

*...ara t'ho explico: TEXTOS*

*...ara t'ho explico*

# Material de suport per a les famílies i educadors

febrer 2018

Biblioteca Central d'Igualada

**B**



LLARS D'INFANTS  
MUNICIPALS D'IGUALADA



Els temes que s'han tractat són:

[A... d'atenció](#)

[A... d'autoestima](#)

[A... d'autonomia \(Cristina Jiménez\)](#)

[A... d'autonomia \(Laura Tejedor\)](#)

[A...d'avis](#)

[C... de consells pràctics](#)

[C... de contes](#)

[C... de creativitat](#)

[C... de criança natural](#)

[D... de dents](#)

[D... de divorci](#)

[E... d'emocions \(Laura Tejedor\)](#)

[E... d'emocions \(Anna Pujabet\)](#)

[E... d'emocions \(Cesc Notó\)](#)

[E... d'escola](#)

[G... de gelosia \(Laura Tejedor\)](#)

[G... de gelosia \(Elisabeth Orpinell\)](#)

[H... d'hàbits alimentaris](#)

[J... de jocs](#)

[J... de jugar](#)

[L... de lactància](#)

[L... de límits \(Elisabeth Orpinell\)](#)

[L... de límits \(Isabel Miquel\)](#)

[L... de límits \(Laura Tejedor\)](#)

[L... de llegir](#)

[L... de llegir més](#)

[L... de llegir per ser millors](#)

[M... de massatge](#)

[M... de massatge \(taller\)](#)

[M... de menjar saludable](#)

[M... de meu](#)

[M... de música](#)

[N... de Nascuts per llegir](#)

[N... de natura](#)

[P... de parla](#)

[P... de parla "R"](#)

[P... de por \(superació\)](#)

[P... de pors infantils](#)

[R... de rebequeries](#)

[R... de relació](#)

[Resum 10 anys](#)

[S... de sentiments](#)

[S... de sobreprotecció \(Elisabeth Orpinell\)](#)

[S... de sobreprotecció \(Isabel Miquel\)](#)

[S... de son \(Elisabeth Orpinell\)](#)

[S... de son \(Laura Tejedor\)](#)

[T... de televisió \(Elisabeth Orpinell\)](#)

[T... de televisió \(Laura Tejedor\)](#)

[T... de tossuderia](#)

[V... de verdures sense baralles](#)

[V... de viure les emocions](#)

[X... de xumet](#)

# **1** *Instrucciones para enseñar a leer un niño*

Conviene empezar cuanto antes, a ser posible en la habitación misma de la clínica de maternidad, ya que es aconsejable que el futuro lector esté desde que nace rodeado de palabras. No importa que, en esos primeros momentos, no las pueda entender, con tal de que formen parte de ese mundo de onomatopeyas, exclamaciones y susurros que le une a su madre y que tiene que ver con la dicha. Poco a poco irá descubriendo que las palabras, como el canto de los pájaros o las llamadas del cielo de los animales, no son sólo manifestación de existencia sino que nos permiten relacionarnos con lo ausente. Así, muy pronto, si su madre no está a su lado echará mano de ellas para recuperarla en su pensamiento, o si vive en un pueblo rodeado de montañas les pedirá que le digan cómo es el mundo que le aguarda más allá de esas montañas y del que no sabe nada.

## **Palabras del día y de la noche**

Por eso los adultos deben contarle cuentos, y sobre todo, leérselos. Es importante que el futuro lector aprenda a relacionar desde el principio el mundo de la oralidad y el de la escritura. Que descubra que la escritura es la memoria de las palabras, y que los libros son algo así como esas despensas donde se guarda todo cuanto de gustoso e indefinible hay a nuestro alrededor, ese lugar donde uno puede acudir por las noches, mientras todos duermen, a tomar lo que necesita. A estas alturas habrá hecho un descubrimiento esencial, que existen palabras del día y palabras de la noche. Las palabras del día tienen que ver con lo que somos, con nuestra razón, nuestras obligaciones y nuestra respetabilidad; las de la noche con la intimidad, con el mundo de nuestros deseos y nuestros sueños. Y ése es un mundo que necesariamente se relaciona con el secreto. Por eso, el adulto no debe hablar demasiado al niño de los libros, ni abrumarle con consejos acerca de lo importante que es leer, porque entonces éste desconfiará. La madre que guarda en la despensa los dulces que acaba de preparar, no lo proclama a los cuatro vientos, y así los vuelve más codiciables. Las palabras de la literatura tienen que ver con ese silencio, con lo que se guarda y tal vez hay que robar, nunca con lo que nos ofrecen a gritos, y mucho menos a la luz del día, donde

todos puedan vernos. El futuro lector, en suma, debe ver libros a su alrededor, saber que están ahí y que puede leerlos, pero nunca sentir que es eso lo que todos esperan que haga.

Sería aconsejable, si me apuran, que los padres no los tuvieran demasiado a la vista, sino que los guardaran dentro de grandes armarios, que a ser posible mantendrían cerrados con llave. Aunque de vez en cuando se olvidarían esa llave, o de cerrar esos armarios, dándole al niño la opción de llevarse los libros cuando nadie les viera. Pero lo más importante es que el niño vea a sus padres leer. Discretamente, sin ostentación, pero de una forma arrebatada y absurda. El rubor en las mejillas de una madre joven, mientras permanece absorta en el libro que tiene delante, es la mejor iniciación que ésta puede ofrecer a su niño al mundo de la lectura.

### **Jardín secreto**

Pero los libros son como aquel jardín secreto del que hablara F. H. Burnett en su célebre novela homónima: No basta con saber que están ahí, sino que hay que encontrar la puerta que nos permite entrar en su interior. Y la llave que abre esa puerta nos tiene que ser entregada azarosamente por alguien. En la novela de F.H. Burnett es un petirrojo quien lo hace, y gracias a ello la niña puede visitar el jardín escondido. El que ese petirrojo tarde en presentarse no quiere decir que no vaya a hacerlo nunca, pero incluso si así fuera tampoco se alarme demasiado, ni por supuesto llegue a pensar que su hijito es un caso perdido. Piense que la lectura no siempre nos hace más sabios, ni más inteligentes, ni siquiera más buenos o compasivos, y que bien pudiera ser que ese niño que adora fuera como los bosquimanos, que tampoco leyeron una sola línea y eso no les impidió concebir algunos de los cuentos más hermosos que se han escuchado jamás. No olvide, en definitiva, que el cuento más necesario, y por el que seremos juzgados, es el que contamos sin darnos cuenta con nuestra vida.

Gustavo Martín Garzo *Blanco y Negro Cultural*, suplemento del diario ABC, (17 abril 2003)

[\[tornar a l'índex\]](#)

## 2 *T'agradaria que el teu fill llegís més?*

Molts pares es preocupen perquè els seus fills llegeixen poc i en conseqüència tenen problemes de comprensió del llenguatge i també dificultats en l'expressió escrita. Aquesta és una realitat que detecten moltes escoles i que té conseqüències que van més enllà de la lectura i escriptura, ja que afecta en general tot l'aprenentatge. Fins i tot per utilitzar internet cal saber escriure correctament i interpretar el contingut de les informacions que ens està donant!. Per això quan des d'un govern com l'anglès es preocupen de l'educació i volen millorar el nivell dels seus alumnes, un dels aspectes en què es pensa com a prioritat i al qual es dediquen esforços i mitjans econòmics és a promoure la lectura i estimular que el llibre sigui un element vital i quotidià en la vida dels infants i joves.

Hem de tenir present que als infants els agrada l'activitat, els hipnotitza l'àudiovisual i a més tenen quantitat d'activitats extraescolars que els ocupen la major part del seu temps lliure.

Per tant, si volem que llegeixin hem de tenir present una sèrie d'aspectes que facilitin el seu apropament al llibre, com per exemple:

- Buscar un llibre adequat a cada nivell d'edat: llibres d'imatges per als més menuts, textos senzills pels que ja saben llegir, novel·les juvenils per als adolescents
- Compartir les lectures amb ells, llegint conjuntament els contes, parlant dels temes llegits, narrant contes als més menuts.
- Que la tria d'un llibre, a la llibreria o a la biblioteca, constitueixi una activitat habitual entre pares i fills, tot aprofitant una estona de lleure en comú.
- Que dins la cada hi hagi un espai de silenci, còmode i agradable, per poder llegir. La televisió encesa tot el dia o la música a tot volum impedeixen la lectura.
- Que els infants vegin que els pares també llegeixen, es regalen llibres i busquen de llegir conjuntament i relaxadament abans d'anar a dormir, per les vacances.

- Buscar un lloc adient per posar els llibres, perquè no són joguines i cal tenir-ne cura i endreçar-los adequadament.

La lectura requereix un cert esforç i dedicació, però es pot convertir en una activitat plaent i enriquidora, que parla de sentiments, d'il·lusions, d'altres cultures i maneres de viure, que acompanya en els moments de solitud i que ajuda a créixer com a persona. La biblioteca pública també està compromesa amb aquest objectiu d'apropar els llibres als infants i en ella trobareu una bona selecció de llibres per a cada edat i uns professionals que us ajudaran i assessoraran en la vostra recerca.

Núria Ventura. "Ajudem els infants a llegir".

*Caleidoscopi: el diàleg de les biblioteques de Nou Barris.* Octubre 2002

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 3 Massatge infantil



## SI US PLAU, TOCA'M

Si sóc el teu infant, toca'm.  
Necessito tant que em toquis...  
No et limitis a rentar-me,  
canviar-me els bolquers i alimentar-me,  
bressola'm a prop del teu cos,  
dóna'm un petó i acarona el meu cos.  
La teva carícia relaxant i suau  
expressa seguretat i amor.  
Si sóc el teu fill, toca'm.  
Encara que em resisteixi i t'allunyi,  
persisteix,  
troba la manera de satisfer  
les meves necessitats.  
L'abraçada que em dones a les nits  
endolceix els meus somnis.  
Les formes en què em toques  
durant el dia,  
em dius com et sents.

Fragment de *El poder del tacto* de Phyllis K. Davis



# Bibliografia

## Massatge infantil

Davis, Phyllis K. *El poder del tacto: el contacto físico en las relaciones humanas*  
Guzmán, Catalina. *Masaje para ti y tu bebé*  
Hernández, Maite. *Dinámicas y automasajes de 10 a 12 años*  
Hernández, Maite. *Dinámicas y masajes de 4 a 6 años*  
Jingxi, Qu. *Masaje para bebés y niños: prevención y tratamiento*  
Kavanagh, Wendy. *Masajes para tu bebé*  
Klein, Margarita. *Masajes para bebés y niños*  
Leboyer, Frédérick. *Xantala, un art tradicional*  
Plasencia, Juan José. *Shiatsu para bebés y niños*  
Rhatigan, Pamela. *Cuidados naturales para tu bebé*  
Simón, Mercè. *Masaje para bebés una guía paso a paso*  
Smith, Karen. *Masaje: el poder curativo del tacto*  
Velilla, Natalia. *Canciones y masajes de 0 a 3 años*  
Velilla, Natalia. *Visualizaciones y masajes de 7 a 9 años*  
Zenz, Gunter. *Masaje para bebés y niños pequeños*

## Ioga

Baptiste, Baron. *El Papa és de plastilina, ioga per a pares*  
Bottcher, Ursula. *Yoga para niños*  
Calecki, Monique. *Técnicas de bienestar para niños..*  
Choque, Jacques. *Yoga y expresión corporal para niños y adolescentes*  
Freedman, Françoise Barbira. *Yoga para bebés*  
Furlan, Elisabetta. *Yoga para niños y niñas*  
Lamure, Dominique. *Yoga para niños*  
Lark, Liz. *Yoga para niños*  
Mainland, Pauline. *Calmar a las fieras*  
Parker, DeAnsin Goodson. *Yoga para el bebé: ejercicios y masajes*  
Reiner, Traudl. *Com sentir-se felí fent ioga*  
Singleton, Mark. *Yoga para ti y para tu hijo*  
Weller, Stella. *Yoga para niños: ejercicios y técnicas*

## Podeu visitar també

[www.masajeinfantil.org](http://www.masajeinfantil.org)  
[www.dormirsinllorar.com](http://www.dormirsinllorar.com)

[\[tornar a l'índex\]](#)



## 4 Entrevista a M. Ventura Corrius Castell

Infermera de Pediatria del CAP de Les Corts de Barcelona

### **Per què és important la lectura des del teu punt de vista?**

La lectura té el poder de despertar la imaginació. Llegir és ficar-nos dins del món de les paraules escrites i al fer-ho ens el fem a la nostra mida. Així sí passem els ulls per les pàgines d'un llibre podem veure els colors, escoltar els sons, sentir les olors descrites i viure com a propis els sentiments dels seus protagonistes. L'autor té tant poder sobre nosaltres que riem o plorem sense adonar-nos. Sí això ho traslladem al món dels nens pot fer-los viure aventures meravelloses.

### **Què aconsellaries als pares i mares que volen implicar els fills en la lectura?**

Que de ben petits els ajudin a fullejar les planes d'un llibre. Que les seves explicacions siguin tant temptadores com perquè pugin fer-se'l seu i aprenguin a conèixer els colors a mesura que van mirant els seus dibuixos. Si aconseguen aquesta fita, segur que quedaran sorpresos quan la lluentor dels ulls dels seus infants els diguin que tenen una joguina important a les mans.

### **Cita un benefici de la lectura en veu alta per als més petit**

Llegir en veu alta no és tan sols un fet concret. Per un costat, crea un vincle de relació molt estret. El pare que llegeix al seu fill li explica una història escrita; però el mateix text, amb la veu de diferents lectors i amb la manera de com cada un d'ells li dona vida, pot tenir tota una colla de matisos. Els personatges, sense perdre el fil de la narració, poden arribar a ser quasi diferents i el nen acaba demanant al pare o a la mare, als avis etc. que li llegeixin el mateix conte una i altra vegada. Per a ell cada veu li explica una història que s'ha fet seva i li agraden totes les versions. El resultat és una sabia manera d'apropar-se als nens.

### **Què creus que aportes des del teu sector a *Nascuts Per Llegir*?**

Nosaltres podem aconsellar als pares que s'acostin a la biblioteca i fer-los veure la manera que ensenyin el benefici d'aquest món màgic als seus fills. Després ells mateixos aniran descobrint tot el que el nen en pot treure.

### **Què demanaries a la resta de professionals implicats en el *Nascuts Per Llegir*?**

Els demanaria que gaudissin de la seva feina doncs, el món dels nens pot ser esgotador, però tanmateix és molt gratificant. I veure un nen amb llibres a les mans, val la pena perquè quan hagi après a disfrutar-los ja no els deixarà mai més.

### **Quan trobes temps per a la lectura?**

De vegades diem que les moltes activitats a les que ens veiem sotmesos se'n mengen el temps. Però, si pensem que la lectura és com un amic fidel. Que les seves paraules tenen el poder d'animar un dia poc feliç. Ajudar-nos a descansar després d'una jornada de treball.

Acompanyar-nos per agafar el son o senzillament distreure'ns, és que ens agrada llegir. I quan una cosa ens atrau per fer-la; un espai se'l troba sempre.

### **Ens podries recomanar un llibre?**

Pels més petits qualsevol conte amb molts dibuixos i pàgines de diverses textures que pugin tocar es vàlid, però potser "Els Tres Porquets" és un bon conte. Ens diu que la feina ben feta té un valor que es veu recompensat. Per nens més grans "El Cavaller de L'Armadura Rovellada" de Robert Fisher els ensenyarà força coses.

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 5 *La importància d'explicar i llegir contes.* Anna Garcia, contista

- La importància d'explicar i llegir contes
- Com explicar els contes
- Qualitats i valors del conte
- Els contes segons les diferents edats
- Tipus de contes publicats. Bibliografia
- Contes pels problemes més comuns
- Estructura del conte

*El pa alimenta el cos, els contes alimenten l'ànima*

1. **Conte: La cuca i la bruixa**
2. **Com explicar contes**
  - Ens ha d'agradar el conte escollit
  - Ens ho hem de passar bé
  - Hem de saber perquè escollim un conte i no un altre
  - És important la forma de col·locar-nos
  - L'expressió del cos i de la cara
  - La modulació de la veu: canvis de veu
  - Ensenyar el conte, si el tenim
  - Mirar a la persona als ulls
3. **Qualitats i valors del conte**
  - Ens distreu, en gaudim
  - Aprenem a escoltar i ens millora l'atenció
  - Enriqueix el llenguatge i la comunicació
  - Ens ajuda a estructurar-nos i ordenar-nos
  - Ens ensenya a pensar
  - Estimula la imaginació
  - Ens dona camins de conversa
  - Connectem amb els sentiments
  - Afavoreix l'empatia
  - Afavoreix els lligams afectius
  - Ens permet situar-nos en altres realitats
  - Introdueix a la lectura
  - Amplia el seu vocabulari



#### 4. Els contes, segons les diferents edats

##### De 0 a 1 anys

- Les rimes i les cantarelles ens fan de pont

##### De 1 a 4 anys

- Contes amb imatges grans. Normalment una imatge per làmina.
- Tapes i fulls gruixuts (fulls de cartró, de plàstic)
- Lectura de les imatges, enumerem el que veiem
- Elements quotidians per als infants: el papa, la mama, la papallona
- Les repeticions són importants. Donen seguretat als nens
- Onomatopeies
- Històries amb una cantarella o un petit vers
- A partir dels 3 o 4 anys, contes fantàstics simplificats
- Adaptació del llenguatge a la comprensió de cada infant

##### De 4 a 5 anys

- Contes de fades, contes clàssics i populars: *En Patufet*, *Els tres porquets*, *Les set cabretes...*

##### De 5 a 7 anys

- Contes clàssics, com els recollits pels germans Grimm i Perrault, que tinguin un valor moral, educatiu, lúdic, màgic: *L'aneguet lleig*, *Els músics de Bremen*, *La bella dorment...*
- Autors contemporanis: *El peix irisat*
- Contes d'altres cultures
- Comencen a llegir lletra de pal i lletra lligada

##### De 7 a 9 anys

- Històries amb el tema del sacrifici, de la virtut, del valor
- Els nens i les nenes d'aquesta edat ja llegeixen bé
- Els comença a interessar la descripció en el relat
- Contes de tradició i folklore
- Relats humorístics
- Contes de tradició i folklore
- Faules i relats històrics
- Històries que treballen la convivència

#### 5. Contes per els problemes comuns

Els contes ens ajuden a enfrontar-nos als reptes i les adversitats de la vida quotidiana: les pors, històries per millorar els vincles afectius, la diversitat, creure en un mateix, la mort, l'adopció, etc.

***Els contes ens ensenyen a viure***

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 6 Leer para ser mejores

Miquel Desclot

La mayoría de nuestros antepasados fueron analfabetos. Es verdad. Pero no fueron ignorantes.

Ellos, simplemente, disponían de otro sistema de almacenamiento y transmisión del saber. A ellos les bastaba la memoria, que hacía las veces de biblioteca, y la transmisión oral, que hacía las veces de lectura. Y, a su manera, no eran menos sabios que nosotros. A su vez, los niños de aquella sociedad analfabeta, pero no ignorante, estaban en contacto permanente con la literatura de tradición oral, ya fuesen canciones, cuentos o adivinanzas, desde su más tierna edad hasta su madurez. No iban a la escuela, pero heredaban un saber secular. No leían, pero escuchaban la literatura que sabían sus mayores, y jugaban todo el día con las canciones y las fórmulas verbales que les había legado la tribu. En el fondo, eran más literarios que los niños alfabetizados de nuestros días. Eso fue así durante siglos, hasta que la cultura escrita fue extendiéndose y las formas de vida moderna, con todos sus sistemas de memoria artificial, acabaron no hace mucho con la tradición oral. Y los niños perdieron el contacto que con tanta naturalidad habían mantenido hasta entonces con la literatura.

Es aquí, pues, cuando entra en escena la necesidad de una literatura infantil: entre los cuentos y canciones de tradición oral que todavía se cuentan y cantan a los niños más pequeños hasta la narrativa y la poesía que se escribe para los adultos, nuestra sociedad precisa una literatura infantil que llene este vacío y haga posible una transición natural entre ambos extremos.

Este país ha perdido la sabiduría de transmisión oral hace relativamente poco tiempo, pero todavía no la ha substituido por una generalización de la cultura escrita. De hecho, como seguramente sabréis, España es uno de los países con un índice de lectura más bajo de Europa. No es un índice para enorgullecerse, precisamente. Todo el mundo tendría que luchar para modificar de raíz este estado de cosas que debería preocuparnos tanto como el índice de paro laboral o el índice de crecimiento económico. Los escritores, por supuesto, deben contribuir a ese necesario cambio con una aportación literaria de primera calidad, pero también denunciando y combatiendo las carencias culturales de esta sociedad. Todo el mundo tiene su papel a desempeñar en esta campaña imprescindible.

A la lectura se llega por el placer, es cierto. Empezamos a leer por placer, y de hecho sería deseable que ese placer no nos abandonara nunca. Pero llega un momento en que el placer en sí mismo parece insuficiente y hay que plantearse la lectura como una fuente de conocimiento, que a su vez es una nueva fuente de placer. Leer para gozar, leer para conocer, leer para comprender, leer para crecer como ser humano. Eso es dolorosamente necesario en un país donde la lectura todavía parece un lujo prescindible. Un país que no lee es un país inmaduro, un país

donde la gente no sabe dialogar porque no sabe comprender, un país donde la gente se echa los trastos a la cabeza por menos de un quítame allá esas pajas.

Es decir, un país a medio civilizar, por más ordenadores per cápita que tenga. Yo os invito a soñar en un país donde la lectura nos lleve a la comprensión y al conocimiento. Es decir, a la verdadera libertad. Un país donde el individuo conozca y respete profundamente al otro: al que no tiene su color de piel, al que no piensa como él, al que no habla como él.

Desgraciadamente, este sueño todavía queda lejos, pero nunca hay que desfallecer y renunciar a esa meta final. La triste realidad es que en este país interesa muchísimo más el fútbol que la lectura, muchísimo más Operación Triunfo que lo que ocurre en los distintos parlamentos, muchísimo más lo que pueda declarar una supermodelo que lo que pueda decir un escritor o un pensador. Desgraciadamente, en este país se cometen desaguisados culturales hasta en los lugares donde debería reinar el juicio más ejemplar: en una ciudad de tanta tradición sapiencial como Salamanca todavía se guarda con orgullo un botín de guerra fratricida que debería avergonzarnos a todos sin excepción. Y, sin ir más lejos, en esta mismísima casa venerable que nos acoge, se pretende clasificar la literatura en lengua catalana en tres apartados diferentes, según los autores procedan de una comunidad autónoma u otra: una decisión que, pasando por encima de cualquier criterio científico, sólo se explica por el desconocimiento, el menosprecio y la animosidad (algo así como si la Biblioteca del Museo Británico clasificara a Cervantes como literatura manchega y a Góngora como literatura andaluza).

Por favor, leed y soñad. Para que el conocimiento nos haga verdaderamente libres y civilizados. El día que las bibliotecas estén más solicitadas que los campos de fútbol, que los telediarios dediquen tanto espacio a los libros como a los goles, que nuestros representantes públicos se sienten a hablar y a escuchar civilizadamente sin insultarse ni despreciarse mutuamente, que la juventud prefiera ir al teatro antes que salir a emborracharse, que la mentira y la corrupción sean perseguidas en todas partes, sea quien sea el que las cometa, que los conflictos no se resuelvan a bombazos ni con abusos de poder, aquel día sí podrá decirse con razón que España va bien.

27 de noviembre de 2002

Text llegit per l'autor, Premi Nacional de Literatura Infantil y Juvenil, amb motiu de la inauguració d'una campanya per al foment de la lectura a la Biblioteca Nacional de Madrid.

24 de febrer de 2010

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 7 Consells per a que els infants afrontin i superin les pors

- El més eficaç és mantenir una actitud de serenitat i fermesa, evitant tant sobreprotegir com abandonar als nens davant les seves pors ja que qualsevol dels dos extrems farà que la por augmenti.
- És bo que els pares puguin posar exemples de pors que ells mateixos hagin tingut de petits i de com els van superar. També es pot recórrer a contes que hi ha en el mercat sobre les diferents pors i com els protagonistes s'enfronten a elles, així com a pors que els nens hagin tingut de més petits i ja hagin superat.
- No riure's de les pors. No ridiculitzar, amenaçar, espantar encara més ni castigar als nens per les seves pors. No només no els ajuda sinó que pot ser contraproductent.
- Animar-los a que s'enfrontin a les situacions temudes mostrant satisfacció pels seus avenços i fent que s'enorgulleixin d'ells mateixos.
- Ajudar-los a reconèixer les pors com a producte del seu món intern, que no suposen un perill real per la seva supervivència, però que s'ha de comptar amb elles, que poden estar connectades amb situacions reals de la vida quotidiana (com ara els canvis familiars, la pèrdua de persones estimades, naixement de germans, rivalitats entre ells, l'inici escolar i el propi fer-se gran que uns infants desitgen i uns altres tracten d'evitar).
- Cal ajudar-los a distingir el sentiment de por de l'existència d'un perill real explicant-los aquesta diferència. La repetició d'aquestes explicacions els permetrà a poc a poc anar fent seus aquests arguments de manera que s'ho puguin dir a sí mateixos quan tinguin que enfrontar-se a pors en absència dels seus pares.
- En cas de que algun dels pares tingui la mateixa por que el nen (turmentes, animals,...) es recomana no negar-ho si ho pregunta e intentar servir-li de model d'afrontament.
- Evitar que els nens vegin pel·lícules o programes amb continguts o imatges reals molt dramàtiques o que els puguin atemorir.
- A vegades, en lloc de por, apareixen queixes somàtiques com ara mal de panxa, mal de cap... que poden estar basades en les mateixes causes.
- I per últim, hem de tenir una gran dosi de paciència i una altra de confiança per acompanyar-los en la gran aventura de la vida.

En cas que les pors siguin desproporcionades, persistents, comencin a entorpir la vida quotidiana o el normal desenvolupament del nen i les solucions intentades pels pares no donin el resultat esperat, es fa necessari consultar un especialista.

Elisabeth Orpinell i Rabell  
Psicòloga col. núm. 10087

[\[tornar a l'índex\]](#)



# 8 *Recomanacions per evitar les conductes geloses*

## Procurar evitar

- Els crits i les desqualificacions.
- Les atencions i dedicació excessives.
- Els privilegis d'uns fills en front d'altres.
- Les comparacions entres els diferents fills.
- Les intromissions en els conflictes entre els fills (sempre i quan no hi hagi agressió).
- Les atencions i recompenses al "xivato".
- Els comentaris de veïns, amics o familiars fent comparacions dels vostres fills.
- El tracte irònic o les burles davant de conductes inadequades.
- Que el fill gran hagi d'assumir en tot moment la responsabilitat de tenir cura del germà petit.
- La competitivitat entre germans.

## Què podem fer

- Fomentar la cooperació entre germans (tasques de casa, encàrrecs, situacions de joc...).
- Observar i reflexionar sobre les conductes geloses dels nostres fills i reaccionar sense donar-hi una excessiva importància.
- Tractar amb afecte i atenció freqüent els fills per què percebin que són estimats.
- Afavorir el joc amb tots els fills (per aconseguir una major harmonia entre germans).
- Promoure un clima relaxat i tranquil sempre que es pugui.
- Analitzar entre els adults les causes possibles de la gelosia i les diferents solucions.
- Educar els fills en el control de les seves emocions: aprendre a suportar petites frustracions, alegrar-se de l'èxit dels demés, respondre amb tranquil·litat davant situacions adverses, ensenyar-li a acceptar les seves incapacitats i dificultats amb optimisme.

- Ensenyar-los a respectar l'autoritat dels pares i acceptar els límits admesos en la família.
- Respectar l'espai de joc i intimitat de cada fill.
- Animar els fills perquè expressin el que sentin amb llibertat i puguin compartir tristeses i alegries.
- Estimular els fills i donar-los seguretat.

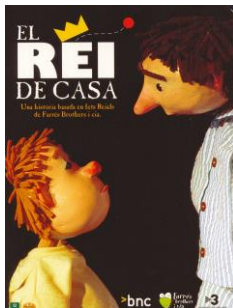
Elisabeth Orpinell i Rabell. Psicòloga col·legiada núm. 10.087  
AQUA CENTRE. 938050100. Carretera de Manresa, 25. IGUALADA

**G... de gelosia**

5 de novembre de 2008

## ***El rei de casa (DVD)***

de Farrés Brothers i Cia.



Amb l'arribada d'un germanet, el rei de casa és destronat, i el seu lloc és ocupat pel menut. Però si el menut abandona el lloc, qui se'l queda? Potser el gran? Vet aquí *El Rei de casa*, un espectacle sobre la gelosia entre germans i sobre el desig de poder.

Durada: 50 minuts

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

Biblioteca Central d'Igualada  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 9 *Ensenyar a mirar la televisió*

Mirar la televisió és l'entreteniment més generalitzat en la nostra societat. La majoria dels nens, el primer que fan quan arriben a casa després de l'escola es engegar la televisió.

La televisió en sí no és negativa, tot depèn de l'ús o l'abús que se'n faci. El què sí que pot arribar a ser negatiu és el què el nen deixa de fer per mirar la televisió (jugar, parlar, crear, fer esport,...)

No es tracta de prohibir mirar la televisió sinó d'ensenyar a mirar-la bé. Aquestes són algunes pautes que ens poden ajudar a utilitzar bé aquest recurs:

- Hi ha continguts televisius que poden ser inadequats pels nens, cal escollir els més adients per cada edat. Convé conèixer la programació.
- És important mirar la televisió amb els fills, i aprofitar el potencial que tenen per crear comunicació familiar al voltant dels seus programes i continguts.
- Cal explicar al nen la diferència entre ficció i realitat.
- Els pares han de marcar el temps que el nen pot mirar la televisió i ser un referent per a ells.
- A vegades també pot ser contraproduent el què els nens veuen que veuen els pares. Consumir televisió de manera il·limitada i acrítica no és el millor exemple.
- Cal evitar que la televisió sigui el substitut de la mare o el cangur, recórrer a ella com a única forma de diversió ens empobreix.
- Abans d'obrir la televisió cal saber què veurem, i no al revés. També convé saber quan apagar-la. Cal evitar tenir la televisió encesa tot el dia.
- Pensar bé on ubicar-la, evitar que sigui el centre de la llar i no deixar que estigui en la zona on es menja. Evitar tenir la televisió a l'habitació del nen.
- Cal ensenyar als nens a mirar la publicitat i educar-los perquè siguin crítics respecte el món comercial.
- No utilitzar la televisió com a premi o càstig, seria donar-li massa importància a l'aparell.
- La televisió no hauria d'interferir en els horaris de son dels nostres fills.
- Cal que el nen tingui un ampli ventall d'activitats en el temps lliure: jugar amb els germans o amics, fer manualitats, córrer amb la bici, anar d'excursió, o simplement

escoltar un conte que explica la mare poden ser activitats enormement nutritives per a la salut emocional del nostre fill.

Elisabeth Orpinell i Rabell. Psicòloga col·legiada núm. 10.087  
AQUA CENTRE. 938050100. Carretera de Manresa, 25. IGUALADA

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 10

## Els límits

Avui en dia sembla que a vegades els pares tinguem por de contrariar els desigs dels fills, com si no tinguéssim clar qui mana a casa, si els pares o els fills.

Altres vegades sembla que vulguem seduir-los perquè ens obeeixin enlloc de ser clars i fermes respecte allò que volem d'ells.

Els pares no han de pretendre ser amics dels fills. Ser pare o ser mare implica vetllar pels seus interessos més enllà dels seus desigs infantils immediats.

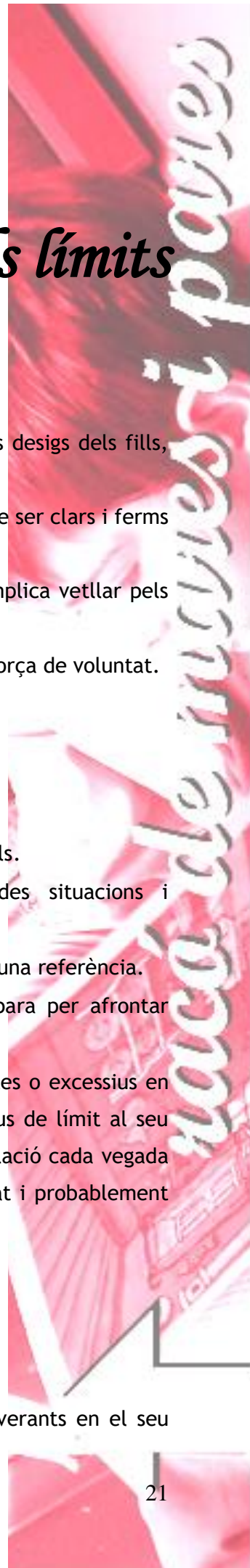
Actuar amb fermesa i convicció els ajuda a enfortir el seu criteri i la seva força de voluntat.

Recordem:

- Els límits donen seguretat i protecció.
- Si el nen és més fort que els pares no es podrà sentir protegit per ells.
- Permeten anticipar la reacció dels pares davant determinades situacions i comportaments.
- Ajuden al nen a tenir clars determinats criteris sobre les coses, són una referència.
- Ensenyen al nen a saber renunciar als seus desigs i això el prepara per afrontar situacions similars en la vida adulta.
- Tots els extrems són negatius: posar normes i límits massa estrictes o excessius en quantitat no permet el creixement de l'infant, i no posar cap tipus de límit al seu comportament fa que el nen mai en tingui prou i estableixi una relació cada vegada més tirànica. En tots dos casos, els nens sentiran molta inseguretat i probablement presentin una baixa autoestima.

Per aconseguir posar límits:

- Cal un bon clima familiar ple d'afecte i tendresa.
- Els pares han d'estar convençuts d'allò que exigeixen i ser perseverants en el seu compliment.



- Les normes han de ser clares i realment necessàries, i , per tant, no excessives, si no esdevindran ineficaces.
- Els pares han de comportar-se de forma coherent i conseqüent amb les normes, el nen aprèn per imitació.
- El nen provarà, amb la seva actitud i conducta, fins on pot arribar i quina és la reacció dels pares. És en aquests moments quan cal ser fermes tenint en compte que si cedim ens costarà molt més tornar a guanyar el respecte per la norma.
- Cal ser flexibles i anar adaptant les normes a les situacions, al moment i a l'edat concreta del nen.

Elisabeth Orpinell i Rabell. Psicòloga col·legiada núm. 10.087  
AQUA CENTRE. 938050100. Carretera de Manresa, 25. IGUALADA

**L... de límits**

19 de novembre de 2008

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 11 L'atenció

L'atenció afecta totes les nostres ocupacions. Nosaltres no percebem tots els esdeveniments que succeeixen al nostre voltant, en seleccionem alguns estímuls i n'ignorem d'altres. Això es posa de manifest, per exemple, quan enregistrem una situació en vídeo i la mirem posteriorment: ens adonem de la quantitat d'informació que no hem percebut abans. Quan escoltem diferents converses al mateix temps, acostumem a concentrar la nostra atenció en una d'elles, però també podem estar seguint-ne d'altres, especialment si es diu el nostre nom.



Fig. 6-1. "Fenómeno del cóctel".

## Dimensions de l'atenció

- **Orientació de l'atenció:** Orientar l'atenció vol dir dirigir-la cap a un estímul o tasca determinada. Acostuma a ser reactiva e involuntària, el que significa que es produeix automàticament davant estímuls que "ens atreuen" o "capturen" l'atenció (de gran intensitat, en moviment, inesperats com una sirena, quan un nen comença a plorar si estava tranquil ...).
- **Amplitud de focus:** Fa referència a la quantitat màxima d'informació que podem atendre. En el cas dels nens, l'amplitud atencional és més petita que la dels adults (per exemple, els costa seguir diverses instruccions donades al mateix temps).
- **Capacitat d'observació i atenció en els detalls:** No se centra en la quantitat d'informació, sinó en la qualitat: capacitat d'anàlisi dels detalls, percepció i anàlisi dels estímuls de manera clara i precisa.

- **Flexibilitat atencional:** És la característica d'oscil·lar l'atenció amb rapidesa. Situacions com: buscar un botó en un costurer, on hem de buscar un estímul entre un conjunt; o atendre diverses coses alhora (conduir i parlar); o reorientar la nostra atenció perquè ens hem distret (estem llegint, posen a la televisió un anunci que ens agrada, i continuem llegint).
- **Esforç mental i concentració:** Capacitat per realitzar diferents tasques que exigeixen esforç mental o tenen un relatiu elevat grau de dificultat i cal mantenir activa l'atenció de manera continuada per poder realitzar-les.
- **Resistència a la interferència:** Focalitzar l'atenció és senzill quan no tenim *distractors* al nostre voltant. En molt casos, els nens han d'inhibir o ignorar *estímuls distractors*, la qual cosa no és fàcil.
- **Atenció dividida:** Quan hem de processar dos o més fonts d'informació al mateix temps. Exemple típic és el nen que ha d'escoltar al professor i escriure el que diu; o la mare que està realitzant alguna tasca i vigilant els fills.
- **Alerta:** Hi ha moments en que hem d'esperar, l'atenció està pendent de que aparegui un estímul determinat (com quan esperem que el semàfor es posi verd per arrancar el cotxe).
- **Atenció sostinguda:** Capacitat de les persones per aconseguir que l'atenció estigui activa durant períodes relativament llargs de temps.
- **Control atencional:** En el llenguatge comú conegut com a “posar atenció”.

**L'ATENCIÓ NO SEMPRE ÉS VOLUNTÀRIA.** Només quan s'aprofiten al màxim els mitjans de concentració, suprimim al màxim els *distractors*, dirigim la nostra atenció cap a objectius i inhibim les respostes inapropiades, només llavors és quan es posen en marxa els mecanismes de l'atenció voluntària.

### **Trastorn d'hiperactivitat per dèficit d'atenció (THDA)**

El trastorn d'hiperactivitat per dèficit d'atenció (TDA o THDA) és una afectació caracteritzada per impulsivitat inapropiada, dificultats en l'atenció i, en alguns casos, hiperactivitat. Els símptomes són deguts a disfuncions cerebrals (disminució de dopamina i noradrenalina, neurotransmissors) i les investigacions suggereixen que pot tenir una base genètica.



*...ara t'ho explico: TEXTOS*

Són nens que es mouen molt i en tot tipus de situacions, i aquest moviment no té un objectiu en sí mateix ni adequat a la situació.

A nivell motriu pot donar-se dificultats tant en la psicomotricitat gruixuda com en la fina (“torpes”).

És molt característica la seva impulsivitat, tant a nivell conductual (conducta incontrolada que no para atenció a les possibles conseqüències), com cognitiu (solucionen els problemes molt ràpid sense valorar bé les diferents alternatives possibles).

Laura Tejedor Navarro. Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
AQUA CENTRE. 938050100. Carretera de Manresa, 25. IGUALADA

[\[tornar a l'índex\]](#)



---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 12 El divorci

La família és un sistema dintre d'un context social específic. Té una estructura pròpia, i és un sistema obert en un procés de transformació, que es desenvolupa mitjançant diferents etapes i que exigeix una reestructuració constant.

## CICLE VITAL DE LA FAMÍLIA

La família es crea en parelles joves sense fills. Apareixen els nens en edat preescolar, després edat escolar, adolescència. Inicien el procés d'emancipació i posteriorment les famílies pateixen la "síndrome del niu buit", que és quan els fills marxen de casa. I finalment, famílies retirades.

Espirai vital de la família: el moviment familiar es descriu com una espiral amb forces centrípètes, coincidint amb èpoques en la que els seus membres s'involucren més entre sí de forma més estreta; i forces centrífugues, en la que els membres de la família es distingeixen uns dels altres. La família va oscil·lant, i això fa que una persona va passant d'una generació a la següent en el moment en que la família està més unida i consolida la seva integritat individual quan la família està més deslligada.

## CRISIS FAMILIARS PREVISIBLES I IMPREVISIBLES

La crisi entesa com a situació de canvi, situació en un període de inestabilitat. Es un procés lent on les coses podran millorar o empitjorar, però invariablement canviaran. Es perden les velles pautes de relació i falten noves.

- Crisis per situacions inesperades: l'estrès que la produeix es real i imprevisible, i es produeix per forces alienes al sistema familiar. Són també situacions que un no espera com la mort d'un familiar, un accident, diagnòstic d'una malaltia....
- Crisis evolutives: són respostes a etapes normals del desenvolupament, moltes vegades no li donem el temps que mereixen. Són universals i previsibles, són

situacions compartides per totes les famílies. Ens ajuden a créixer: boda, aniversaris, un nou fill,...

- **Crisis estructurals:** l'estrès apareix abans de que ho facin forces externes o de les etapes evolutives. Són processos que tenen que veure amb patologies.

## **CICLE DEL DIVORCI**

1. **Pensant en el divorci.** Algun membre de la parella comença a pensar en el divorci com a solució dels problemes de parella.
2. **Planejant el divorci.** Se li planteja a l'altra cònjuge la possibilitat de separar-se. Es plantegen altres alternatives. Es comparteix amb la família més extensa.
3. **Separació.** S'instrumenta la separació. Sentiments ambivalents. Pena - ràbia - discussions. Dol pel projecte de família. Reestructuració dels vincles relacionals amb la família extensa.
4. **Divorci.** Gran cost emocional. Acompanyen sentiments de culpa, ràbia, dolor. Moltes baralles i discussions, disputes en les negociacions. Apareixen fantasies de tornar a estar junts. Es difícil fer-se càrrec de les necessitats dels fills, aquests es poden veure desatesos perquè els pares estan molt ficats en els seus problemes.
5. **Divorci emocional.** Procés de dol per la pèrdua. Elaboració del divorci en la que es reconeix que van haver coses bones i dolentes en el matrimoni, tot i que només es recorden de lo dolent.
6. **Post-divorci.** Noves estructures familiars.

## **PAUTES ORIENTATIVES DAVANT LA SEPARACIÓ**

## *...ara t'ho explico: TEXTOS*

- És important donar la notícia de la separació als nens els dos pares junts, al matí i en un dia festiu, ja que si tenen algun dubte ens ho podran preguntar al llarg del dia.
- Establir un règim de visites estable per tal d'ajudar al nen i donar-li major seguretat i confiança. És important que tingui clar quins dies està amb cada progenitor.
- De la mateixa manera que té un pare i una mare, es convenient que disposi de dues llars amb la seva habitació i les seves pertinences, evitant en la mesura que ens sigui possible, portar “la maleta” quan va a casa del pare o la mare.

### **POSSIBLES REACCIONS DELS NENS**

- 1) Durant els mesos, o dies, abans de la separació i després, els nens acostumen a tenir por. Poden presentar reaccions d'ansietat amb un elevat nerviosisme.
- 2) Si els nens necessiten plorar, és convenient acompanyar-los però sense reprimir-los, ja que quan ploren eliminen tensió i es tranquil·litzen.
- 3) Poden insistir en el desig que els pares tornin a estar junts. Fins que no accepten que no és possible, es mostren molt tristos i infeliços, però acabaran acceptant que només era una fantasia.
- 4) Alguns es recorden de l'altre progenitor quan aquest no està amb ells o bé quan el que hi és el renya; i desitgen tant estar amb l'altre que inclús poden pensar en marxar de casa. Poden arribar a idealitzar al progenitor absent, ja que només en recorden els bons moments passats.
- 5) Poden aparèixer trastorns en l'alimentació i en la son.
- 6) Quan més petit és el nen, disposa de menys mecanismes per a assumir el que està passant. En conseqüència poden aparèixer manifestacions somàtiques (vòmits, mals de cap, mal de panxa....)
- 7) En nens més grans pot donar-se una hipermaduresa, en part positiva, però a l'hora negativa ja que pretén substituir al progenitor absent.
- 8) Els nens poden sentir-se culpables de la separació i és molt important recordar-los que ells no tenen la culpa, que la decisió de separar-se és exclusivament dels pares.

- 9) Cal recordar-los que continuen disposant dels dos pares, en tots els aspectes que ho necessitin, encara que no visquin junts.
- 10) Encara que els pares s'hagin separat, el nen pot igualment estimar i ser estimat.

Laura Tejedor Navarro. Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
AQUA CENTRE. 938050100. Carretera de Manresa, 25. IGUALADA

**D... de divorci**

18 de març de 2009

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 13 Viure i educar les emocions

El vincle és una relació afectiva, sincera i duradora basada en l'amor i l'afecte que sobreviu al pas del temps i a la distància. En la relació pares-fill constitueix una base afectiva sòlida que dona al nen la seguretat de sentir-se estimat, desitjat, i que li permet enfrontar-se a la vida.

Hi ha estudis que parlen d'una progressió, quasi geomètrica, entre la quantitat de temps dedicat a un nen i el seu desenvolupament intel·lectual i emocional. El vincle i la qualitat de les atencions que s'estableix entre els pares i el fill és bàsic pel bon desenvolupament global del nen.

El nen reconeix les emocions positives i negatives des dels primers mesos de vida. Les emocions infantils són més riques del que són capaços d'expressar, experimenten l'emoció molt abans del que són capaços d'expressar.

Entorn als dos anys ja saben comprendre l'emoció implícita a riure o plorar, i saben quan el seu pare està trist o no (no se sap encara si per imitació o per empatia).

Als tres anys distingeixen a les persones apropiades per al seu propòsit (a qui demanar ajuda, amb qui jugar,...)

A partir dels tres anys reconeixen els sentiments dels personatges del contes que se'ls explica. Coneixen les emocions, per exemple: molestar els seus pares, intencionada i repetidament, implica que tenen coneixement del que els pares volen i com els poden frustrar.

Daniel Goleman descriu estats depressius en nens de vuit anys i fins i tot als cinc anys. Fins als deu anys hi ha el mateix percentatge de nens i nenes agressius. A partir dels tretze es diferencia, les nenes adopten estratègies com el "cotilleo" o les venjances indirectes i els nens es mostren menys sofisticats.

Totes les emocions són acceptables, el que s'ha de controlar són les reaccions que segueixen a l'emoció, les quals poden ser bones o no.

### Classificació de les emocions

- **Negatives:** Resultat d'una avaluació desfavorable respecte l'objectiu: ira, esglai, ansietat, culpa, vergonya, tristesa, enveja, gelosia,... Poden actuar com a desencadenants de malalties, recaigudes, agreujament,...
- **Positives:** Resultat d'una avaluació favorable respecte a l'objectiu: felicitat, alegria, amor, alleujament, estar orgullosos. Equilibren l'organisme i preserven la salut.
- **Borderline:** Esperança, compassió (simpatia, empatia) i emocions estètiques. Es donen quan reaccionem emocionalment davant la música, la pintura, el teatre...
- **No-emocions:** Estats indefinits com ara nerviosisme, sorpresa, tensió, alerta, ...

L'any 1995 Daniel Goleman va publicar el llibre *Intel·ligència emocional*, que es va convertir en un *best-seller*, fet que mostra l'interès social per aquest tema. La intel·ligència emocional prepara per a la vida i tracta aspectes com:

- **Conèixer les pròpies emocions.** Reconèixer un sentiment en el moment que succeeix. Reconèixer que un està de mal humor és el primer pas per canviar-lo.
- **Habilitat per expressar les emocions de manera adequada.**
- **Motivar-se a sí mateix.** Una emoció tendeix a impulsar una acció. Encaminar les emocions i la motivació conseqüent vers els objectius. Autocontrol emocional que implicar dominar la impulsivitat i demorar les gratificacions.
- **Reconèixer les emocions dels altres.** Empatia. Comunicació no-verbal.
- **Establir relacions.** Per establir bones relacions amb els altres hem de saber controlar les nostres emocions.

Una gran part dels trastorns que es presenten a la infància tenen una alteració emocional o afectiva, ja sigui per carència o perquè el nen no entén la manera que tenen els seus pares de transmetre-li el seu amor.



*...ara t'ho explico: TEXTOS*

### TRACTEU EL VOSTRE FILL TAL COM US AGRADARIA QUE EL TRACTESSIN ELS ALTRES

Eduquem els nostres fills amb AMOR, RIALLES i LÍMITS. Els límits proporcionen al nen seguretat i protecció, mitjançant la disciplina (diferent del càstig o reprimenda):

- Ensenyem al nen a respectar.
- Permet entendre les conseqüències dels seus actes.
- Aprendre a donar i rebre.
- Adaptació a una realitat que imposa límits.
- El pare i la mare han d'estar d'acord per evitar incongruències.
- Reforçar positivament l'esforç del nen per complir les normes.
- Pacència i constància.
- Diàleg i explicar el perquè.

Laura Tejedor Navarro. Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
AQUA CENTRE. 938050100. Carretera de Manresa, 25. IGUALADA

[\[tornar a l'índex\]](#)

**E... d'emocions**

25 de març de 2009



---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 14 Què entenem per tossuderia?

Què entenem per tossuderia? La insistència constant en fer el que desitjo? És socialment acceptada? Es valora com a tret de personalitat? I si és així, no podrà canviar mai? “és com l’avi, o com el pare, o la mare, o la tieta?” Ens justifiquem i acceptem que això és així?

A nivell evolutiu, el nen de 0 a 1 any es mou per necessitats, ja siguin físiques o emocionals. És quan s’organitza el ritme de són, quan iniciem el moviment (des de volteig, augment del to muscular, sedestació, descoberta del propi cos, gateig, fins caminar). El bebè expressa les seves necessitats físiques i psicològiques (ja sigui amb comunicació verbal o no verbal), com a base de la seva seguretat i confiança.

L’etapa de 1 a 2 anys és la de la conquesta de l’autonomia, és una etapa orientada a la relació amb el món exterior, a conèixer l’entorn. En aquests moments la RUTINA és bàsica per donar-li al nen la oportunitat de preveure el que succeirà després i augmentar la seva tranquil·litat i confiança. Les prohibicions en aquests moments han de ser poques, fonamentals i permanents, orientades a augmentar la seguretat i la confiança. El nen es desenvolupa a nivell motriu i explora el seu entorn contínuament. Aprèn la funció de cada objecte, augmenta molt el llenguatge (tan comprensiu com expressiu), etc.

I a partir dels 2 anys aproximadament, entrem en l’etapa dels TERRIBLES DOS ANYS. Aquí és quan els nens manifesten la seva TOSSUDERIA.

És important destacar que és una etapa difícil pels pares ja que és la fase de la negació per excel·lència. El nen fa una avenç important en la seva autonomia (control d’esfínters, evolució del llenguatge, ...), i diferencia perfectament la seva persona de la dels seus pares: es reafirma! És el moment de les rabietes i de dir que no a tot.

Entre els dos i tres anys tots els nens SÓN tossuts. Ara, hem de tenir present que és una etapa evolutiva que si fomentem ens podem trobar que es quedi estancada. És per això que és important ignorar les rebequeries, oferir al nen un espai on poder-la fer vigilant que no es pugui fer mal, i fer de mirall de les seves emocions. El nen no ha de rebre la nostra atenció quan la demana en negatiu, li farem cas quan torni a estar tranquil.

### **Orientació als pares davant les rabietes dels nens**

- Davant les provocacions del nen/a ignorar-lo.
- Pautar unes normes a casa amb seguretat i confiança. Parlar en un moment de calma el pare i la mare i establir acords sobre l'ordre i l'educació dels fills.
- Buscar un espai on ubicar al nen quan s'enfadi. És important mantenir sempre la calma, si ens enganxem al seu enfado no tindrem la capacitat de parar-lo.
- Passat el temps que prèviament hem calculat en base al seu ritme biològic, parlar amb ell sobre el que ha passat.

Els nens sempre provaran els límits de cada situació, hem de ser els adults els que vigilem que s'acompleixin, això els donarà més seguretat.

D'altra banda, entorn als 2-3 anys augmenta el sentit de la propietat i és quan tot es seu.

Els nens, en general, es mouen pel principi del plaer. És a dir, en aquests moments em ve de gust fer o menjar o... alguna cosa, i no valoren res més enllà. Si em ve de gust menjar una llaunadura abans de dinar, la vull! Els adults hem d'ensenyar a controlar aquest impuls i encaminar-lo. Especialment al voltant dels 2 anys és quan es manifesta, però si no s'atura, pot quedar-se instaurat en el comportament del nen... i a vegades veiem molts adults que encara hi són!

Aquest impuls, que al principi és per una petita llaunadura i una situació sense molta transcendència, més endavant es pot donar en altres situacions com ara a l'escolaritat (aprendre a estar atent, estar quiet a classe,...).

## ...ara t'ho explico: TEXTOS

El missatge és ensenyar a esperar per aconseguir una millor “recompensa”. Hi ha estudis que relacionen la capacitat de control del desig immediat i saber esperar amb el desenvolupament de la intel·ligència.

Hi ha molts nens que tenen una baixa tolerància a la frustració, és a dir, quan volen una cosa i no l'aconsegueixen, de seguida es “frustren”. Aquest aspecte també es pot treballar. Moltes vegades els pares no sabem com gestionar situacions que generen frustració als nostres fills i correm per pal·liar-la com més aviat millor. No passa res per frustrar als nens!!! (en certa mesura) ja que la vida està plena de situacions frustrants, i si ho aprenen des de petits, ho acceptaran millor de grans.

La tossuderia, la impaciència, la baixa tolerància a la frustració, el control del desig,... són aspectes que hem d'anar treballant amb els nens i no hem d'acceptar-los com a parts de la seva personalitat i resignar-nos. Hi ha nens que són tossuts, però educables.



Laura Tejedor Navarro. Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
AQUA CENTRE. 938050100. Carretera de Manresa, 25. IGUALADA

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 15 M de meu

La reincorporació al món laboral és moltes vegades tan inevitable com els dubtes que genera. Amb qui deixem el nostre fill?, quin criteri seguim?

En els estudis realitzats sobre el desenvolupament dels nens atesos en llars d'infants o a casa, no s'han demostrat diferències en la relació amb la mare. Els nens que assisteixen a la llar d'infants tenen una relació tan íntima i satisfactòria amb la seva mare com els atesos per un cangur o un familiar.

En el moment de triar una llar d'infants és important, entre altres coses, que hi hagi educadores fixes ja que seran com la seva segona mare. El contacte obert i estret amb elles és imprescindible pel benestar del bebè.

A mesura que el nen es va desenvolupant, va augmentant la seva curiositat i les ganes de descobrir el món exterior, el qual està ple de coses meravelloses i estranyes. S'inicia un interès creixent per jugar amb els altres, però encara li agraden els jocs solitaris i "en paral·lel", nens que juguen en un mateix lloc, a la mateixa cosa, però no junts; la integració pot limitar-se a barallar-se per la mateixa joguina.

**Cap als dos anys sorgeix l'etapa de l'egocentrisme en la que el nen no té clara la divisió entre ell i les seves possessions, de manera que tot el que té ho considera part de si mateix.**

**Els nens no poden compartir perquè no estan preparats per fer-ho**

Els nens són egocèntrics per naturalesa, no poden posar-se en la pell d'un altre i veuen el món des de les seves emocions, inquietuds i desigs.

Poc a poc va descobrint que "els altres", no són part d'ell, sinó que tenen els seus propis desigs i reaccions. La seva natura social creix poc a poc i és important augmentar les seves connexions socials. Un nen a qui no es deixa apropar als altres nens no aprèn a defensar el que és seu, pas previ a compartir. Més endavant veurem aparèixer l'impuls de compartir coses. Al principi s'aferren a les seves joguines, però poc a poc van aprenent a compartir. Inicien l'associació en grups per jugar en lloc de fer-ho en paral·lel, prefereixen els grups petits.

És una tasca educativa ensenyar als nens a compartir. Tan a casa com a l'escola, el nen manifestarà actituds de no voler compartir. És important no enfadar-se i transmetre-li missatges com:

- Compartir és més divertit, si tu li deixes la teva joguina, ell et deixarà la seva, i gaudireu més.
- Podeu jugar junts.

Els resultats no seran immediats, tot requereix el seu procés. Hi haurà moments en que ho farà i d'altres que encara li costarà. Hem de ser constants i continuar donant missatges clars i fermes. Fins als 7 anys no són solidaris (concepte més evolucionat!).

Així doncs, la llar d'infants permet el contacte amb els altres i permet al nen/a aprendre per experiència i per imitació. Aquest progrés es manifesta amb la parla: per jugar amb els altres s'ha de fer entendre i això implica millorar la seva expressió verbal.

Estar amb altres nens és molt positiu, aprenen el respecte entre ells, a resoldre conflictes mitjançant pactes i a apropar-se als altres a poc a poc.

La llar d'infants ajuda al nen a madurar a tots els nivells (físic, emocional, intel·lectual,...), i a aprendre a desenvolupar-se amb autonomia.

D'altra banda, començarà a relacionar-se en societat i adquirirà els primers aprenentatges que li obriran les portes de l'escola. La llar d'infants és com la seva segona casa.



Laura Tejedor Navarro. Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
AQUA CENTRE. 938050100. Carretera de Manresa, 25. IGUALADA

**M... de meu**

25 de novembre de 2009

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)



# 16 Orientacions sobre el joc i la joguina

El nen tot jugant observa, descobreix, comprova, analitza, experimenta, es mou, expressa les seves fantasies, es comunica, descarrega les seves energies i s'allibera dels seus conflictes afectius, aprèn a relacionar-se i a situar-se entre els altres..., activitats totes elles que afavoreixen el seu creixement intel·lectual, el desenvolupament de la sociabilitat, l'equilibri emocional i l'adquisició i desenvolupament del llenguatge.

El joc és, doncs, una de les activitats més importants en la vida del nen i, per tant, els pares li hem de dedicar l'atenció que es mereix.

Si important és el joc, també ho serà la joguina, que segons les seves característiques, afavorirà un tipus de joc o un altre, serà apropiada per una edat o una altra i estimularà o no les ganes de jugar.

La millor joguina és aquella que demana al nen imaginació, habilitat, concentració..., en definitiva, que desperta l'interès continuat de l'infant perquè li permet descobrir diferents possibilitats del joc.

Perquè les joguines siguin més estimulants, és convenient que siguin de materials variats (fusta, metall, plàstic, roba...), de colors diferents, i que tinguin diferent funció, de manera que afavoreixin diferents tipus de joc (motriu, d'imitació, de creativitat, de relació, d'observació...).

Tant els nens com les nenes necessiten realitzar tot tipus de jocs i utilitzar: nines, cotxes, cuinetes, construccions, pilotes, disfresses variades, etc. Cada una d'aquestes joguines ajuda al nen a desenvolupar diferents aspectes de la seva personalitat i, si volem que el nostre fill creixi d'una manera equilibrada, cal que no li neguem cap possibilitat de joc.

Així doncs, l'única cosa que cal tenir en compte a l'hora de comprar la joguina és l'edat de la criatura i la qualitat de la joguina, no pas si la joguina va adreçada a un nen o una nena. A mesura que els nens es van fent grans, es van afeccionant a determinats tipus de joc, que caldrà tenir en compte, però és bo també, proporcionar-los-hi noves possibilitats d'afecció.

**És molt convenient que els pares juguem una estona diària amb els nostres fills**

La relació que s'estableix per mitjà del joc és molt rica i sana, perquè ens ajuda a conèixer-nos mútuament i a compartir estones de tranquil·litat i divertiment.

## JOCS I JOGUINES

ETAPA 0- 6 mesos: Conversa, cançons, poemes i jocs amb els adults.

- Sonall
- Joguines que fan soroll en pressionar-les o mossegar-les.
- Mòbil musical
- Ninots i objectes de goma per llepar
- Ninots i objectes per mossegar
- Ninots de drap
- Trapezi
- Saltamartí (*tentetieso*)
- Claus de colors

ETAPA 7 - 12 mesos

- Joguines que facin soroll
- Mòbils
- Pilotes que es puguin agafar
- Ninots de peluix i de roba
- Pots transparents per ficar-hi coses
- Materials que surin a l'aigua
- Pilotes toves
- Mirall irrompible
- Cistells o capsa amb diferents materials (esponja, taps, pinyes...)
- Panera de tresors

ETAPA 13 - 18 mesos

- Mirall irrompible (fins als 4-5 anys)
- Capsa amb diferents objectes i materials per a jocs de descobriment
- Caminador *correpassillos*
- Joguines per empènyer
- Pales i galledes
- Joguines o pots per encaixar
- Joguines o pots per cargolar
- Contes
- Paper per estripar
- Robes

ETAPA 19 - 24 mesos

- Capsa de música
- Capsa amb diferents objectes i materials per experimentar
- Pissarra o paper gros per pintar amb pintura de dits
- Fireta
- Telèfon
- Carrets
- Construccions grans i animals de fusta

*...ara t'ho explico: TEXTOS*

### ETAPA 2 - 3 anys

- Instruments musicals
- Contes amb imatges
- Objectes per carregar, descarregar, llençar,...
- Joguines que tinguin moviments (cotxes, cavalls,...)
- Per aprendre a parlar
- Cavall balancí de fusta
- Carretons
- Galledes i pales
- Construccions grans
- Encaixos, torres
- Puzzles grans de poques peces
- Boles grans o peces per enfilar, enroscar,...
- Pissarra i guix
- Paper gran, pintura, brotxes
- Material pel joc simbòlic (d'imitació dels grans): fireta, nines, cotxes, llit, cuineta, telèfon, robes per disfressar-se, titelles,....

### ETAPA 3 - 5 anys

- tricicle amb pedals
- patins, patinet
- pilotes de diferents mides i textures
- Jocs d'aigua
- Capsa amb tot tipus de material
- Construccions i animals de fusta
- Materials per al joc simbòlic: telèfon, disfresses, maquillatge de nines, botigues,...
- Cotxe, avió, vaixell,...
- Puzzle de fusta
- Jocs d'encaixar
- Jocs de memòria
- Jocs d'enfilar (boles, pasta de sopa gruixuda,...)
- Dòminos
- Contes d'imatges o amb poc text
- Contes per acolorir
- Pissarra, paper d'embolicar, ceres, guix, pintures de dits.
- CD's i instruments senzills

Laura Tejedor Navarro. Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
AQUA CENTRE. 938050100. Carretera de Manresa, 25. IGUALADA

[\[tornar a l'índex\]](#)



---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 17 Com posar límits

La clau del bon desenvolupament d'un sistema són les seves normes. Les persones som éssers socials que necessitem tenir normes clares per a la nostra bona convivència.

Els pares tenim un paper fonamental ja que les normes que donem als nostres fills seran integrades i posteriorment es convertiran en les seves eines per viure socialment.

En néixer, els humans som els animals més immadurs; necessitem un procés llarg fins a que arribem a poder ser independents. El nostre cervell es va desenvolupant gràcies a les diferents oportunitats que li oferim. En un principi, tenim desenvolupades les àrees emocionals i bàsiques (les que controlen els processos bàsics per a la supervivència, com ara la respiració, la deglució,...). Poc a poc, hem d'anar acompanyant al nen en la seva maduració i hem de donar-li els "programes" que ha d'anar assumint. Les normes són un programa clau per al bon funcionament del sistema.

Les normes donen seguretat i confiança als nens. La seva acceptació els permet:

- Respectar.
- Valorar la conseqüència de les seves accions.
- Donar i rebre.
- Aprendre a resoldre conflictes mitjançant el diàleg.

En moltes ocasions els pares vivim de forma negativa el càstig que posem al nostre fill. Aquesta mentalitat requereix un canvi. Hem de valorar que, quan li posem un límit a un nen, li estem oferint l'oportunitat de renunciar als seus desigs i madurar.

Els nens es mouen per desigs. "Tinc gana i vull menjar, ja!" o "tinc set i vull aigua, ja!", són frases que tots els pares hem sentit moltes vegades. Aprendre a renunciar als propis desigs i valorar les situacions de forma objectiva, requereix temps i esforç. Poc a poc, hem d'educar en l'espera. No podem tenir-ho tot en el moment que en sentim la necessitat.

Les normes ens permeten adaptar-nos a una realitat. La disciplina és important donar-la des de la justícia i l'equilibri, des de l'amor i el respecte, amb paciència i constància.

Els nens accepten millor les normes quan hi ha un bon ambient a casa.

Per instaurar normes a casa, cal tenir present:

- Els pares han d'arribar a un acord previ sobre què consideren important i com es dura a terme.

- Que el nen no percebi incongruència entre els pares ni de la pròpia norma.
- Han de ser clares i necessàries.
- Valorar l'esforç que el nen fa per complir-les i fer-li veure el contents que estem quan ho aconsegueix
- Les normes necessiten el seu temps per consolidar-se. Cal ser pacients i constants per aconseguir bons resultats.

Laura Tejedor Navarro  
Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
Directora d'AQUA CENTRE  
Rbla. Sant Isidre, 18, 2n 1a - Igualada  
[www.aquacentre.cat](http://www.aquacentre.cat)

## L...de límits

5 de novembre de 2014



[\[tornar a l'índex\]](#)

---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 18 Com mirar la televisió

La televisió és un gran medi de comunicació i un gran RECURS educatiu pels nostres fills. He destacat la paraula RECURS perquè considero que això és el que hauria de ser la TV a casa, un recurs més entre altres com conversar, jugar, descobrir, saltar, manipular, ...

El debat sobre la televisió és conegut per tothom:

- La TV té una gran influència sobre les persones. Els nens aprenen bàsicament per imitació, de forma que l'exposició repetida a conductes agressives pot generar comportaments agressius. Sempre hem sentit algun cas d'algun nen que havia fet alguna cosa perquè "ho vaig veure a la tele". Tot i que els darrers estudis apunten que no només és el que el nen veu, sinó que és més important la opinió social del que ha vist.
- Hi ha molta informació "subliminal", és a dir, insertada entre les imatges que si be conscientment no la veiem, sí que arriba al cervell i al nostre coneixement.
- Fomenta la creació d'estereotips, ja siguin positius o negatius.
- Excés de sexe i violència.
- Bombardeig d'anuncis.
- Etc.

Actualment la televisió ocupa un gran espai a l'entorn familiar i, en moltes ocasions, descontrolat. Trobem molts nens que el primer que fan quan es lleven, quan arriben de l'escola, quan estan a casa, és engegar el televisor.

Segons diferents estudis, els nens dediquen entre 3 i 4 hores diàries a veure la televisió. Si pensem en el què implica ser NEN, a tots ens va a la ment dinamisme, moviment, imaginació, acció, jugar, preguntar, pensar, ..., i quan pensem en un nen mirant la televisió, ens l'imaginem assegut al sofà, embadalit, i quan li parles ni se n'adona, cal dir-li les coses varies vegades perquè ens escolti.

Davant això, què podem fer els pares?

El més important és saber que som els que tenim el control, tant del temps que permetem com del control de la informació que arriba.

En l'aspecte neurològic, quan un nen mira la televisió, està rebent moltes imatges i impactes visuals en un segon. Si mirem el "prospecte" dels videojocs, per exemple, veurem que el temps aconsellat és d'una hora màxim al dia. Això és degut a que l'acumulació d'impactes visuals pot generar episodis d'epilepsia ja que es produeix una saturació neuronal per la quantitat d'estímul rebuts.

Així doncs, el temps màxim aconsellat de veure la televisió és d'una hora al dia. El llibre *Enséñale a ver la tele* de M Luisa Ferrerós, ens indica les hores de televisió recomenades per cada nen en funció de la seva edat.

Cal demanar un paper més actiu als pares. La televisió no és un cangur que cuida nens. Els pares hem de ser els que controlem el tipus de programes que veuen els nostres fills, i per fer-ho, és important seure amb ell. Si tenim clars quins són els valors que volem transmetre als nostres fills, farem una selecció dels programes més adients. Hem de veure quin és el missatge d'aquell film, els diferents rols que es plantejen, l'inici, cos i desenllaç, què vol transmetre,... Segurament analitzem molt bé què comprem, valorem els preus, comparem, decidim què triem, però quan es tracta de la televisió, conectem i ja està.

La televisió té un potencial educatiu. Tots sabem que el fet de veure una pantalla genera una predisposició en l'aprenentatge dels nens. Aprofitem-ho! Podem oferir-li programes educatius, seure amb ells i comentar-los. Aprendre tots!

També podem donar al nen una visió crítica, comentant els anuncis, observant si ens intenten enganyar, donar-li estratègies,..

Els nens també necessiten fantasia, super-herois i violència imaginària per afrontar les pors pròpies dels desenvolupament. Quan hi ha alguna cosa que els preocupa, els nens tenen la necessitat de jugar amb allò fins que senten que estan salvats. Els dibuixos animats no són res més que emocions exagerades i situacions que permeten fer-les més clares pels nens.

#### ÉS IMPORTANT:

- Els pares com a filtre.
- Controlar el temps que es dedica a veure la televisió.
- Fomentar altres formes d'entreteniment.
- Posar límits clars i constants.
- Evitar la televisió com a cangur.
- Minimitzar la influència dels anuncis.

Laura Tejedor Navarro  
Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
Directora d'AQUA CENTRE  
[www.aquacentre.cat](http://www.aquacentre.cat)

**T...de televisió**

24 de febrer de 2010

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

Biblioteca Central d'Igualada  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)



# 19 *La gelosia és una reacció natural!*

Sentir gelosia és una reacció natural. Imagina que el teu home /dona arriba un dia a casa i et diu que un dia vindrà una altra persona a viure amb vosaltres. Que a partir d'ara no sereu dos, sinó tres. I a més a més et consola dient que serà més divertit, que podrem compartir-ho tot i gaudir de la seva companyia. Què fariem?

Doncs això és el que li passa al fill gran quan arriba el petit. Fins aquell moment totes les dedicacions, atencions... eren per a ell i, de cop, un dia tot comença a canviar...

És important plantejar-nos les nostres emocions davant de determinades situacions i ser molt honestos amb nosaltres mateixos. Sense ser-ne conscients, projectem i transmetem als nostres fills les nostres emocions. De manera que, si jo sóc una persona gelosa i que no ser gestionar bé la gelosia, tinc molts punts perquè els meus fills tampoc la gestionin bé.

La gelosia és una necessitat d'exclusivitat i protagonisme i d'atenció dels pares. No es pot evitar, però sí que es pot atenuar i ajudar a gestionar per que no es faci crònica i generi importants problemes a l'edat adulta.

Les característiques personals de cada nen, la seva tolerància, la seva autoestima i seguretat, són factors que intervenen en l'eliminació de qualsevol sentiment d'inferioritat o de gelosia entre germans.

Les maneres que tenen els nens de manifestar els gelos acostumen a ser:

1. Regressió en el seu comportament cap a conductes més infantils.
2. Augment de les rabietes i comportaments més agressius.
3. Tornar a fer-se pipi quan ja controlava.
4. Tornar a xumar-se el dit o a demanar la pipa.
5. Afectació de la gana, de la son...
6. Estar més sensible, plorar amb facilitat...

Totes aquestes reaccions són normals si no alteren significativament la dinàmica familiar. Hem d'intentar comprendre al nen i manifestar-li el nostre amor i atenció. Cal comentar-li el que pot passar quan neixi el germanet/ta, per donar-li la oportunitat de preveure-ho.

Des de el primer moment, no s'hauria de canviar la rutina del fill gran com a conseqüència del naixement del germà. Fomentar una relació sana entre germans, mediatitzada pels pares fins que ells sols la puguin gestionar bé.

El procés d'elaboració d'un sentiment pot variar, però en nens oscil·la entre 3 i 9 mesos de temps. És similar a un "procés de digestió".

## ORIENTACIONS PER MILLORAR LA RELACIÓ ENTRE GERMANS

- Assignar a cadascú el rol que li pertoca: el germà gran, el petit, el mitjà..., per edats (aquesta és una dada objectiva).
- Fer veure al nen les avantatges i possibilitats de tenir l'edat que té.
- És important que els pares juguin amb els nens per tal de mediatitzar i educar en el joc. D'aquesta manera els nens aprenen com es juga.
- Delimitar l'espai de joc de cada nen evitant la interferència d'un amb l'altre.
- Recordar la importància de dedicar un temps en exclusivitat a cada fill.
- Educar els fills en el control de les seves emocions: aprendre a suportar petites frustracions, alegrar-se de l'èxit dels demés, respondre amb tranquil·litat davant situacions adverses, ensenyar-li a acceptar les seves incapacitats i dificultats amb optimisme.
- Ensenyar-los a respectar l'autoritat dels pares i acceptar els límits admesos en la família.
- Animar els fills perquè expressin el que sentin amb llibertat i puguin compartir tristeses i alegries.
- Estimular els fills i donar-los seguretat.

Laura Tejedor Navarro  
Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
Directora d'AQUA CENTRE  
Carretera de Manresa, 25. Igualada

[www.aquacentre.cat](http://www.aquacentre.cat)

**G...de gelosia**

17 de març de 2010

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 20 Viure i educar les emocions

El **vincl**e és una relació afectiva, sincera i duradora basada en l'amor i l'afecte que sobreviu al pas del temps i a la distància. En la relació pares-fill constitueix una base afectiva sòlida que dóna al nen la seguretat de sentir-se estimat i desitjat, i que li permet enfrontar-se a la vida.

Hi ha estudis que parlen d'una **progressió quasi geomètrica entre la quantitat de Temps dedicat a un nen i el seu desenvolupament intel·lectual i emocional**. El vincl e i la qualitat de les atencions que s'estableix entre els pares i el fill és bàsic per al seu bon desenvolupament global.

## COM DEMANEN AJUDA ELS NENS?

- Normalment els nens no demanen ajuda de forma directa, és a dir, no venen i et diuen: "papa, mama... tinc un problema"
- La manifestació d'una situació difícil acostuma a ser mitjançant canvis com una demanda contínua d'atenció, provocacions, plors recurrents, irritabilitat,...
- Difícilment un nen reconeix i etiqueta les situacions que li generen una emoció.

El nen reconeix les emocions positives i negatives des dels primers mesos de vida i n'experimenta molt abans que sigui capaç d'expressar-les.

Entorn als 2 anys ja saben comprendre l'emoció implícita a riure o plorar i saben quan el seu pare està trist o no (no se sap encara si per imitació o per empatia).

Als 3 anys distingeixen les persones adients al seus propòsits (a qui demanar ajuda, amb qui jugar,...)

A partir dels 3 anys reconeixen els sentiments dels personatges del contes que se'ls explica.

Pel que fa al coneixement de les emocions, per exemple, molestar els pares intencionada i repetidament implica que tenen un coneixement del que els pares volen i com els poden frustrar.

D. Goleman descriu estats depressius en nens de 8 anys i fins i tot de 5.

Fins als 10 anys hi ha el mateix percentatge de nens i nenes agressius, però a partir dels 13 les nenes adopten estratègies com el *cotilleo* o les venjances indirectes i els nens es mostren menys sofisticats.

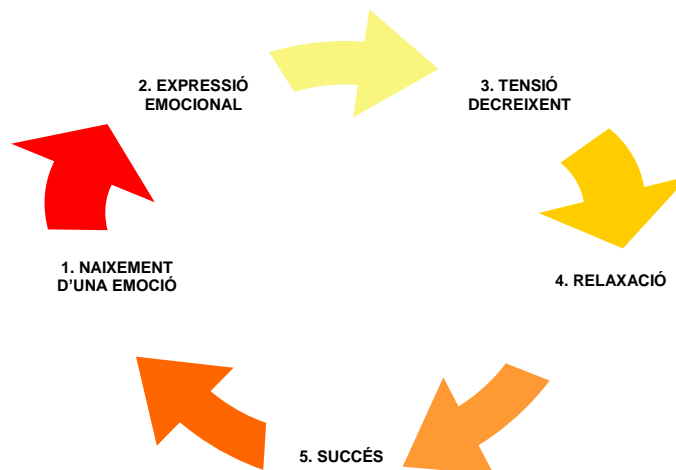
Totes les emocions són acceptables, el que s'ha de controlar són les reaccions que segueixen a l'emoció, les quals poden ser bones o no.

## CLASSIFICACIÓ DE LES EMOCIONS

1. **Negatives:** Resultat d'una avaluació desfavorable respecte a l'objectiu. Ira, ensurt, ansietat, culpa, vergonya, tristesa, enveja, gelos... Poden actuar com a desencadenants de malalties, recaigudes, agreujament...

2. **Positives:** Resultat d'una avaluació favorable respecte a l'objectiu. Felicitat, alegria, amor, estar orgullosos. Equilibri de l'organisme, preserven la salut.
3. **Borderline:** Esperança, compassió (simpatia, empatia) i emocions estètiques (es donen quan reaccionem emocionalment davant una pintura, teatre, arquitectura,...).
4. **No-emocions:** Estats indefinits com ara nerviosisme, sorpresa, tensió, alerta,...

## GESTIÓ EMOCIONAL



1. **Naixement d'una emoció:** La persona experimenta una resposta neurofisiològica. Hi ha respostes involuntàries: taquicàrdia, rubor, sudoració, augment de la freqüència respiratòria, tensió muscular....
2. **Augment de la tensió:** La reacció anterior es manifesta externament i la seva observació ens permet inferir quina emoció està experimentant.
3. **Expressió emocional:** La persona transmet mitjançant el llenguatge i la comunicació no verbal la seva emoció.
4. **Tensió decreixent:** El descens de la tensió s'inicia un cop alliberada, i comença la relaxació.



Finalment, la tensió es difumina i la persona se sent preparada per sentir una nova emoció.

L'any 1995 Daniel Goleman va publicar *Intel·ligència emocional* que es va convertir de seguida en un best-seller, el que indica l'interès social pel tema. La intel·ligència emocional prepara per la vida i es basa en:

1. **Conèixer les pròpies emocions.** Reconèixer un sentiment en el moment que succeeix. Reconèixer si s'està de mal humor és el primer pas per canviar-ho.
2. **Habilitat per expressar les emocions de manera adequada.**

*...ara t'ho explico: TEXTOS*

3. **Motivar-se a sí mateix.** Una emoció tendeix a impulsar una acció. L'autocontrol emocional implica dominar la impulsivitat i demorar les gratificacions. Per exemple: entre una llaminadura ara o dues després de 20 minuts, els que saben esperar són més sociables, efectius, i més capaços d'enfrontar-se a les frustracions de la vida.
4. **Reconèixer les emocions dels altres.** Empatia. Comunicació no-verbal.
5. **Establir relacions.** Per establir bones relacions amb els altres hem de saber controlar les nostres emocions.

Una gran part dels trastorns que es presenten a la infància tenen una alteració emocional i/o afectiva, ja sigui per carència o perquè el nen/a no entén la manera que tenen els seus pares de transmetre'l el seu amor.

**“Tracta el teu fill com t'agradaria que el tractessin els altres”**

Eduquem als nostres fill amb **amor, rialles i límits**. Els límits proporcionen al nen seguretat i protecció. Mitjançant la **disciplina** (diferent de càstig o reprimenda), el nen aprèn a:

- Respectar
- Entendre les conseqüències dels seus actes
- Donar i rebre
- Adaptar-se a una realitat que imposa límits.

Altres consideracions importants són:

- Els dos pares han d'estar d'acord per evitar incongruències.
- Reforçar positivament l'esforç del nen per complir les normes.
- Pacència i constància.
- Diàleg i explicar el per què.

[\[tornar a l'índex\]](#)

Laura Tejedor Navarro  
Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
Directora d'AQUA CENTRE  
[www.aquacentre.cat](http://www.aquacentre.cat)

**E... d'emocions**

24 de març de 2010



---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

## 21 *Créixer amb sentiments*

El vincle és una relació afectiva, sincera i duradora basada en l'amor i l'afecte que sobreviu al pas del temps i a la distància. En la relació pares-fill constitueix una base afectiva sòlida que li dona al nen la seguretat de sentir-se estimat, desitjat, i que li permet enfrontar-se a la vida.

Hi ha estudis que parlen d'una progressió, quasi geomètrica, entre la quantitat de temps dedicat a un nen i el seu desenvolupament intel·lectual i emocional. El vincle i la qualitat de les atencions que s'estableix entre els pares i el fill és bàsic pel bon desenvolupament global del nen.

El nen reconeix les emocions positives i negatives des de els primers mesos de vida. Les emocions infantils són més riques del que són capaços d'expressar, experimenten l'emoció molt abans del que són capaços d'expressar.

El sentiment és l'estat psicològic que segueix a l'emoció, tot i que és un estat afectiu més estructurat, complex i estable. Té una menor repercussió corporal, és menys intens i més durador. La manera com pensem i interpretem la realitat ens genera sentiments sobre nosaltres mateixos, sobre les altres persones i sobre les situacions o circumstàncies que els provoquen.

Entorn als dos anys ja saben comprendre l'emoció implícita a riure o plorar, i saben quan el seu pare està trist o no (no se sap encara si per imitació o per empatia).

Als tres anys distingeixen a les persones apropiades pel seu propòsit (a qui demanar ajuda, amb qui jugar,...)

A partir dels tres anys reconeixen els sentiments dels personatges del contes que se'ls explica. Coneixement de les emocions, per exemple, quan molesten als seus pares intencionadament i repetidament implica que tenen un coneixement del que els pares volen i com els poden frustrar.

Daniel Goleman descriu estats depressius en nens de vuit anys i fins i tot als cinc anys.

Fins als deu anys hi ha el mateix percentatge de nens i nenes agressius. A partir dels tretze es diferencia, les nenes adopten estratègies com el “cotilleo” o les venjances indirectes i els nens es mostren menys sofisticats.

Totes les emocions són acceptables, el que s'ha de controlar són les reaccions que segueixen a l'emoció, les quals poden ser bones o no.

### Classificació de les emocions

- **NEGATIVES:** Resultat d'una avaluació desfavorable respecte a l'objectiu. Ira, esglai, ansietat, culpa, vergonya, tristesa, enveja, gelosia,... Poden actuar com a desencadenants de malalties, recaigudes, agreujament,...
- **POSITIVES:** Resultat d'una avaluació favorable respecte a l'objectiu. Felicitat, alegria, amor, alleujament, estar orgullosos. Equilibri de l'organisme, preserven la salut.
- **BORDERLINE:** Esperança, compassió (simpatia, empatia) i emocions estètiques (es donen quan reaccionem emocionalment davant una pintura, teatre, arquitectura).
- **NO-EMOCIONS:** Estats indefinits com ara nerviosisme, sorpresa, tensió, alerta,...

L'any 1995 Daniel Goleman va publicar el llibre *Intel·ligència emocional*, que es va convertir en un best-seller, fet que mostra l'interès social per aquest tema. La intel·ligència emocional prepara per a la vida i tracta aspectes com:

- **Conèixer les pròpies emocions.** Reconèixer un sentiment en el moment que succeeix. Reconèixer que un està de mal humor és el primer pas per canviar-lo.
- **Habilitat per expressar les emocions de manera adequada.**
- **Motivar-se a sí mateix.** Una emoció tendeix a impulsar una acció. Encaminar les emocions i la motivació conseqüent vers els objectius. Autocontrol emocional que implicar dominar la impulsivitat i demorar les gratificacions.
- **Reconèixer les emocions dels altres.** Empatia. Comunicació no-verbal.
- **Establir relacions.** Per establir bones relacions amb els demés hem de saber controlar les nostres emocions.



*...ara t'ho explico: TEXTOS*

Una gran part dels trastorns que es presenten a la infància tenen una alteració emocional o afectiva, ja sigui per carència o perquè el nen/a no entén la manera que tenen els seus pares de transmetre-li el seu amor.

### **TRACTEU EL VOSTRE FILL TAL COM US AGRADARIA QUE EL TRACTESSIN ELS ALTRES**

Eduquem els nostres fills amb AMOR, RIALLES i LÍMITS. Els límits proporcionen al nen seguretat i protecció, mitjançant la disciplina (diferent del càstig o reprimenda):

- Ensenyem al nen a respectar
- Permet entendre les conseqüències dels seus actes
- Aprendre a donar i rebre
- Adaptació a una realitat que imposa límits.
- El pare i la mare han d'estar d'acord per evitar incongruències.
- Reforçar positivament l'esforç del nen per complir les normes.
- Pacència i constància.
- Diàleg i explicar el perquè.

Laura Tejedor Navarro. Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
AQUA CENTRE. Carrer Soledat, 20. IGUALADA  
[www.aquacentre.cat](http://www.aquacentre.cat)

[\[tornar a l'índex\]](#)

**S... de sentiments**

24 de novembre de 2010



---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

## 22 Sobreprotecció

El vincle és una relació afectiva, sincera i duradora basada en l'amor i l'afecte que sobreviu al pas del temps i a la distància. En la relació pares-fill constitueix una base afectiva sòlida que dóna al nen la seguretat de sentir-se estimat i que li permet enfrontar-se a la vida.

És en aquest vincle on a vegades, per excés, podem caure en la sobreprotecció.

Las presses, el desig que els nens gaudeixin de la seva infància, l'afany de perfeccionisme... porten els pares a anticipar-se en la satisfacció de les necessitats dels seus fills i a evitar-los qualsevol contratemps.

El nen necessita sentir-se estimat i cuidat pels seus pares per tenir un bon desenvolupament emocional. Però si se'l protegeix en excés, el podem perjudicar més que beneficiar. No es pot mantenir el nen permanentment en una bombolleta, convertint-lo en el centre de totes les atencions i amagant-lo de tots els perills. Els pares han de deixar-lo evolucionar per no obstaculitzar el seu desenvolupament.

Hi ha pares que desconeixen què se li pot exigir al nen i li fomenten conductes més infantils de les que li corresponen per la seva edat. Altres vegades, no deixen que faci determinades coses perquè a ells, evidentment, els surt millor i ho fan amb menys temps. Altres pensen que és millor fer-los la vida "més fàcil" i procuren anticipar-se a qualsevol necessitat i demanda del seu fill abans que ell mateix ho demani. D'altres prefereixen evitar enfrontaments perquè no els resulta fàcil mantenir-se amb fermesa en situacions estressants o fins i tot simplement perquè el nen té una cara encantadora que sembla un angelet.

### **Causas de la sobreprotecció**

Alguns factors poden contribuir a sobreprotegir un infant, però no són determinants:

- Compensar una infància trista o amb mancances. A vegades els pares que han tingut una infància difícil, intenten donar al seu fill tot el que ells no van rebre.
- Repetició del “model sobreprotector”. El pare o la mare ha estat criat de petit en una relació de sobreprotecció i repeteix en el seu fill aquest tipus de relació.
- Sembla més còmode i fàcil consentir que educar amb disciplina.
- Sentiment de culpa dels pares degut a que no poden estar molt temps amb els fills, quan estan amb ells, per compensar-ho, els complauen amb tot.
- Absència d'un dels pares (separació, viudetat, famílies monoparentals...)
- Tenir un fill únic i centrar tota l'atenció en aquest infant.
- Edat dels pares molt avançada o insegurs poden sobreprotegir el petit.
- Fills amb alguna malaltia important o amb alguna disminució, física o psíquica.
- Moltes dificultats alhora de concebre, un fill llargament esperat i molt desitjat que finalment arriba.

## Conseqüències

Si en lloc de donar suport al nen, suggerir-li i guiar-lo per tal que aprengui per ell mateix, li imposem, vigilem i li donem tot solucionat, lluny d'ajudar-lo a créixer, el nen tindrà un escàs desenvolupament de les seves habilitats (vestir-se, menjar...) i adoptarà una postura de passivitat i comoditat, ja que interioritzarà que els seus pares, dels que tindrà una gran dependència, sempre estan a punt per ajudar-lo, dit de manera popular aprendrà que sempre hi haurà algú que li traurà les castanyes del foc.

La seva autoestima serà baixa i tindrà poca seguretat en si mateix, perquè pensarà que és incapaç de resoldre les seves dificultats. Li costarà molt tolerar frustracions, posposar les gratificacions i no sabrà valorar el que té.

Fugirà dels problemes en lloc de tractar d'enfrontar-se a ells i no sabrà fer-se càrrec de les conseqüències dels seus propis actes...

En resum, serà una persona immadura i dèbil que potser es deixarà portar amb més facilitat per les males amistats o per l'ambient que l'envolta.

## *...ara t'ho explico: TEXTOS*

També pot arribar a establir una relació tirànica amb els seus pares, i a l'adolescència, que és quan tot es complica, serà molt difícil posar-li els límits que no s'han sabut posar abans.

### **Què podem fer?**

Si sabéssim l'important que és per al desenvolupament de la seva personalitat que els nens aconseguixin fer les coses sense ajuda, els deixariem actuar sols més vegades.

Quan el nen ens demani ajuda hem de donar-li els suggeriments perquè pugui solucionar el problema ell mateix, amb els seus propis recursos. És normal que el nen cometi errors, però no ens anticipem per evitar l'equivocació. És positiu fer-li veure que cada vegada li van sortint millor les coses.

Si realment volem ajudar al nen, hem de preguntar-li a ell si ens necessita i, en el cas que reclami la nostra ajuda, convé saber què és el que realment necessita. Cal donar-li el temps necessari per tal de que el nen ho faci sol.

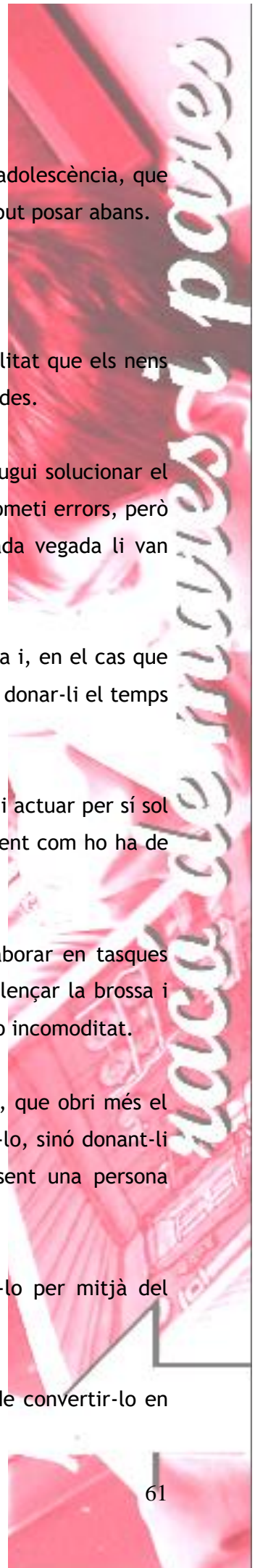
Hem d'explicar als petits el perquè del que nosaltres fem, per tal que pugui actuar per sí sol en els moments en els que no hi hagi cap adult al seu costat que li vagi dient com ho ha de fer.

No hem d'estalviar-li sacrificis raonables: el nen pot perfectament col·laborar en tasques domèstiques com parer la taula, fer-se el llit, recollir la seva habitació, llençar la brossa i aprendre a no donar una excessiva importància a una situació d'escassetat o incomoditat.

En el cas d'un nen tímid, els pares han de procurar que surti més de casa, que obri més el seu cercle d'amics, que comparteixi les seves coses, etc., però no forçant-lo, sinó donant-li idees i predicant amb l'exemple per evitar que amb els anys acabi essent una persona poruga, solitària, desconfiada...

Davant de situacions complicades, en lloc d'evitar-les hem de preparar-lo per mitjà del diàleg i malgrat les dificultats, transmetre seguretat.

Hem de protegir-lo dels perills veritables, però sense arribar a l'extrem de convertir-lo en una persona dèbil i temerosa.



## Èxits i fracassos, alegries i penes

El nen necessita provar, assaborir els seus èxits, tractar de millorar i aconseguir objectius difícils, competir, superar els seus fracassos... i poder entendre els sentiments dels demés. Cal preparar-lo perquè pugui participar en la societat i per aquest motiu no hem de dissimular-li la realitat quotidiana, ha de descobrir el significat de les victòries, de les decepcions, de les alegries i dels desconsols, propis i dels altres.

Si li facilitem la suficient confiança en sí mateix per tal que pugui pensar i sentir per sí sol i li deixem enfrontar-se a les dificultats pròpies de la seva edat, podrà descobrir recursos i estratègies que el faran sentir-se triomfant i li serviran per en sortir-se'n sense els seus pares en un futur.

Per tal de no generar dependència:

NO FACIS PER A UN ALTRE EL QUE POT FER ELL MATEIX

Elisabeth Orpinell Rabell. Psicòloga col·legiada núm. 10.087  
AQUA CENTRE. Carrer Soledat, 20. IGUALADA  
[www.aquacentre.cat](http://www.aquacentre.cat)

**S... de sobreprotecció**

16 de novembre de 2011

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 23 *La gelosia és una reacció natural*

Sentir gelosia és una reacció natural. Imagina que el teu home /dona arriba un dia a casa i et diu que un dia vindrà una altra persona a viure amb vosaltres. Que a partir d'ara no sereu dos, sinó tres. I a més a més et consola dient que serà més divertit, que podrem compartir-ho tot i gaudir de la seva companyia. Què fariem?

Doncs això és el que li passa al fill gran quan arriba el petit. Fins aquell moment totes les dedicacions, atencions... eren per a ell i, de cop, un dia tot comença a canviar...

És important plantejar-nos les nostres emocions davant de determinades situacions i ser molt honestos amb nosaltres mateixos. Sense ser-ne conscients, projectem i transmetem als nostres fills les nostres emocions. De manera que, si jo sóc una persona gelosa i que no ser gestionar bé la gelosia, tinc molts punts perquè els meus fills tampoc la gestionin bé.

La gelosia és una necessitat d'exclusivitat i protagonisme i d'atenció dels pares. No es pot evitar, però sí que es pot atenuar i ajudar a gestionar per que no es faci crònica i generi importants problemes a l'edat adulta.

Les característiques personals de cada nen, la seva tolerància, la seva autoestima i seguretat, són factors que intervenen en l'eliminació de qualsevol sentiment d'inferioritat o de gelosia entre germans.

Les maneres que tenen els nens de manifestar la gelosia acostumen a ser:

1. Regressió en el seu comportament cap a conductes més infantils.
2. Augment de les rabietes i comportaments més agressius.
3. Tornar a fer-se pipi quan ja controlava.
4. Tornar a xumar-se el dit o a demanar la pipa.
5. Afectació de la gana, de la son...
6. Estar més sensible, plorar amb facilitat...

Totes aquestes reaccions són normals si no alteren significativament la dinàmica familiar. Hem d'intentar comprendre al nen i manifestar-li el nostre amor i atenció. Cal comentar-li el que pot passar quan neixi el germanet/ta, per donar-li la oportunitat de preveure-ho.

Des de el primer moment, no s'hauria de canviar la rutina del fill gran com a conseqüència del naixement del germà. Fomentar una relació sana entre germans, mediatitzada pels pares fins que ells sols la puguin gestionar bé.

El procés d'elaboració d'un sentiment pot variar, però en nens oscil·la entre 3 i 9 mesos de temps. És similar a un "procés de digestió".

## ORIENTACIONS PER MILLORAR LA RELACIÓ ENTRE GERMANS

- Assignar a cadascú el rol que li pertoca: el germà gran, el petit, el mitjà..., per edats (aquesta és una dada objectiva).
- Fer veure al nen les avantatges i possibilitats de tenir l'edat que té.
- És important que els pares juguin amb els nens per tal de mediatitzar i educar en el joc. D'aquesta manera els nens aprenen com es juga.
- Delimitar l'espai de joc de cada nen evitant la interferència d'un amb l'altre.
- Recordar la importància de dedicar un temps en exclusivitat a cada fill.
- Educar els fills en el control de les seves emocions: aprendre a suportar petites frustracions, alegrar-se de l'èxit dels demés, respondre amb tranquil·litat davant situacions adverses, ensenyar-li a acceptar les seves incapacitats i dificultats amb optimisme.
- Ensenyar-los a respectar l'autoritat dels pares i acceptar els límits admesos en la família.
- Animar els fills perquè expressin el que sentin amb llibertat i puguin compartir tristeses i alegries.
- Estimular els fills i donar-los seguretat.

Laura Tejedor Navarro  
Psicòloga col·legiada núm. 8.762  
Directora d'AQUA CENTRE  
C. Soledat, 20. Igualada

[www.aquacentre.cat](http://www.aquacentre.cat)

**G...de gelosia**

18 de gener de 2012  
[reedició corresponent al núm. 19]

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)



# 24

## El son

### EL SON

El son té una funció reguladora i reparadora en l'organisme. És de vital importància pel control de l'energia i la temperatura corporal. Quan parlem de son infantil ens referim al període nocturn o diürn durant el qual els nens descansen, assimilen i organitzen tot allò que han vist i après i maduren física i psíquicament, en un temps que és variable, segons l'edat i la conducta.

### TIPUS DE SON

El son REM, també anomenat son paradoxal, és un son superficial caracteritzat per moviment oculars ràpids, és la fase activa del son i el cervell es manté actiu, amb una activitat mental intensa. Si ens desperten en aquesta fase, quasi tothom pot recordar la història somniada. És la fase més curta. L'activitat cerebral d'aquest tipus de son registrat mitjançant un electroencefalograma mostra ones ràpides, poc àmplies, molt semblants a les del despertar actiu. Representa el 20-25% del son total (aproximadament 2 hores per nit).

El son NO REM, també anomenat son lent, és la fase tranquil·la i profunda del son. També és la més llarga. L'adult s'adorm quasi sempre amb aquest son i representa cada nit al voltant del 75-80% del son total, unes 6 hores per nit. Els ulls resten immòbils. El pols i el ritme respiratori són lents i regulars. Els múscles, però, es mantenen fermes, els dits apretats. Si ens adormíssim drets no cauríem.

### ETAPES DEL SON

El son dels bebès està dividit en quatre etapes que es van profunditzant progressivament. Cada una dura prop de 90 minuts i sempre segueixen un mateix ordre: son REM (més lleuger i curt) i son NO REM (més profund i llarg).

Tots els bebès transiten per cicles de son superficial i profund durant la mateixa nit. Conforme va creixent, el normal és que els sons REM vagin disminuint i que els NO REM vagin augmentant. Als 4 mesos d'edat el bebè aconsegueix dormir 3 o 4 hores seguides. Durant els 90 minuts de son profund acompanyat en els extrems pel son lleuger, el bebè experimenta un estat de semialerta. En aquests moments és quan el bebè està propens a despertar-se, però minuts després entrarà en la fase més profunda completant el seu descans nocturn de quasi 8 hores.

### PERÍODES DE VIGÍLIA I DESCANS

És molt important respectar aquests intervals sense interrompre'ls a fi que es converteixin en un costum. Pretendre que el nen agafi el son és una tasca difícil i a vegades un repte, però si es respecta el seu ritme, tot serà més fàcil. Un recent nascut, per exemple, ja té una manera pròpia de dormir i de despertar-se. Els pares han de crear el clima apropiat per tal que el bebè estableixi el seu propi ritme de son. Si en despertar-se, el bebè no troba una resposta immediata, es veurà obligat a trobar la seva pròpia rutina per a seguir dormint.

## QUANTES HORES DORMEN ELS NENS?

- 0 a 3 mesos: Dormen entre 14 i 18 hores al dia, despertant per lactar cada 2 hores, aproximadament.
- 4 mesos a 1 any: Es regula més el seu horari, dormen de 6 a 8 hores nocturnes i dues migdiades durant el dia, en total dormen 14 hores, aproximadament.
- 1 a 2 anys: En aquesta edat, els bebès dormen unes 11 o 12 hores nocturnes i fan una migdiada durant el dia. En total dormen entre 12 i 15 hores.
- 2 a 3 anys: El son nocturn dura unes 10 hores, i durant el dia només fan la migdiada després d'esmorzar. En total dormen entre 10 i 12 hores diàries.
- 3 a 4 anys: La majoria dels nens dormen 10 hores seguides per la nit i ja no fan la migdiada durant el dia.

La durada habitual del son experimenta variacions en el transcurs de la vida. Podem distingir diferències associades a l'edat que afecten tothom de la mateixa manera i variacions degudes a factors individuals (nutrició, exercici físic, etc...).

Una diferència entre el son dels infants i el dels adults és que les fases són diferents. En els nadons el son REM ocupa un 50% del total del son. A l'edat adulta aquest percentatge es redueix al 20%.

Aquesta fase, segons la majoria d'experts, té una funció de maduració, i per això dura més estona en els nadons. L'explicació, doncs, és merament biològica.

Pel que fa a la proporció de son profund i son lleuger, se sap que el son profund d'un adult ocupa el 80% del temps i el son lleuger un 20%, mentre que en un nen el son lleuger ocupa la meitat del temps que passa dormint.

En l'adult mitjà el cicle complet de son té una durada aproximada de 90 a 100 minuts. En canvi, en els nadons aquest cicle té una durada aproximada de 47 minuts, i augmenta a 50 minuts entre els 3-8 mesos d'edat.

## COM AJUDAR EL NEN A ADORMIR-SE BÉ?

Tot sovint, un dels moments més difícils del dia és el moment d'anar a dormir. És força habitual que els nens, per qualsevol motiu, no vulguin anar a dormir: volen seguir jugant, volen estar més estona amb els pares o germans, o volen mirar més la tele...

Cal educar els nens per tal de que agafin uns bons hàbits de descans i en aquesta tasca els pares tenen un paper molt important.

### SUGGERIMENTS PER AJUDAR EL NEN A ADORMIR-SE

1. Cal fer una rutina diària que inclogui un temps de tranquil·litat abans de l'hora d'anar a dormir (evitant tele o videojocs).
2. Marcar un horari per anar a dormir cada dia i ajudar el nen a mantenir una rutina. Crear rituals per anar a dormir facilita la tasca (el petó, el conte...).
3. Si ho demana, permetre-li portar al llit una joguina, un peluix o una manteta especial. L'ajudarà a sentir seguretat.
4. Controlar que la temperatura de l'habitació sigui agradable i que la roba sigui còmoda.
5. Si el nen ho demana, permetre-li una llumeta encesa, la porta entreoberta, un got d'aigua al costat del llit...

6. Evitar adormir-se amb el nen ja que això li farà més difícil acostumar-se a dormir sol.
  7. Anar a l'habitació del nen només quan realment sigui necessari. Evitar anar-hi per qualsevol cosa perquè s'acostumaria a cridar els pares sense cap necessitat.
- Cal establir les rutines i les normes amb seguretat. Els pares n'han d'estar convençuts. El nen necessita sentir-se segur durant tot el dia i això també inclou el moment d'anar a dormir.

#### SENYALS PER SABER SI UN NEN NO DORM LES HORES QUE NECESSITA

- Es lleva amb mal de cap.
- Li costa molt despertar-se i desvetllar-se.
- Vol continuar dormint.
- Presenta somnolència diürna (s'adorm a classe o en trajectes curts de cotxe).
- Presenta problemes d'atenció i conducta a l'escola.

Si mostra algun d'aquests símptomes i està més nerviós i irritable del que seria habitual probablement el son sigui insuficient.

#### ALGUNS PROBLEMES FREQUENTS

- **Somnambulisme.** Durant un episodi de somnambulisme, el cos del nen està molt actiu, però li manca un control cerebral adequat. Pot fer maniobres automàtiques prèviament apreses, encara que d'una manera descontrolada, per exemple: fer pipi al passadís, obrir la porta de casa i caminar per l'escala de veïns...

El nen somnàmbul mira sense veure. A vegades fins i tot parla, encara que les seves paraules no siguin entenedores. No reconeix ningú i quan més se li crida l'atenció perquè es calmi, més excitat es mostra.

Normalment és un tret hereditari i es manifesta durant la primera part de la nit.

Un 15 % de nens entre 3 i 15 anys en pateixen.

- **Terrors nocturns.** Són menys freqüents que el somnambulisme. Es donen entre l'1 i el 5 % dels nens en edat escolar.

Els episodis nocturns acostumen a ser semblants i apareixen en el primer cicle de son.

El nen, que dorm com un angelet, s'agita de manera brusca, s'asseu al llit, crida aterrit, es mostra desorientat i no reconeix a les persones que l'envolten. Si es desperta està molt confús i és incapaç d'explicar el que li passa. Aquests episodis van acompanyats de vermellor facial, freqüència cardíaca i respiratòria agitades, suor i pupil·les dilatades. Una vegada superada la crisi el nen torna a dormir tranquil·lament i l'endemà no recorda res del que ha passat.

- **Malsons.** Els malsons passen al final de la nit, quan el son REM és més freqüent i durador. Per això l'activitat física és menor i hi ha control del cervell. Això fa que el nen afectat reconegui ràpidament als seus pares, accepti el seu consol i després sigui capaç d'explicar-nos què ha somniat.

Els malsons ocasionals són un fenomen absolutament normal en totes les etapes de la infància.

Davant d'un episodi de malson cal calmar al nen de manera suau i immediata, ja que el malson implica patiment, però cal anar amb compte per no caure en la trampa conductual. És important tornar a les rutines i evitar que el nen obtingui un benefici d'aquesta situació perquè hi ha el risc d'incrementar els despertars nocturns.

Les nenes hi són 3 vegades més propenses que els nens, però no se sap perquè.

Si la freqüència dels malsons infantils és preocupant, convé revisar les relacions escolars del nen, la quantitat i qualitat dels programes de televisió que veu i les relacions més properes...

Elisabeth Orpinell i Rabell  
Psicòloga col·legiada núm. 10.087  
AQUA CENTRE  
C. Soledat, 20. Igualada  
[www.aquacentre.cat](http://www.aquacentre.cat)

**S...de son**

22 de febrer de 2012

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 25 L'alimentació

## Menjar verdures, sense baralles

per Ada Parellada

“Oh, no, verdura!” Aquest és el crit desesperat de molts nens i nenes a l'hora de sopar. Tots voldríem que en mengessin, però també que el menjar fos un plaer i no una lluita. I això és perfectament possible.

És ben cert que els adults no podem entendre per què, als infants, sovint no els agrada i troben tan horrorós allò que a nosaltres ens encanta: les verdures, els llegums i el peix. Grans i petits no coincidim en les preferències alimentàries pel fet que no tenim les mateixes necessitats nutricionals ni tenim el mateix pòsit de vivències.

Simplificant molt, podem resumir que els infants creixen i es mouen. I, per tant, el seu gust cerca aliments rics en els nutrients que garanteixen les seves necessitats vitals immediates: proteïnes, hidrats de carboni -incloent-hi els sucres- i greixos. Carn, ous, pasta, fruita i arrebossats són les propostes benvingudes, tant pel seu gust suau com per la quantitat de nutrients que aporten a l'infant. Els aliments reguladors -que contenen vitamines, minerals, fibra i aigua- com les verdures i els llegums són considerats per l'organisme dels infants com a aliments *secundaris*. Això no vol dir que no siguin necessaris, és clar. Ara bé, per damunt de tot, menjar és un plaer, i així ho hem d'inter-

pretar en totes les etapes de la nostra vida. Per tant, hem d'aconseguir que les verdures siguin agradables al gust dels infants.

### Paladars sensibles

Per començar, hem de saber que la potència gustativa dels infants és molt superior a la d'un adult. Per una simple qüestió fisiològica, nens i nenes estan més capacitats per sentir que els adults, per sentir en el sentit dels sentits, ja em perdonareu l'embarbussament. És a dir, tenen els sentits en perfecte estat. Veuen millor, senten millor, oloren millor i tenen el gust més sensible. A un adult el sorprèn la reacció de desgrat d'un infant quan ingereix uns espinacs per primera vegada. La raó es basa en el seu punt amarg, que aquest nota ampliat.

Els nens poden arribar a percebre el punt d'amargor fins a deu vegades més que els adults. Hem de ser condescendents en aquest aspecte i oferir verdures suaus, o suavitzades. Uns espinacs a la crema sempre seran més apreciats que uns d'altres simplement bullits. No parlem de disfressar, sinó de suavitzar.

### Quatre pistes

Arribem ara a un dels punts que més sovint ens consulten les famílies: els trucs per aconseguir que els infants mengin de tot. I és aleshores quan decebem la majoria dels consultants... No hi ha trucs, ni màgia, ni secrets, sinó un mètode que es resumeix en tres actituds: temps, constància i paciència... I encara n'afegim una altra: ALEGRIA.

**Temps:** tenim molt, molt de temps per aconseguir que mengin de tot. Si pretenem que un infant de dos anys mengi un ampli ventall d'aliments, haurem començat a fracassar. Hem de tenir en compte que, fins als sis mesos, els infants només han tastat la llet i potser una mica de fruita. Fixem-nos un objectiu a

**L'infant pot percebre el grau d'amargor fins a deu vegades més que un adult. Uns espinacs a la crema seran més apreciats que uns de bullits**

llarg termini, per exemple, els dotze anys.

**Constància:** cada dia traurem diferents verdures a taula, bones, ben cuinades i amb el desig d'agradar (provant diferents maneres de cuinar-les).

**Paciència:** no passsa res. Quan l'infant diu "No, no i no" a un enciam, nosaltres ni cridarem ni

ens desesperarem, sinó que traurem el "no" per un "encara no". I ho tornarem a provar més endavant, tranquil·lament i sense perdre els estrepes.

**Alegria:** menjar plegats és motiu de joia. L'àpat ha de ser una festa, no un catàleg de retrets, ni un espai on renyar el personal. Tard o d'hora, descobrirà el plaer d'un àpat ben cuinat. ●

**Ada Parellada** és restauradora i educadora en alimentació. Dirigeix des de fa anys els tallers de cuina per a nens i nenes del restaurant barceloní Semproniana, d'on és xef. És autora de diversos llibres, com *A dinar: receptari pràctic perquè els nens mengin de tot* (Columna, 2007) i *Més enllà dels macarrons: com aconseguir que els teus fills mengin sa* (Mina, 2007). La seva publicació més recent és el llibre *Cuinem. Tallers de cuina a l'escola (6-12)* (Graó, 2009), del que n'és coautora.

### Full de mongetes tendres

**Ingredients per a quatre persones:**  
1 làmina de pasta de full  
250 gr de mongetes tendres  
100 gr de xampinyons  
1 porro  
100 gr de formatge tendre  
Oli d'oliva  
Sal

**Preparació:**  
Traiem el fil lateral de les mongetes i les bullim en abundant aigua i sal uns deu minuts ja que no han de quedar excessivament bullides. Les escorrem i les reservem.  
Piquem la part blanca del porro, l'estovem en una cassoleta, amb un raig d'oli, a foc lent, durant uns cinc minuts, vigilant que no enrosseixi. Afegim els xampinyons, nets i filetejats, apugem el foc i deixem que perdin l'aigua durant uns minuts. Afegim les mongetes tendres tallades, salem i les integrem al conjunt.  
Folrem un motlle de parets baixes amb la pasta de full, en punxem la base i la coem al forn a 200°C, deu minuts. Farcim la pasta de full amb els porros, les mongetes i els xampinyons. Tapem el conjunt amb el formatge tallat a làmines. El tornem a posar al forn, cinc minuts, perquè es fongui el formatge. Servim immediatament.

### Cuscús de coliflor

**Ingredients per a quatre persones:**  
Mitja coliflor  
100 gr de pernil en un dau, no gaire sec  
Pinyons  
Olives negres  
Una mica de mango  
150 ml d'oli d'oliva  
Unes fulles de menta  
Sal

**Preparació:**  
En una *Thermomix* o en un robot de cuina, trinxem la coliflor de manera que agafi textura de cuscús. Tallem el pernil a daus menuts. Torrem els pinyons en una paella, amb un raig d'oli. Tallem les olives negres a rodelles i el mango a dauets. Netegem i trinxem les fulles de menta i les barregem amb l'oli i la sal. Barregem totes les preparacions, premsen dins d'un motlle rodó i servim.

### 'Maki' d'enciam i salmó

**Ingredients per a quatre persones:**  
Unes fulles d'enciam  
100 gr de formatge d'untar  
50 gr de salmó fumat  
Alfàbrega  
Uns *quicos* (granès de panís) salats

**Preparació:**  
Desfullem l'enciam i si té els nervis molt marcats els tallem amb cura. Estirem unes làmines de film de plàstic i hi posem l'enciam a sobre. Piquem els *quicos*. Barregem el formatge d'untar amb una mica d'alfàbrega picada i els *quicos*. Untem les fulles d'enciam amb aquesta barreja i, al mig, hi posem una tira de salmó fumat. Emboliquem el conjunt sobre si mateix, el premem bé i el deixem una estona a la nevera. Traiem els rotllets de la nevera i els tallem com si fos un *maki*.

Article publicat a la revista *Viure en família*, núm. 34 (març-maig 2010)

**A...d'alimentació**

14 de març de 2012

[\[tornar a l'índex\]](#)

Biblioteca Central d'Igualada  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 26

## Els avis

En el dia a dia veiem molts avis que esperen els néts a la sortida de l'escola, que estan amb ells als parcs, que els tenen a dinar a casa seva... Moltes famílies es troben en situacions laborals complicades i no poden conciliar l'horari dels pares amb l'horari dels fills i aquí és on els avis tenen un paper destacat.

Cada vegada és més valorada la presència de la persona gran en la família, no només com a transmissora de valors sinó també com a persona que escolta, atén, comprèn i orienta. La presència dels avis proporciona nombroses aportacions que van des d'un complement educatiu fins al maneig de les emocions.

Amb la incorporació de la dona en la vida laboral, la figura dels avis juga un paper molt important en l'educació dels nens. Els avis desenvolupen una valuosa funció social i cultural i participen activament en la socialització dels néts de manera que s'estableix una relació enriquidora, tant per a uns com per als altres. Els avis suposen un complement de l'educació que els nens reben dels seus pares i aporten als néts, un vincle de referència diferent i complementari que mai ha de substituir el dels pares. L'experiència viscuda i reflexionada constitueix un tresor familiar. D'altra banda els nens ofereixen als avis la possibilitat de sentir-se útils i actius. En general els néts estan encantats amb els avis perquè acostumen a tenir més temps, més capacitat d'escolta i més tolerància.

Comptar amb els avis per atendre els fills té molts avantatges. La majoria dels avis es senten contents de tenir cura dels seus néts, però cal saber trobar el límit entre ajudar i substituir els pares. Els avis han de poder fer d'avis i gaudir dels seus néts. Poden complementar l'educació que porten a terme els pares, però mai substituir-la. Aquest és un risc que correm avui en dia, ja que les circumstàncies actuals obliguen en molts casos que els avis tinguin cura dels néts durant moltes hores. De vegades es delega excessivament en els avis una responsabilitat que no haurien d'assumir.

Un estudi fet a Lleida conclou que la meitat dels avis que cuiden a néts pateixen estrès. En alguns casos ja es comença a parlar de la síndrome d'avis esclaus. Aquesta síndrome vindria a ser representada per aquells avis que només es preocupen per ajudar als seus fills i fer tot el que poden pels néts; no s'atreveixen a dir que estan esgotats per l'excés de responsabilitat en què es troben immersos, i a més no es queixen perquè tenen por de no ser útils i que els fills els puguin rebutjar. Al final acaben emmalaltint per bé que abans hauran passat per un llarg període d'estrès.

A continuació algunes pistes que poden ajudar a ser uns bons avis:

- Respectar les pautes que els pares estableixin amb els nens, encara que no s'estigui totalment d'acord amb elles, completar l'educació, no substituir-la. Si davant

d'alguna activitat es tenen dubtes (veure o no un determinat programa a la televisió, anar a dormir a una hora determinada, per exemple), és recomanable consultar amb els nens si els seus pares hi estarien d'acord o si s'estan saltant els hàbits i les normes.

- Gratificar als néts i a la vegada posar-los límits, per tal que no es converteixin en tirans. A la vegada és normal permetre'ls coses i plaers que els pares no els permeten.
- Contribuir a una bona convivència familiar
- Tenir en compte que àvia-mare i avi-pare són rols ben diferenciats. Cal delimitar-los i evitar envair el lloc de l'altre és la clau per a una bona convivència. Generalment, surten problemes referits al lloc que ocupen cada un respecte al nen. Si sorgeix algun conflicte amb la filla o la jove (o amb el fill o el gendre), és recomanable mantenir una conversa franca amb ells. Aclarir quin lloc que ocupa l'avi no el pot ocupar ningú d'ells i a l'invers.
- Organitzar reunions familiars amb qualsevol excusa per estar junts i pel plaer de veure's, escoltar-se i sentir-se mútuament, aprendre noves formes de convidaure entre les tres generacions.

Cal tenir present que una relació avis-néts ben entesa i sana proporciona molts beneficis per ambdues parts. L'enriquiment personal que aporta l'avi va més enllà del que fa i diu al petit de la família. Sol cuidar del nét, l'ajuda en el seu esforç diari per convertir-se en una persona, l'acompanya durant uns anys, jugant amb ell, participant en la seva educació, parlant-li de la seva pròpia vida, però la seva presència també fa possible que el nen aprengui altres aspectes de gran valor, com el contacte amb el pas del temps, alhora que una gradual limitació de les condicions i els recursos físics, així com la fi de la vida -dels altres i de la seva pròpia-, en un futur més o menys llunyà. El nen, de manera silenciosa va creant la seva particular manera d'encarar aspectes emocionalment difícils com la malaltia i la mort, qüestions que tendeixen a negar-se i a ser reconegudes al mateix temps. Molts cops el nen viu això recolzant-se en la figura dels avis.

Elisabeth Orpinell i Rabell  
Psicòloga col·legiada núm. 10.087  
AQUA CENTRE  
C. Soledat, 20. Igualada  
[www.aquacentre.cat](http://www.aquacentre.cat)

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)



# 27 Per què juguem?

Jugar és fonamental per al desenvolupament de les persones.

A través del joc el nen i la nena descobreixen el món que els envolta, imiten l'adult i fan un aprenentatge de les diferents situacions que es poden trobar. El joc és una forma de comunicar-se i d'expressar els diferents sentiments. Amb el joc es desenvolupa la memòria, l'atenció, la imaginació, la creativitat..., i és una via per relacionar-se amb altres persones i també per aprendre a estar una estona sols.

Ja de petits, juguem amb els sentits: la vista, el tacte, l'oïda... A mesura que creixem el joc canvia i es va fent més complex.

La joguina ha de ser adequada a l'edat del nen, tenint en compte que cada nen és diferent i que té el seu propi ritme de desenvolupament.

El nen pot tenir unes determinades preferències per un tipus de joguines i cal respectar-ho, però es bo pel seu desenvolupament que tingui **joguines variades**.

Podem fer una classificació dels tipus de joc:

- **Jocs d'exercici.** Consisteixen en repetir una acció una vegada i una altra pel plaer dels resultats immediats com per exemple els sonalls, els caminadors, els patins, les pilotes, les bicicletes...
- **Jocs simbòlics.** Imiten el món dels adults. Són molt importants per fer entendre el món que ens envolta. Són les nines i els seus complements, els cotxes, les titelles, les disfresses...
- **Jocs d'encaix.** Tenen peces per encaixar, apilar, enfilar... per fer diferents construccions.
- **Jocs de regles.** Tenen instruccions i normes que s'han de conèixer i seguir per aconseguir l'objectiu. En són un exemple l'oca, el parxís, el 3 en ratlla, les dames, el billar...

## QUI POT JUGAR?

Tothom té edat per jugar. Hi ha jocs per a **totes les edats**.

Podem jugar sols, amb amics o amb la família. Jugant es poden enfortir els vincles afectius de forma distesa, amena i passant una bona estona.

El joc és una necessitat per a tot infant, i també ho hauria de ser pels adults. No hem de creure que jugar és una pèrdua de temps i hem de disposar d' **espais i estones** per fer-ho.

## QUI ENDREÇA?

És important que ja de petits es motivi als infants perquè tinguin cura de les joguines, que són dels primers objectes que ells consideren personals. Tenir les joguines ben cuidades i endreçades facilitarà el joc. Se'ls ha d'**ensenyar a endreçar** però també se'ls ha de facilitar

la feina evitant tenir totes les joguines barrejades. És millor tenir-les classificades en diferents caixes que es puguin guardar i obrir amb facilitat.

Els infants no cal que tinguin totes les seves joguines a l'abast. Es poden tenir guardades i anar-les canviant periòdicament. Això pot fer noves joguines que fa temps que es tenen.

El fet d'endregar es pot convertir en un **hàbit** útil en la vida diària.



## QUÈ REGALEM?

Penseu per qui és la joguina, tingueu en compte l'edat, les seves preferències, amb qui hi podrà jugar (germans, amics, cosins...). Intenteu que les joguines siguin variades.

Mireu que les joguines estimulin la imaginació, la creativitat... que no ho donin tot fet i l'infant en sigui només un espectador.

Tingueu en compte que hi ha diferents versions del mateix joc i no cal tenir-les totes. Mireu la relació qualitat-preu i penseu el pressupost que teniu.

Aneu amb temps a les botigues per comparar i conèixer joguines que no surten a la TV.

Fixeu-vos bé en la capsa: hi ha d'haver indicat la normativa de qualitat  i els límits d'edat (les joguines pels més menuts no han de portar ). També si necessita piles, si hi van incloses, l'edat, les mides de la joguina. En els jocs de regles acostuma a haver-hi unes mínimes instruccions del joc, també el nombre de jugadors i la durada aproximada de la partida.

Mireu la **publicitat** de les joguines (televisió, catàlegs,...) junt amb els infants. Podeu analitzar-los junts i parlar de temes com el consum responsable, el sexisme, la violència...

Recordeu que no només es poden regalar joguines: els llibres, la música i les sortides en família són unes agradables sorpreses.

Els **jocs d'ordinador i les consoles** són una realitat que no es pot obviar. Els infants coneixen els jocs i els demanen, són els adults els que han de fer una tria adequada segons l'edat del nen o la nena, les seves aficions, la proposta de joc...

Per Nadal es tendeix a sobrecarregar de joguines als infants. Cal pensar que els infants juguen sempre i potser és més adequat anar repartint els jocs al llarg de l'any.

**Jugar és divertit i és important en tots els moments de la vida.**

Gemma Solà i Núria Fernández, educadores socials

LUDOTECA SANT MIQUEL

Carrer Trinitat 12. Igualada. Tel. 93.805.57.34

[ludo.santmiquel@gencat.cat](mailto:ludo.santmiquel@gencat.cat)

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

Biblioteca Central d'Igualada

Plaça de Cal Font

08700 Igualada

Telèfon 93 804 90 77

[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 28

## Hàbits en l'alimentació durant la primera infància

Una de les preocupacions més freqüents dels pares, té relació amb els menjars i el pes dels seus fills. Molts pares comenten que el seu fill menja malament i els preocupa que això pugui repercutir en el seu pes i el seu desenvolupament. A vegades diuen que les hores de menjar es converteixen en una font de problemes diversos: volen menjar només aliments triturats, només volen pasta, demanen que sigui el pare o la mare qui els peixi, etc.

Els dos anys primers de vida són molt importants per establir una bona alimentació i els hàbits que comporta. Molts costums i gustos sobre els aliments s'adquireixen a aquesta edat i es mantenen en la vida adulta.

El moment d'introduir aliments complementaris, especialment en el primer any, és l'etapa més problemàtica. Els pares sovint tenen la sensació que el nen es passaria dies sense menjar. En altres ocasions consideren que les quantitats que menja el nen són insuficients o que menja aliments poc variats.

Aquestes etapes es caracteritzen per una disminució del ritme del creixement, l'adaptació a sabors nous (no sempre ben tolerats) i el pas a la consistència sòlida.

### Aspectes a considerar

1. La disminució del creixement comporta una disminució de les necessitats d'alimentació i es manifesta amb una baixada de la gana. No cal menjar grans quantitats. Com es pot compensar la disminució del volum de la ingesta? Es pot aconseguir una mateixa quantitat calòrica amb una dieta enriquida, o sigui amb menys volum, però aconseguint el mateix contingut calòric.
2. Els costums i hàbits s'estableixen en els primers anys de vida. És important diversificar la dieta, però NO necessàriament han d'agradar igual tots els aliments.
3. El menjar ha de ser una acte que proporcioni plaer i no una "lluita" entre pares i fills. Hem de permetre que l'infant participi, que s'embruti, que s'acostumi a menjar assegut la trona o a la taula, sense activitats que suposin una distracció, com la TV. Si és possible, convé que el nen mengi en família.
4. L'elaboració, la presentació, el punt de sal, etc., són tan importants per al nen com per a l'adult. Es tracta de la integració sensorial.
5. Hi ha pares que comenten que el nen menja malament a casa, però que al col·legi o amb altres persones menja bé. És important adonar-se que l'alimentació és més que la nutrició ja que és una forma de relació i per tant hi apareixen aspectes referents a conductes alimentàries que tenen un origen diferent a la ingesta d'aliments pròpiament dita.

## Recordeu

1. El pes és un aspecte més de la salut, però NO és el més important.
2. Si el nen presenta desregulacions a nivell digestiu, cal consultar el pediatra.
3. La introducció dels grups d'aliments han de ser els que indiqui el pediatra i això no es fa a l'atzar sinó que es van introduint aliments nous en funció del desenvolupament del metabolisme i la maduració de l'aparell digestiu del nen.
4. Si els problemes d'alimentació afecten el procés de desenvolupament del vostre fill heu de consultar professionals especialitzats.
5. No s'ha de premiar ni castigar amb el menjar.
6. Els hàbits i les rutines són molt importants.
7. No s'ha de renunciar a la introducció d'aliments nous davant d'un primer rebuig.

L'alimentació en l'edat pediàtrica no és una tasca senzilla i si en alguna ocasió us cal assessorament no heu de dubtar a sol·licitar-la. El buscar una resposta a algunes situacions pot evitar convertir l'alimentació en un problema i en un motiu d'enfrontament amb els nostres fills.

Raquel García Ezquerra  
Especialista en deglució pediàtrica

**A... d'alimentació**

22 de gener de 2013

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

Biblioteca Central d'Igualada  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 29

## Perquè són necessaris els límits?

Establir límits als fills és una manera de demostrar-los el nostre amor i la nostra preocupació vers ells. D'aquesta manera els transmetem que els estem cuidant. Els límits són com les baranes d'un pont, ens ofereixen un sentiment de seguretat i control, i per tant són imprescindibles per un desenvolupament sa.

Perquè són necessaris?

Encara que sigui a vegades esgotador, doncs cal estar atent al seu compliment, marcar límits als nens es fa necessari, ja que:

- Donen seguretat i protecció ( si el nen és més fort que els pares mai es podrà sentir protegit per ells)
- Permet predir la reacció dels pares davant determinades situacions i comportaments.
- Ajuden al nen a ordenar el seu món, l'ajuden a tenir criteris clars sobre les coses, són una referència.
- Ensenyen al nen a saber renunciar als seus desitjos i d'aquesta manera es prepara per acceptar situacions semblants que la vida ens porta.

Quan diem "NO", en determinats moments, li estem provocant petites frustracions necessàries per tal de que , a poc a poc, pugui renunciar als seus desitjos i sàpiga encaixar els seus errors i les decepcions que tot sovint porta la vida quotidiana. Si el nostre fill no ha tingut mai frustracions, no sabrà encaixar-les, no sabrà reaccionar davant d'elles i la seva autoestima es veurà afectada, ja que creurà que no serveix per fer aquella tasca o aconseguir aquest regal. Per aquest motiu és molt sa negar-li petites coses i que no sempre ho aconsegueixi tot.

Com posar els límits:

Encara que sigui a vegades esgotador, doncs cal estar atent al seu compliment, marcar límits als nens es fa necessari, ja que:

- Les normes han de ser poques, clares, específiques i senzilles.
- Ens hem d'assegurar que les entenguin i informar bé en quines situacions s'apliquen. Si les circumstàncies varien cal també revisar les normes.
- Han de formular-se de manera positiva. Millor dir que el què han de fer que no el què no han de fer.

- Cal ser constants i conseqüents amb les decisions preses (les ordres que mai es compleixen, els càstigs que oblidem... provoquen una pèrdua d'autoritat i confonen a l'infant.
- Cal felicitar al nen sempre que s'ho mereixi (especialment si ha complert una norma nova o un límit que li costi assumir), d'aquesta manera li donarem confiança en sí mateix.
- Ser carinyosos però fermes. Que estimem als nostres fills no implica que els hi deixem fer el què vulguin, o que haguem de ser massa estrictes.
- Cal buscar solucions, sancions i recompenses adaptades a cada situació, no és el mateix que tiri un got a terra que durant l'estona del parc piqui a un altre nen.
- Cal desaprovar la conducta, no el nen.

#### Motius que fan que hi hagi dificultats alhora de posar límits

- Cansament físic/psíquic, pares que senten que no tenen energia suficient per enfrontar-se als seus fills
- Sentiment de culpa per no passar prou temps amb els nens, és una manera de compensar el poc temps de dedicació que els poden oferir
- Pares insegurs o amb baixa autoestima, que desitgen ser acceptats pels seus fills i que no confien en les seves pròpies decisions ni en la seva capacitat per defensar-les.
- Pares que entre sí no es posen d'acord sobre una mateixa situació
- En alguns casos, quan ens sentim molt desbordats per la situació i ja hem probat sense èxit diferents estratègies, és molt recomanable demanar assessorament a un especialista.

Diuen que totes les masses piquen i això també és aplicable als límits.

Tan perjudicial és l'establir unes normes massa estrictes o excessives en quantitat (això no deixa créixer al nen) com el no posar cap tipus de límit al seu comportament. La conseqüència de la manca de normes serà un nen que no en té mai prou, amb unes exigències cada vegada més elevades i on les negatives cada vegada seran viscudes de manera pitjor. Estarem davant d'un nen amb una gran dificultat de postergar la satisfacció dels seus desitjos, amb tot el què això comporta.

#### Elements facilitadors alhora de posar límits

Per tal que l'infant es mostri disposat a acceptar les normes o els límits marcats pels pares, és necessari que hi hagi uns elements facilitadors:

- Un bon clima familiar, ple de tendresa i amor
- Els pares han d'estar convençuts d'allò que demanen als fills i, per tant, han de vetllar pel seu compliment
- Les normes marcades pels pares han de ser clares i realment necessàries (i per tant no excessives)

*...ara t'ho explico: TEXTOS*

- Els pares han de comportar-se de manera coherent a allò que demanen als fills, doncs l'exemple té molta més força que les paraules.
- Cal acceptar que és normal i freqüent que el nen vulgui provar, amb la seva actitud i conducta, fins a on pot arribar i quina és la reacció dels pares si es sobrepassa el límit marcat. És aleshores quan cal mostrar-se ferm, doncs si cedim després costarà molt més reemprendre novament el respecte per les normes.
- Cal una mentalitat flexible per part dels pares que els permeti anar adaptant aquestes normes a la situació, al moment i l'edat concreta de cada nen.

Elisabeth Orpinell i Rabell  
Psicòloga col·legiada núm. 10.087

**L... de límits**

30 de gener de 2013

[\[tornar a l'índex\]](#)



---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)



# 30

## Massatge infantil

### Que és el massatge infantil?

És una tècnica suau i delicada, una pràctica centenària en diferents cultures, en les quals fer massatge als fills es converteix en un art transmès de generació en generació.

Vimala McClure va voler posar ordre i donar nom a totes aquelles maniobres que havia conegut durant la seva estada a la Índia, on va poder descobrir de primera mà el veritable sentit del massatge infantil.

### Beneficis

- Beneficis per a les criatures

Es poden classificar en quatre grans grups, tant a nivell fisiològic com emocional:

- Interacció
- Estimulació
- Alliberació
- Relaxació

- Beneficis per als pares

Millora l'entesa amb el seu fill, en observar i respectar els senyals, augmenta els vincles, incrementa l'autoestima i la confiança, afavoreix les conductes positives, estimula la lactància i millora el son.

- Beneficis per a tota la família

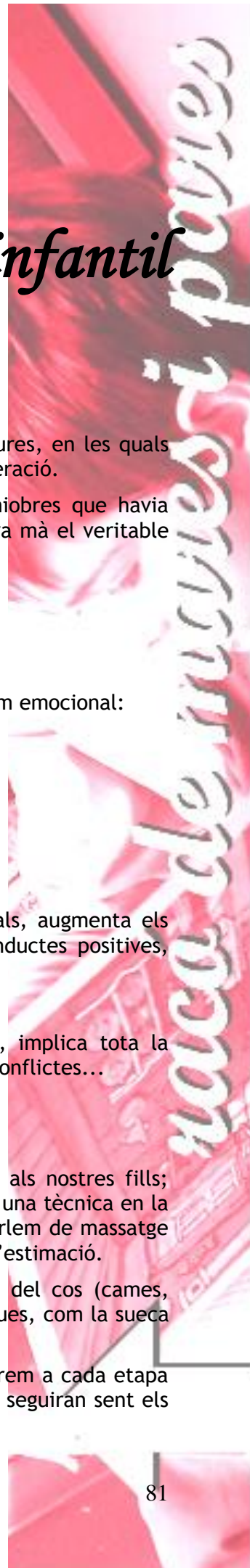
Millora la relació entre els germans i la competència entre ells, implica tota la família incrementant el respecte, relaxa l'ambient, disminueix els conflictes...

### Quan i com?

A partir de les tres setmanes de vida podem començar a fer massatges als nostres fills; aquests seran, però, molt suaus, com l'anomenat "massatge quiet" que és una tècnica en la qual és més important el contacte que el propi moviment. Sempre que parlem de massatge infantil parlem clarament de "tacte nodridor", un tacte positiu i basat en l'estimació.

Poc a poc anirem incorporant una colla de maniobres a diferents parts del cos (cames, panxa i abdomen, braços, pit, cara i esquena) basades en diferents tècniques, com la sueca o la hindú. Estiraments suaus de ioga i els principis de reflexologia podal.

Recordeu que el massatge no te edat i mai és tard per començar. Adaptarem a cada etapa de la vida aquest tacte, canviarem la manera i el sentit però els beneficis seguiran sent els mateixos.



Els més petits necessiten que aquest tacte sempre vagi acompanyat de la mirada i la veu; a poc a poc caldrà afegir-hi una història o un conte per captar l'atenció de la criatura i poder arribar a la pell amb el millor benestar possible.

Així que els fills van creixent, aniran prenent decisions sobre on, quan i com volen el massatge (amb roba o sense, estirats o drets, aquí o allà!). Cal que els pares respectin aquesta etapa i puguin gaudir-ne plenament.

Els fills és fan grans i arriba un moment que el silenci té un valor especial. Potser no caldrà parlar massa durant el massatge, simplement donar l'oportunitat d'escoltar el silenci i així sentir amb més claredat les diferents sensacions sobre la pell.

## Olis

Utilitzar olis durant el massatge ajuda a poder fer els moviments amb més facilitat i a gaudir plenament de les maniobres sense oblidar les propietats que aquests tenen i que son beneficioses per la pròpia pell.

Hi ha diferents tipus d'olis, sempre d'origen vegetal, molt recomanables per a aquesta pràctica:

- Oli d'ametlles dolces
- Oli d'avellanes
- Oli de calèndula
- Oli de sèsam

Montse Albareda

Educadora infantil, especialista en massatge infantil

**M... de massatge**

20 de febrer de 2013



*Ami tomake*, cançó de bressol bengalí



<http://www.infantmassageusa.org>

<http://www.masajeinfantil.es/joomla/>

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 31

## Les pors infantils

La por és una emoció normal en els nens, però a mida que van creixent han d'anar perdent-la i anar guanyant confiança en sí mateixos. Si preguntem a un nen què és ser valent, el 90 % contesta "El valent és aquell que no té por". Però potser el correcte seria definir a la persona valenta com aquella que no rebutja la por, sinó que aprofita al seva força per enfrontar-se a les situacions conflictives.

### Què és la por?

Segons el diccionari "sentiment d'angoixa davant la proximitat d'algun mal real o imaginari". Aquest desencadena una sèrie de reaccions físiques com palpitations, sudoració, obertura de les pupil·les.... Des del punt de vista biològic, és una reacció adaptativa per a la supervivència i, des d'un enfoc neurològic, és el resultat de l'activació de l'amígdala cerebral, que forma part del sistema límbic en el lòbul temporal.

La por forma part de les emocions bàsiques orientades a promoure la supervivència. La por ens alerta de perills imminents o desconeguts, i activa les nostres funcions d'adaptació.

### Funcions de la por

L'objectiu principal de la por és, paradoxalment, el de defensar-nos. Les seves funcions essencials són:

- Salvaguarda del jo: les pors afavoreixen la formació i estructuració de la persona i els sistemes de vigilància.
- Garantia de supervivència: en ambients hostils, les pors permeten a l'individu elaborar estratègies d'adaptació.
- Preparació per al perill: són un entrenament psicològic basat en les experiències que a poc a poc van succeint.

Manifestacions psicològiques més freqüents de la por:

- Malestar
- Ganes d'escapar
- Tendència a cridar
- Irritabilitat
- Agressivitat
- Sensació d'irrealitat
- Percepció espacio-temporal pertorbada
- Falta de concentració
- Pensament alterat
- Terror

### Reaccions físiques de la por

- Ritme cardíac accelerat
- Sudoració excessiva
- Tensió muscular
- Sequedat de gola i boca
- Sensació de nàusea o ganes de vomitar
- Urgència per anar al lavabo
- Dificultat per respirar
- Respiració ràpida i entretallada
- Tremolors
- Dilatació de pupil·les
- Eriçament del pèl
- Augment de la pressió arterial

### Evolució de les pors

Quan més petit és el nen més s'altera la seva conducta davant dels canvis, sorolls o imprevistos més insignificants. Ploren i criden quan es senten desprotegits, sense la presència de la mare o perquè perceben alguna cosa nova en les seves rutines.

### EVOLUCIÓ DE LES PORS SEGONS L'EDAT

Edats	Pors de dia/conscients	Pors de nit/inconscients
0-6 mesos	- Sorolls - Estar sols	- Pèrdua sobtada del suport físic patern (visual o tàtil)
1 any	- Por als estranys o desconeguts - A separar-se dels pares - Sobresalts bruscos	- Primers terrors nocturns esporàdics - A fer-se mal - Que el persegueixin
2 anys	- Sorolls forts - Animals feroces - Quedar-se sense el suport dels pares	- Terrors nocturns estables amb sensació de caiguda al buit
3 anys	- Màscara, disfresses - Fosc - Animals - Perdre de vista als pares	- Apareixen monstres o dracs en els somnis

## ...ara t'ho explico: TEXTOS

4 anys	- Tormentes, llamps i trons - Fosc - Animals - A perdre de vista als pares	- Bruixes, mags, encanteris - Animals fantàstics
5 anys	- Ferides, sang, cops, dolor - Totes les pors anteriors	- Por a la foscor - Mòns màgics
6 anys	- Incertesa sobre el cicle de la vida, mort	- Fantasmes, bruixes - A perdre's - A quedar-se sol
7-8 anys	- Por a estar sol - A fer el ridícul - A fer-se mal - A no tenir amics	- Sers sobrenaturals, esperits, fantasmes, veus - A fer el ridícul - Por a perdre - A perdre amics
9-12 anys	- Exàmens escolars - Ferides - Mort de persones estimades	- Desastres, fi del món - Por de la por (fòbies)

Tots tenim pors però no amb la mateixa intensitat, freqüència o varietat.

Influeix l'entorn, els nens són uns grans imitadors i és molt freqüent trobar infants que imiten totalment les actituds d'inseguretat i por dels seus pares. En aquest cas els pares "encomanen" la por als fills.

També pot ser la reacció a una experiència traumàtica.

Però també la personalitat i els seus interessos són clau alhora d'aprendre. Per això cada fill és diferent, perquè aprèn coses i aspectes diferents dels mateixos pares i circumstàncies.

Diferenciem:

Por: és la percepció de perill davant d'una situació que no controlem ni podem predir com es resoldrà, i que ens produeix inseguretat i ansietat.

Ansietat: Reacció psicofisiològica (suor fred, nervis, taquicàrdia...) produïda per la percepció de la por.

Fòbia: Falta de control de la por, amb incapacitació social.

Pautes per ajudar a superar les pors:

- Primer de tot, acceptar-ho: la por existeix i pot ser la teva amiga
- Acceptar que els adults també tenim por i que ens enfrontem a ella
- Si es perd el control és molt important no transmetre-ho als fills
- Contagia al teu fill una actitud de control
- La comprensió i la contenció són les millors eines
- Cal fugir de la indiferència, no fer com si no ho veiéssim
- Ajuda a l'infant a preparar-se a poc a poc
- Escriure una relació de tot el que li fa por, quan, on i perquè

- Oferir-li estratègies
- Buscar solucions

Cal diferenciar també la por real, la por imaginària i la por emmascarada, aquesta última seria quan la por s'utilitza per emmascarar amagant diverses situacions. En totes elles el nen té un problema que no sap exterioritzar i utilitza la por per defensar-se, de forma sempre inconscient i per tant involuntària.

La por emmascarada pot amagar: inseguretats, necessitat de cridar l'atenció, gelos, regressió (produïda per la por a créixer), manca de contacte o comunicació, solitud, necessitat d'ubicació familiar (vol saber si és important per la família o els pares), un intent de sortir-se amb la seva, hàbits incorrectes...

#### Consells pràctics per evitar les pors

- No hem de demostrar ni manifestar les nostres pors davant dels nens. La por s'encomana i més quan són petits.
- Cal seleccionar contes infantils adients a la seva edat
- És millor que expliquem històries o contes agradables, evitant els ensurts o la narració de situacions terribles
- Fomentem l'autonomia i independència del nen
- Evitem la sobreprotecció, ja que fomenta la dependència
- Cal seleccionar les pel·lícules de televisió, DVD o cine, evitant les de por i violència. També hem d'estalviar-los els telenotícies.
- No introduir canvis bruscos en la seva rutina
- Cal oferir-los models d'imitació de conductes valentes quan tinguin malsons, demanar que les expliquin i intentar donar-los un final feliç
- Hem d'escoltar-los i dedicar temps a les seves preocupacions

#### Què cal evitar:

- No fer amenaces del tipus: "que vindrà l'home del sac"
- No enriure'ns de la seva reacció, ni fer bromes pesades
- Evitar les comparacions amb altres nens o germans que es mostrin més valents
- No criticar-lo per ser poruc, ni dir-li frases del tipus: "Sembles una nena"
- No fer públics les seves pors, i menys amb la seva presència
- Evitar utilitzar la por perquè es porti bé, amb amenaces com: "si no menges, dormiràs amb la llum apagada"
- No hem de forçar-lo a que s'enfronti ell sol a les seves pors
- És important evitar desvaloritzar-lo, ni dir coses com "No s'ha de tenir por", "Sembles tonto, només és una pel·lícula"
- No hem de tractar-lo de mentider o negar la seva por. No hem de dir frases del tipus: "M'estàs dient una mentida... Aquí no hi ha bruixes", "Em vols prendre el pèl"

## *...ara t'ho explico: TEXTOS*

- No hem de dir-li covard, ni repetir frases infantils com: “Covard, gallina, campió de la sardina”

Les pors són útils per el creixement infantil i s'han de convertir en les aliades dels nens. Sovint la solució més senzilla acostuma a ser la més eficaç. Els nens no són miniadults, i la seva visió de les coses és diferent. Si ens posem en la seva pell, ens serà més fàcil ajudar-los a superar les seves pors i que es facin els seus amics.

El joc, les disfresses i la fantasia són indispensables per tal que els nens arribin a dominar els seus temors. En el seu món imaginari els infants s'atreveixen a matar els seus propis fantasmes i als monstres que inventen en els seus dibuixos o llegeixen en els contes. Aquests jocs converteixen a montres i fantasmes en personatges coneguts i no temuts.

Les pors impulsen als nostres fills a inventar, descobrir, a plantejar estratègies i, sobretot, a ser prudents. Primer ho fan en el món fantàstic, que espanta menys. Són assajos que posaran en pràctica en la vida real. Els nens segueixen els models dels seus herois preferits i amb ells aprenen a ser valents superant les seves pors, no ignorant-les. Per vèncer-les, és necessari primer reconèixer-les i acceptar-les.

No tenim que espantar-nos perquè els nostre fill tingui por, sinó perquè no la sàpiga manejar. La por és una de les nostres armes defensives. Només cal saber escoltar-la i convertir-la en la nostra millor aliada. Com més segurs i feliços estiguem els pares, més confiança i seguretat transmetrem als fills, i aquest són els millors ingredients per l'antídote contra les pors.

ELISABETH ORPINELL RABELL  
Coaching i Creixement Personal  
Psicòloga Col. Num. 10087

[\[tornar a l'índex\]](#)



---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)



# 32

## La importància de l'autonomia

El desig de tots els pares és que finalment els nostres fills siguin “autònoms” i puguin desenvolupar-se amb seguretat i confiança a la seva vida. Tot i que sabem que ser autònom no significa que el nen faci tot allò que desitja ni anar “al seu aire”!, en ocasions ho confonem.

L'autonomia és un PROCÉS que comença des de ben petits i acaba en ser adults. L'objectiu final és que la persona prengui les seves pròpies decisions i se senti segur a la vida.

Quan el nen comença a explorar el món i a caminar, inicia el seu procés d'autonomia. Des d'aquest moment, és bàsic aportar una rutina que permeti al bebè poder preveure què succeirà i així augmentar la seva seguretat i confiança, i per tant, disminuir la seva ansietat. Aquesta rutina ben integrada és el que crearà posteriorment l'hàbit.

Per fomentar l'autonomia és important que el nen faci tot allò que pugui sol. Hem de deixar-lo experimentar i fomentar la demanda d'ajuda. Pot col·laborar amb petits encàrrecs i anar agafant petites responsabilitats com recollir les seves joguines, rentar-se les mans,...

A casa hauria de participar en les activitats de la vida diària en la mesura que pugui. Per exemple, és important que el nen mengi amb la família ja que “aprendrà a menjar” per imitació. Quan li diem que ens ajudi a portar el pa a la taula, li estem dient que confiem en ell i que “s'està fent gran”, això farà que augmenti la seva confiança en nosaltres i en ell mateix i d'aquesta manera millorarà la seva autoestima. L'actitud dels pares marca la del nen. Per afavorir la seva autonomia i augmentar la seva seguretat no hem de sobreprotegir el nen.

Des de l'escola es treballen hàbits bàsics com ara vestir-se i desvestir-se, rentar-se les mans, les dents, menjar sol (aprendre a fer servir els coberts...), però és important la continuació d'aquestes tasques a casa. Per tal de que un nen pugui aprendre a desvestir-se i vestir-se sol, serà important facilitar-li una roba còmoda (no posar mai body, tirants, petos, cinturons) i donar-li el temps suficient per fer-ho. La comunicació fluida amb el mestre també és fonamental per veure els avenços del nostre fill.

Aprendre a prendre decisions és una assignatura molt important en la vida del nen. No només afavoreix la seva autonomia, sinó que mitjançant la reflexió que ha de fer per triar una opció o una altra, comença a comprendre millor els motius que ens porten a demanar-li certes coses. Una situació típica és quan el nen comença a fixar-se en la roba que porta, la compara amb la dels seus companys i manifesta les seves preferències. És el moment de deixar-lo participar en l'elecció de la roba, però orientant les seves decisions per tal de que

trii bé. Hem de limitar les possibilitats d'elecció a dues o tres peces, si pot escollir entre totes les peces de l'armari no sabrà quina triar. D'altra banda, també cal posar-li els límits, si fa fred, dir-li que es posi l'abric per sortir, no cal preguntar-li.

Com a pares, hi ha aspectes claus que cal tenir en compte:

- L'autonomia es basa en la confiança en els nostres fills, confiar en les seves capacitats.
- Vigilar la sobreprotecció ja que és el gran obstacle.
- Responsabilitat: acte vs. Conseqüència. El nen ha de veure les conseqüències que tenen les coses que fa.
- Vigilar l'anticipació, donar-li el seu temps!
- JUGAR! El joc ofereix la possibilitat de crear un petit escenari de la vida real i experimentar. El joc simbòlic és una gran eina i podem compartir-la amb ells i també jugar a jocs lliures, de taula, ...
- A partir dels dos anys sorgeix el moviment com a necessitat bàsica i suposa un gran avanç cap a la seva autonomia. Podem facilitar un entorn on moure's i descobrir sense risc.
- Fomentar activitats lúdiques on podem valorar el seu esforç.

LAURA TEJEDOR NAVARRO  
Psicòloga Infantil, Col. Núm. 8762  
Acreditació Europsy expert en Psicoteràpia  
Directora Aqua Centre

**A... d'autonomia**

9 d'octubre de 2013

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

Biblioteca Central d'Igualada  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 33

## Les rebequeries

Durant el primer any de vida, el nen va assolint diferents fites (caminar, llenguatge,...) que el preparen per afrontar la “independència”.

L'etapa dels dos anys és l'anomenada “etapa dels TERRIBLES dos anys”. El nen pren consciència que és una persona i vol diferenciar-se dels pares i decidir per ell mateix. És aleshores quan comencen, amb més o menys intensitat i freqüència, les anomenades rebequeries. Són comportaments (plors, crits, tirar-se al terra, tancar-se, enfadar-se, etc.) que solen manifestar-se quan no es satisfà alguna de les demandes del nen, i amb els que busquen “sortir-se amb la seva”, obtenir allò que no han obtingut d'una altra manera.

Els pares hem d'entendre que aquestes rebequeries formen part del desenvolupament de l'infant i per tant, no cal agafar-s'ho com una lluita de forces, sinó com un símptoma d'afirmació de la personalitat i el desenvolupament del nen. Si no les reforcem, desapareixeran a mesura que el nen creixi.

L'emoció intrínseca a la rebequeria és la frustració del desig del nen.

L'actitud dels pares davant la rebequeria és molt important ja que afecta directament a la seva durada. Normalment, a major dedicació i atenció, major durada. Cal entendre que és un moment “d'explosió” i no serveix el diàleg ni les advertències. El nen es troba dins d'un mar emocional que el desborda i es deixa portar. Cada nen expressa la seva frustració de diferent forma.

És important no caure en el xantatge emocional, si ho fem i cedim, l'infant creu que les rebequeries són efectives i les utilitzarà sovint per aconseguir allò que vol. Per tant, aconsello mostrar-nos fermes i no fer-li cas ni donar-li el que vol. A vegades és difícil perquè ho demanen amb una intensitat que sembla que els hi vagi la vida.

Què aprenen els nens? Un NO dels pares es pot convertir en un SI mig minut després. Els nens aprenen que per aconseguir un SI, cal passar prèviament per un NO i insistir durant una estona més. Per aquest motiu és important mantenir-nos fermes en els nostres límits.

Les rebequeries formen part de l'etapa i són indicatives que el nen s'està desenvolupant de forma adequada. És important que ens ho prenguem amb calma per tal d'acompanyar al nostre fill i ajudar-lo a canalitzar i acceptar la frustració. És un moment clau en el desenvolupament ja que si el nen descobreix que les rebequeries li permeten aconseguir tot allò que desitja, aquestes s'incrementaran i formaran part de la conducta habitual.

Per no haver d'arribar a aquests extrems, hi ha diferents estratègies que poden ajudar-nos:

- **IGNORAR LES REBEQUERIES.** És la millor fórmula! A casa és una tècnica més fàcil ja que podem apartar-nos i fer veure que no ens afecta. És important vetllar perquè no hi hagi risc de fer-se mal i donar-li l'espai i el temps fins que es cansi. Però quan anem al súper ja és diferent; hem d'actuar amb total normalitat: la majoria de pares han viscut aquesta situació!
- **DESVIAR LA SEVA ATENCIÓ.** Quan detectem que comença l'espectacle, podem captar la seva atenció cap a un altre lloc (si li agraden els gossos, mira un...) A vegades funciona i a vegades no, malauradament no sempre és eficaç.
- **NO ENFRONTAR-NOS NI AMENAÇAR-LO.** Mantenir sempre la calma i retirar-nos de l'escenari.

Durant la rebequeria no podem entrar a dialogar amb el nen ja que ell està en el seu "núvol de mosques" que no li permet escoltar. Però un cop ha passat la rebequeria, podem parlar amb ell i fer-li veure les seves emocions: "estaves molt enfadat...", i podem preguntar-li perquè estava així. Poc a poc anirà identificant les seves emocions, prendrà consciència que hi ha altres formes d'expressar-se i aprendrà a aplicar-les.

L'educació de les emocions és un aspecte molt important en la família. Els nens petits aprenen molt per imitació, per tant el model dels pares és molt important.

Les rebequeries fan que el nen camini cap a la seva independència i la defensa de les seves idees. Es tracta d'una etapa que cal passar i que els pares han d'acceptar i entendre, sense recórrer als càstigs que només contribuiran a fer crònic un problema que té data de caducitat.

LAURA TEJEDOR NAVARRO  
Psicòloga Infantil, Col. Núm. 8762  
Acreditació Europsy expert en Psicoteràpia  
Directora Aqua Centre

**R... de rebequeries**

16 d'octubre de 2013

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

Biblioteca Central d'Igualada  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 34

## Consells pràctics

Un cop sortim de l'hospital amb el nostre fill en braços (sobretot si és el primer) ens comencen a envair tots aquells pensaments de “serem bons pares?”, “ho farem bé?”,.... No us amoïneu ni us angoixeu perquè segur que tots som uns pares magnífics i volem el millor pel nostre fill.

Afortunadament, un nen poques vegades estarà molt malalt, però quan ho estigui necessitarà trobar-se en un ambient “familiar” i distès, i que els seus pares se sentin còmodes davant dels interrogants que sovint es plantegen. És possible que els professionals de la salut no puguem respondre a algunes d'aquestes qüestions, i aquest també és el nostre repte: reconèixer les nostres limitacions, no pretendre donar resposta a cada pregunta, saber-nos igual d'humans i comprendre que la nostra funció és acompanyar, informar, orientar, però no prendre decisions ni molt menys jutjar el model de criança que cada família escull.

Sigui com sigui, volem que el nostre fill gaudeixi d'una bona salut, per això cal tenir en compte dos aspectes:

- Aspecte emocional

Molt d'amor, perquè un nadó vol sentir-se estimat i necessita atenció. Podeu aprofitar l'hora del bany, de menjar, de canviar els bolquers..., qualsevol moment és bo per mostrar-li afecte.

Sentit comú, perquè tots els infants són diferents eviteu les comparacions ja que el vostre fill és únic i irrepetible.

Un xic de paciència, perquè el vostre fill necessita una resposta tranquil·la al seu plor, el plor és la manera que tenen de comunicar que té una necessitat física (bolquer, gana, calor...) o que simplement busca la vostra companyia....

- Aspecte físic

Un dels hàbits més importants per a la salut infantil és la higiene.

**Bolquers:** el nadó que menja bé mulla i embruta el bolquer molt sovint. Per evitar que s'enceti el cullet, se li han de canviar freqüentment els bolquers. Per netejar-lo, si sou a casa, és preferible fer servir aigua tèbia i si esteu fora de casa tovallola, després eixugueu-lo bé, sobretot els plecs, i si no està encetat no cal aplicar crema.

**Bany:** els nadons es poden banyar cada dia o a dies alterns preferiblement amb poc sabó o gens, amb aigua més fresqueta a l'estiu i més calentona a l'hivern. Comproveu sempre la temperatura de l'aigua abans de banyar-lo. Mulleu-lo a poc a poc, sense pressa, ha de ser un moment de relaxament. Després cal eixugar-lo bé. No ficar pals ni estris similars a dins les orelles, només on arribi el dit.

Les lleganyes dels ulls es treuen amb aigua i una gasseta per a cada ull, sempre de fora cap a dins (com les llàgrimes)

Els mocs del nas es treuen amb un mocador i si el nen està incòmode, podeu fer-li rentats de sèrum fisiològic.

Rentat de mans: és interessant acostumar-los a l'hàbit de rentar-se les mans abans de cada àpat, després d'anar al lavabo, després de jugar la parc... Així s'eviten moltes infeccions.

Dents: cal tenir cura de les dents des del primer dia, quan són petits. Cal canviar el xumet cada 2 mesos sigui de cautxú o de silicona i un cop han sortit les dents (sobre els 2 anys) cal ensenyar l'hàbit de rentar les dents després de cada àpat.

Però tot i això els nens acaben emmalaltint alguna vegada, més del què voldríem els pares. Aleshores, el nen necessita unes atencions especials, perquè està malalt. Com actuarem en cas de:

1. Febre superior a 37'5°: la febre és indicador que el nostre cos s'està defensant d'alguna cosa, per això cal que estiguem atents, però no alarmar-nos, sobretot si la criatura té un bon estat general.
2. Vòmits i diarrea: quan perdem líquids és que el nostre cos està expulsant quelcom que li resulta estrany, sigui causat pel què sigui. Per tant, si perdem líquid el primer que cal fer és recuperar-lo.
3. Mocs, infeccions respiratòries: és freqüent que els nens, sobretot en èpoques de fred, comencin amb els mocs ja siguin clarets, espessos o d'aquells que no van ni endavant ni endarrere, cal estar sempre atents als símptomes que els acompanyen. Començarem però per fer canvis en l'alimentació.
4. Erupcions i malalties de la pell: la pell dels nens i sobretot dels nadons és molt sensible a qualsevol agressió externa (roba, cremes, sabons, colònies...) i cal ser molt respectuosos amb ella. Davant de qualsevol malaltia a la pell cal consultar amb el pediatre.
5. Conjuntivitis (infecció als ulls): és importantíssim mantenir una bona higiene ocular i mai posar cap col·liri que no estigui pautat per un pediatre. Sempre començarem amb productes naturals i netejarem de fora cap a dins.
6. Polls: és una infecció recurrent en nens, sobretot a les escoles. Cal fer el tractament adequat sempre que els veiem, mai abans.

Així doncs, recordeu que el vostre fill té dret a estar malalt. Mimeu-lo perquè la felicitat d'un nen no s'esdevé quan els pares el porten a Port Aventura, sinó quan sap que els pares l'estimen, el respecten, el tracten bé i li mostren unes pautes clares.

Francina Cantarell Busqué  
Infermera pediatria  
Equip d'atenció primària Anoia Rural | SAP Anoia  
Gerència Territorial Catalunya Central  
Institut Català de la Salut  
Departament de Salut | Generalitat de Catalunya

**C...de consells pràctics**

6 de novembre de 2013

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

Biblioteca Central d'Igualada  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 35

## L'autoestima

L'autoestima és la capacitat de desenvolupar confiança i respecte en nosaltres mateixos. L'estat natural de les persones és tenir una autoestima elevada.

Es tracta de la percepció que tenim de nosaltres mateixos, i com aquesta influeix en les nostres motivacions, actituds i comportaments, així com la nostra resposta emocional.

### PILARS DE L'AUTOESTIMA:

- 1) **AUTOCONCEPTE.** És la opinió que la persona té de si mateixa, el que ella creu sobre les seves pròpies capacitats, qualitats positives i negatives, valors.....
- 2) **AUTORESPECTE.** És la capacitat de respectar-se un mateix. És necessari respectar-nos si volem que els demes ens respectin.
- 3) **AUTOCONeixEMENT.** Capacitat d'analitzar-nos sense por, observant com som sense enganyar-nos a nosaltres mateixos.
- 4) **AUTOcUIDADOS.** Suposa l'adquisició d'hàbits de vida saludable, cuidar el nostre aspecte extern, i la nostra salut física i psíquica.
- 5) **ACCEPTACIÓ DE LES PRÒPIES LIMITACIONS.** Per poder tenir una autoestima equilibrada, em d'acceptar-nos amb les nostres qualitats i limitacions, oblidant l'ideal de la perfecció.

Des de que som petits, la nostra autoestima es va formant depenent de les experiències de vida i la capacitat d'afrontar-les amb èxit. Quan un nen intenta fer alguna cosa per primer cop, fracassa; prova de nou i quan finalment ho aconsegueix, es forma la idea de les seves pròpies capacitats. El concepte de si mateixos es basa en aquestes experiències i en la interacció amb les altres persones. Per això, els pares tenen un paper important ja que la seva implicació ajuda als nens a formar-se percepcions d'ells mateixos sanes i verdaderes.

L'autoestima necessita l'equilibri entre la percepció de les pròpies capacitats i sentir-se estimat.

Un dels errors més freqüents és creure que els nens han de ser lliures per prendre les seves pròpies decisions i que això augmentarà la seva autoestima. Aquesta creença és falsa ja que el nen necessita uns punts de referència clars sobre el que ha de fer i saber quan serà recompensat o castigat per les seves accions.

## COM PODEM ELS PARES AJUDAR EN LA FORMACIÓ DE L'AUTOESTIMA DEL NOSTRE FILL?

- Buscar activitats en les que el nen pugui desenvolupar la seva creativitat i capacitats. Oferir-li un espai on poder desenvolupar el que se li dona bé i reforçar la seguretat en les seves capacitats.
- Demostrar al nostre fill que confiem en ell.
- Ajudar-li a plantejar-se fites dintre de les seves capacitats. Planificar i ser constants en l'esforç per arribar a un resultat a llarg termini. Educar en la importància de la constància, no en el resultat fàcil i immediat .
- Atenció en el que diem. Els nens escolten les paraules amb les que transmetem el missatge, així com les emocions que posem.
- Ser un model positiu. Fer una reflexió sobre com està la meva autoestima per tal de ser conscients del model que li estem donant.
- Identificar i modificar les creences errònies del nostre fill.
- Ser espontani i afectuós
- Crear un ambient de seguretat i amor a casa on poder expressar les emocions i parlar obertament
- Participar en experiències constructives

LAURA TEJEDOR NAVARRO  
Psicòloga Infantil, Col. Núm. 8762  
Acreditació Europsy expert en Psicoteràpia  
Directora Aqua Centre

**A...d'autoestima**

13 de novembre de 2013

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

Biblioteca Central d'Igualada  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)



# 36 Menjar saludable

Des del moment del naixement, el nen ha d'afrontar nombroses sensacions: olors, textures, sons, sabors... I el menjar engloba moltes d'aquestes experiències.

El desenvolupament neurològic i l'anatòmic conflueixen perquè al procés d'evolució de la deglució es doni de forma correcta.

També és important el pas pels diferents grups d'alimentació, des de la lactància fins als aliments sòlids, perquè és variat, no només en textures sinó en sabors.

Són nombroses les consultes que es realitzen en el camp de la pediatria i que es refereixen als canvis d'alimentació.

El pas de la lactància als triturats i d'aquests al sòlid suposen per al nen un llarg recorregut que normalment acaba als 36 mesos d'edat, quan s'estabilitzen els processos relacionats amb la deglució.

Un aspecte important en el desenvolupament de l'infant és la integració sensorial, és a dir, com percep i organitza la informació en el seu sistema neurològic per posteriorment integrar-la en el seu patró diari.

Per això és de gran importància que els nens experimentin amb els aliments, que els toquin, els olorin, els tastin... I que participin d'una manera activa en l'elaboració o la manipulació dels menjars.

En les primeres etapes de vida, quan el nen encara no pot participar en l'elaboració del menjar, però sí en la seva manipulació, és important el joc simbòlic. Jugar a cuinetes utilitzant aigua, farines, masses, pasta, pells de fruites i verdures, l'ajudarà a realitzar la integració sensorial referent a la manipulació de l'aliment.

Quan el nen és més gran, de l'any i mig als dos anys, podrà participar en l'elaboració del seu menjar, en activitats com :

- Fer dolços, pastissos o bescuits, que el nen manipuli l'aliment que posteriorment menjarà.
- Ajudar a batre l'ou de la truita.
- Afegir formatge ratllat en els macarrons.
- Fer la ingesta amb els mans.

La participació ajuda al nen a integrar i processar tot aquest món de sensacions.

Si ens centrem en l'àmbit del gust o gustatiu, els nens tenen preferència pels sabors forts, sobretot aquells que presenten un llindar baix de percepció sensitiva. Per això és important

tenir en compte aquest aspecte a l'hora de l'elaboració dels plats, incidint en els triturats, ja que el concepte de l'elaboració del mateix és molt primari.

Quan el nen té introduït tots els grups d'alimentació -aproximadament entre l'any i l'any i mig-, però encara no està en el procés de masticació, és interessant començar amb triturats del menjar que fem a casa per a la resta de la família d'aquesta manera el nen posteriorment només haurà d'aprendre la nova textura perquè el gust ja el coneixerà.

És molt important que fem participis als nostres fills de la seva alimentació. També cal marcar els límits, perquè una alteració en la conducta alimentària dels nostres fills derivada de mals hàbits pot produir alteracions en el seu desenvolupament.



**Raquel Garcia Ezquerra**

Logopeda especialista en deglució pediàtrica  
Secció de Gastroenterologia i Hepatologia Hospital San Joan de Deu  
Unitat de Disfàgia Orofaringe  
Cdiap - Sap Apinas. Igualada

**M... de menjar**

4 de desembre de 2013

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 37 *La creativitat*

Al principi partim del no-res. La ment està en blanc, buida com el full de paper que potser tenim davant o com una superfície llisa. Hem de pensar i això suposa un esforç, però aquesta dificultat, com en tantes altres coses, és una qüestió d'entrenament: arribarà un moment en què podrem pensar amb agilitat, sense adonar-nos-en. Cal temps, dedicació i paciència.

Una rosa mai no s'obrirà amb pressa. Li caldran els seus dies amb les seves hores. Nosaltres també hem de trobar un temps per badar.

Badar, veure i mirar és aprendre. Tocar, manipular i reconèixer textures amb les mans és aprendre. Seleccionar, provar objectes i materials és aprendre. Aprendre a pensar. Aprendre a crear. El joc pot ser la base ideal per treballar la fantasia creadora des de ben petits. De manera tradicional, l'escola ha potenciat les intel·ligències vinculades a l'hemisferi esquerre del cervell. D'uns anys cap aquí hem descobert que si pretenem assolir un equilibri en la personalitat, convé que els dos hemisferis es complementin. L'hemisferi dret s'expressa, no a través de les paraules com el dret, sinó amb la plàstica, la dansa, o la música. Podem buscar tota mena de jocs, plàstics o no, per desenvolupar aquestes capacitats. El joc i l'experimentació sense cap pressió productiva són d'una gran eficàcia. Quan els nens dibuixen, es troben sovint amb conflictes perquè entren en diàleg els dos sabers: mentre que la part lògica, raonada, informa que el gat té quatre potes, la seva intel·ligència espacial, la visió sintètica, li diu que des d'aquell punt de vista potser només se'n veuen tres.

Algú va dir que l'educació és encomanar la passió "per". La passió per l'art, per la música, només s'encomana creant atmosferes que potenciïn i estimulin un pensament particular, una forma pròpia de "mirar", d'aprendre a pensar.

## Accions que desperten i estimulen la creativitat

Llegir. Convé que tinguin bons llibres a la vora.

Disposar d'una taula àmplia, que rebi bona llum, que no passi una tragèdia si s'embruta de pintura, si es veu desendreçada o plena de cola.

Bons materials artístics.

Passejar pel bosc.

Disposar d'estones de silenci.

Escoltar música.

Crear situacions de contemplació.

Badar.

Observar amb atenció la naturalesa.

Acostumar-se a fer zoom dels detalls de les coses que ens envolten.

Observar amb plena atenció el ritme que prenen les coses a la naturalesa.

Fer-se preguntes.

Buscar resposta a les preguntes.

Encomanar la voluntat de millora.

Buscar l'horitzó per mirar-lo.

Envoltar-se de coses maques: ser sempre partidaris de la bellesa.

Arriscar-se a crear: provar d'emprendre coses noves.

**CREAR ÉS CÓRRER UN RISC.**

**Arian Morera  
Velázquez**

Artista i dissenyadora

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 38

## El son

### EL SON

El son té una funció reguladora i reparadora en l'organisme. És de vital importància pel control de l'energia i la temperatura corporal. Quan parlem de son infantil ens referim al període nocturn o diürn durant el qual els nens descansen, assimilen i organitzen tot allò que han vist i après i maduren física i psíquicament, en un temps que és variable, segons l'edat i la conducta.

### TIPUS DE SON

El son REM, també anomenat son paradoxal, és un son superficial caracteritzat per moviment oculars ràpids, és la fase activa del son i el cervell es manté actiu, amb una activitat mental intensa. Si ens desperten en aquesta fase, quasi tothom pot recordar la història somniada. És la fase més curta. L'activitat cerebral d'aquest tipus de son registrat mitjançant un electroencefalograma mostra unes ones ràpides, poc àmplies, molt semblants a les del despertar actiu. Representa el 20-25% del son total (aproximadament 2 hores per nit).

El son NO REM, també anomenat son lent, és la fase tranquil·la i profunda del son. També és la més llarga. L'adult s'adorm quasi sempre amb aquest son i representa cada nit al voltant del 75-80% del son total, unes 6 hores per nit. Els ulls resten immòbils. El pols i el ritme respiratori són lents i regulars. Els múscles, però, es mantenen fermes, els dits apretats. Si ens adormissim drets no cauríem.

### ETAPES DEL SON

El son dels bebès està dividit en quatre etapes que es van profunditzant progressivament. Cada una dura prop de 90 minuts i sempre segueixen un mateix ordre: son REM (més lleuger i curt) i son NO REM (més profund i llarg).

Tots els bebès transiten per cicles de son superficial i profund durant la mateixa nit. Conforme va creixent, el normal és que els sons REM vagin disminuint i que els NO REM vagin augmentant. Als 4 mesos d'edat el bebè aconsegueix dormir 3 o 4 hores seguides. Durant els 90 minuts de son profund acompanyat en els extrems pel son lleuger, el bebè experimenta un estat de semialerta. En aquests moments és quan el bebè està propens a despertar-se, però minuts després entrarà en la fase més profunda completant el seu descans nocturn de quasi 8 hores.

### PERÍODES DE VIGÍLIA I DESCANS

És molt important respectar aquests intervals sense interrompre'ls a fi que es converteixin en un costum. Pretendre que el nen agafi el son és una tasca difícil i a vegades un repte,

però si es respecta el seu ritme, tot serà més fàcil. Un recent nascut, per exemple, ja té una manera pròpia de dormir i de despertar-se. Els pares han de crear el clima apropiat per tal que el bebè estableixi el seu propi ritme de son. Si en despertar-se, el bebè no troba una resposta immediata, es veurà obligat a trobar la seva pròpia rutina per a seguir dormint.

#### QUANTES HORES DORMEN ELS NENS?

- 0 a 3 mesos: Dormen entre 14 i 18 hores al dia, despertant per lactar cada 2 hores, aproximadament.
- 4 mesos a 1 any: Es regula més el seu horari, dormen de 6 a 8 hores nocturnes i dues migdiades durant el dia, en total dormen 14 hores, aproximadament.
- 1 a 2 anys: En aquesta edat, els bebès dormen unes 11 o 12 hores nocturnes i fan una migdiada durant el dia. En total dormen entre 12 i 15 hores.
- 2 a 3 anys: El son nocturn dura unes 10 hores, i durant el dia només fan la migdiada després d'esmorzar. En total dormen entre 10 i 12 hores diàries.
- 3 a 4 anys: La majoria dels nens dormen 10 hores seguides per la nit i ja no fan la migdiada durant el dia.

La durada habitual del son experimenta variacions en el transcurs de la vida. Podem distingir diferències associades a l'edat que afecten tothom de la mateixa manera i variacions degudes a factors individuals (nutrició, exercici físic, etc...).

Una diferència entre el son dels infants i el dels adults és que les fases són diferents. En els nadons el son REM ocupa un 50% del total del son. A l'edat adulta aquest percentatge es redueix al 20%.

Aquesta fase, segons la majoria d'experts, té una funció de maduració, i per això dura més estona en els nadons. L'explicació, doncs, és merament biològica.

Pel que fa a la proporció de son profund i son lleuger, se sap que el son profund d'un adult ocupa el 80% del temps i el son lleuger un 20%, mentre que en un nen el son lleuger ocupa la meitat del temps que passa dormint.

En l'adult mitjà el cicle complet de son té una durada aproximada de 90 a 100 minuts. En canvi, en els nadons aquest cicle té una durada aproximada de 47 minuts, i augmenta a 50 minuts entre els 3-8 mesos d'edat.

#### COM AJUDAR EL NEN A ADORMIR-SE BÉ?

Tot sovint, un dels moments més difícils del dia és el moment d'anar a dormir. És força habitual que els nens, per qualsevol motiu, no vulguin anar a dormir: volen seguir jugant, volen estar més estona amb els pares o germans, o volen mirar més la tele...

Cal educar els nens per tal de que agafin uns bons hàbits de descans i en aquesta tasca els pares tenen un paper molt important.

#### SUGGERIMENTS PER AJUDAR EL NEN A ADORMIR-SE

## ...ara t'ho explico: TEXTOS

1. Cal fer una rutina diària que inclogui un temps de tranquil·litat abans de l'hora d'anar a dormir (evitant tele o videojocs).
  2. Marcar un horari per anar a dormir cada dia i ajudar el nen a mantenir una rutina. Crear rituals per anar a dormir facilita la tasca (el petó, el conte...).
  3. Si ho demana, permetre-li portar al llit una joguina, un peluix o una manteta especial. L'ajudarà a sentir seguretat.
  4. Controlar que la temperatura de l'habitació sigui agradable i que la roba sigui còmoda.
  5. Si el nen ho demana, permetre-li una llumeta encesa, la porta entreoberta, un got d'aigua al costat del llit...
  6. Evitar adormir-se amb el nen ja que això li farà més difícil acostumar-se a dormir sol.
  7. Anar a l'habitació del nen només quan realment sigui necessari. Evitar anar-hi per qualsevol cosa perquè s'acostumaria a cridar els pares sense cap necessitat.
- Cal establir les rutines i les normes amb seguretat. Els pares n'han d'estar convençuts. El nen necessita sentir-se segur durant tot el dia i això també inclou el moment d'anar a dormir.

### SENYALS PER SABER SI UN NEN NO DORM LES HORES QUE NECESSITA

- Es lleva amb mal de cap.
- Li costa molt despertar-se i desvetllar-se.
- Vol continuar dormint.
- Presenta somnolència diürna (s'adorm a classe o en trajectes curts de cotxe).
- Presenta problemes d'atenció i conducta a l'escola.

Si mostra algun d'aquests símptomes i està més nerviós i irritable del que seria habitual probablement el son sigui insuficient.

### ALGUNS PROBLEMES FREQUENTS

- **Somnambulisme.** Durant un episodi de somnambulisme, el cos del nen està molt actiu, però li manca un control cerebral adequat. Pot fer maniobres automàtiques prèviament apreses, encara que d'una manera descontrolada, per exemple: fer pipi al passadís, obrir la porta de casa i caminar per l'escala de veïns...

El nen somnàmbul mira sense veure. A vegades fins i tot parla, encara que les seves paraules no siguin entenedores. No reconeix ningú i quan més se li crida l'atenció perquè es calmi, més excitat es mostra.

Normalment és un tret hereditari i es manifesta durant la primera part de la nit.

Un 15 % de nens entre 3 i 15 anys en pateixen.

- **Terrors nocturns.** Són menys freqüents que el somnambulisme. Es donen entre l'1 i el 5 % dels nens en edat escolar.

Els episodis nocturns acostumen a ser semblants i apareixen en el primer cicle de son.

El nen, que dorm com un angelet, s'agita de manera brusca, s'asseu al llit, crida aterrit, es mostra desorientat i no reconeix a les persones que l'envolten. Si es desperta està molt confús i és incapaç d'explicar el que li passa. Aquests episodis van acompanyats de vermellor facial, freqüència cardíaca i respiratòria agitades, suor i pupil·les dilatades. Una vegada superada la crisi el nen torna a dormir tranquil·lament i l'endemà no recorda res del què ha passat.

- **Malsons.** Els malsons passen al final de la nit, quan el son REM és més freqüent i durador. Per això l'activitat física és menor i hi ha control del cervell. Això fa que el nen afectat reconegui ràpidament als seus pares, accepti el seu consol i després sigui capaç d'explicar-nos què ha somniat.

Els malsons ocasionals són un fenomen absolutament normal en totes les etapes de la infància.

Davant d'un episodi de malson cal calmar al nen de manera suau i immediata, ja que el malson implica patiment, però cal anar amb compte per no caure en la trampa conductual. És important tornar a les rutines i evitar que el nen obtingui un benefici d'aquesta situació perquè hi ha el risc d'incrementar els despertars nocturns.

Les nenes hi són 3 vegades més propenses que els nens, però no se sap perquè.

Si la freqüència dels malsons infantils és preocupant, convé revisar les relacions escolars del nen, la quantitat i qualitat dels programes de televisió que veu i les relacions més properes...

Laura Tejedor Navarro  
Psicòloga col·legiada núm. 8.762

[\[tornar a l'índex\]](#)



# 39

## La parla de l'infant

El llenguatge és una funció superior del nostre cervell. És una adquisició específica de l'espècie humana, i el llenguatge oral, encara que no sigui l'única forma de manifestar-se, n'és l'expressió més habitual.

Segons la teoria de Noam Chomsky, hi ha una gramàtica universal que forma part del patrimoni genètic dels éssers humans. És a dir, que els humans venim a aquest món dotats d'una capacitat innata, codificada als nostres gens, que constitueix un patró lingüístic bàsic i universal. Es tracta de la base sobre la qual es construeix i s'emmotlla qualsevol llengua.

Aquesta capacitat singular és pròpia de l'espècie humana i l'ús corrent del llenguatge evidencia les enormes possibilitats del potencial creatiu de la humanitat.

Alguns experiments realitzats durant la gestació assenyalen que l'inici de l'aprenentatge de la llengua es produeix durant el tercer trimestre de la gestació. Els primers sons del llenguatge exterior arriben al fetus a través del líquid amniòtic que l'envolta. En aquest període, l'oïda ja està prou desenvolupada per percebre els primers sons i el procés d'aprenentatge es pot donar per començat.

Quan el desenvolupament més espectacular del llenguatge no segueix el patró habitual que la naturalesa ha dissenyat per al nen, podem estar davant d'un trastorn del llenguatge.

Cantwell i Baker (1987) van fer un estudi de l'evolució progressiva del llenguatge en els nens, que detalla el següent:

a) **Etapa paralingüística** (del primer mes fins l'any)

Adquireixen formes de comunicació primerenca com el plor, el somriure o les vocalitzacions que intercanvien amb l'adult.

Abans dels sis mesos ja donen mostres d'una audició selectiva responnent a determinats sons i ignorant-te d'altres.

b) **Primeres paraules** (entre 12 i 18 mesos)

Comencen a sortir les primeres paraules aïllades amb intenció comunicativa. Aquestes paraules encara solen anar acompanyades de gestos i entonacions que amplien la seva capacitat per expressar intencions i pensaments en una sola emissió.

És en aquesta etapa on es produeix el que Piaget va denominar «llenguatge egocèntric», ja que el nen dirigeix les seves emissions en veu alta cap a si mateix.

c) **Combinació de dues paraules** (dels 18 als 24 mesos)

Les paraules soltes de l'etapa anterior comencen a combinar-se. Normalment, això succeeix quan el seu vocabulari ja és d'unes 50 paraules. La comprensió del llenguatge augmenta tot i que solen repetir parts de les seves emissions dels adults (ecolàlies).

d) **Etapa de la frase simple** (dels 2 als 3 anys)

Construeixen les primeres oracions de 2 o 3 paraules a les que van incorporant determinats morfemes o inflexions. És l'inici de la conversa real, disminueix el llenguatge dirigit a si mateix i assumeixen l'aprenentatge de les normes que regeixen la comunicació social del llenguatge.

e) **Desenvolupament gramatical** (dels 3 als 4 anys)

Etapa de grans avenços en l'evolució del llenguatge, amb oracions cada vegada més complexes. Aproximadament, apareixen 1.000 paraules noves al vocabulari. Adquireixen conceptes espacials i temporals i comencen a descriure fets presents, passat i futurs.

El llenguatge és un sistema complex, estructurat i simbòlic que comprèn diferents subsistemes, com:

- a) El sistema de sons o fonologia, les regles per la formació de paraules o la morfologia.
- b) El sistema de vocabulari i significat, lèxic i semàntic, respectivament, les normes per la formació d'oracions o sintaxi, i les regles sobre com utilitzar el llenguatge adequadament en contextos socials, o pragmàtica.

### Com podem estimular la construcció del llenguatge i ajudar l'infant a la parla

- Estimar, el més important
- Parlar
- Mirar, la mirada parla
- Jocs motrius: a casa, a l'aire lliure, a l'aigua
- Abraçar, fer massatges
- Música, cançons
- Explicar contes
- Mirar imatges
- Riure, somriure
- Tocar-lo i que toqui a l'adult
- Rastrear (o reptar), gatejar
- Jocs amb ninots i objectes que facin sons

### Bibliografia

Per explicar contes, molts dels que trobarem a les biblioteques o llibreries, si tenen imatges, són una bona elecció.

També us poden ajudar a saber-ne més:

- *Mil anys de contes*
- *La mesura objectiva del treball escolar*, d'Alexandre Galí
- *La descoberta de l'infant*, de Maria Montessori
- *La evolución psicológica del niño*, de Henri Wallon
- *Cómo desarrollar las aptitudes psico-lingüísticas*, de Wilma Jo Bush
- *Manual de psiquiatria infantil*, de J. de Ajuriaguerra
- *Seis estudios de psicología*, de Jean Piaget
- *Aprendizaje y desarrollo intelectual: bases para una teoría de la generalización*, de Montserrat Moreno Marimón i Genoveva Sastre Moreno

*...ara t'ho explico: TEXTOS*

- *Bon dia mamà, bon dia papà!: els tràfecs dels meu primer any*, de Willy Breinholst
- *Fuentes orales y educación*, de Gabriel Janer Manila
- *Metodologia per a l'estudi del llenguatge infantil*, de Miquel Siguan, Rosa Colomina i Ignasi Vila
- *Els inicis del llenguatge: activitats i comunicació*, de Carme Triadó
- *Vigotski: la mediació semiòtica de la ment*, d'Ignasi Vila

Marc Muntané Costa  
Pedagog- Educador Social  
Logopeda col. 08-0090

[\[tornar a l'índex\]](#)



---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 40 El pas cap a l'escola

L'educació infantil és l'etapa educativa preobligatòria que s'imparteix als infants de 0 a 6 anys. S'organitza en dos cicles de tres cursos:

- primer cicle, llar d'infants (de 0 a 3 anys)
- segon cicle, parvulari (de 3 a 6 anys)

En aquests dos cicles, els nens han de desenvolupar unes capacitats —comunes a tota l'etapa— de diferents tipus: motrius, cognitives, afectives, relacionals, i d'inserció i actuació social. S'organitzen al voltant de quatre eixos, que han d'ajudar els nens a aprendre a:

- Ser i actuar de forma cada vegada més autònoma.
- Pensar i a comunicar.
- Descobrir i tenir iniciativa.
- Conviure i habitar el món.

El desenvolupament d'aquestes capacitats seran les bases d'uns aprenentatges continus i progressius, que seguiran durant l'etapa d'educació primària amb el desenvolupament de les competències bàsiques. Aleshores, les principals àrees de treball són:

- Descoberta d'un mateix
- Descoberta de l'entorn natural i social
- Intercomunicació i llenguatges.

L'escola ofereix experiències que permeten el progressiu descobriment i creixement personal; la possibilitat de relacionar-se amb els altres, tant infants com persones adultes, per mitjà dels diferents llenguatges d'expressió i comunicació; l'observació i descoberta del seu entorn més proper i l'adquisició de valors, hàbits i pautes de conducta que afavoreixen la seva autonomia personal i la seva integració a la societat.

## Preparats per començar l'escola!

El pas de la llar d'infants a l'escola s'ha de fer progressivament, amb molta cura. L'adaptació és l'activitat més difícil per a tots: nens, pares i mestres.

Els primers dies tot són sorpreses, és un moment d'alegria i d'il·l·lusió d'anar a l'escola de grans, tot és nou, els nens s'enlluernen amb les joguines i amb el fet de veure altres nens..., quan s'adonen que el pare o la mare deixen d'estar constantment al seu costat i el seu paper

és acompanyar-los i venir-los a recollir comencen a entendre aquesta nova rutina i és quan ploren.

Protesten, perquè els pares no hi són, perquè han d'afrontar un entorn desconegut que els provoca una sensació de desemparament, per incertesa i neguit i perquè veuen que les coses no van sempre com ells voldrien. També, quan potser ja no plorarien, veuen aquell nen o nena que entra plorant i, som-hi! Alguns han hagut de canviar d'horaris i encara no estan acostumats, altres els costa compartir... Déu n'hi do! Oi?

Això no vol dir que els nens i nenes estiguin tot el dia plorant i no passin bones estones. Juguen, riuen i estan tranquils, però en aquells moments que la situació implica un canvi, com pot ser entrar i sortir del pati o recollir per anar a dinar, segueixen protestant.

Tot això és normal i passa cada principi de curs en totes les escoles. Les primeres setmanes de P3 es dediquen a l'adaptació, a ajudar els nens a aconseguir la seguretat que els farà sentir bé i gaudir de tot allò que és nou per a ells i que ara els sembla tant difícil d'acceptar. Per sort, el procés d'adaptació té data de caducitat i arriba el dia que tots els nens i nenes entren decidits i contents a les aules.

Què podeu fer els pares?

Bressolar-los, estimar-los, consolar-los i tenir molta paciència i comprensió.

No us amoïneu, entre tots plegats ens en sortirem!

**Ara sí, tot és a punt per començar!**

### **Preinscripció i matrícula**

Per cursar el segon cicle d'educació infantil cal formalitzar la matrícula d'acord amb els criteris fixats pel Departament d'Ensenyament. Trobareu tota la informació a la pàgina de la Generalitat de Catalunya. <http://www20.gencat.cat/portal/site/queestudiar>

*...ara t'ho explico: TEXTOS*

**Més informació:**

*A punt per començar l'escola!* [en línia].

<<http://associaciodhides.com/2013/09/a-punt-per-comencar-lescola/>> [Consulta: 10 de desembre de 2014]

de Febrer, Vicenç. «Sobre el procés d'adaptació». A: Guix d'infantil, núm. 59, pàg.8, gener 2011

Muñoz Peralvare, Monserrat. *El apego y el periodo de adaptación en la escuela Infantil Pautas para afrontar la vuelta al cole de la mejor manera* [en línia].

<<http://www.papasehijos.com/2012/08/19/pautas-para-afrontar-la-vuelta-al-cole-de-la-mejor-manera/>> [Consulta: 10 de desembre de 2014]

*Quan comença l'escola... P3.* [en línia].

<<http://criatures.ara.cat/pedrapapertisora/2011/08/29/quant-comenca-lescola-p3/>> [Consulta: 10 de desembre de 2014]

Ramis Assens, Anna. *Què cal tenir en compte per escollir escola?* [en línia].

<<http://www.familiaforum.net/article.php?id=785>> [Consulta: 10 de desembre de 2014]

*3, 2, 1, ...comença l'escola!*. A: Ara Criatures, 3 de setembre de 2011 [pdf]

Viloca Novellas, Lúcia. *Com afrontar el començament de l'escola?* [en línia].

<<http://www.familiaforum.net/article.php?id=705#>> [Consulta: 10 de desembre de 2014]

Míriam Mas Seras, mestra

**E... d'escola**

10 de desembre de 2014

[\[tornar a l'índex\]](#)



---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)



# 41 L... de límits

La clau del bon desenvolupament d'un sistema són les seves normes. Les persones som éssers socials que necessitem tenir normes clares per a la nostra bona convivència.

Els pares tenim un paper fonamental ja que les normes que donem als nostres fills seran integrades i posteriorment es convertiran en les seves eines per viure socialment.

En néixer, els humans som els animals més immadurs; necessitem un procés llarg fins a que arribem a poder ser independents. El nostre cervell es va desenvolupant gràcies a les diferents oportunitats que li oferim. En un principi, tenim desenvolupades les àrees emocionals i bàsiques (les que controlen els processos bàsics per a la supervivència, com ara la respiració, la deglució,...). Poc a poc, hem d'anar acompanyant al nen en la seva maduració i hem de donar-li els "programes" que ha d'anar assumint. Les normes són un programa clau per al bon funcionament del sistema.

Les normes donen seguretat i confiança als nens. La seva acceptació els permet:

- Respectar.
- Valorar la conseqüència de les seves accions.
- Donar i rebre.
- Aprendre a resoldre conflictes mitjançant el diàleg.

En moltes ocasions els pares vivim de forma negativa el càstig que posem al nostre fill. Aquesta mentalitat requereix un canvi. Hem de valorar que, quan li posem un límit a un nen, li estem oferint l'oportunitat de renunciar als seus desigs i madurar.

Els nens es mouen per desigs. "Tinc gana i vull menjar, ja!" o "tinc set i vull aigua, ja!", són frases que tots els pares hem sentit moltes vegades. Aprendre a renunciar als propis desigs i valorar les situacions de forma objectiva, requereix temps i esforç. Poc a poc, hem d'educar en l'espera. No podem tenir-ho tot en el moment que en sentim la necessitat.

Les normes ens permeten adaptar-nos a una realitat. La disciplina és important donar-la des de la justícia i l'equilibri, des de l'amor i el respecte, amb paciència i constància.

Els nens accepten millor les normes quan hi ha un bon ambient a casa.

Per instaurar normes a casa, cal tenir present:

- Els pares han d'arribar a un acord previ sobre què consideren important i com es dura a terme.

- Que el nen no percebi incongruència entre els pares ni de la pròpia norma.
- Han de ser clares i necessàries.
- Valorar l'esforç que el nen fa per complir-les i fer-li veure el contents que estem quan ho aconsegueix
- Les normes necessiten el seu temps per consolidar-se. Cal ser pacients i constants per aconseguir bons resultats.

Laura Tejedor Navarro  
Psicòloga col·legiada núm. 8.762

**L...de límits**

5 de novembre de 2014

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 42

## G... de gelosia

Sentir gelosia és una reacció natural. Imagina que el teu home /dona arriba un dia a casa i et diu que un dia vindrà una altra persona a viure amb vosaltres. Que a partir d'ara no sereu dos, sinó tres. I a més a més et consola dient que serà més divertit, que podrem compartir-ho tot i gaudir de la seva companyia. Què faríem?

Doncs això és el que li passa al fill gran quan arriba el petit. Fins aquell moment totes les dedicacions, atencions... eren per a ell i, de cop, un dia tot comença a canviar...

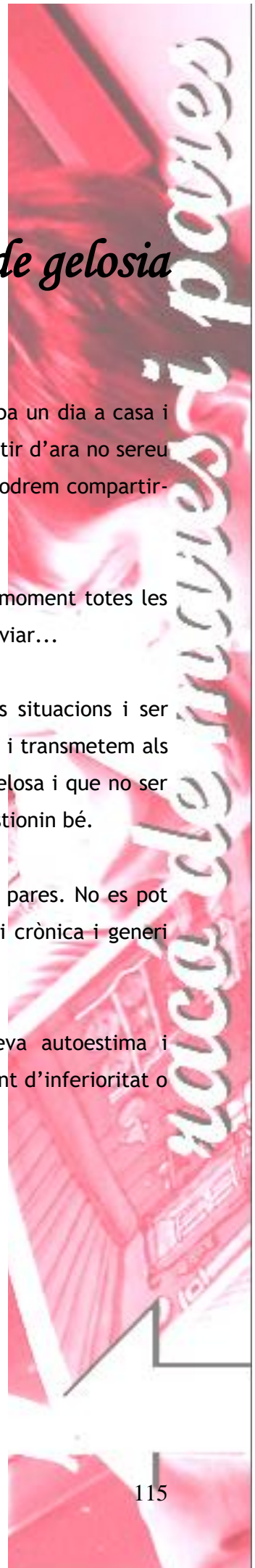
És important plantejar-nos les nostres emocions davant de determinades situacions i ser molt honestos amb nosaltres mateixos. Sense ser-ne conscients, projectem i transmetem als nostres fills les nostres emocions. De manera que, si jo sóc una persona gelosa i que no ser gestionat bé la gelosia, tinc molts punts perquè els meus fills tampoc la gestionin bé.

La gelosia és una necessitat d'exclusivitat i protagonisme i d'atenció dels pares. No es pot evitar, però sí que es pot atenuar i ajudar a gestionar per que no es faci crònica i generi importants problemes a l'edat adulta.

Les característiques personals de cada nen, la seva tolerància, la seva autoestima i seguretat, són factors que intervenen en l'eliminació de qualsevol sentiment d'inferioritat o de gelosia entre germans.

Les maneres que tenen els nens de manifestar els gelos acostumen a ser:

1. Regressió en el seu comportament cap a conductes més infantils.
2. Augment de les rabietes i comportaments més agressius.
3. Tornar a fer-se pipi quan ja controlava.
4. Tornar a xumar-se el dit o a demanar la pipa.
5. Afectació de la gana, de la son...
6. Estar més sensible, plorar amb facilitat...



Totes aquestes reaccions són normals si no alteren significativament la dinàmica familiar. Hem d'intentar comprendre al nen i manifestar-li el nostre amor i atenció. Cal comentar-li el que pot passar quan neixi el germanet/ta, per donar-li la oportunitat de preveure-ho.

Des de el primer moment, no s'hauria de canviar la rutina del fill gran com a conseqüència del naixement del germà. Fomentar una relació sana entre germans, mediatitzada pels pares fins que ells sols la puguin gestionar bé.

El procés d'elaboració d'un sentiment pot variar, però en nens oscil·la entre 3 i 9 mesos de temps. És similar a un "procés de digestió".

### ORIENTACIONS PER MILLORAR LA RELACIÓ ENTRE GERMANS

- Assignar a cadascú el rol que li pertoca: el germà gran, el petit, el mitjà..., per edats (aquesta és una dada objectiva).
- Fer veure al nen les avantatges i possibilitats de tenir l'edat que té.
- És important que els pares juguin amb els nens per tal de mediatitzar i educar en el joc. D'aquesta manera els nens aprenen com es juga.
- Delimitar l'espai de joc de cada nen evitant la interferència d'un amb l'altre.
- Recordar la importància de dedicar un temps en exclusivitat a cada fill.
- Educar els fills en el control de les seves emocions: aprendre a suportar petites frustracions, alegrar-se de l'èxit dels demés, respondre amb tranquil·litat davant situacions adverses, ensenyar-li a acceptar les seves incapacitats i dificultats amb optimisme.
- Ensenyar-los a respectar l'autoritat dels pares i acceptar els límits admesos en la família.
- Animar els fills perquè expressin el que sentin amb llibertat i puguin compartir tristeses i alegries.
- Estimular els fills i donar-los seguretat.

Laura Tejedor Navarro  
Psicòloga col·legiada núm. 8.762

[\[tornar a l'índex\]](#)

---

Biblioteca Central d'Igualada  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 44

## *M... de massatge*

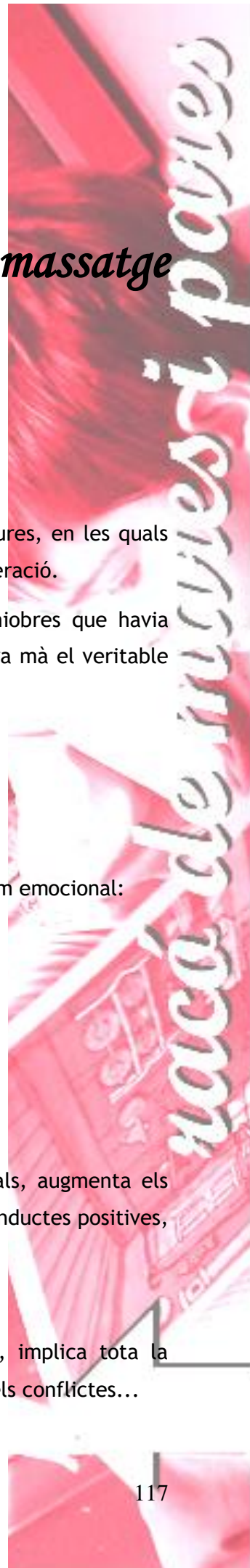
### **Que és el massatge infantil?**

És una tècnica suau i delicada, una pràctica centenària en diferents cultures, en les quals fer massatge als fills es converteix en un art transmès de generació en generació.

Vimala McClure va voler posar ordre i donar nom a totes aquelles maniobres que havia conegut durant la seva estada a la Índia, on va poder descobrir de primera mà el veritable sentit del massatge infantil.

### **Beneficis**

- Beneficis per a les criatures
- Es poden classificar en quatre grans grups, tant a nivell fisiològic com emocional:
- Interacció
- Estimulació
- Alliberació
- Relaxació
- Beneficis per als pares
- Millora l'entesa amb el seu fill, en observar i respectar els senyals, augmenta els vincles, incrementa l'autoestima i la confiança, afavoreix les conductes positives, estimula la lactància i millora el son.
- Beneficis per a tota la família
- Millora la relació entre els germans i la competència entre ells, implica tota la família incrementant el respecte, relaxa l'ambient, disminueix els conflictes...



## Quan i com?

A partir de les tres setmanes de vida podem començar a fer massatges als nostres fills; aquests seran, però, molt suaus, com l'anomenat "massatge quiet" que és una tècnica en la qual és més important el contacte que el propi moviment. Sempre que parlem de massatge infantil parlem clarament de "tacte nodridor", un tacte positiu i basat en l'estimació.

Poc a poc anirem incorporant una colla de maniobres a diferents parts del cos (cames, panxa i abdomen, braços, pit, cara i esquena) basades en diferents tècniques, com la sueca o la hindú. Estiraments suaus de ioga i els principis de reflexologia podal.

Recordeu que el massatge no té edat i mai és tard per començar. Adaptarem a cada etapa de la vida aquest tacte, canviarem la manera i el sentit però els beneficis seguiran sent els mateixos.

Els més petits necessiten que aquest tacte sempre vagi acompanyat de la mirada i la veu; a poc a poc caldrà afegir-hi una història o un conte per captar l'atenció de la criatura i poder arribar a la pell amb el millor benestar possible.

Així que els fills van creixent, aniran prenent decisions sobre on, quan i com volen el massatge (amb roba o sense, estirats o drets, aquí o allà!). Cal que els pares respectin aquesta etapa i puguin gaudir-ne plenament.

Els fills és fan grans i arriba un moment que el silenci té un valor especial. Potser no caldrà parlar massa durant el massatge, simplement donar l'oportunitat d'escoltar el silenci i així sentir amb més claredat les diferents sensacions sobre la pell.

## Olis

Utilitzar olis durant el massatge ajuda a poder fer els moviments amb més facilitat i a gaudir plenament de les maniobres sense oblidar les propietats que aquests tenen i que son beneficioses per la pròpia pell.

Hi ha diferents tipus d'olis, sempre d'origen vegetal, molt recomanables per a aquesta pràctica:

## *...ara t'ho explico: TEXTOS*

- Oli d'ametlles dolces
- Oli d'avellanes
- Oli de calèndula
- Oli de sèsam

El fet d'incorporar el massatge en el vostre dia a dia quan els nens són molt petits facilita la seva continuïtat. Com aquell qui no vol el bon tacte poc a poc acaba formant part de la seva vida sent una necessitat per comunicar-se.

El massatge infantil és un autèntic moment de fusió emocional.

Montse Albareda

Educadora infantil, especialista en massatge infantil

**M... de massatge**

13 de desembre de 2014

🎵 *Ami tomake*, cançó de bressol bengalí

📄 <http://www.infantmassageusa.org>

<http://www.masajeinfantil.es/joomla/>

[\[tornar a l'índex\]](#)



---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)



# 45 *M... de música*

## **Què és música?**

Un so és música? Un conjunt de sons? Han d'estar relacionats entre si mitjançant alguna estructura, per esdevenir música? Quina relació han de tenir? Quina influència exerceixen aquests sons en el nostre cos? I en la nostra ment? Es pot escoltar qualsevol música a qualsevol edat i en qualsevol moment?

## **Llenguatge o plaer?**

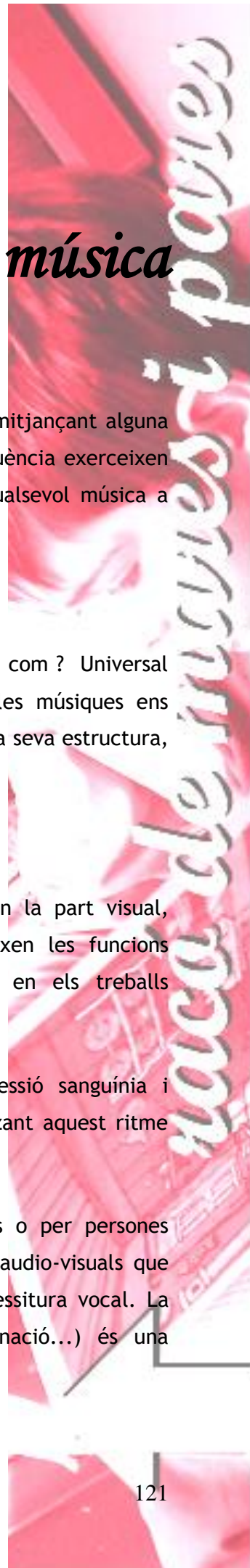
Es diu que la música és un llenguatge universal. Però què ens comunica i com? Universal vol dir que no entén de fronteres, cultures ni llengües, però, totes les músiques ens produeixen el mateix resultat o les mateixes sensacions, sigui quina sigui la seva estructura, el seu origen cultural o la finalitat per la qual ha estat creada?

## **Què ens aporta la música a nivell físic, neurològic i emocional?**

A nivell neurològic: Escoltar música i encara més interpretar-la activen la part visual, motora i auditiva del cervell i l'estructuració i la disciplina enforteixen les funcions cerebrals per a altres tasques: la música ajuda a la concentració en els treballs intel·lectuals.

A nivell físic: Escoltar música redueix la freqüència cardíaca, la pressió sanguínia i l'ansietat. Quan s'escolta música en fer exercici en bicicleta, sincronitzant aquest ritme amb el moviment, les persones consumeixen oxigen de forma més eficient.

A nivell emocional: Els nadons prefereixen cançons cantades per nens o per persones properes emocionalment a ells, sobretot la mare, millor amb elements audio-visuals que amb la parla sola. Els agraden els sons aguts, més propers a la seva tessitura vocal. La pràctica musical (interpretació, improvisació, creació, audició, imaginació...) és una educació intel·lectual.



La música influeix en els estats d'ànim, és utilitzat per contribuir al manteniment de l'equilibri personal i social. La música evoca a uns records emocionals passats ( quasi sempre positius)

### **Com escoltar música?**

Cal crear un ambient de relaxació i de silenci, d'una certa calma i intimitat.

Un nen petit pot sentir sons fins a la freqüència 20.000 HZ. I un adult a 16.000 perquè hem estat exposats a sons de volum alt. L'exposició excessiva al soroll degrada progressivament la sensibilitat, a més d'augmentar la irritabilitat i les dificultats en el son i el descans. Una exposició a volums per sobre de 55 dB pot provocar malestar, hipertensió, disminució auditiva, alteració del ritme cardíac i la respiració, dilatació pupil·lar, ansietat, estrès, neguit, etc.

Es pot acompanyar la música amb elements visuals positius (dibuixos, fotos...), sensacions tàctils (massatges, pulsació, fregament, tocar els instruments, textures...) o instrumentals (escoltar les cançons acompanyades d'instruments musicals, manipulació dels instruments...).

Es pot escoltar per gaudir i també per fer referència a algun aspecte musical: fraseig, articulació, estructura, tempo, dinàmica o instrumentació. Es bo fer una escolta activa, adequant els exercicis de moviment segons l'edat del nen.

### **Per què és millor escoltar i fer música des de ben petits? Opinions**

Dalcroze. «El nen només sent que el seu coneixement desperta quan ha tingut experiències sensorials».

Kodaly. (1966) «Al nen se li ha d'ensenyar música des de nou mesos abans del naixement de la seva mare».

Willems. (1976) «Cada un dels aspectes o elements de la música es correspon amb un aspecte humà específic: el so fa relació al cos com a totalitat, el ritme es centra en els

## *...ara t'ho explico: TEXTOS*

aspectes fisiològics, la melodia en tot lo afectiu, amb l'harmonia s'estructuren aspectes mentals, i, finalment, la música se centra en tot el supramental».

Alfred Tomatis (1960). «El so de la mare al poc de néixer el fill afecta el cervell i l'actitud mental del nen , millorant les habilitats de l'escolta i la parla, la salut emocional i l'actitud mental».

Ribeiro (2003). «Si una embarassada escolta música clàssica durant la gestació, el seu fill serà més intel•ligent».

Hemsey de Gainza (1998). «El bebè abans d'expressar-se en paraules, ho fa amb sons; quan comença a exercitar l'aparell de fonació, ja està arxivant activament, a través de l'audició, un idioma constituït per una diversitat de fonemes i estructures idiomàtiques».

Fridman(1988): «Després dels 6 mesos, un bebè pot emetre respostes de tipus musical, com a resultat d'un estímul que se li dona».

Glòria Tomàs

Professora de música

[\[tornar a l'índex\]](#)



# 46 *C... de criança natural*

Criança natural, criança respeitosa, criança amb vincle, criança autoregulada pel nen... diferents noms per un mateix estil de criança que posa en primer lloc el benestar del nadó. Aquest model de criança basat en l'instint, la vinculació afectiva i el contacte continu del nadó amb la mare és el que ens pertocaria com a espècie i el que la naturalesa ha dissenyat per afavorir el desenvolupament físic i la salut mental i emocional del nadó.

## **Consideracions teòriques**

### ► El nadó humà és un mamífer

Els bebès humans són mamífers indefensos que neixen només amb el 25% de desenvolupament cerebral i que precisen la disponibilitat física i emocional dels pares (mare essencialment) per cobrir totes les seves necessitats.

Els nadons neixen dotats de sensibilitat, conductes innates (reflexos) i habilitats comunicatives (plor, somriure, balbuceig, expressions facials, moviments corporals..) necessàries per a la supervivència. Amb aquest llenguatge no verbal ens expressen les seves necessitats i són els pares qui han d'atendre els «senyals» del bebè. Aquí és planteja la pregunta: els nens han de plorar? Els estudis antropològics demostren que els nens que més ploren son els de la nostra societat occidental.

### ► El vincle i les necessitats afectives

El vincle és un lligam afectiu, únic i especial que s'estableix entre el nadó i la mare o el seu cuidador principal. El bebè busca la proximitat d'aquesta figura de referència, li regalarà el seu somriure i s'angoixa i protesta davant la separació. El vincle amb aquest adult li dona la seguretat emocional de sentir-se estimat i protegit i constitueix la base segura a partir de la qual, el nen, explora el món i és a qui retorna quan necessita consol i protecció.

## *...ara t'ho explico: TEXTOS*

El vincle és un instint biològic, un complex mecanisme bioquímic, destinat a garantir la supervivència del nadó i la disponibilitat de la mare. Comença en els últims mesos d'embaràs, s'intensifica amb les hormones naturals del part i es reforça amb l'alletament matern, el contacte corporal (pell amb pell, braços, fulards) i l'atenció sensible al plor o necessitat del fill. L'objectiu és evitar l'estrès, tant de la mare, que necessita un entorn tranquil on l'instint i l'amor puguin fluir, com del nadó que no sap gestionar-lo sol i l'excés de cortisol podria ser tòxic per al seu cervell en ple desenvolupament.

Les necessitats són físiques (alimentació, vestit, escalfor, higiene, dormir...) i emocionals: seguretat, tacte, contacte, moviment, mirada, amor, protecció, presència, disponibilitat, temps...

### ► Principis de criança natural

Del ventre matern als braços de la mare per respectar el continuum de benestar del bebè. El nadó en néixer espera trobar el cos de la mare, la seva olor, la veu... els braços acollidors on relaxar-se després del viatge. La criança natural fomenta:

- L'alletament matern a demanda el màxim de temps.
- El contacte corporal continuat, de dia i de nit. El contacte físic continuat del nadó amb la mare, el pare o la persona cuidadora: braços de dia i llit compartit de nit per dormir sense plorar en la seguretat i proximitat del cos de la mare.
- L'atenció a les necessitats físiques i psicològiques del bebè des del respecte, sense jutjar-les ni voler canviar-les. El plor és l'últim recurs del nadó, si podem anticipem-nos al seu malestar.
- Un acompanyament amorós i respectuós al ritme d'aprenentatge de cada nen (menjar, gatejar, caminar, dormir, control esfínters...) i, més endavant, acompanyar la seva autonomia i ajudar-lo a gestionar les emocions des de l'escolta i l'empatia, amb la proporció adequada d'amor i límits expressats amb fermesa i amabilitat.

### ► Dificultats

Ens han fet creure que els nadons mengen i dormen a hores programades. Què passa quan no és així i el nen brama només de tocar el bressol? El model imperant en la nostra societat és la criança amb separació. La mare ha de preparar-se durant l'embaràs i confiar en el seu instint per fer una criança amb vincle perquè trobarà moltes crítiques externes.

No aprenem a ser pares per atzar sinó a partir de les nostres experiències com a fills. Com ens han cuidat a nosaltres és un punt de referència que podem o no seguir, però que ens produeix sentiments i sensacions quan tenim un fill al davant. La criança amb vincle requereix una gran inversió física i psicològica de la mare i el pare.

► Beneficis

Ser estimat per estimar. Un nen que ha estat escoltat i atès adequadament quan ho demanat, que no ha necessitat plorar i resignar-se perquè li han permès ser un infant dependent i adquirir l'autonomia i la independència afectiva al seu ritme, sap que pot confiar en els adults i en ell mateix. Aquest nen serà un adult independent i segur perquè primer l'han respectat i estimat i després l'han educat.

Està demostrat que una criança respectuosa i un bon lligam afectiu amb els pares afavoreix la confiança bàsica dels bebès, que són nens més tranquils, intel·ligents i emocionalment més estables i adults solidaris, amb bona autoestima i salut mental.

Maria Teresa Moncunill Mestres  
Llevadora. Directora d'Aura Naixement  
<http://www.auranaixement.com/>

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 47 X... de xumet

Per a la majoria de pares, el xumet és un instrument imprescindible durant els primers anys de vida dels seus fills. Pocs es plantegen la possibilitat de no fer-lo servir abans d'aquell moment tan temut, cap als 3 anys, quan es veuen obligats a treure-li d'una manera o altra. Malgrat les pors dels pares que els nens no tornin a dormir mai més o que demanin els seus braços les 24 hores de dia, gairebé tots els nens podrien «sobreviure» sense xumet.

## 8 preguntes clau sobre el xumet

### 1. Per què els nens necessiten xuclar alguna cosa?

Xuclar és un reflex natural ens els bebès i els animals. Alguns ja xuclen el dit dins l'úter i, tot just néixer, molts se solen posar la mà a la boca, un gest que repeteixen quan tenen gana. Per a tots, succionar equival a sobreviure, ja que d'aquest moviment reflex depèn la seva alimentació: tant si és materna com artificial, el bebè ha de xuclar el mugró o una tetina. Xuclar equival a menjar, saciar la gana, sentir plaer, comunicar-se amb la mare -amb qui ha estat íntimament lligat durant nou mesos-, sentir-se segur, protegit, estimat...

### 2. Quins efectes produeix el xumet?

El xumet proporciona plaer, tranquil·litat i recorda l'escalfor primera amb què el nen se sentia tan bé, dins la seva mare. Per alguna cosa en anglès s'anomena *pacifier* (pacificador). El xumet substitueix el pit. Davant la demanda del nounat, seria lògic posar-lo a mamar o deixar-lo que xuclés els seus pares i satisfés així el seu instint de succió.

### 3. De qui depèn que l'utilitzin?

Fonamentalment, de l'actitud dels pares. Davant el menor plor, el més habitual és fer-lo callar amb el xumet. Molts pares no poden suportar el dolor dels seus fills i reaccionen ràpidament davant el més petit símptoma d'angoixa del nen. Tanmateix, la majoria dels pediatres opinen que el bebè pot viure sense xumet i, encara que no s'oposen a utilitzar-lo, tampoc l'aconsellen.

### 4. I si opten per xuclar-se el dit?

Això no sempre passa, sobretot durant els tres o quatre primers mesos de vida. Es pot intentar calmar la inquietud del bebè per altres mitjans: distreure'l amb una joguina musical, deixar-lo xuclar el pit durant més temps o atreure'n l'atenció amb algun objecte. L'important és tenir clar que el xumet no és l'única solució i que resulta més atractiu per a la tranquil·litat dels pares que per al nen. De tota manera, si el nen opta clarament per xuclar-se el dit, és preferible acostumar-lo a un xumet, perquè després serà més fàcil treure-l'hi.

5. Quins riscos comporta el xumet?

Si se'n prolonga l'ús a partir dels dos anys i mig, pot deformar el paladar i produir el que els odontòlegs denominen «mossegada oberta»: en interposar-se entre les dents superiors i inferiors, el xumet impedeix que aquestes es tanquin completament i les molars tendeixen a sortir més; la masticació empitjora i la mandíbula sobresurt cap endavant. En qualsevol cas, això no és una regla general i també depèn d'altres factors genètics i constitucionals. També hi ha estudis en què s'assegura que els nens que utilitzen xumet són més propensos a la infecció d'oïda perquè segreguen més saliva, un mitjà molt favorable a la proliferació de bacteris. Però sobre això no hi ha dades concloents.

6. Els nens que fan servir xumet són menys intel·ligents?

Si entenem la intel·ligència com la recerca a través dels sentits, podem pensar que l'ús del xumet fa disminuir les capacitats innates dels nens. Un nen que als sis mesos es passa la major part del dia amb un xumet a la boca veu limitada la seva capacitat de balboteig. L'ús indiscriminat del xumet inhibeix l'adquisició de nous coneixements, com parlar, jugar amb els objectes que l'envolten...

Es corre el risc que el nen se centri en el xumet com a l'única font de plaer i s'aïlli una mica del món. Sovint, els nens que fan servir molt el xumet semblen hipnotitzats i no mostren la inquietud, pròpia de la seva edat, per experimentar noves experiències.

7. Quina és l'edat aconsellable per treure'l?

L'ideal és educar el bebè de manera que no s'hi aficioni massa, perquè aleshores treure-l'hi resulta un trauma. I en això els pares hi tenen una gran responsabilitat. A partir dels sis mesos, moment en què la necessitat de succionar cessa i esdevé un hàbit, cal restringir l'ús del xumet i limitar-lo a les hores de son. En cas que l'hàbit es prolongui, no ha d'ultrapassar els 3 anys.

8. Per què molts hospitals i clíniques donen un xumet als nounats?

Gairebé sempre aquesta pràctica es fa per rutina i ni tan sols es consulta als pares. La realitat és que cada nen és diferent i demana que ens adequem a la seva manera de ser. Sovint ens preocupen més la talla i el pes, tot i que són aspectes psicològics els que determinen l'èxit de la criança. Nen ben educat equival a nen feliç i a adult sa. Son els pares qui han de decidir com han de criar el seu fill, sobretot durant els primers mesos.

Marc Muntané Costa  
Logopeda col·legiat 08-0090

**P... de parla**  
18 de novembre de 2015

[\[tornar a l'índex\]](#)



# 48 A... d'autonomia

Quan parlem de l'autonomia dels infants sovint ens referim a tots aquells hàbits que, segons la seva edat, un infant hauria de fer sense l'ajuda d'un adult. No obstant, cada infant necessita fer un aprenentatge de cada una de les activitats que sovint li demanem i per fer-lo es necessiten vàries condicions:

- Que l'infant se senti segur i que valori cada nova experiència com a positiva.
- Que l'infant es sorprengui del nou aprenentatge.
- Tenir temps per ensenyar i aprendre.

## Autonomia i Amor

És freqüent sentir una mare o un pare dir: «Així no!» mentre a corre cuita li treu la roba i li posa ella. Cada vegada que corregim un infant sense donar-li l'oportunitat d'equivocar-se i de tornar a començar, li estem transmeten que nosaltres ho fem molt millor que ell. Aquestes conductes, moltes vegades producte de la falta de temps, generen en els infants una manca de confiança en ells mateixos. Com a conseqüència cada vegada estaran més desmotivats per intentar fer-ho sols. Han de poder equivocar-se i tenir un adult que els ensenyi com fer-ho correctament ells mateixos. En cada error, l'infant necessita una mostra d'amor que li faciliti la confiança i el suport que li cal per assolir un nou coneixement.

## Abans de l'autonomia

Abans de que un infant pugui ser autònom, primer necessita ser dependent. Cada infant és únic i diferent, per tant, els seus aprenentatges també ho seran. Cada un té un ritme i poc a poc anirà assumint la seva pròpia autonomia. Però abans haurà de sentir-se segur, ple i satisfet per atrevir-se a fer, experimentar i aprendre el nou repte.

## Sense presses

És *vox populi* que vivim en la societat de la immediatesa i de les preses, però ens hem parat a pensar com això afecta als infants? Estem acostumats que la fruita i la verdura neix i creix en hivernacles, i aquests acceleren la seva maduració. Sense cap mala intenció, volem

que els petits també «madurin» ràpidament. Pressionar-los només limitarà el seu aprenentatge i disminuirà la seva autoestima. Hem de preparar la seva base segura amb amor i respecte vers el seu ritme, sense presses, esperant que s'atreveixin. Sovint, quan esperem que ells solets es vesteixin, mengin... pensem: «És que és tant lent!...». L'Ecuyer diu: «Lent comparat amb què? Amb el nostre ritme esgotador? Manteniu-los el plaer de gaudir del moment present».

Per tant, recordem que els infants necessiten temps i acompanyament en cada un dels seus aprenentatges. Acompanyem-los i fem-los sentir especials en cada petita adquisició.

### Per pensar

*Estima'm quan menys m'ho mereixi, perquè serà quan més ho necessiti*

PROVERBI XINÉS

- *Bon dia -va dir el Petit Príncep.*
- *Bon dia -va dir el venedor. Era un venedor de pastilles que calmen la set. Te n'empasses una cada setmana i ja no tens cap necessitat de beure.*
- *Per què vens això? -va dir el Petit Príncep.*
- *És un gran estalvi de temps -va dir el venedor. Els experts han fet càlculs. S'estalvien cinquanta-tres minuts cada setmana.*
- *I què es fa amb aquests cinquanta-tres minuts?*
- *Cadascú en fa el que vol...*
- *Jo -va pensar el Petit Príncep- si tingués cinquanta-tres minuts per gastar, aniria caminant tranquil·lament cap a una font.*

*EL PETIT PRÍncep, d'ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY (adaptació)*

Cristina Jiménez  
Psicòloga i Terapeuta familiar sistèmica, col·legiada 18734

**A... d'autonomia**  
2 de desembre de 2015

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 49 E... d'emocions

L'**emoció**, en la seva definició més general, és un intens estat mental que sorgeix de manera espontània i provoca una resposta psicològica positiva o negativa, en funció de la seva contribució al benestar o malestar

És un impuls involuntari originat com a resposta als estímuls de l'ambient que indueix sentiments tant a l'ésser humà com en animals i que desencadena conductes de reacció automàtica. Totes les emocions, tant de caràcter positiu com de caràcter negatiu, compleixen funcions importants per a la vida.

- No hi ha emocions bones o dolentes. Les emocions són energia i l'única energia que és negativa és l'energia estancada. Per aquesta raó, és necessari expressar les emocions negatives retingudes que poden desencadenar problemes majors.
- No podem desconnectar o evitar emocions.
- Podem aprendre a manejar-nos amb els nostres estats emocionals.
- Les emocions són molt importants per els nens i s'han de treballar des de ben petits per tal de conèixer-se a través d'elles.

Hi ha sis categories bàsiques d'emocions:

POR	Anticipació a una amenaça o perill (real o imaginari) que produeix ansietat, incertesa, inseguretat.	És necessària per apartar-nos d'un perill i actuar amb precaució.
SORPRESA	Sobresalt, sorpresa, desconcert. És transitòria i ens permet una aproximació cognitiva per saber què està passant.	Ens ajuda a orientar-nos, a saber què fer, davant una situació nova.
AVERSIÓ	Disgust o fàstic cap aquell que tenim davant.	Ens produeix rebuig i solem allunyar-nos-en.
IRA	Ràbia, enuig que apareix quan les coses no surten com volem o ens sentim amenaçats per alguna cosa o algú.	És adaptatiu quan impulsa a fer una cosa per resoldre un problema. Comporta risc d'inadaptació quan s'expressa de manera inadequada.
ALEGRIA	Sensació de benestar i seguretat quan aconseguim un desig o veiem complerta una il·lusió.	Ens indueix cap a la reproducció: desitgem reproduir aquell succés que ens fa sentir bé.
TRISTESA	Pena, solitud, pessimisme davant la pèrdua d'alguna cosa important o quan ens han decebut.	La funció de la tristesa és la de demanar ajuda. Ens motiva cap a una nova reintegració personal.

Les emocions secundàries més comunes són: l'ansietat, l'avorriment, el ressentiment, la pietat, la confusió, la decepció, la vergonya, la gratitud, la culpabilitat, la nostàlgia, l'esperança, l'interès, la gelosia, la malenconia i l'admiració.

- Les emocions bàsiques són universals, és a dir iguals per a tots els individus de l'espècie humana (Ekman).
- Algunes de les reaccions fisiològiques i comportamentals que desencadenen les emocions són innates, mentre que d'altres poden adquirir-se. Unes s'aprenen per experiència directa, com la por o la ira, però la majoria s'aprenen per observació de les persones del nostre entorn, d'aquí la importància de les famílies i els docents com a model davant els seus fills i alumnes
- La cultura modifica l'expressió de les emocions amb la repressió i amb la valoració moral.
- Les emocions afecten el nostre pensament i la nostra conducta, encara que no en siguem conscients.
- Cada persona experimenta una emoció de forma particular, depenent de les seves experiències anteriors, del seu aprenentatge i de la situació concreta.

La **intel·ligència** és la facultat d'entendre i comprendre l'entorn, i poder donar-hi respostes profitoses. Les persones tenen diferents tipus d'intel·ligència que determinen el comportament, la manera d'aprendre, captar, comprendre el món que les envolta. Aquesta idea és una crítica a la noció que existeix una intel·ligència única, que pot ser mesurada amb instruments estàndards de psicometria (tests de quocient intel·lectual).

Els infants des de molt petits adquireixen uns aprenentatges. I cada infant relaciona el seu aprenentatge amb algun tipus d'intel·ligències en concret. És a dir, tot i que totes són importants i necessàries, cada nen en desenvolupa alguna més que una altra.

La **intel·ligència emocional** és la capacitat de conduir profitosament les emocions pròpies i les emocions alienes. Així doncs, les persones amb intel·ligència emocional són capaces de reconèixer, expressar, regular, controlar i dirigir les pròpies emocions i les dels altres per adaptar-se a les situacions, aconseguir metes i propòsits i trobar-se amb si mateixes. Es pot millorar la intel·ligència emocional:

- Jugant amb els fills.
- Educant amb disciplina positiva.
- Practicant la comunicació emocional.
- Afavorint l'automotivació.
- Fent coses junts i coses separats.

Podem fer moltes activitats per treballar les emocions, per exemple explicar un conte sobre les emocions, per treballar-les plegats i pel plaer de compartir-lo. Si un personatge del conte plora, podem demanar al nen com plora ell. De fet, quan els nens imiten una emoció poden començar a entendre com se sent un altre nen. Podem relacionar el plor amb la tristesa i preguntar una cosa que els faci estar tristos. El que és important és que els infants es vagin familiaritzant amb les emocions.

Cesc Notó, mestre i psicòleg

Àngels Grado, tècnica docent del Servei Escola i Família. Departament d'Ensenyament

**E... d'emocions**

16 de desembre de 2015

[\[tornar a l'índex\]](#)

...ara t'ho explico: TEXTOS

# 50 «...ara t'ho explico» 10 anys!

«... ara t'ho explico» és un projecte formatiu adreçat a pares i mares amb fills menors de sis anys basat en els contes, els llibres i la comunicació oral. Són tallers, en els quals, a partir d'un conte, s'obre un debat sobre aspectes delicats que generen complicacions i angoixes en alguns nens o dubtes als pares a l'hora d'enfocar-los. La Biblioteca posa aquests temes sobre la taula, fomenta la lectura entre els pares per millorar la seva formació educadora i els anima a explicar i a llegir contes als seus fills.

Els futurs lectors s'introdueixen en el plaer de la lectura per mitjà de les històries orals. A més, la relació d'intimitat i complicitat entre el pare o la mare que llegeix un conte cada nit al seu fill, difícilment és substituïble per una altra activitat.



El taller segueix l'estructura següent:

- Selecció d'un tema jugant amb les lletres de l'abecedari (A d'adopció, G de germanet, L de límits, M de mort, P de por...)
- Narració d'un conte sobre el tema escollit.
- Introducció breu de la psicòloga o professional expert.
- Tertúlia

- Exposició de materials de lectura recomanats.
- Edició d'un punt de llibre amb bibliografia seleccionada, tant de lectura infantil (*contes*) com de llibres de coneixements per als pares (*per saber-ne més*).
- *Textos*, un text amb propostes clares i pràctiques. L'edita la Biblioteca a partir de la bibliografia o el redacta un professional col·laborador.
- Activitats complementàries: tallers familiars, com el d'Anna Garcia sobre l'art d'explicar contes, i conferències, entre altres.

Aquesta activitat es desenvolupa des de l'any 2006, conjuntament amb les llars d'infants municipals La Ginesta, L'Espígol, La Lluna i La Rosella. En total, han estat 73 sessions, amb una assistència de 1.300 persones. Ha estat reconeguda a:

- III Congreso Nacional de Bibliotecas Públicas (Murcia, 2006).
- Premio Maria Moliner (Madrid, 2007) (projecte seleccionat).
- Montserrat Mateu. «...Ara t'ho explico. Una activitat de col·laboració entre la biblioteca i les escoles bressol municipal». A: *Guix*, núm. 363 (març 2010).
- Fundación Pi Sunyer (Barcelona, 2010) (bona pràctica bibliotecària).



### Col·laboradors

A part dels responsables de tallers i conferències complementaris, cal agrair la col·laboració de les directores de les llars d'infants municipals d'Igualada i dels professionals següents: Montserrat Albareda (educadora en massatge infantil), Francina Cantarell (infermera), Núria Fernández (educadora social), Sara Freixedas (pediatra), Anna Garcia (contista), Raquel Garcia (especialista en nutrició), Miquel Gleyal (dissenyador gràfic), Àngels Grado (docent),

Biblioteca Central d'Igualada  
 Plaça de Cal Font  
 08700 Igualada  
 Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

## ...ara t'ho explico: TEXTOS

Cristina Jiménez (psicòloga), Míriam Mas (mestra), M. Teresa Moncunill (llevadora), Arian Morera (artista), Marc Muntané (pedagog), Cesc Notó (mestre i psicòleg), Elisabet Orpinell (psicòloga), Gemma Solà (educadora social), Isabel Soler (pediatra) Laura Tejedor (psicòloga), Glòria Tomàs (professora de música), Magda Valladares (pediatra) i Fanny Vich (infermera).

Anna Garcia diu que els contes ens apropen i ens donen la possibilitat i de sentir amb l'altre. Són una eina fantàstica per oferir i compartir amb els nostres menuts i ens ajuden a fer més fàcil el procés d'aprenentatge. Ens parlen de les nostres emocions i del nostre entorn d'una forma amable. Aquests són alguns dels que ella ha explicat:

A... d'alimentació	<i>Mares a l'engròs</i> , de Teresa Duran
A... d'autoestima	<i>L'arc de la lluna</i> , de Txabi Arnal
A... d'autonomia	<i>El germà d'en Joan Brut</i> , conte popular recollit per Laura Richards
A... d'autonomia	<i>La Princesa i la porqueta</i> , Jonathan Emmett
A... d'avis	<i>L'ogre i l'àvia Lola</i> , d'Anna Manso
C... de consells	<i>Polls</i> , de Stephanie Blake
C... de creativitat	<i>El violí d'en Patrick</i> , de Q. Blake / <i>El punt</i> , de P. H. Reynolds
E... d'emocions	<i>La increïble història del nen menja paraules</i> , de Marlet
E... d'escola	<i>El cargol i l'herba de poniol</i> , adaptació d'un conte tradicional
G... de gelosia	<i>El monstre de colors</i> , d'Anna Llenas
J... de joguines	<i>Aquest conill pertany a Emili Brown</i> , de Cressida Cowell
L... de límits	<i>Marecrits</i> , de Jutta Bauer / <i>Menú de pirates</i> , de Maite Carranza
M... de massatge	<i>El cargol i l'herba de poniol</i> , adaptació d'un conte tradicional
M... de menjar	<i>La masovera se'n va al mercat</i> (cançó)
M... de música	<i>Els músics de Bremen</i> , de Grimm
P... de parlar	<i>Guirigall al mercat</i> , de Pep Molist
P... de por	<i>Compte amb la granota</i> , de William Bee
S... de son	<i>El llit antic de l'àvia</i> , conte popular recollit per Anna Garcia

**... ara t'ho explico.**

**G... de germanet**

La Biblioteca us ofereix una selecció de llibres i contes per poder explicar als infants l'arribada d'un nou membre a la família.

**Per saber-ne més**

Lansky, Vicki  
*Bienvenido el segundo hijo*

Ortigosa Quiles, Juan Manuel  
*El niño celoso*

Trianes Torres, María Victoria  
*Estrés en la infancia*

Zweiback, Meg  
*El segundo hijo*

gener de 2005

**Andreas, Giles**  
*La mare té una casa dins la panxa*

**Boeck, Jutta**  
*I ara, en Max...*

**Cámara, Sergi**  
*Que bé! Un germanet!*

**Cooper, Helen**  
*Ha estat el Petit Monstre!*

**Danou, Violeta**  
*Aviat tindrà un germà!*

**Feamly, Jan**  
*Les coses canvien, Billy!*

**Figueroa, Núria**  
*El mitjà*

**Hankes, Kevin**  
*Julius, el rei de la casa*

**Job, Fanny**  
*Un germanet? A qui se li acut!*

**Lenain, Thierry**  
*La meua germaneta és un monstre.*

**MacBratney, Sam**  
*Tots sou els meus preferits*

**MacGregor, Cynthia**  
*¿Para qué queremos otro niño?*

**Mantoni, Elisa**  
*Harmana por sorpresa*

**Martínez, María**  
*Uno más*

**Menéndez-Ponte, María**  
*¿Quiero un hermanito?*

**Otam, Hiawyn**  
*La princesa segona*

**Ross, Tony**  
*Vull una germaneta!*

**Saint-Mars, Dominique de**  
*La Lili es baralla amb el seu germà*

**Sieges, Liesbet**  
*La Laura té un germanet*

**Taliku**  
*Aviat tindrà una germaneta*

**Vilcoq, Marianne**  
*Espero un germanet*

**... ara t'ho explico**

**M... de mort**

La Biblioteca Central d'Igualada us proposa una selecció de llibres per facilitar la conversa amb els nens i les nenes sobre un tema tan delicat com real: la mort. Els infants que viuen la desaparició d'un familiar solen estar desconcertats i els costa d'assimilar la situació. En menor mesura, també es pot produir un conflicte en el cas de la mort d'algun animal de companyia.

Igualada, novembre de 2006

**BIBLIOTECA CENTRAL D'IGUALADA**

**Per saber-ne més**

Huisman-Perrin, Emmanuelle  
*La mort explicada a la meua filla*

James, John W.  
*Cuando los niños sufren*

**Per saber-ne més**

Kroen, William C.  
*Como ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*

Kühler-Ross, Elisabeth  
*Los niños y la muerte*

Labbé, Brigitte  
*La vida i la mort*

Poch i Avellan, Concepció  
*La muerte y el diablo en el contexto educativo*

Wollet, Alan  
*Consejos para niños ante el significado de la muerte*

Brami, Elisabeth  
*Como todo lo que nace*

Capóndia, Roger  
*L'enterrament*

Casalderey, Fina  
*L'estany dels àncers pobles*

Colla, Jaume  
*Una mort massa salada*

Colla, Jaume  
*Col de Quicó!*

Colla, Babalote  
*Estirar la pota o com envellim*

Diaz, Elisabeth  
*L'Scrumpy*

De Paula, Tomie  
*L'àvia de dalt i l'àvia de baix*

García Sobrino, Javier  
*Aldobaran*

Giles, David  
*Testimari sempre*

Gray, Nigel  
*L'avi de fossat*

Hübner, Franz  
*Abuelito*

José, Eduard  
*La Júlia té un estel*

Martínez Vendrell, María  
*Jo les volia*

Miles, Hilma  
*Aní y la anciana*

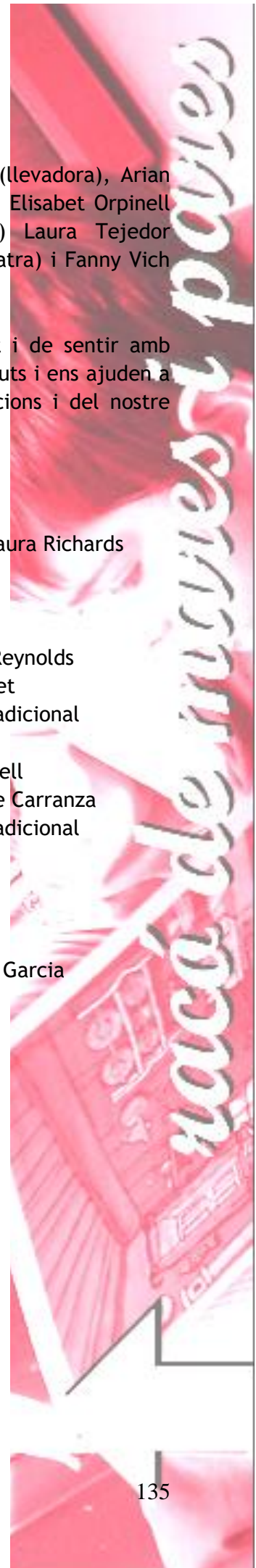
Roda Fàbregas, Ignasi  
*L'amari de l'àvia*

Saint-Mars, Dominique de  
*Sha mort l'avi*

Vernès, Paul  
*Et trbo a faltar*

Wild, Margareit  
*Nana vieja*

Wilhelm, Hans  
*Jo sempre testimari*



## Textos

1. *L... de llegir*
2. *L... de llegir més*
3. *M... de massatge*
4. *N... de Nascuts per llegir*
5. *C... de contes*
6. *L... de llegir per ser millors*
7. *P... de pors*
8. *G... de gelosia*
9. *T... de televisió*
10. *L... de límits*
11. *A... d'atenció*
12. *D... de divorci*
13. *E... d'emocions*
14. *T... de tossuderia*
15. *M... de meu*
16. *J... de jocs*
17. *L... de límits*
18. *T... de televisió*
19. *G... de gelosia*
20. *V... de viure les emocions*
21. *S... de sentiments*
22. *S... de sobreprotecció*
23. *G... de gelosia*
24. *S... de son*
25. *V... de verdures sense baralles*
26. *A...d'avis*
27. *J...de jocs i joguines*
28. *A... d'alimentació*
29. *L...de límits*
30. *M... de massatge*
31. *P... de pors infantils*
32. *A... d'autonomia*
33. *R... de rebequeries*
34. *C... de consells pràctics*
35. *A... d'autoestima*
36. *M... de menjar saludable*
37. *C... de creativitat*
38. *S... de son*
39. *P... de parla*
40. *E... d'escola*
41. *L... de límits*
42. *G... de gelosia*
43. *L... de llar d'infants*
44. *M... de massatge infantil*
45. *M... de música*
46. *C... de criança natural*
47. *X... de xumet*
48. *A... d'autonomia*
49. *E... d'emocions*
50. *10 anys*



[\[tornar a l'índex\]](#)



# 51 *E... d'emocions*

## LES EMOCIONS D'EN POL, EL CARGOL

Un adult emocional és aquell que sap que les seves emocions no depenen dels altres. Els quatre grans grups on classificar-les:

ALEGRIA  
TRISTESA  
RABIA  
POR

La resta d'emocions deriven d'aquestes.

Cada emoció somatitza, i sol manifestar-se físicament en el nostre cos:

ALEGRIA / PESSIGOLLEIG  
TRISTESA / PIT  
RABIA / CONTRACTURES  
POR / ESTÒMAC

Cal respondre a l'emoció si no volem que es magnifiqui. Les emocions no resoltes provoquen malalties.

Les actuacions de les emocions:

ALEGRIA / COMPARTIR  
TRISTESA / AÏLLAMENT  
RABIA / RECONÈIXER OBSTACLES  
POR / PRECAUCIÓ

Els pares hem de trobar la manera de tutelar aquestes actuacions perquè siguin els infants mateixos qui les resolguin. Si els substituïm en aquest treball personal, en comptes d'afavorir la seva gestió, estarem construint dependències emocionals.



L'estudi de la Intel·ligència Emocional ha estat per a mi una de les formacions que millor i més ràpid resultat personals m'ha donat.

Com a mare i terapeuta en faig un ús molt pràctic. Bàsicament perquè, en les criatures, el llenguatge verbal que fem servir els grans els resulta molt menys comprensible que el llenguatge corporal. Aquest llenguatge, que als adults ens sembla poc interessant, és fonamental si el que volem és comunicar-nos amb ells.

Anna Pujabet  
especialista en Programació Neurolingüística,  
Intel·ligència Emocional i Tècniques d'Alliberació Emocional (EFT)

**E... d'emocions**

28 de setembre de 2016

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 52 *R.* de relació

## EN MI I EN MO. LES BARALLES ENTRE GERMANS

Com l'anunci: «Benvinguts a la república independent de casa meva». I així resa la llei que parla de les baralles entre germans:

- Punt 1. Les baralles les han de solucionar els mateixos que les provoquen o les pateixen.
- Punt 2. Provocar o patir són termes sinònims. No es fan distincions entre els participants.
- Punt 3. Cal arribar a un acord en un temps limitat. En cas contrari se sancionarà ambdós i sense miraments.
- Punt 4. Es premiarà (sempre per duplicat) la bona fe i la disposició a una entesa mútua, ràpida i feliç.
- Punt 5. Implicar terceres persones (avis, tiets, amics ..) per aconseguir el propòsit que sotmeti a l'altre, serà considerada falta greu.
- Punt 6. Els disturbis en llocs públics gaudiran d'agreuaments directament proporcionals a la incomoditat dels acompanyants.
- Punt 7. La contaminació acústica (plors, brams, crits ..) que s'hagi de menester per dur a terme el conflicte no quedaran impunes.
- Punt 8. Si els responsables de la baralla no es posen d'acord per liquidar l'assumpte, poden consultar al tribunal. La consulta al tribunal té una única condició: s'haurà d'acatar la resolució sense posar-la en dubte ni dur-la a discussió (importantíssim, fer-ho prometre abans; cada vegada)

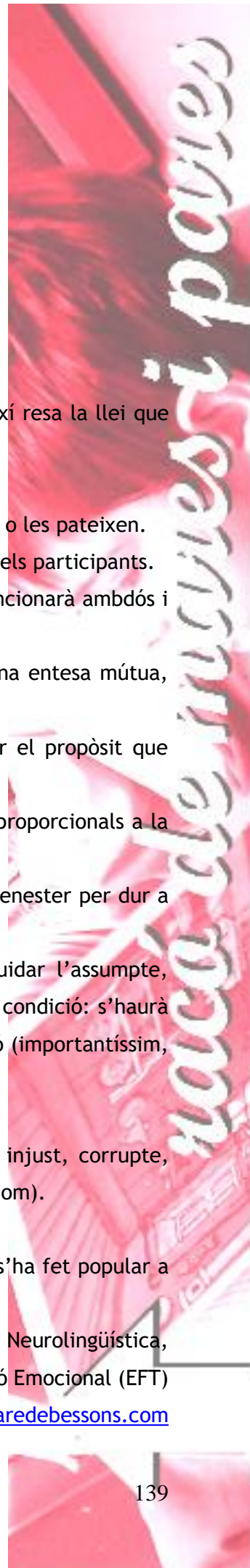
Bàsicament l'inconvenient d'aquest tribunal és el jutge (jo). El jutge és injust, corrupte, impacient, deslleial, sense escrúpols i indiscriminat (acostuma a llepar tothom).

Gràcies als divulgadors educatius, com [l'Anna Iglesias Coll](#) aquesta norma s'ha fet popular a la xarxa.

Anna Pujabet, especialista en Programació Neurolingüística,  
Intel·ligència Emocional i Tècniques d'Alliberació Emocional (EFT)

<http://maredebessons.com>

[\[tornar a l'índex\]](#)



---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 53 N... de natura

Deixem que els infants pugin als arbres, es rebolquin per l'herba, toquin les plantes i la terra, observin els insectes. Són maneres senzilles i divertides d'entrar en contacte amb la natura. Així, a més de jugar i gaudir, incorporaran conceptes lògics-abstractes que estan a la base de les matemàtiques, la lectura o les ciències.

Però, malauradament per a les noves generacions, la natura és moltes vegades una abstracció més que una realitat. Els perills d'una criança i una educació excessivament artificials i urbanes comencen a passar factura: soroll, aglomeracions, sobre-estimulació sensorial i cognitiva, massa temps en espais tancats, massa televisió, jocs electrònics i activitats dirigides per adults que no deixen lloc per a l'elaboració personal, la imaginació i la creativitat i que suplanten els éssers de la natura.

Després de que alguns experts s'haguessin començat a qüestionar què hi ha darrera de l'actual onada d'hiperactivitat infantil, es va començar a parlar del trastorn per dèficit de naturalesa que afecta als infants (i també als adults) i es va iniciar un gran debat sobre la necessitat urgent d'apropar els nens a la natura. Ara, a tot el món, l'educació s'orienta al verd: Skogsmulle escandinaves, Waldkindergarten alemanyes, Forestschool i Naturekindergarten al món anglosaxó... No és una moda, és una necessitat vital humana.

Els beneficis que aporta la natura són d'un enorme valor, tant físic i emocional, com intel·lectual. El contacte directe i continu amb el medi natural implica menys malalties, nivells d'estrès inferiors, alleugeriment dels trastorns d'atenció, hiperactivitat i sociabilitat, disminució de l'obesitat, habilitats motores més desenvolupades, jocs més creatius, riquesa del llenguatge...

La natura permet desenvolupar la curiositat innata de l'ésser humà i els infants volen aprendre. El desig d'aprendre neix genuïnament a partir d'aquesta curiositat i, perquè aquesta segueixi viva, els nens i les nenes necessiten un entorn on puguin explorar, investigar, moure's, estudiar o desenvolupar qualsevol activitat que els ajudi a millorar el seu nivell actual de competència i maduració.

Els adults, si ens llancem a la recerca d'aquells moments i situacions en les quals ens hem sentit més vius, els millors records d'infància, estan envoltats de natura. I ara, els infants,

es troben obligats a demanar als adults aquelles coses que aquests van rebre en abundància en la seva infància: jugar al bosc, al carrer, als patis... durant tot l'any. Perquè és jugant en llibertat i de manera tan autònoma com sigui possible que l'infant descobrirà les seves preferències i les seves capacitats.

El dret i la necessitat de joc a la natura dels infants no és anual, ni tampoc mensual, és quotidià i permanent, i la manera més bonica, natural i rica de portar-lo a terme és compartint-ho amb altres infants, més grans o més petits, amb els seus pares, amb els educadors... i imaginar aventures entre arbres i matolls, construir cabanes i circuits, remenar pastetes i poció, etc.

La natura és un lloc increïble que ens permet fer (saltar, grimpar, córrer, jeure...), sentir (olorar, escoltar, observar, tocar, tastar...), calcular, experimentar, somiar, etc. És un lloc fascinant, ple de recursos i de coses per descobrir. La natura ens permet engrandir l'espai, el temps, els coneixements, les habilitats... fins a conèixer el món i sentir-se'n part.

Brigitte Escolar  
Educatrice de l'Escola del Bosc, de Rubió

**N... de natura**  
19 d'octubre de 2016

[\[tornar a l'índex\]](#)

# 54 D... dents

## Salut bucodental en nens de 0 a 3 anys

La boca és un òrgan viu gràcies al qual podem realitzar les funcions més importants. A nivell físic, intervé en l'acte vital de respirar i és la primera porta d'entrada dels aliments que ens nodreixen. No obstant, el seu protagonisme s'estén més enllà del físic: a l'emocional i social, ja que gràcies a la boca podem expressar-nos verbalment i, per tant, comunicar-nos amb les persones de l'entorn. D'altra banda a nivell social, la boca s'ha convertit en un factor d'imatge i constitueix una veritable targeta de presentació.

L'inici d'aquesta història comença durant els mesos d'embaràs, moment en què es forma el germe de les primeres dents, que apareixeran en el nou-nat a l'edat de 6 mesos aproximadament. Aquest serà el punt de partida d'un procés que finalitzarà als 2 o 2 anys i mig, amb una boca que ja tindrà totes les peces, les "dents de llet". És important tenir en compte que, si l'erupció s'avança o retarda, hi ha un marge de temps en què no podem considerar que hi hagi cap patologia. Cada nen és un món i no tots els processos responen als paràmetres estàndard. Davant de qualsevol dubte, millor consultar el pediatre o odontòleg de confiança.

Tot i que el nou-nat no té dents, sota les seves petites genives es mou tot un món que no trigarà a fer-se visible gràcies a la sortida de les dues dents centrals inferiors. Fins a aquest moment, el nadó començarà a experimentar certs símptomes:

- Irritabilitat i intranquil·litat
- Molèstia o dolor que poden alterar els cicles de son
- Baveig abundant
- Pèrdua de gana
- A vegades, una mica de febre o deposicions més toves (que no diarrea). Ull! Diarrea, vòmits o febre no solen ser símptomes habituals de l'erupció i, si es presenten, és recomanable anar al metge.

Per alleujar aquests símptomes tenim a disposició tot un ventall de recursos i alguns consells que sens dubte faran més suportable aquest procés intens:

- Mossegadors: manuals o, fins i tot, les modernes "joies mossegador", com polseres o collarets per a la mare. Són beneficiosos els de silicona o els que poden contenir en l'interior líquid fred. És recomanable no deixar-se endur allò comercial i optar pels senzills i pràctics.
- Aliments frescos: ajuden a desinflamar i alleujar les molèsties de l'erupció.
- Massatge a la geniva: calmen el dolor.
- Medicaments i gels: desinflamen, alleugen molèsties i afavoreixen el son. Sempre sota prescripció del pediatre.
- Remeis naturals: flors de Bach, homeopatia (*Chamomilla*, *Belladonna* i *Pulsatilla* són alguns dels més comuns). És molt important que per a la utilització de Flors de Bach i homeopatia es consulti amb un terapeuta professional i especialitzat.

Des de l'aparició de les primeres dents a l'edat de 6 mesos, cal introduir entre els principals hàbits saludables, la higiene dental, que al principi només poden fer pare i mare, ja que el

nadó encara és molt petit. Cal prendre una gasa petita, mullada en aigua i netejar les seves primeres dentetes, fins que arribi el moment en què el nen sigui prou madur com per a "jugar" a netejar-se les dents amb un raspall adaptat a la seva curta edat. Això serà només un joc i per tant, sereu vosaltres els que continuareu reforçant aquest acte de neteja.

A la higiene bucodental dels nostres petits, hi ha un procés que segueix els següents passos:

- Higiene amb una gasa mullada (en els primers mesos)
- Incorporació d'un raspall dental per als primers anys (raspall de truges suaus, mànec i capçal arrodonits que s'utilitza sense pasta dental)
- Als dos anys el nen ja pot raspallar-se les dents amb pasta dental, sempre adequada per a la seva edat i en quantitat mínima (la mida de mig cigró). Aquests productes estan preparats perquè, en ser ingerits, no causin cap dany i podeu trobar-los tant en farmàcies com en herbolaris, si teniu es prefereixen els productes naturals.

És important saber que, encara que el nen ja hagi desenvolupat l'habilitat d'agafar el raspall de dents i portar-lo a la boca, els pares hauran de seguir complementant la seva higiene dental perquè aquesta sigui correcta.

Un altre aspecte que cal tenir en compte és l'alimentació. És important evitar els aliments molt ensucrats o els xumets "mullats" en mel, que puguin provocar càries molt primerenques. A més, cal que el nen progressivament incorpori en la dieta aliments masticables per afavorir l'enfortiment de les seves genives. A vegades, si el nen és de poc menjar o no li agraden tot tipus d'aliments, s'opta per perllongar la dieta tova per intentar que l'acte de menjar sigui més fàcil, i aquesta prolongació retarda l'enfortiment del conjunt bucodental.

El procés d'erupció de les dents de llet des de poc després del naixement i fins als 2 anys, implica la comprensió dels estats emocionals del nadó, l'alleujament de les seves molèsties, així com una atenció acurada de la higiene bucal i l'alimentació.

En aquest procés també us podeu trobar amb algunes alteracions comuns:

- Trauma per erupció dentària: la dent que vol sortir no pot "trençar" la geniva i provoca una tumoració de la mateixa.
- Agenèsia dental: les dents no poden erupcionar perquè el seu germen corresponent no s'ha format.
- Càries dental: alteració molt comú sobretot quan hi ha mals hàbits d'alimentació, encara que influeixen altres factors.
- Pèrdua prematura de les peces: generalment per càries, ens veiem en l'obligació d'extreure una peça molt abans de la seva caiguda natural, el que pot derivar en un tancament de l'espai i, per tant, que la peça definitiva no pugui sortir en el seu moment. La conseqüència d'aquesta alteració és la malposició dentària que necessitarà d'aparells correctors per a la seva resolució.
- Malformació al paladar per l'ús prolongat del xumet o per ficar-se en dit a la boca.

En tots aquests casos i per a qualsevol dubte, l'ideal és consultar amb el pediatre i odontòleg de confiança. També us convido a valorar la vostra intuïció com a pares i poder així acompanyar als vostres fills en aquest i altres processos.

Araceli Cárdenas Pedrosa, Higienista bucodental, terapeuta i Formadora

<http://www.santhilari-clinica dental.com/es/>

[\[tornar a l'índex\]](#)



# 55 S... sobreprotecció

## LA SOBREPOTECCIÓ DELS NOSTRES FILLS I FILLES

### Què és la sobreprotecció?

És l'excés de cura i resguard de pares envers els seus fills/es que té conseqüències adverses en els infants. És la protecció quan no existeix un perill que els pugui causar cap mal: protecció de perills futurs o probables i de les nostres pors. La sobreprotecció és igual a incapacitació.

Els nostres fills són especialment vulnerables a convertir-se en blanc de la projecció de les nostres emocions inconscients i dels temes no resolts.

### Per què sobreprotegem?

La protecció és quelcom natural, adaptatiu, instintiu, necessari per la supervivència. Hem de trobar l'equilibri perquè la protecció permeti al nostre fill/a autonomia, maduració i creixement.

Sobreprotegem quan tenim una preocupació excessiva pel seu benestar, una consciència rígida de les nostres obligacions.

Tenim por a que experimentin emocions "negatives": frustració, angoixa, pena... Però és necessari que les experimentin com a forma d'aprenentatge i maduració psicològica.

### Efectes de la sobreprotecció

La dependència genera hostilitat: nens i nenes tirans que tenen dificultat per mostrar empatia, controlen als pares, culpen als demés i són fràgils.

La sobreprotecció incapacita perquè crea infants poc creatius, que tenen por a decidir, amb conductes hostils i baixa autoestima.

Com ho podem canviar?

1. Deixar que els nens/es prenguin les seves decisions i facin les seves eleccions. No fer ni pensar per ells.
2. Demostrar respecte pels seus esforços. Confiar en les seves capacitats d'aprenentatge.
3. No fer masses preguntes. Acceptar errors, permetre que s'equivoquin.
4. No córrer a donar respostes. Posar-los en situació d'escollir.
5. Animar-los i no treure'ls l'esperança.

Isabel Miquel  
[Isabelmiquel.families@gmail.com](mailto:Isabelmiquel.families@gmail.com)  
professora especialista en educació emocional  
9 de novembre de 2016

---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 56 L... de límits

## Què és l'autoritat?

- L'autoritat NO és sotmetre a una altra persona.
- L'autoritat és el mutu respecte inspirat en acceptar els altres com legítims i respectar la llibertat.
- L'autoritat no es té tan sols pel fet de ser adults. L'autoritat és ajudar a créixer.
- La funció dels pares i mares no és domesticar sinó educar i la disciplina és important per ensenyar.
- La disciplina amb mètodes que respectin la dignitat i la integritat. L'exercici de la disciplina implica fermesa, energia i bondat.

Amb els tres pilars: AFECTE-CONFIANÇA-RESPECTE

## Per què ens costa?

- Per què molts de nosaltres hem estat educats en el càstig, el sarcasme i les mirades.
- No resulta fàcil renunciar a allò que ens és familiar.
- “Si no castiguem se sortiran amb la seva”; “No se què fer més”; “Són petits pobres per castigar-los”; “El poc temps que tinc no vull discutir”; “No vull que em prenguin el pèl”.

## Com ho podem fer?

- Establint límits. Els límits aporten seguretat, consistència i confiança.
- Sana autoestima.
- Adaptació social i emocional.
- Fomentant el comportament positiu.
- Modelatge.
- Actuant amb “respons-habilitat”
- No cercant nens/es obedients sinó disciplinats.
- Potenciant l'autonomia

## Com posar límits per establir l'autoritat?

- Establint normes en la llar.
- Les normes raonables i adequades a l'edat del nen.
- Motivant el compliment. Fomentant l'autonomia.
- Els més xics: amb pautes i hàbits.
- Comportaments amb reforçament positiu, que ells decideixin. Donem elecció, esperem i deixem pensar.

---

**Biblioteca Central d'Igualada**  
Plaça de Cal Font  
08700 Igualada  
Telèfon 93 804 90 77  
[b.igualada.c@diba.cat](mailto:b.igualada.c@diba.cat)

# 57 *P... de parla*

## El meu fill no sap dir la “R”

Una dislàlia es una pertorbació de la parla provocada per alteracions de l'articulació, més ben dit, són falles dels punts d'articulació corresponents a certs fonemes degut, en la majoria de casos, a una mala coordinació dels òrgans bucofonadors per mals hàbits adquirits (respiratoris, deglutoris, succió digital...).

En la dislàlia simple, un o pocs fonemes presenten problemes constants. En la dislàlia múltiple, són varis fonemes els que presenten problemes, són errors generalitzats i estables. La dislàlia generalitzada és un retard evolutiu de la parla.

Aquest trastorn de la sortida de la informació pot ser degut a factors hereditaris, problemes de moviment lingual, problemes d'atenció, mala percepció auditiva, factors psicològics, poca estimulació del llenguatge oral, etc.

Alguns punts es veuen afectats freqüentment, mentre que d'altres rarament. Entre els afectats amb freqüència destaquen la “r” i la “s”.

Hi ha una classificació que cal tenir present: les dislàlies neurològiques, psicogèniques i les instrumentals.

És molt important seguir els consells dels mestres d'educació infantil i les seves observacions de l'evolució del llenguatge de l'infant.

És prudent tractar precoçment aquests aprenentatges incorrectes de la parla a nivell logopèdic ja que, més tard, poden crear problemes en la lectura i l'escriptura.

Marc Muntané Costa  
Pedagog. Educador Social  
Logopeda col. 08-0090

## Bibliografia sobre trastorns de la parla en els infants

BERDEJO, María José. *Erre que erre: ejercicios para pronunciar la “rr/r”*. Barcelona: Lebón, 2008

VAS, Mariana. *Mi niño no habla bien: guía para conocer y solucionar los problemas del lenguaje infantil*. Madrid: La Esfera de los libros, 2009

VILA, Josep M. *Guía de intervención logopédica en la disfonía infantil*. Madrid: Síntesis, 2009

### Contes

BATLLORI, Josep. *Què t'empatolles?: recull d'embarbussaments*. Barcelona: La Galera, 1997

CERRILLO, Pedro C. *Trabalenguas*. Madrid: SM. 2003

DOUMERC, Beatriz. *El ferrocarril d'en Roc*. Barcelona: Brúixola, 2000

FOUFELLE, Dominique. *Mis primeros pasos en la lectura: R de Rosalía*. Barcelona: Salvat, 2004

LERTXUNDI, Angel. *A mi em patina la egga*. Barcelona: La Galera, 2000

PICORNELL, Núria. *El pirata que no sabia dir la R*. Barcelona: Edicions del Pirata, 2015

[\[tornar a l'índex\]](#)

## 58 *L... de lactància*

La lactància materna és una funció natural per la qual el nostre cos de dona està sàviament preparat. Les mames, que han començat a desenvolupar-se en l'adolescència i han sofert canvis durant l'embaràs, un cop nascut el bebè, amb l'estímul de la seva succió, començaran a produir calostre i després llet perfectament adaptada a les necessitats nutricionals de l'infant.

La llet materna és un producte viu amb vitamines, proteïnes, immunoglobulines, carbohidrats, greixos, etc. És un superaliment i una vacuna natural que protegeix al bebè dels microbis de l'entorn. Esta sempre disponible, és fàcil de digerir i és un aliment ecològic i econòmic que adapta la seva composició a l'entorn i a les necessitats de creixement del teu fill. La OMS recomana l'alletament matern exclusiu durant els primers sis mesos. A partir d'aquí introduir els altres aliments i continuar alletant fins als 2 anys o més enllà si tots dos ho volen.

Donar el pit és molt més que donar llet. És transmissió d'emocions, és acolliment i temps amb el nadó. El contacte pell amb pell facilita que la mare alliberi hormones (l'oxitocina entre d'altres) que la relaxen a ella i al nadó i afavoreixen l'enamorament i el vincle afectiu. Sobre el cos de la mare el nadó troba l'escalfor i la protecció física dels braços, la protecció immunològica de la llet materna i la seguretat emocional que el protegeix neurològicament de l'estrès. Per això s'ha d'informar a les mares /pares que fan lactància artificial de la necessitat d'agafar al fill en braços per mantenir aquest contacte, protecció i vincle.

### **Assegurant l'èxit**

La lactància és el final d'una cadena d'esdeveniments fisiològics que comença en la concepció. Quan més natural sigui el part més bé funcionarà la subtil interacció hormonal que permet la lactància. Si al néixer posem al nadó en contacte pell amb pell sobre el cos de la mare, ell mateix trobarà el pit i s'agafarà espontàniament, perquè aquest és el seu programa de supervivència. Per això és importantíssim no separar la mare i el nadó en les primeres hores.

En les últimes dècades s'han fet evidents els beneficis de la lactància materna tant per la mare com pel nadó però encara arrosseguem una sèrie de mites i creences errònies

derivades dels molts anys que els professionals de la salut van recomanar la llet artificial i les dones no han recuperat la confiança en si mateixes. Per tant, per l'èxit de l'alletament hem de considerar:

1r. El desig de la mare, si té motivació superarà tots els obstacles.

2n. Donar el pit a demanda, sense horaris, que quan el bebè necessiti pit, la mare estigui disponible. Donar només pit sense altres aliments o líquids i evitar xumets o biberons que poden interferir en els mecanismes de succió.

3r. Que el nadó s'agafi bé al pit. Que la posició del bebè, l'obertura de la boca i la succió siguin correctes. Per això és molt important l'assessorament dels primers dies per evitar clivelles, dolor, ingurgitacions o mastitis que poden desanimar a la mare.

4t. Que l'entorn social que envolta a la mare, tant els familiars com els professionals, fomentin l'alletament matern. Cal donar-li seguretat i evitar missatges contradictoris. El suport serà essencial ja que s'ha perdut la transmissió cultural de l'aprenentatge.

A l'inici de la lactància, preferentment en la primera hora de vida del nadó, hem de procurar que la mare i el bebè es trobin en un entorn tranquil perquè es reconeixien mútuament i l'instint i l'amor puguin fluir.

### **Lactància materna vs lactància artificial**

La llet materna es insubstituïble e inimitable. Aporta tota la energia i nutrients que l'infant necessita els sis primers mesos de vida, afavoreix el desenvolupament sensorial i cognitiu del nadó i el protegeix d'infeccions i malalties cròniques. També disminueix la mortalitat infantil i a llarg termini trobem menys risc d'obesitat i de malalties cardiovasculars en l'edat adulta.

La lactància materna també té avantatges per la mare: redueix el risc de càncer de mama i d'ovaris, protegeix contra la osteoporosi, disminueix les hormones de l'estrès i permet allargar els períodes d'infertilitat. L'inconvenient més gran, que descol·loca algunes mares al principi, és la gran demanda dels nadons i la manca d'horaris i ritmes personals. Per això, compartir l'alletament artificial i saber la quantitat que menja el nadó sembla a priori una bona opció però també hem de valorar els desavantatges.

Totes les mares fabriquen llet adaptada a la seva cria però quan l'alletament matern no és possible la lactància artificial és un recurs. La llet artificial o preparat per a lactants que s'obté modificant la llet de vaca és un producte estàndard. No hi ha defenses, no hi ha canvis de composició ni adaptació a l'edat del bebè, no hi ha milions bacteries conegudes



## ...ara t'ho explico: TEXTOS

que l'ajudaran a crear una flora intestinal protectora, etc. Per això els nens alimentats amb llet de fórmula tenen una resposta immune menor i més risc d'infeccions (bronquiolitis, pneumònies, otitis, diarrees, infeccions d'orina..) en la primera infància, més risc de mort sobtada i més risc d'al·lèrgies, diabetis i malalties autoimmunes en l'adolescència i edat adulta.

L'alletament matern és una aposta per la salut que els professionals sanitaris i les institucions haurien de fomentar. Òbviament la decisió d'alletar o no, i de quan temps fer-ho, sempre és de la mare però la prioritat si no hi ha contraindicacions maternes o neonatals hauria de ser el benefici del nadó. Els professionals ens hem d'actualitzar i assegurar-nos que la mare tingui tota la informació i, a partir d'aquí, respectar i recolzar la seva decisió perquè criar el fill/a sigui una experiència plena i satisfactòria.

### Bibliografia

BERGMAN, Nils. *Los mil primeros minutos de vida determinan la existencia*. A: La

Vanguardia, 3 de abril de 2014

<<http://www.lavanguardia.com/lacontra/20140403/54404666955/los-mil-primeros-minutos-de-vida-determinan-la-existencia.html>> [en línia]

BERGMAN, Nils. *Restaurando el paradigma original*.

<[https://www.youtube.com/watch?v=Kb\\_4DSrmdZQ](https://www.youtube.com/watch?v=Kb_4DSrmdZQ)> [en línia]

BUCKLEY, Sara. *Nacimiento extático*. A: Crianza natural

<<http://www.crianzanatural.com/art/art118.html>> [en línia]

GERHARDT, Sue. *El amor maternal*. Barcelona: Eleftheria, 2016

GÓMEZ, Adolfo. *El poder de las caricias*. Madrid: Espasa, 2010

GONZÁLEZ, Carlos. *Un regal per a tota la vida*. Barcelona: Angle, 2013

NYLANDER, Gro. *Maternidad y lactancia*. Barcelona: Granica, 2005

PADRÓ, Alba. *Somos la leche*. Barcelona: Grijalbo, 2017

Maria Teresa Moncunill Mestres  
Llevadora. Directora d'Aura Naixement  
<http://www.auranaixement.com/>

[\[tornar a l'índex\]](#)