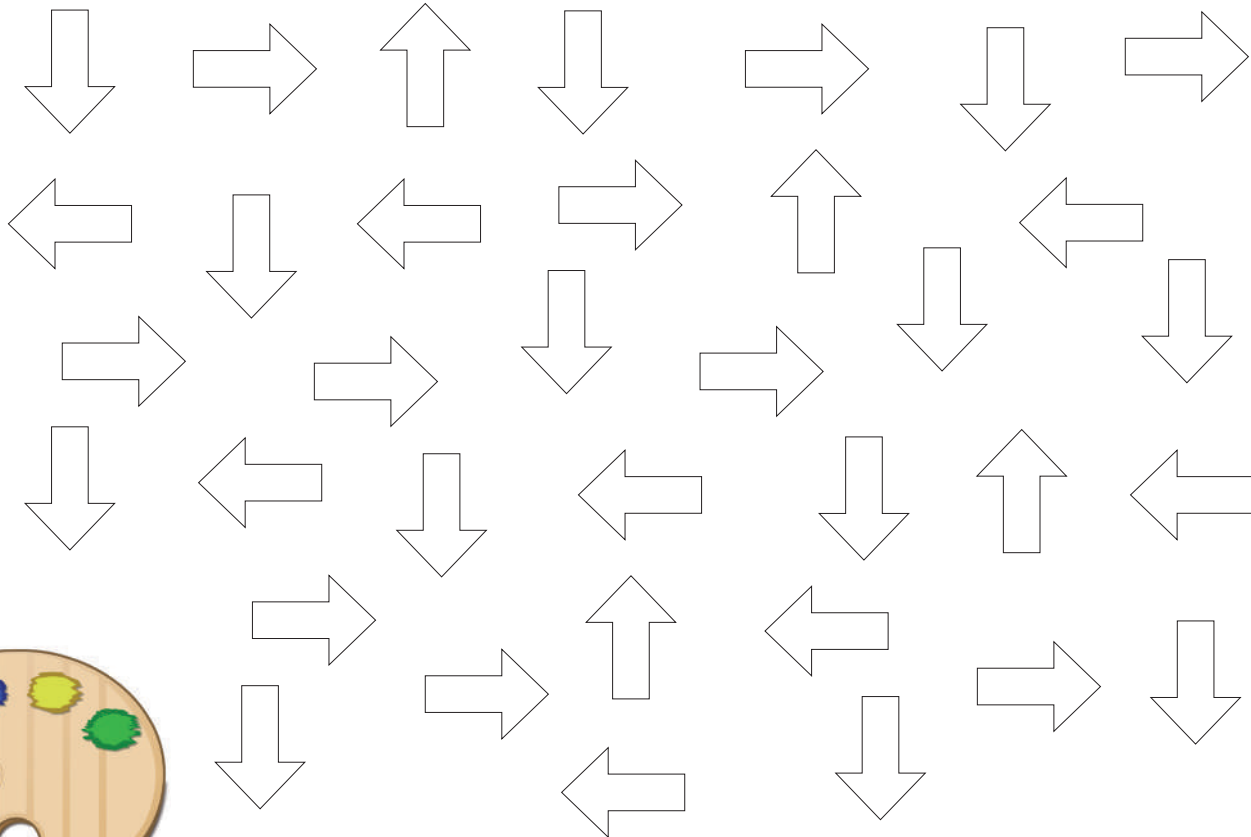
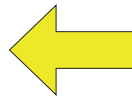
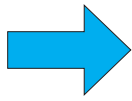
Funcions treballades: Organització, orientació temporal, memòria a curt termini i memòria remota.

Fer panades		1
Anar a matines		2
Menjar trempó		3
Disfressar-se		4
Sant Miquel		5
Tondre ovelles		6
Regals dels reis		7
Festa del Ram		8
Anar a veremar		9

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Pintar cada fletxa del color que li correspon.

Funcions treballades: Atenció, orientació espacial, associació.



Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Ordenar les següents accions per aconseguir posar l'ordre adequat per fer una truita de patates. El número 1 seria la primera acció i el 11 la darrera. És aconsellable llegir-les totes abans de començar.

Funcions treballades: Organització, memòria remota i orientació temporal.



- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Posar oli a la paella | <input type="checkbox"/> Girar la truita |
| <input type="checkbox"/> Pelar les patates | <input type="checkbox"/> Trocejar les patates |
| <input type="checkbox"/> Batre el ous | <input type="checkbox"/> Menjar-se la truita |
| <input type="checkbox"/> Traure la truita de la paella | <input type="checkbox"/> Rentar les patates |
| <input type="checkbox"/> Posar la paella al foc | <input type="checkbox"/> Fregir les papates |
| <input type="checkbox"/> Tirar els ous batuts dins la paella | |

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Calculeu les següents operacions, amb l'ajuda de la taula que teniu davant.

Funcions treballades: Càlcul.

x	Taula de multiplicar							
1	2	3	4	5	6	7	8	9
2	4	6	8	10	12	14	16	18
3	6	9	12	15	18	21	24	27
4	8	12	16	20	24	28	32	36
5	10	15	20	25	30	35	40	45
6	12	18	24	30	36	42	48	54
7	14	21	28	35	42	49	56	63
8	16	24	32	40	48	56	64	72
9	18	27	36	45	54	63	72	81

$4 \times 6 =$

$7 \times 8 =$

$3 \times 8 =$

$12 \times 6 =$

$34 \times 4 =$

$63 \times 8 =$

$3 \times 5 =$

$5 \times 2 =$

$6 \times 7 =$

$58 \times 3 =$

$72 \times 5 =$

$45 \times 9 =$

$9 \times 4 =$

$7 \times 2 =$

$9 \times 3 =$

$69 \times 2 =$

$97 \times 7 =$

$10 \times 1 =$

$27 \times 6 =$

$15 \times 8 =$

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Respondre les diferents qüestions per ubicar-nos en el temps.

Funcions treballades: Orientació temporal. Memòria a curt termini i memòria remota.



Quin dia és avui?.....

Quin dia vàreu néixer?.....

Quin temps us falta per fer els anys?

Quin dia feis el Sant?

Quan de temps falta per celebrar-ho?.....

Quin dia vos casareu? Quina estació era, estiu, primavera?.....

A quina edat vos jubilareu? Quants anys fa d'això?.....

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Cerca les 7 diferències entre els dos dibuixos.

Funcions treballades: Atenció, concentració, memòria immediata.



Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: On posau cada cosa?, podeu escriure l'habitació on la posau i el lloc concret. Per exemple, mocadors nets:dormitori-calaix comodí.

Funcions treballades: Unificació d'objectes de la llar.

Cebes.....

Moneder.....

Arròs.....

Claus de casa.....

Camisa neta.....

Paper higiènic.....

Culleres de cada dia.....

Ulleres.....

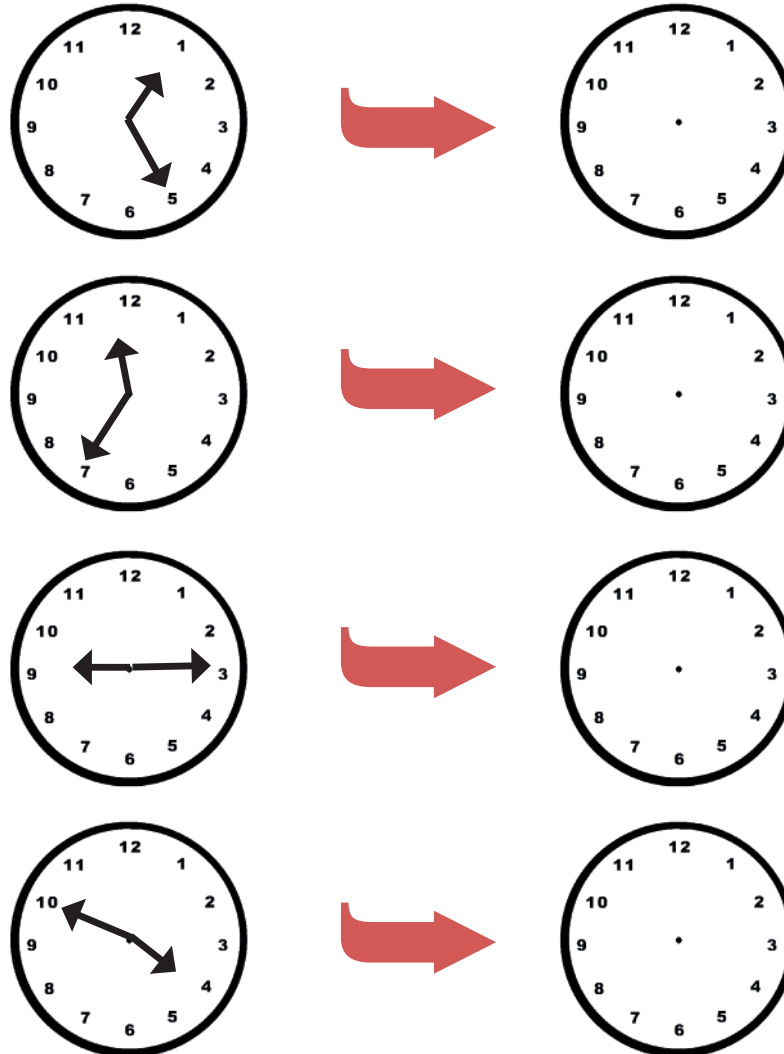
Mòbil.....

Medicaments.....

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Afegiu el rellotge de l'esquerra 20 minuts i anoteu-ho al rellotge de la dreta.

Funcions treballades: Orientació temporal.



Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Ordeni els següents noms d'animals per ordre de grandària, començant pel més petit fins arribar al més gran. Abans d'escriure llegeixi bé els noms i faci una primera classificació mental. Després, pensi alguna anècdota de la seva infància o joventut, que hagi passat amb alguns d'aquests animals.

Funcions treballades: Organització.

CAVALL		1
CANARI		2
ELEFANT		3
MOIX		4
TIGRE		5
PUÇA		6
ABELLA		7
BALENA		8
FORMIGA		9
COLOM		10

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

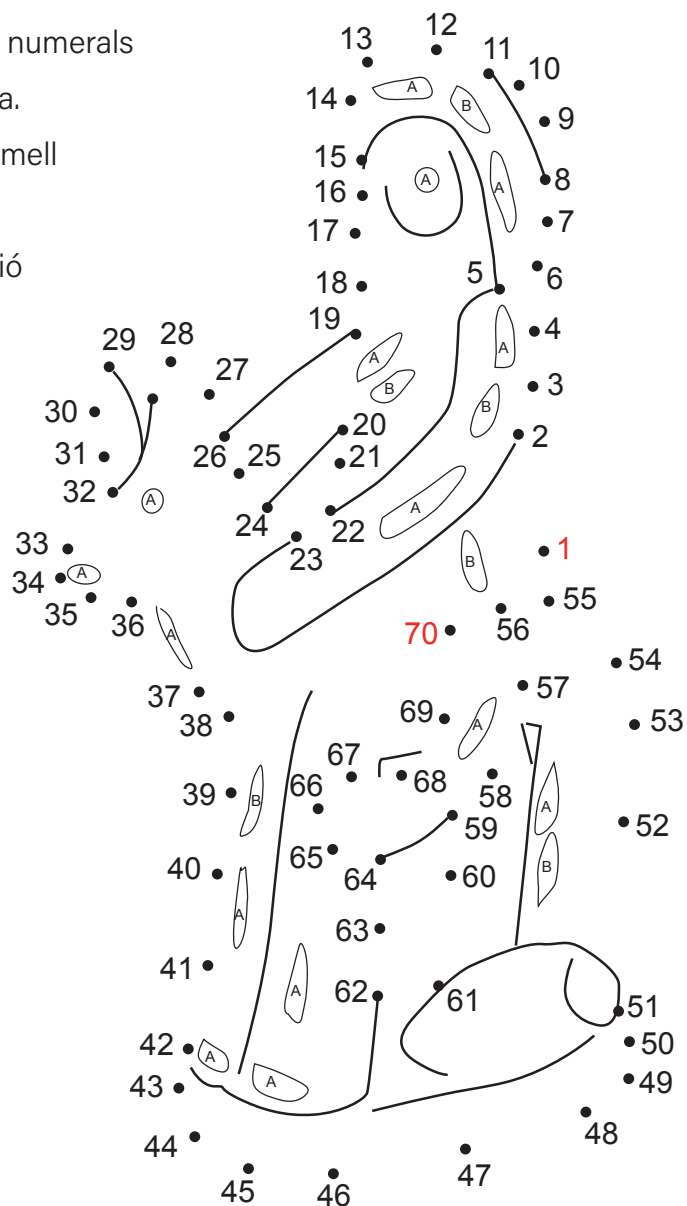
Tasca: Si uniu correlativament els punts numerals

trauràs una figura molt popular a Mallorca.

Acoloreix també les lletra "A" en color vermell

i les lletres "B" en color verd.

Funcions treballades: Atenció, orientació



Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Llegiu les següents dites populars, si no les coneixeu les podreu aprendre i, si ja les coneixeu, no les podeu deixar perdre. Per descomptat afegiu-ne més!

Funcions treballades: Comprensió lectora, vocabulari

1. Qui dia passa any empeny.
2. Preu per preu, sabates grosses.
3. Pagant, sant Pere canta.
4. Estar enmig com es dijous.
5. No saber de sa missa sa meitat.
6. Fer un ou de dos vermells.
7. No dir ase ni bèstia.
8. Mesclar ous amb caragols.
9. Passar s'arada davant es bou.
10. De més verdes, n'han madurades.

Més dites populars:

.....

.....

.....

Dia de la setmana	Dia del mes	Mes	Any

Tasca: Dins el quadre hi ha 21 paraules de les quals 20 es poden agrupar en parelles perquè estan relacionades entre sí. Uneixi-les amb una ratlla i localitzi la que no està relacionada.

Funcions treballades: Associació, recerca visual, lògica, memòria a curt termini.

Diagram showing a word puzzle grid with 21 words. The words are arranged in a grid-like pattern. Two words, 'PORTA' and 'CLAU', are circled in blue. A blue arrow points from 'PORTA' to 'CLAU', indicating a relationship between them. The other words are: ABRIL, HOSPITAL, TELEVISIÓ, POLICIA, CALENDARI, CUINA, LLIBRE, ESCOLA, FULLA, PLATJA, SASTRE, EXAMEN, MULTA, OLLA, SOL, MINUT, and ANTENA. METGE is also present in the grid.

CITA 

El somriure val manco que l'electricitat i dona més llum.
Proverbi escocès.



6. TÈCNIQUES DE RELAXACIÓ

Com hem assenyalat a l'apartat "QUÈ ES POT FER PER MANTENIR LA MEMÒRIA VIVA?" una de les recomanacions és la importància d'aconseguir el benestar psicològic ja que l'ansietat i la depressió incideixen en un pitjor funcionament de la memòria. A continuació vos adjuntam algunes tècniques de relaxació associades a la reducció dels símptomes de l'ansietat.

LA RELAXACIÓ

Consisteix a afloixar el to muscular mitjançant diferents mètodes. El que feim és rebaixar les conseqüències de l'ansietat, independentment del que sigui que la provoca. Encara que la causa de la tensió no desapareixerà, ens trobarem millor i li podrem fer front amb millors garanties d'èxit, ja que l'ansietat provoca malestar i el malestar augmenta l'ansietat. La relaxació ajuda a rompre aquest cercle viciós que ens emmalalteix. Això és possible gràcies al control que exerceix l'escorça cerebral sobre els centres dels moviments automàtics i del to, situats a nivell dels nuclis grisos de la base del cervell i en el tronc cerebral. La relaxació seria un estat de satisfacció, tant física com psicològica, on la despesa energètica i metabòlica es redueixen considerablement. Els mètodes i les tècniques de relaxació, que es basen en un entrenament progressiu i regular, tendeixen en realitat a modificar indirectament el to d'origen psíquic de les persones que s'hi sotmeten.



Totes les persones, sense excepció d'edats, poden aprendre a relaxar-se i incloure aquest aprenentatge en la seva vida quotidiana. Per tal d'assolir un bon resultat i poder relaxar-se, s'ha de conèixer bé la tècnica i incloure-la com a hàbit saludable, practicant-lo amb freqüència. La motivació i el compliment de la pràctica són ingredients essencials en l'obtenció de resultats. Existeixen maneres diferents de relaxar-se. La respiració, la visualització i la relaxació muscular són les tècniques més senzilles i practicades.

LA RESPIRACIÓ

Sempre hem de començar la relaxació amb la presa de consciència de la pròpia respiració. L'estrès i l'ansietat la dificulten. Una bona respiració rebaixa els nivells d'activació i augmenta la sensació de benestar. Els exercicis de respiració han de començar cercant una postura còmoda, amb l'objectiu de rebaixar el to muscular i estimulament la respiració conscient i profunda. Hem de mantenir la boca oberta lleugerament. Els braços, estesos al llarg del cos. Els peus, paral·lels. Hem de relaxar tot el que podem: esquena, cap, coll i espatlles. Inspirarem pel nas i espirarem per la boca. La respiració ha de ser més profunda que l'habitual (omplirem i buidarem més els pulmons), però més lenta. En un primer moment n'hi ha prou amb tres o quatre respiracions profundes. Més endavant se'n poden fer sis o set, descansar un minut i tornar-les a repetir. Seguint les instruccions del professional farem unes quantes respiracions tots plegats...



LA VISUALITZACIÓ

Aquesta tècnica consisteix a fer servir la imaginació per tal d'experimentar imatges i sensacions positives. Ara que ja hem fet unes respiracions conscients, podem intentar imaginar el que el professional ens proposa... i en uns minuts tocam estar tots més calmats! «Etic tombat amb els ulls tancats... Em vaig allunyant dels renous i de les exigències quotidianes, i tot d'una començ



a visualitzar-me amb molt de detall baixant per un camí que dóna a la platja. Em veig a mi mateix recorrent el camí... fa un dia molt càlid, el sol m'escalfa i la sensació és molt agradable... Un celistre m'acaricia el front... sent com els meus peus s'enfonsen en l'arena tova i m'agrada aquesta sensació, m'agrada molt... Des d'aquí puc mirar l'horitzó, veig el color blau de la mar... el blau del cel... tinc la sensació d'estar envoltat d'un blau que em relaxa molt i em tranquil·litza... Sent els olors de la mar, de l'arena i escolt el renou del vent mentre es filtra entre les fulles d'uns arbres propers... M'estir damunt l'arena calenta i em relax. Els grans d'arena traspassen la calor a la meua esquena i desfan la tensió com si fos un terròs de sucre dins aigua calenta... El cel blau i la mar blava em relaxen... El so del vent entre les fulles em relaxa... El renou de les onades de la mar em relaxa... sent la relaxació i la calma. Em don permís per gaudir d'aquest estat durant un temps i em vaig preparant per acabar aquest exercici. Torn a la meua cambra i som conscient que puc tornar a aquesta platja que tant em relaxa quan ho desitgi, ja que sé que la meua imaginació és una font de calma i de pau.»

LA RELAXACIÓ MUSCULAR

L'entrenament en relaxació muscular progressiva consisteix a aprendre a comprimir i després relaxar, d'una manera seqüencial, diferents grups de músculs al llarg de tot el cos. Us animau a provar-ho?

1. Tancau ambdós punys, tibant els bíceps i els avantbraços (posició de forçut). Manteniu-los espitjats i ara relaxau-los. Notau la diferència entre la tensió i la relaxació.
2. Arrugau el front. Al mateix temps inclinau el cap cap a enrere. Girau el cap. Arrugau els músculs de la cara, com si fos una pansa. Estrenyeu els ulls i els llavis. Agafau aire. Aguantau-lo recollint-vos l'estómac amb les mans. Ara deixau anar tots els músculs; relaxau-vos. Notau la diferència entre la tensió i la relaxació.
3. Esteneu els braços cap endavant. Estrenyeu els punys. Treis el pit. Manteniu-lo així. Amollau els braços. Notau la diferència entre la tensió i la relaxació.
4. Esteneu les cames cap amunt, com si volguéssiu tocar amb els dits els genolls. Manteniu-les així. Amollau-les. Notau la diferència entre la tensió i la relaxació.



GLOSSARI

Atenció selectiva: és l'habilitat de la persona de centrar-se en un estímul concret, obviant la resta d'estímuls que hi hagi i que poden exercir d'elements distractors. Per exemple, en una capsa plena de fotografies, trobar de quan anava escola.

Atenció sostinguda: és l'habilitat per a mantenir la fixació en un estímul durant un temps considerable. Aquest és el tipus d'atenció que s'utilitza per a la majoria de les tasques relacionades amb l'aprenentatge.

Comprensió lectora: és la capacitat d'entendre un text, sigui pel que fa al contingut com el missatge de l'autor.

Discriminació visual: és l'habilitat visual que ajuda a reconèixer les semblances i les diferències de colors i posició d'objectes, formes...i observar les coincidències entre ells.

Flexibilitat cognitiva o mental: és la capacitat que té el cervell per adaptar els pensaments i la conducta amb facilitat davant situacions canviants i noves. També té a veure amb la capacitat mental per poder realitzar diferents tasques, canviar el focus d'atenció i pensar en múltiples conceptes simultàniament.

Fluïdesa verbal: és la capacitat de generar paraules que ens ajuda a trobar la paraula que necessitam quan tenim la sensació de tenir una paraula «a la punta de la llengua».

Gnosi: és la capacitat que té el cervell per reconèixer estímuls prèviament coneguts que provenen dels sentits (auditius, visuals, tàctils, olfactius o gustatius). Per practicar, podem intentar reconèixer cançons, sons que ens són familiars, gustos d'aliments sense veure'ls, etc.

Intel·ligència emocional: és la capacitat de reconèixer els nostres propis sentiments i els dels altres, de motivar-nos i de manejar correctament les nostres relacions. (*Goleman*)

Lateralitat: determina el predomini d'una part del cos, dreta o esquerra, sobre l'altra. Xerram de lateralitat homogènica quan és a nivell general. Per exemple, quan l'ull, la mà i el peu són dominants.

Memòria auditiva (o ecoica): es refereix a la que comprèn un reconeixement d'una sèrie de sons. Aquest tipus de memòria es mantindrà més temps que la icònica amb la finalitat d'aconseguir la comprensió del llenguatge o de la música.

Memòria gustativa: permet recordar els gusts, dita memòria és un del sentits menys desenvolupats per l'home.

Memòria sensorial o immediata: serveix per enregistrar les sensacions o impressions que arriben a través dels cinc sentits (per la vista, l'oïda, l'olfacte, el gust i el tacte).

Memòria tàctil: es refereix al recull d'informació sobre el contacte que s'estableix entre persones i objectes de l'entorn immediat. Sensacions d'aspror, suavitat, duresa, etc. I les associacions fetes amb sensacions de seguretat, confort, plaer... formen part d'aquesta memòria.

Memòria olfactiva: permet recordar els olors, els estudis demostren que el record dels aromes i olors és molt més intens i prolongat que les imatges i els sons.

Memòria remota: serveix per retenir informació de manera permanent o il·limitada (coneixements adquirits durant tota la vida com saber anar en bicicleta).

Memòria semàntica: emmagatzema coneixements objectius i culturals que no necessiten un context temporal per evocar-los (fluïdesa verbal, vocabulari, taula de multiplicar, capitals dels països). Són els coneixements adquirits.

Memòria visual (o icònica): es refereix a la memòria visual de les paraules escrites i de la resta de signes ortogràfics (informació gràfica per reconèixer les paraules). Recordar allò que es veu, la imatge, el color...

Percepció: és la primera funció cognitiva que s'activa per a poder obtenir qualsevol tipus d'informació, interna o externa, que arriba a través dels sentits. La funció de la percepció és seleccionar, organitzar i interpretar les sensacions per tal de donar-los un significat.

Planificació: es pot definir com la capacitat d'anticipar mentalment la manera correcta d'executar una tasca o assolir una fita específica, és a dir «pensar en el futur».

Pràxia: és la capacitat d'executar un moviment amb intenció. Per això, una forma eficaç d'estimular aquesta funció cognitiva és dibuixar objectes diferents, cercar sinònims i antònims, fer llistes d'objectes per categories, etc.

Motricitat fina: fa referència als moviments voluntaris molt precisos de les mans, peus i dits, que impliquen petits grups de músculs i que requereixen una major coordinació. Comprèn totes aquelles activitats realitzades que necessiten una precisió, un alt nivell de coordinació visio-manual, una força controlada i una bona concentració; és a dir, que es treballen els moviments amb precisió realitzades per la mà, els dits, el canell, l'avantbraç i el braç. Alguns exemples són: escriure, agafar objectes, fer la pinça, pessigar, ...

Raonament lògic i/o pensament lògic: raonar és l'activitat mental que permet aconseguir l'estructuració i l'organització de les idees per arribar a una conclusió, permet resoldre problemes mitjançant la raó.

Un raonament lògic, en definitiva, és un procés mental que implica la aplicació de la lògica. A partir d'aquesta classe de raonament, es pot partir d'una o de diverses premisses per arribar a una conclusió que pot determinar-se com a veritable, falsa o possible.

Notes:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Treballar amb amor és el secret de la felicitat.
Auguste Renoir.



IMAS
Departament de
Drets Socials
Consell de Mallorca