

Banco de ideas para casa

Ana Álvarez, Rocío Álvarez

Ante la situación de confinamiento generalizado, desde nuestra asociación queremos compartir nuestra experiencia en el campo de la Estimulación Basal.

La idea surge de nuestras formadoras del sur, Ana y Rocío Álvarez, a partir de la necesidad de las familias de recibir ideas y orientación para llevar mejor el día a día en casa durante el estado de alarma por Covid-19.

Desde el concepto de Basale Stimulation defendemos que no hay técnicas ni programas estandarizados aplicables de manera totalmente idéntica a cualquier persona. Todos tenemos necesidades y particularidades que, al fin y al cabo, nos convierten en seres diferentes... Cada uno con su “normalidad individual”, tal y como refiere el Prof. Dr. Andreas Fröhlich en su artículo “Espacios para vivir. Educación y acompañamiento a personas con pluridiscapacidad en Europa”

Desde esta premisa, el siguiente banco de ideas y recursos se ha de tomar como un estímulo a la creatividad de cada uno. Todas las propuestas tienen en el centro el encuentro y la comunicación. Entendiendo la comunicación de la forma más básica: hacer algo juntos, convertir una causa en común.

Entonces, os animamos a acercaros a la persona para quien buscáis estas propuestas desde una actitud de escucha, de observación, con ganas de jugar, de explorar, de pasar un buen rato.

Se trata de encontrar maneras de disfrutar del tiempo juntos... Eso que llevamos toda la vida anhelando.

Encontraréis propuestas para enriquecer las actividades de la vida cotidiana y otras vinculadas a experiencias diferentes, que ayudan a salir de la rutina.



BASALE STIMULATION®



MANOS DE ARTISTA

Os presentamos algunas ideas para disfrutar, percibir y crear.



Modelaje de manos

Como vamos a trabajar con las manos es muy importante que les ayudemos a percibir las a la vez que anticipamos la oferta. Para ello empezar con un buen lavado de las mismas y un masaje con crema puede ser una gran opción.

Manos para amasar

<https://www.trucosdefamilia.com/como-hacer-plastilina-casera-en-cinco-minutos-y-sin-coccion/>
Este es el enlace a una página web con una receta para hacer plastilina casera. De todas formas harina y un poco de agua es también una buena opción para que vuestro hijo/a mezcle, aplaste, amase... y así además de trabajar el tacto pueda divertirse.



Pintura con efecto



Para esta tarea de pintura vamos a utilizar un cartón, unos pegotes de pintura al agua (tempera) y un trozo de plástico transparente. Forraremos el cartón con papel blanco, echaremos varios pegotes de pintura de diferentes colores por el papel y lo cubriremos con el plástico, procurando que quede bien sellado. Al tocar la pintura, ésta se extenderá por la superficie del papel mezclándose y haciendo unos efectos muy divertidos y llamativos.

Estás listo para crear.

Un momento para el encuentro.

EQUIPO DOCENTE DE BASAL



UN RESPIRO JUNTOS

UN ESPACIO PARA EL ACERCAMIENTO Y EL CONTACTO.

1

Busca en casa un espacio donde podáis estar tranquilos durante un rato. Calienta la habitación y ponte cómodo. Si tu estás a gusto él o ella lo percibirá.

2

Acercarte a su cuerpo "con tacto". Tú mejor que nadie sabes por donde empezar y el tiempo que necesita para que sepa que estás con el o con ella.

3

Y ahora a disfrutar de sentirnos cerca y de ir encontrándonos en el contacto, el movimiento, la respiración, la vibración de la voz... en todos esos detalles que nos ayudan a sentir que estamos haciendo algo juntos.

4

Déjate llevar y vive el momento.



Desde tus rodillas. Jugando a movernos



Ponme muy cerquita tuyo para moverme. Quiero sentirme seguro y poder así disfrutar del movimiento sin preocuparme por si me caigo.

Empieza poco a poco iremos aumentando la intensidad .



Detén el movimiento con frecuencia. Yo te diré si quiero más . Me gusta que me dejes decidir..



Observame mucho, si ves que pongo cara rara lo dejamos . Puede que sea mucho para mí.

Sentirte cerca es el mejor regalo.



Jugando en familia

No necesitamos juguetes complicados. Solo ganas de divertirnos juntos.

Cualquier momento del día resulta ideal para jugar y compartir. La casa es un entorno excelente para hacer juegos sencillos que se pueden compaginar con otras tareas... Mientras te mueves por ella recogiendo, llévame contigo, aparecerás y desaparecerás de mi vista en numerosas ocasiones... y si jugamos mientras al escondite? Te invito a aceptar el reto y convertir la casa en un espacio mágico donde todo es posible si estas conmigo. Te voy a hacer algunas sugerencias...

1

El juego de la escoba: Mientras dos personas la sujetan, los demás pasan por debajo o por encima según sus posibilidades. Podemos colgar lazos en el palo de la escoba y así sentiré su roce al pasar bajo ellos

2

Adivina, adivinanza...: Mientras vas haciendo tareas por la casa puedo ir oliendo, mirando, tocando y sintiendo todo lo que me rodea. Tu me acercas el mundo

3

manteo: Antes de hacer la cama me puedes poner sobre la colcha o edredón. Ahi es fácil enrollarme y hacerme rodar.

1



2



3





Un chef en casa

Podemos hacer muchas recetas juntos. Contigo a mi lado puedo oler los alimentos, probar sabores, tocar los utensilios de cocina, amasar, aplastar alimentos y sentir su textura, sentir la vibración de la batidora, disfrutar con el ruido de tu reloj de cocina, escuchar el agua correr.

Puedo explicarte si me gusta o no, si quiero seguir o me canso, si un sabor me agrada o me desagrada.

Sujetar una cuchara, sentir un trapo de cocina en las manos, escuchar el ruido de la pasta en el bote, percibir la vibración de la batidora... suponen un mundo de sensaciones para mí, unas conocidas y otras nuevas pero todas interesantes.

Y lo mejor de todo es saber que cuentas conmigo, que están a mi lado, me hablas y me haces partícipe de lo que estás elaborando. Si además de todo esto podemos preparar algo juntos y compartirlo con la familia la experiencia será increíble.



Los artistas de la casa



En casa tenemos muchos objetos que pueden convertirse en instrumentos musicales. Una cacerola y una cuchara, unos garbanzos dentro de un tarro ...etc. Golpear, tirar, mover, empujar, desplazar... son muchas las cosas que puedo hacer y obtener un divertido sonido.

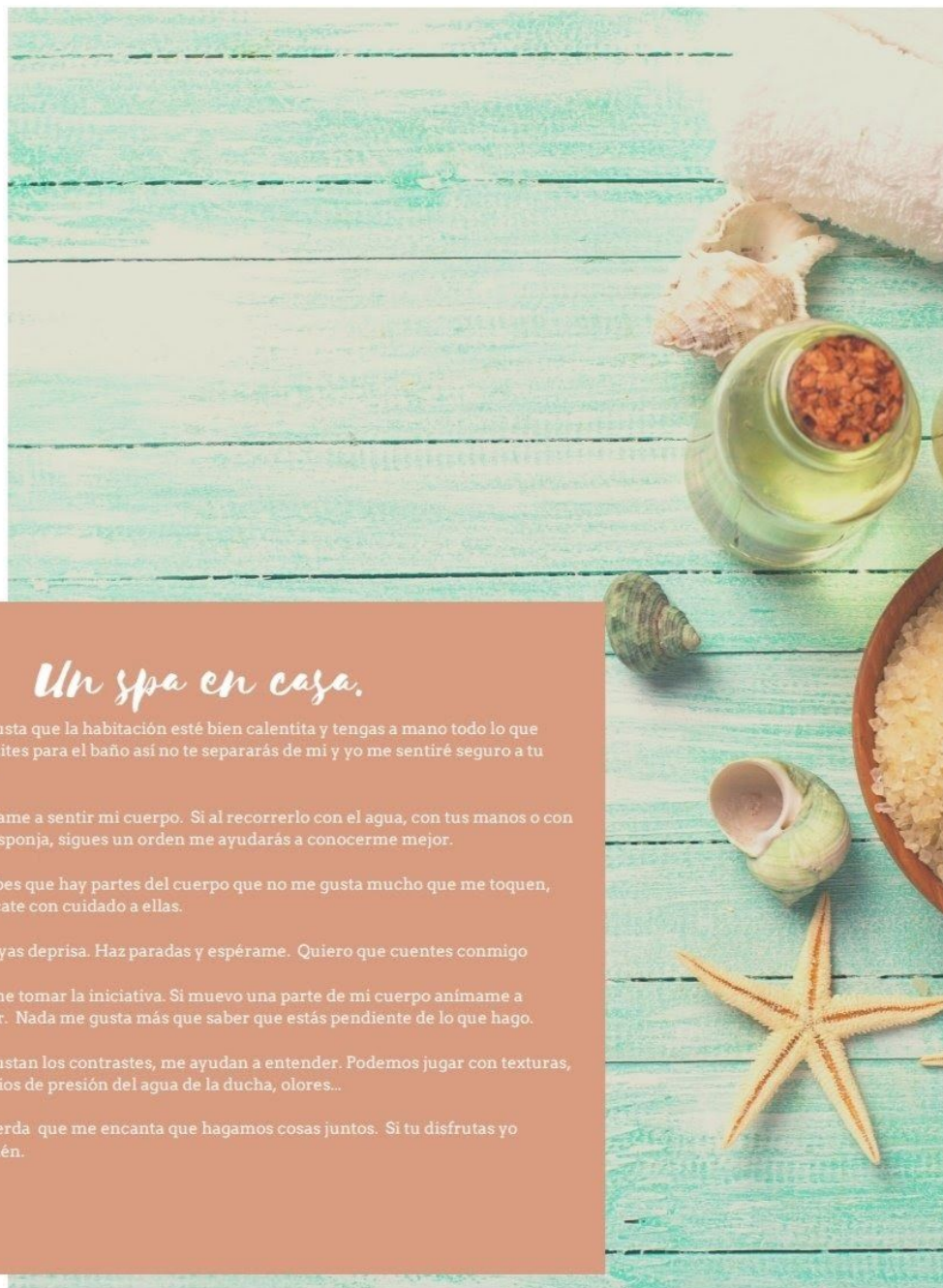
Puedo hacer unas pinturas increíbles. Te voy a dar alguna idea:

Llenamos globos con materiales como arroz, sal, garbanzos...y los cerramos. Tras tocar estos globos y disfrutar de su textura podemos mojarlo en pintura y desplazarlo sobre la superficie de un papel. Si mezclamos colores el resultado será más espectacular.



Podemos pintar el fondo de una caja de zapatos con muchos colores o, si prefieres, forrarla con un papel de regalo muy llamativo. Después cubrimos ese fondo con sal y me dejas tocarlo. Cada vez que mueva la sal aparecerá el fondo haciendo nuevos dibujos y formas.





Un spa en casa.

Me gusta que la habitación esté bien calentita y tengas a mano todo lo que necesites para el baño así no te separarás de mi y yo me sentiré seguro a tu lado.

Ayúdame a sentir mi cuerpo. Si al recorrerlo con el agua, con tus manos o con una esponja, sigues un orden me ayudarás a conocerme mejor.

Ya sabes que hay partes del cuerpo que no me gusta mucho que me toquen, Acércate con cuidado a ellas.

No vayas deprisa. Haz paradas y espérame. Quiero que cuentes conmigo

Déjame tomar la iniciativa. Si muevo una parte de mi cuerpo animame a seguir. Nada me gusta más que saber que estás pendiente de lo que hago.

Me gustan los contrastes, me ayudan a entender. Podemos jugar con texturas, cambios de presión del agua de la ducha, olores...

Recuerda que me encanta que hagamos cosas juntos. Si tu disfrutas yo también.

