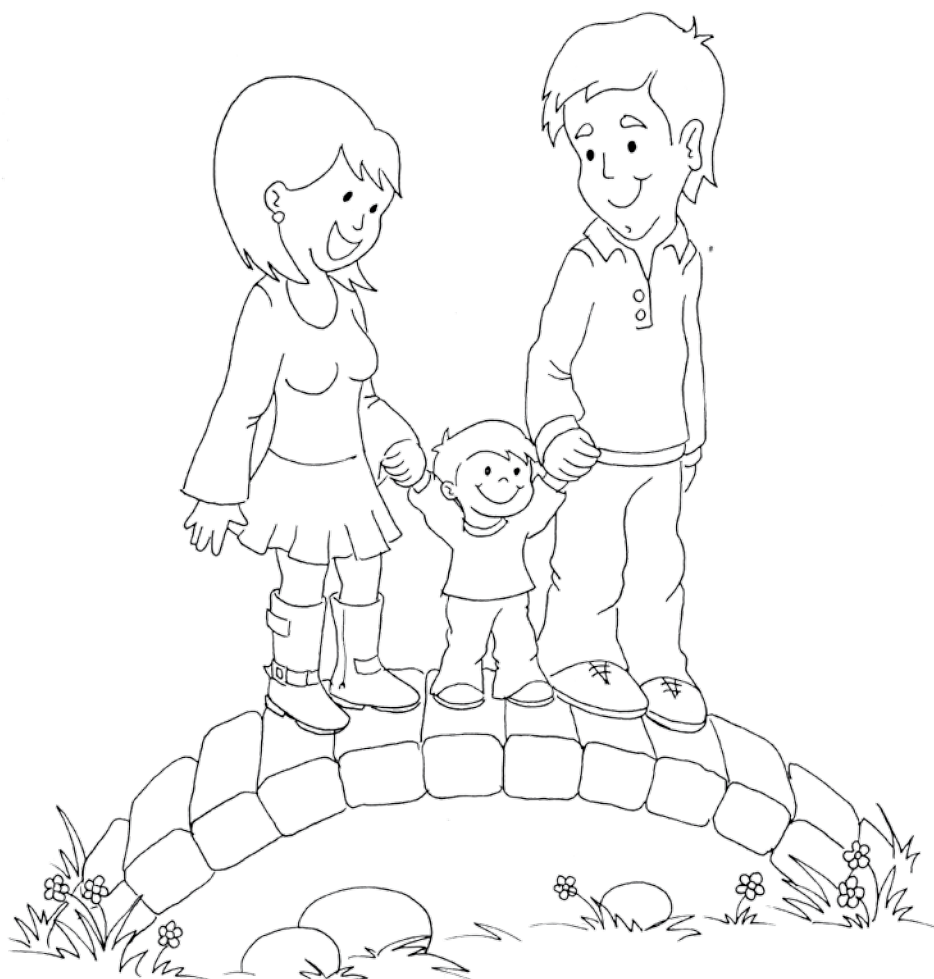


Ei, que creixo! que no t'agafi de sorpresa

Desenvolupament entre els zero i els tres anys

Equip CDIAP Spai Tr3s Paretès del Vallès



Ei, que creixo!

que no t'agafi de sorpresa

Desenvolupament entre els zero i els tres anys

Equip CDIAP Spai Tr3s de Parets del Vallès

© Equip del CDIAP Spai Tr3s de Parets del Vallès

© Ajuntament de Parets del Vallès, 2015

Correcció lingüística: Doina Serveis Lingüístics SL

Il·lustracions: Inés Corral

Composició: Joan Vila. Servei de Comunicació Institucional

Coberta: Heribert Gallardo. Servei de Comunicació Institucional

Impressió:

Dipòsit legal:

Reservats tots els drets. No es permet la reproducció total o parcial d'aquesta publicació, per qualsevol procediment, sense el permís previ de les autores i de l'editor.

Parets, Vila Educadora

Tota ciutat és, en si mateixa, un espai educatiu i tots els seus habitants esdevenen agents educatius des del moment que es relacionen els uns amb els altres. Totes les accions d'un municipi repercuteixen en els seus ciutadans; generen i transmeten valors; en definitiva, eduquen.

Per tant, considerem a cada infant un ciutadà de ple dret des del seu naixement. En aquest sentit, Parets és una vila compromesa amb l'educació, que constitueix un eix bàsic per al desenvolupament personal i col·lectiu, la inclusió social i la millora de la convivència.

Amb la finalitat d'oferir un entorn ric en propostes educatives i amb la voluntat d'unir esforços i treballar conjuntament famílies i professionals a favor dels infants del nostre poble, es va crear l'any 2006 la xarxa XEF.

La XEF és una xarxa de debat amb i per a les famílies, oberta a tothom.

De la XEF hem après molt en matèria d'educació i tenim encara molt camí per recórrer, perquè l'educació no té horitzó. El llibre que teniu a les mans n'és un exemple. Una publicació, elaborada per les professionals del CDIAP, que orienta sobre la tasca d'educar els infants de 0 a 3 anys.

Som conscients que el fet de ser pare/mare genera molts neguits, il·lusions i dubtes. L'edició d'aquest llibret no us els resoldrà tots però esperem que contribueixi al vostre benestar i el del vostre fill/a.

Enhorabona!

Sergi Mingote Moreno
Alcalde de Parets del Vallès

Presentació

Diuen que els nadons neixen amb un pa sota el braç, però el vostre fill, a més a més, ha vingut amb un llibre que us ajudarà a avançar en aquesta aventura que comencem: l'aventura de ser pares.

Heu tingut molts mesos per imaginar i pensar com serà el vostre fill, però, ara que el teniu en els braços, moltes preguntes i dubtes us vénen al cap. Us hi sentiu propers, però alhora estranys, ja que per a vosaltres és un "perfecte desconegut".

Quan comencem a endinsar-nos en el món de la paternitat, el primer que heu de saber és que tenir un fill no significa convertir-se en pare o mare d'un dia per l'altre. Situar-se com a pares en aquesta nova relació implica anar deixant el lloc que fins ara hem ocupat com a fill i començar a pensar i a decidir des d'una altra posició. Aquest trànsit que hem de fer els adults és un procés que a vegades no és fàcil ni senzill, però és necessari per exercir la parentalitat responsable.

Ajudar a créixer el vostre fill és una tasca complexa, però també fascinant. Els bebès, quan neixen, ja presenten unes característiques o temperament propis. A mesura que l'infant creix, tot allò que hagi pogut desenvolupar i aprendre gràcies a la relació amb l'entorn familiar i social li permetrà esdevenir un ésser únic i particular.

Els especialistes en desenvolupament infantil sempre insistim a destacar que cada nen té el seu ritme de creixement; ara bé, a vegades, amb aquesta consideració no n'hi ha prou perquè els pares pugueu viure

la criança del vostre fill amb tranquil·litat i plena satisfacció.

Heu de saber que, al llarg dels tres primers anys de vida, l'infant va passant per diferents etapes en el desenvolupament que li permetran l'adquisició de diferents funcions, habilitats i comportaments. Totes aquestes transformacions, que anirà fent al llarg d'aquest període, exigiran, a les persones que en tenen cura, prou flexibilitat i sobretot la consideració de l'infant com una entitat global. A més a més, hem de tenir present que els pares i les altres persones que hi conviuen generen unes relacions interpersonals que intervindran en la qualitat de la seva evolució.

La criança és una experiència que permet desenvolupar papers fonamentals relacionats amb la nostra salut mental i, per tant, també estarà influïda per la nostra pròpia manera d'entendre la vida. Per aquest motiu, voldria fer una breu reflexió sobre els reptes que suposa en l'actualitat l'exercici de la paternitat, ja que, més enllà de les dificultats econòmiques per les quals moltes de les famílies del nostre país passen, ens estem trobant amb uns canvis culturals importants que impacten cada vegada més en els models de criança. En els patrons culturals contemporanis, el benestar s'associa a tenir béns materials i es deixen de banda les necessitats emocionals i afectives. Aquest canvi de paradigma està intervenint directament en l'exercici de la paternitat, ja que la criança d'un fill posa en joc les característiques d'aquest amb la manera de ser

dels pares. El creixement d'un infant és un procés complex perquè naixem immadurs i molt dependents i, en el camí cap a la vida adulta, haurem de passar per molts "ponts" que ens presenta la vida. En aquest procés, els infants i els cuidadors es trobaran inevitablement amb adversitats que generaran moments de patiment i de frustració que són inseparables del fet de créixer. Per aquest motiu, en els moments actuals que estem vivint, els pares hem de fer l'esforç d'educar des de la gratificació, però també des de la frustració, ja que això permetrà al nen generar els recursos emocionals i afectius necessaris per afrontar les pròpies autonomia i independència.

Amb el desig d'acompanyar-vos en aquest camí que avui inicieu, les autores us exposen de manera àmplia i entenedora quins són els aspectes més rellevants del desenvolupament infantil dels zero als tres anys. Com a professionals que pertanyen al Centre de Desenvolupament Infantil i Atenció Precoç (CDIAP Spai Tr3s) de la Xarxa Pública d'Atenció Precoç del Departament de Benestar Social i Família, fa molts anys que porten a terme l'atenció integral dels infants fins als sis anys amb dificultats o trastorns en el desenvolupament o amb risc de patir-ne. Des dels seus inicis, aquest equip multidisciplinari ha treballat des de la comprensió i el respecte envers les famílies i ha dedicat temps a revisar de manera continuada la pròpia tasca assistencial. Crec que la seva expertesa i coneixement sobre el desenvolupament infantil, així com l'experiència en l'atenció a les famílies, queda ben reflectida en aquesta publicació amb

què també han volgut aportar un granet de sorra perquè els nostres petits puguin créixer en un entorn social just i compromès.

El llibre que teniu a les mans pretén descobrir-vos les claus essencials de la criança del vostre fill des del naixement fins als tres anys. L'objectiu és clar: aportar-vos informació bàsica sobre com es desenvolupa l'infant al llarg d'aquests primers anys i facilitar-vos eines i estratègies per comprendre'l millor i així aconseguir que creixi amb salut i equilibri.

Desitgem que en aquest llibre trobeu la informació, les orientacions i les pautes necessàries per poder donar resposta a les necessitats del vostre fill en cada un dels moments vitals d'aquesta etapa, i esperem que pugueu aclarir i descobrir aquells aspectes de la mútua relació que creiem que us ajudaran a exercir una paternitat responsable i plenament satisfactòria.

M. Dolors Torres i Jordi

Psicòloga infantil

Mestra d'Educació Especial i Educació Musical

Assessora clínica del CDIAP Spai Tr3s

Treballa des de fa vint anys en un Centre de Desenvolupament Infantil de Barcelona

Ei, que creixo!

que no t'agafi de sorpresa

Desenvolupament entre els zero i els tres anys

Introducció: El pont del creixement

Enhorabona! Segurament si tens aquest llibre a les mans és perquè acabes de ser pare o mare. Potser ha nascut el teu primer fill, o potser ja has passat per aquesta experiència anteriorment. Aquest moment tan intens i incomparable amb cap altre segur que t'omple d'alegria i felicitat, alhora que potser també d'incerteses i angoixes, i ben segur que d'alguns dubtes.

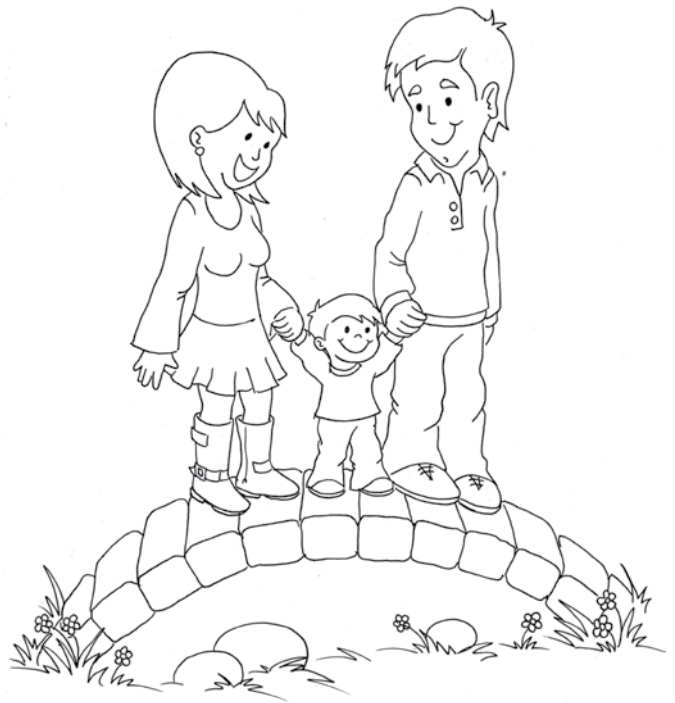
Aquesta ambivalència és natural i de mica en mica, a mesura que el coneixement mutu entre l'infant i tu sigui més gran, et sentiràs més segur o segura.

En aquest document, us volem parlar del desenvolupament infantil global dels tres primers anys de vida, amb l'**objectiu de donar eines per comprendre millor els nostres fills i filles**. Us volem fer arribar algunes idees sobre el desenvolupament, les relacions i els hàbits, que considerem importants per acompanyar-vos en la primera etapa de la criança. Us recomanem que, si ho desitgeu, la complementeu amb altres publicacions que hi ha disponibles per trobar orientacions entorn a les cures bàsiques dels nadons i dels infants petits, així com per ampliar la informació. Al final del llibre recollim les referències bibliogràfiques utilitzades i també recomanades.

Iniciem el recorregut pel principi, amb l'espera del fill i amb l'establiment del vincle dels pares amb el nou-nat. La manera com ens hi relacionem i les característiques singulars de cada nen s'entrellacen i fan de

la criança durant els primers anys de vida un escenari importantíssim en què s'inicia la construcció de la identitat de l'infant i s'assenten les bases del seu desenvolupament físic i mental.

Parlarem del cervell immadur amb què naixem. Creiem que entendre aquesta immaduresa biològica pot ser de gran utilitat per afrontar els reptes de la criança i l'educació. Aprofundirem en el desenvolupament psicomotor i en el del llenguatge, així com en el creixement emocional. Reflexionarem sobre la importància que tenen els hàbits de la son, de l'alimentació, de la retirada del bolquer (anomenat control d'esfínters) i del joc dels infants com a motor del creixement sa.



Al llarg dels diferents capítols, farem referència a la metàfora del Pont del Creixement. El pont del creixement és l'aventura i el repte de fer-se gran. Viure és créixer, però sovint créixer no és fàcil i criar un fill o una filla sovint tampoc ho és.

Els humans naixem molt immadurs i la proesa del creixement l'entendem com un procés maduratiu: passar el pont de ser petit a fer-se gran. Creuar aquest pont és un procés llarg i sovint no és fàcil de passar-lo. Per això, cal que els referents afectius dels infants puguem sustentar aquest pont amb seguretat i fermesa. Aquesta manera de sostenir-lo construirà la seguretat que permetrà al nen decidir-se a travessar-lo.

És per això que els infants no poden passar el pont sols, necessiten que els pares estiguin disponibles, i que siguem sensibles a les seves necessitats.

En aquestes pàgines, també us parlarem de com els pares o cuidadors principals podem acompanyar els infants a passar pel pont amb seguretat i de com els podem oferir el suport necessari per poder viure aquest procés de creixement amb el més gran benestar i satisfacció possibles.

Hi ha diferents maneres de moure's pel pont...: alguns infants el volen passar molt ràpid, altres s'hi aturen una estona, altres van endavant i endarrere, altres volen anar sempre de la mà, altres volen que els agafem a coll per passar-lo...

Cada nen és diferent i el mateix pas de fer-se gran és un procés irregular.

Aquest anar i venir entre la dependència i la independència és normal. El vaivé l'hem de poder viure amb tranquil·litat i naturalitat ja que forma part del desenvolupament normalitzat dels nens i de les nenes. Cada infant i cada família han de trobar la pròpia manera de passar el pont, per poder créixer plegats.

Ens agradaria alhora reflexionar sobre com els adults podem fer del repte de la criança una experiència majoritàriament satisfactòria tant per als pares com per als fills, sent conscients que hi haurà moments més fàcils que d'altres. Un dels desafiaments més importants en la tasca de ser pare és respondre a les necessitats de l'infant i alhora adaptar-se als canvis que aquest anirà fent a mesura que es va fent gran.

Créixer com a pares és assumir la responsabilitat que sense nosaltres el nostre fill no pot SER.

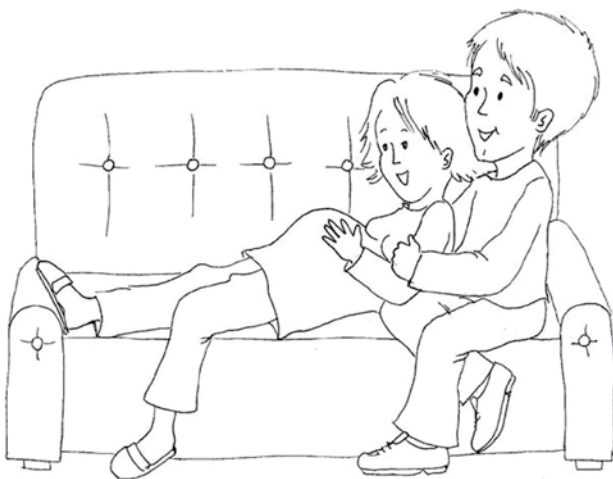
Ser pares i mares conscients vol dir ser capaços de *mirar-nos cap endins*, per saber qui som i com som; i pensar així quin pare i quina mare volem ser. Si exercim la tasca de fer de pares de manera lúcida, podrem contribuir a criar infants psicològicament sans, i podrem tolerar millor els dubtes i les incerteses que anirem trobant al llarg d'aquest camí.

Vincle i família

El vincle és la relació afectiva o el lligam que s'estableix entre dues o més persones. Per als humans, establir vincles és una necessitat primària ja que quan naixem som immadurs, fràgils i completament dependents. Necessitem un adult que ens cuidi de manera constant.

El vincle afectiu segur

El vincle afectiu entre pares i fills és el **vincle d'aferrament** (*apego* en castellà) i es comença a establir abans del naixement. L'embaràs prepara la mare i també el pare per a la vinculació amb el fill que esperen. Aquest procés d'espera està ple d'expectatives, il·lusions i també por sobre com serà la criatura, com anirà el part, com seran ells com a pares i com serà el futur amb el seu fill.



L'adult que té cura de l'infant, habitualment la mare, però sovint també el pare o un altre cuidador, es convertirà en el referent afectiu. Aquest haurà de tenir la sensibilitat i la disponibilitat per aprendre a identificar i a traduir les necessitats de la criatura, per tal de donar una resposta adequada a les necessitats del fill. És d'aquesta manera que s'establirà un vincle segur que serà la base del desenvolupament sa de l'infant.

Durant les primeres setmanes i els primers mesos aquests requeriments són urgents i necessiten una satisfacció immediata. Així anirem establint el vincle afectiu. A poc a poc, aprendrem a interpretar i a traduir el que el bebè expressa amb el seu cos, el seu plor i l'expressió facial, de manera que li podrem retornar que l'hem entès i que sabem el que necessita. Per establir un vincle afectiu que sigui segur, en primer lloc hem d'**adonar-nos** de la demanda que l'infant ens fa (plorant, cridant, rondinant). Després cal que **interpretem** correctament el que necessita (si plora de gana, de fred o perquè vol que l'agafem) per **respondre i atendre'l** (alimentant-lo, tapant-lo o agafant-lo).

Una vinculació afectiva segura és el que permetrà a l'infant anar configurant uns sentiments de seguretat i confiança.

El vincle es va consolidant també a través dels sentits: de les carícies i del contacte

cos a cos amb la mare, pare o cuidador, de la seva olor, del so de les seves paraules, de les mirades que intercanvien cara a cara, i de tota la comunicació que s'estableix entre ells. Durant aquests primers mesos, els cinc sentits són el llenguatge del nadó, és a través d'ells que comprèn el món que l'envolta.

L'experiència del naixement és tan intensa que trasbalsa físicament i emocionalment a la mare. En aquest moment delicat i vulnerable, després del part i durant el puerperi, la mare necessita el pare (o algú que l'acompanyi) per tal que l'ajudi a estar disponible per al nou-nat. La mare necessita les atencions d'un tercer.

A mesura que el nadó es va fent gran, necessita altres vincles. Cada membre de la família ha d'anar trobant el seu lloc en la vida del nen i trobant la seva funció. Els models familiars han canviat considerablement al llarg dels últims anys (actualment existeixen famílies monoparentals, homosexuals, reconstituïdes, etc.). Els vincles dels infants amb les persones de la seva família i del seu entorn més proper són importants més enllà del parentesc biològic o social que pugui existir. Les relacions seran importants segons la funció i el rol que cadascú assumeix vers la criatura.

La identitat de l'infant

En funció del vincle que estableix amb els pares i l'entorn, l'infant comença a construir la seva pròpia identitat, la imatge que un té de si mateix, el que un creu que és.

Serà un procés que durarà tota la vida i passarà per etapes més importants i crítiques que d'altres, com la primera infància i l'adolescència.



En la formació de la identitat intervenen factors biològics i relacionals. Des de l'inici de la vida, inclús durant la gestació, totes les criatures es mostren actives i reaccionen als estímuls però cada nadó ho pot fer de forma diferent. Aquestes característiques de resposta són biològiques i singulars en cada infant, i són el que es coneix com el temperament. Aquestes característiques temperamentals tenen a veure amb el nivell d'activitat de l'infant, amb l'atenció als estímuls, amb la resposta davant estímuls nous, amb la intensitat del plor i amb la regularitat en els ritmes d'alimentació i son.

El temperament amb què neix la criatura són el conjunt de característiques biològiques que determinen la resposta del nen al medi (si és una criatura reactiva, tranquil·la, moguda, si es calma fàcilment o li costa calmar-se). Aquest temperament serà moldejat per la relació que l'infant tingui amb els seus pares, per això la criança és tan important en aquest procés en construcció.

A poc a poc, el nostre nadó creixerà, canviaran les seves necessitats i guanyarà moltes capacitats. Els fills, a poc a poc es diferenciarien dels pares, i es reconeixeran a ells mateixos com a persones singulars, amb els seus propis pensaments, idees i recursos. Aquest reconeixement d'ells com a persones diferenciades és fàcilment identificable quan apareix l'etapa de les rebequeries, l'oposicionisme i l'etapa del no.

Els referents afectius dels nens influïm en aquest procés identitari, aportem missatges sobre qui són ells, què en pensem, què n'esperem.

Aquests missatges poden ser explícits, com quan els diem "sempre et portes malament", o implícits, com males cares o en forma d'actituds. De la mateixa manera, podem transmetre admiració quan diem "que bé que ho fas, estic molt contenta que ho hagis aconseguit" o quan ens emocionem davant de les primeres passes.

El que transmetem a l'infant (amb accions, atencions, gestos, mirades, to de veu o pa-

Aquesta etapa inicial de la criança és un període essencial per al creixement dels infants. Les experiències d'interacció que oferim als nostres fills són la base del seu creixement com a persones. En el dia a dia, és important tenir temps per jugar, parlar, fer jocs de falda, cantar cançons, explicar contes, fer pessigolles o massatges. Tots aquests són moments quotidians de relació importantíssims que ens ajuden a establir vincles de seguretat i de confiança. Quan fem carícies, juguem o atenem el nostre fill, li transmetem que és mereixedor d'estima i amor.

raules) impacta en ell i en la seva manera de veure's i entendre's, en la imatge que construeix d'ell mateix.

Com a pares i mares, com a cuidadors i referents dels infants, tenim una gran responsabilitat i una gran oportunitat per contribuir a crear persones sanes. Val la pena tenir present que les experiències dels primers anys de vida influiran enormement en el desenvolupament dels nostres infants!

Un cervell immadur en desenvolupament

Conèixer com es desenvolupa el cervell de l'infant és interessant per afrontar una tasca tan complexa com la criança. Alhora, la manera com l'abordem tindrà un impacte en el desenvolupament cerebral dels més petits.

Els humans naixem amb un cervell immadur que es comença a formar molt abans del naixement, durant els primers dies de gestació. El cervell és un òrgan molt plàstic i madura progressivament sobretot durant la infància i l'etapa de la joventut, gràcies a la programació genètica i a l'ambient en què creixem. Cada cervell és únic i té el seu ritme de maduració.

Gràcies als avenços de les neurociències, sabem que el cervell no es pot desenvolupar aïlladament sinó que necessita la relació amb l'altre per construir-se harmònicament. La relació entre pares i fills pot determinar la formació de funcions cerebrals bàsiques.

El nostre cervell té parts molt diferenciades i cada una realitza funcions diferents. Es parla de "tres cervells" que corresponen a les tres estructures cerebrals dividides en dues parts.

Les parts inferiors (formades pel cervell rèptil i el cervell mamífer), les compartim amb altres éssers vius com els rèptils o els mamífers i estan plenament desenvolupades des del moment de néixer. Són les que do-

nen lloc a les respostes més primitives que pugui tenir una persona.

El **cervell rèptil** és la part més profunda i antiga del cervell humà. Aquesta part s'encarrega principalment de les funcions fisiològiques bàsiques i instintives com la gana, la set, la respiració, l'instint de fugida o el moviment.



ZONA RACIONAL ZONA EMOCIONAL ZONA RÈPTIL

El cervell mamífer o **cervell emocional**, el compartim amb la resta de mamífers i és l'encarregat de les emocions. Per exemple, s'encarrega de la ira, de la por, de l'angoixa de la separació, de les relacions socials, del joc i de l'impuls explorador.

La part superior o el **cervell racional** d'un ésser humà és responsable de funcions tan importants com recordar, reflexionar, parlar,

prendre decisions o empatitzar amb els altres. Aquestes es desenvolupen principalment després del naixement, el 90 % durant els cinc primers anys de vida.

Actualment sabem que el cervell d'un nen durant els sis primers anys de vida és immadur i que és aquesta fragilitat la responsable de les seves respostes desmesurades i poc racionals ja que les diferents parts del cervell funcionen independentment. Un dels objectius de la criança és ajudar a fer que les diferents parts del cervell dels nostres fills i filles funcioni de la manera més integrada possible.

Darrere d'una rebequeria, d'una dificultat per estar quiet, de tolerar l'espera, la frustració, l'avorriment, la gana o el cansament, hi ha un cervell immadur en desenvolupament. Necessitarà la nostra ajuda per aprendre a afrontar aquestes situacions que el desborden.

En aquestes etapes primerenques, podem ajudar l'infant ajustant de manera empàtica el nostre nivell d'exigència educativa i no perdent de vista que el seu cervell no està plenament desenvolupat.

El desenvolupament psicomotor

Durant els tres primers anys de vida, l'infant experimenta canvis físics molt ràpids i importants. El desenvolupament psicomotor és l'adquisició progressiva d'habilitats físiques, psíquiques, emocionals i de relació amb els altres. En aquesta adquisició, hi intervenen factors biològics i ambientals, diferents en cada infant. Aquest desenvolupament és igual en tots els nens, però cada un segueix el propi ritme.

Un dels elements principals que afavoreixen el desenvolupament psicomotriu és **el desig i les ganes de moure's** que farà que l'infant vulgui bellugar-se.

El nounat fins als sis mesos

En els tres primers mesos de vida, el nadó necessita dormir durant gran part del dia i de la nit i, de manera progressiva, redueix les hores de son per estar més estones despert i atent.

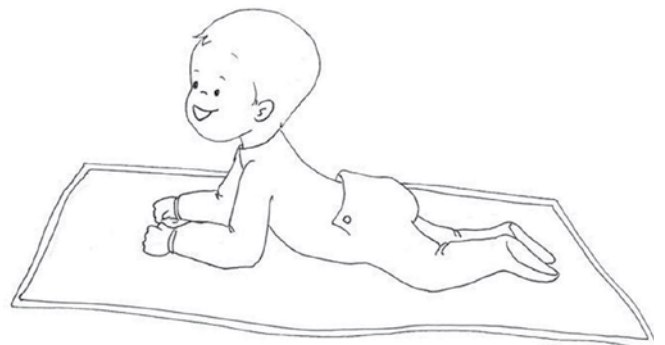
Inicialment, per la seva fragilitat física i per aquesta necessitat de dormir, caldrà que estigui estirat moltes estones; per això, és recomanable que en els moments en què estigui actiu li facilitem diferents canvis de postura (d'un costat, de l'altre, panxa amunt, bocaterrosa...). Cal tenir en compte que a l'inici el nadó no controla el cap ni el tronc i és important que

l'agafem i el sostinguem tenint molta cura de la posició del cap.

Cap als tres mesos, aproximadament, el podem col·locar panxa avall per tal que alci el cap i el mogui, o bé agafar-lo en braços.

És bo que els bebès estiguin en braços o en un portanadó perquè els facilita diferents postures i els ofereix contacte corporal i relacional. És també una etapa en què reacciona a estímuls sensorials, motiu pel qual és important tocar-lo, acaridar-lo i agafar-lo.

Una altra de les fites que aconseguirà, durant aquests mesos, és el descobriment de les mans i dels peus i, així, podrà iniciar el volteig (de panxa enlaire a de costat i a partir d'aquí a bocaterrosa).



Quan ja és capaç d'aguantar el cap, normalment cap al tercer mes, és un bon moment per incorporar l'hamaca. Utilitzar-la facilitarà la interacció del nadó amb els altres i amb el seu entorn. Ara podrà començar a tocar i a agafar els objectes més propers iniciant el joc de l'exploració. Inicialment, l'hamaca li oferirà aquesta interacció, però, cap als cinc o sis mesos, quan el nen voldrà moure's més, li serà insuficient perquè li limitarà el desig de moviment.

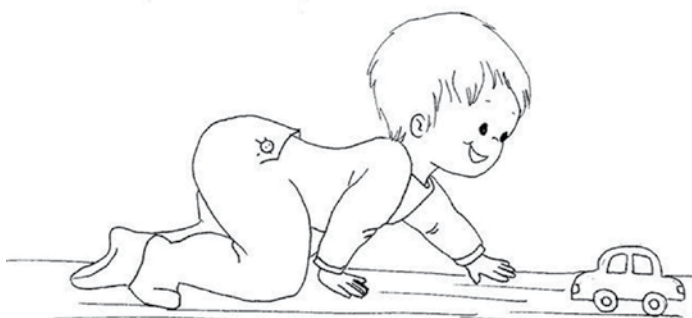
Us recomanem que els nadons estiguin a terra bocaterrosa des dels primers mesos per tal de potenciar la musculatura posterior (espatlles i esquena) i preguin consciència del propi cos. En aquesta postura, sovint es queixen perquè es cansen (ja que han d'aixecar el cap constantment per poder mirar els seus referents), així que els la podem proposar durant estones curtes.

Per a la seguretat del nadó i per a la tranquil·litat dels cuidadors, és important adequar l'espai. Per exemple, perquè el nen pugui estar bé al terra, els pares han d'estar tranquils i saber que no passarà fred o que no es farà mal si pica amb el cap. Per això, una bona solució és posar a terra un aïllant (tipus puzzles de material escumós o catifes). Si en els primers mesos de vida el veieu molt petit per poder-lo posar a terra, podeu facilitar aquesta postura col·locant-lo a sobre vostre o al llit.

Dels sis mesos fins a l'any

Al voltant dels sis o set mesos, l'infant ja es comença a mantenir assegut. Aquest és un moment important en l'evolució psicomotriu perquè les seves mans estan lliures i li permeten jugar d'una altra manera: pot ser més actiu en l'exploració d'objectes i joguines que va iniciar als tres mesos. Aquesta posició també permetrà fer el canvi a la cadireta de passeig i introduir la trona. És important assegurar-lo en espais segurs on pugui tenir algun tipus de suport posterior per evitar que es pugui fer mal si perd l'equilibri; per exemple, coixins o tovalloles (fent-hi la forma d'un xurro). Al principi, estarà assegut estones curtes i anirà augmentant el temps en aquesta posició a mesura que se senti més segur.





L'ús d'alguns aparells com el caminador o *taca-taca* i el saltador no són gaire recomanables per al desenvolupament dels ossos, perquè poden afavorir una manera de caminar poc adequada (de puntetes).

Les primeres passes

Entre els dotze i els divuit mesos comencen a caminar de manera autònoma i, a partir de llavors, la seva activitat principal es dirigirà al moviment.

El desplaçament serà la següent fita que cal aconseguir. Els infants es desplacen de diferents maneres, alguns s'arrossegueuen i d'altres gategen o s'arrossegueuen amb el cul.

El que és important és que trobi una manera de desplaçar-se que li permeti explorar l'entorn.

L'inici d'aquests desplaçaments sol aparèixer entre els sis i els nou mesos, però varia en cada criatura depenent de la seva maduresa.

Al voltant dels deu mesos, l'infant es comença a posar dret per si mateix recolzant-se per exemple sobre les joguines o mobles. Inicia el desplaçament de manera lateral agafant-se als mobles o als objectes segurs que té al seu abast i passa a caminar empenyent la cadira o el passejador (*correpassadís*).

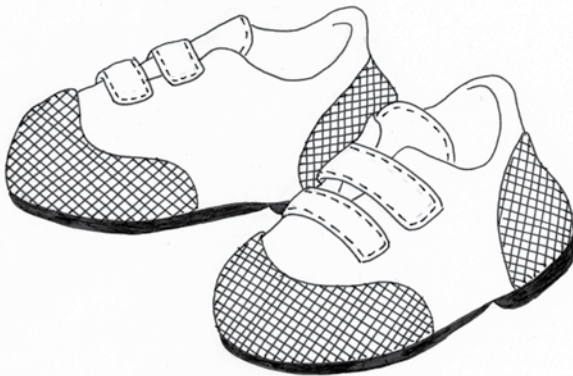


Experimentar que es poden desplaçar sols i que poden anar cap als objectes, les persones o allà on ells volen els genera un gran sentiment de satisfacció i plaer.

Molts infants deixen de sentir-se satisfets passejant únicament en el cotxet i prefereixen anar caminant i sentir-se lliures. És el moment en què els pares també han d'augmentar l'esforç físic perquè han de córrer tot el dia darrere les criatures!

És bo que l'infant comenci a caminar descalç perquè la musculatura del peu es pugui desenvolupar millor. L'ús de les sabates, en l'inici de la marxa autònoma, es pot reservar per quan s'està en una superfície on la criatura no pot anar descalça (terra brut, fred, al carrer...).

Les sabates li han de proporcionar una superfície estable de recolzament per tal de donar estabilitat en caminar; per això, és important, també, que li vagin a la mida (ni petites ni grans). Les sabates haurien d'alliberar l'articulació del turmell i reforçar el taló i la part interna del peu. És recoma-



nable que la sola no sigui gaire gruixuda per permetre que l'infant rebi informació del terra que trepitja i alhora es garanteixi que el pes de la sabata sigui mínim. És una bona opció escollir sabates amb Velcro: li facilitarem l'autonomia de treure-se-les i posar-se-les.

A partir dels divuit mesos, les habilitats motrius solen estar adquirides: l'infant camina perfectament, corre i sap mantenir l'equilibri una estona a peu coix. Comença a controlar el moviment i la direcció mentre corre (pot parar i accelerar, canviar el sentit, etc.), puja i baixa escales aguantant-se a la barana o agafat de la mà d'una persona adulta.

L'expert motriu

Des dels divuit fins als trenta-sis mesos, el desplegament de les habilitats motrius es perfecciona i les destreses van augmentant ràpidament. Per exemple, a partir d'aquí, l'infant pot fer rodar una pilota, pot agafar la cullera i endur-se-la a la boca malgrat que aboqui part del contingut, pot manipular jocs de construcció lliurement, pot beure amb un got agafant-lo amb les dues mans...

Com sempre, i en totes les àrees del desenvolupament, jugar i compartir moments per gaudir amb els infants serà la millor manera de potenciar les seves habilitats i, en aquest cas, a créixer i a fer que el seu desenvolupament motriu l'ajudi a fer-se cada dia una mica més àgil i autònom.

Comunicació i Llenguatge

La comunicació és compartir amb els altres amb intenció de relacionar-nos-hi.

El llenguatge és el nostre principal mitjà de comunicació, però no l'únic. Existeixen codis verbals (parla) i no verbals (gests, signes, sons...). El llenguatge és una eina essencial que ens ajuda a organitzar el pensament, a comprendre i a aprendre, a expressar sentiments, idees i desitjos.

Comencem a comunicar-nos molt abans de poder dir paraules.

El desenvolupament del llenguatge depèn de factors de relació (relació amb els pares, principalment) i de maduració biològica (estructura i maduresa del sistema nerviós, adequada audició i adequada funcionalitat i morfologia de l'aparell fonador).

Abans de les paraules: la primera forma de comunicació

La primera forma d'expressió que té el nadó és a través del plor, que té com a propòsit expressar una necessitat. El plor, juntament amb la mirada i el moviment del cos, són les primeres conductes amb les quals, els nadons expressen les seves necessitats. **Els pares responem a aquestes manifestacions i els donem significat social i comunicatiu, aspecte molt important per al futur desenvolupament lingüístic.** Per exemple, com a resposta a un somriure reflex del nadó, la mare respon amb un altre somriure, amb paraules, amb una cantarella, acaronent-lo, fent-li un petó, etc.



Allargar les situacions, cara a cara, en què el nadó ens mira i gaudeix de la relació és important per ajudar al fet que es vagi creant l'atenció conjunta (capacitat per focalitzar l'atenció en el mateix que l'està focalitzant l'altre i compartir-ne l'interès). Aquesta és fonamental per al desenvolupament de les capacitats comunicatives i lingüístiques, ja que la comunicació es construeix basant-se en la relació amb l'altre.

A partir dels sis mesos de vida, el nadó, a més d'expressar i comunicar amb la mirada, el plor i el somriure, també comença a compartir la seva atenció amb l'altre, a imitar la veu de la mare, a experimentar i a jugar amb les vocalitzacions i el balboteig; d'aquesta manera, va aprenent a crear sons vocàlics i consonàntics (pa-pa, ma-ma, ba-ba...) i va,

també, entrenant els òrgans fonoarticulatoris (llengua, llavis, dents i paladar dur i tou) que li permetrà realitzar les accions de mastegar, parlar, deglutir i respirar. Cap a final del primer any començarà a assenyalar objectes.

Primeres paraules

Les primeres paraules solen aparèixer cap als dotze mesos. Però no totes les criatures comencen en aquesta edat, sinó que hi ha gran variabilitat i el més freqüent és que comencin, entre els dotze i els divuit mesos, dient noms (papa, mama, nen...), noms de joguines (ota: pilota), d'animals (guau), de menjars (pa), verbs d'accions (dóna'm...), utilitzant el no, etc. Van aprenent de manera lenta, però gradualment.



En aquest moment, el seu nivell de comprensió és més alt que el de producció. Inicialment l'infant entendreà les paraules relacionades amb el que està passant en el mateix moment; és a dir, mentre el banyem entendreà què és el peu, el cap, l'aigua, etc., i posteriorment, podrà comprendre també el llenguatge de coses no presents.

Més endavant, comencen a combinar paraules conegudes i a produir frases de dos elements, però sense articles ni preposicions (es diu que tenen una parla telegràfica: parlen com els indis). A partir dels divuit mesos i fins als vint-i-quatre o trenta mesos, aproximadament, van incorporant paraules ràpidament i progressivament. En aquest període, acostumen a fer una explosió verbal. En aquest moment, volen dir tantes coses i les volen dir tan ràpid (més veloços del que encara poden) que alguns infants comencen a quequejar. És evolutiu i no ens ha de preocupar. És molt important que els parlem de manera clara i tranquil·la, que els donem temps i que no acabem nosaltres la frase que ens està intentant dir: així els ajudarem davant d'aquest procés.

Recordem que no totes les criatures desenvolupen el llenguatge seguint les mateixes pautes evolutives i per tant cal respectar el ritme propi de cada nen. El més important és parlar regularment a les criatures. A vegades, pensem que no cal parlar-los perquè són petits, però és necessari sempre, des del primer moment.

En els tres primers anys de vida, el cervell s'està desenvolupant i madurant i és quan té major capacitat d'absorbir llenguatge. És l'etapa per excel·lència per adquirir i desenvolupar la capacitat lingüística. Durant aquesta etapa, el més important és que l'infant **pugui comunicar-se amb l'entorn**, i sigui capaç d'entendre ordres senzilles, de respondre al seu nom, d'assenyalar, d'imitar, de gaudir de petites estones de temps compartit, de reclamar a l'adult per compartir una activitat, i que vagi posant paraules al seu entorn... En aquesta fase, és més rellevant fixar-nos en el que diu que en la manera com ho està dient (si pronuncia bé o malament). Malgrat això, quan comencen a produir paraules, solen imitar els sons i tendeixen a inventar-se'n, motiu pel qual us recomanem que els ajudeu a incorporar aquestes paraules donant-los el model correcte. Per exemple, si la criatura veu un gat i diu mèu, nosaltres el podem ajudar dient

Recordem que les criatures aprenen a través de la relació, la imitació, la repetició i el joc. És important trobar moments per compartir i gaudir dels seus aprenentatges tocant, mirant, jugant, observant, esperant, escoltant, mostrant interès pel que diu, seguint les seves iniciatives, mantenint el contacte visual i a l'alçada dels seus ulls, responnent a les seves demandes i donant-li temps perquè respongui, felicitant-lo quan vagi progressant, parlant-li a poc a poc i amb claredat i especialment animant-lo perquè també parli.

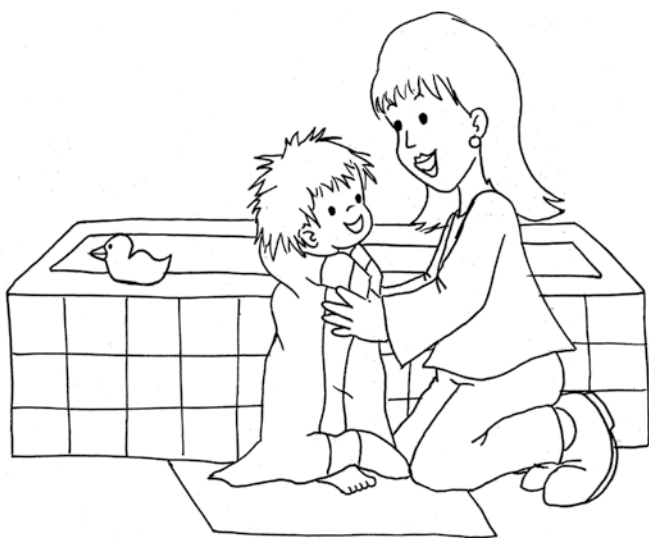
alguna cosa semblant a "sí, mira és un gat i fa mèu, mèu."

Com podem ajudar-los a desenvolupar el llenguatge?

L'estimulació verbal és fonamental, tal i com hem anat comentant al llarg del capítol.

Podem submergir-lo en un bany de paraules aprofitant qualsevol moment de la seva rutina diària (durant els àpats, el bany, el canvi de bolquers, mentre esperem a la cua de la peixateria) i explicar-li les coses de manera senzilla i natural. Si els pares gaudim del que li agrada, del que diu, del que pot crear i imaginar, l'ajudarem, a més d'estimular el llenguatge del nen, a fomentar i a enfortir la relació.

A parlar se n'aprèn parlant!



Desenvolupament emocional

El bebè depèn totalment de la persona que el cuida. Els infants necessiten que les persones que en tenen cura reconeixin el que els passa per poder donar-los una resposta empàtica i atendre'ls adequadament.

En els primers moments, la mare regula les emocions del fill amb el to de veu, la mirada i el contacte corporal. Per fer-ho, **és necessari que la mare** (o el pare o el cuidador) **s'adoni** de la necessitat del nen i la pugui desxifrar per donar una resposta sensible i adequada. **Aquesta primera gestió de les emocions que la mare o pare li ofereixen permetrà més tard al nen identificar què sent i com sent.**

Al cap d'un temps, la mare aprendrà a interpretar el plor del seu nadó més ràpidament, però, a l'inici, **haurà de provar** diferents maneres de calmar-lo per saber a què correspon el seu malestar. Si, per exemple, l'infant ha menjat, està net, i la temperatura és l'adequada, i quan la mare l'agafa en braços és quan el nadó es calma, segurament el plor respon a una necessitat de contacte corporal.

A mesura que la persona que té cura del nadó li ofereix aquesta primera resposta emocional (adonant-se de la necessitat i cobrint-la), l'ajuda a saber si el món exterior és amable o hostil; **si aquesta primera resposta és adequada, la criatura aprendrà a confiar en els adults que el cuiden i en el món que l'envolta.**

A poc a poc, amb l'ajuda dels pares, l'infant

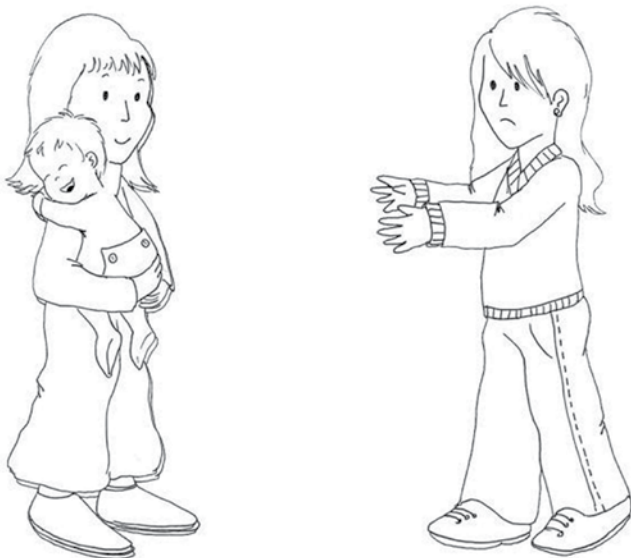
podrà anar discriminant el sentir-se malament i el sentir-se bé. Per poder elaborar sentiments més complexos i específics, és necessari l'acompanyament constant del cuidador. **Quan la mare capta el malestar del nen i li retorna que l'ha entès i que sap el que vol, és quan el nen se sent comprès per l'altre:** per exemple, quan un nadó de poques setmanes plora i la mare mentre el bressola li diu "petitó, què deus tenir? Potser tens mal a la panxeta? Ja ho sé que fa mal això, et faré una frega perquè et passi de seguida...". Si, en canvi, neguem les emocions dels més petits, dient-los que no plorin o irritant-nos quan ells s'enfaden, però sense comprendre què els passa, no els ajudarem a saber identificar què senten.

El nadó i les emocions

Els infants són experts emocionals. L'expressió emocional és l'únic llenguatge que els nadons entenen.

Els bebès, al voltant del segon més de vida, comencen a diferenciar vagament expressions emocionals dels altres orientant la mirada cap a les parts internes de la cara. Cap a les deu setmanes, són capaços de distingir les cares d'alegria, tristesa i enuig, i també d'imitar-les. Cap als quatre-cinc mesos, ja responen amb disgust davant de cares i veus que no els són agradables. Al voltant dels sis-set mesos, poden reaccionar davant d'allò desconegut amb certa tensió i por, ja que, en aquest moment, són conscients del que és conegut i del que no ho és. La reacció de por davant una perso-

na desconeguda o un lloc nou és una reacció evolutiva normal. Aquest és un moment especialment delicat per als infants per introduir persones noves en la seva rutina, com iniciar l'escola bressol o estar al càrrec d'una cangur.



A partir dels vuit mesos, comença a aparèixer un cert sentit de la broma, és quan els infants s'adonen que poden tenir conductes que fan gràcia als altres. Aquest reconeixement de *el que jo faig, fa gràcia, i té una reacció en l'altre*, és bàsic per a la construcció de la identitat del nen, ja que li aporta el sentiment que és mirat per l'altre i que és valorat.

L'infant se sent part activa de la relació, ja és capaç d'iniciar la interacció i és reconegut com a interlocutor.

Cap als nou mesos, els nens ja expressen amb facilitat disgust, alegria i ràbia. També s'adonen de si la mare o el pare estem contents o enfadats amb ell, i, al voltant de l'any, la cara que percep de l'adult l'ajuda a saber si una cosa la pot fer o no. En aquest moment, busca la seguretat de l'adult, i, abans de fer alguna cosa, el mira buscant-ne l'aprovació o la negativa.

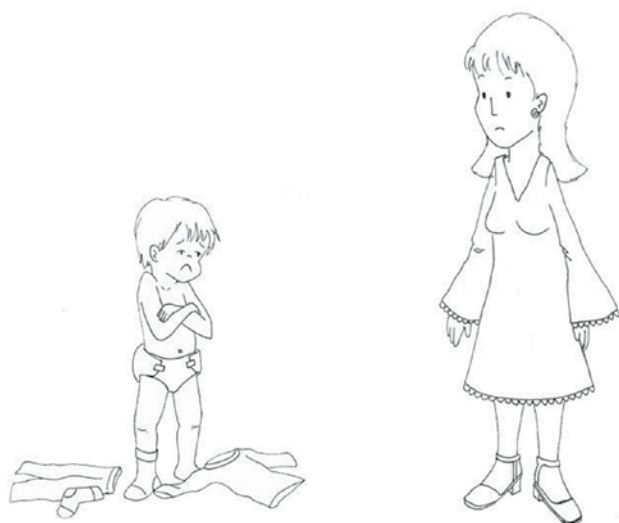
La manera d'expressar i manifestar les emocions anirà canviant a mesura que es va fent gran, i la manera d'expressar les seves necessitats també.

Les emocions de l'infant a partir de l'any

A partir de l'any, a l'infant li agrada mostrar-se afectuós cap als altres i busca repetidament que l'elogiïn i l'aplaudeixin: se sent orgullós del que pot fer. També en aquest moment apareix la frustració, la por i l'ansietat, i les pot expressar de manera clara i rotunda, ja sigui plorant, cridant, afebrant-se a l'adult o estirant-se al terra.

Els infants petits poden passar per diferents estats emocionals de manera ràpida i canviant, i sovint poden reaccionar amb una conducta pròpia d'edats anteriors. El contacte físic de l'adult (abraçades, carícies, petons) i les paraules amb to de veu càlid és una bona manera d'atendre i calmar aquestes emocions. Alguns infants també es calmen amb l'ajuda del xumet o d'algun objecte especial per a ells.

A partir de l'any i mig, s'inicia un període complicat ja que l'infant té la il·lusió de fer les coses per ell mateix i apareix la necessitat d'independència en un moment en què encara és plenament dependent de l'adult. Sovint aquest conflicte entre el que ell vol fer sol i el que pot fer genera malestar en l'infant i en l'adult.



Aquesta etapa també es caracteritza per un fort egocentrisme i per la impaciència, i forma part de l'evolució normalitzada.

També apareix la consciència de ser diferent, i això li provoca per una banda la capacitat i el plaer de dir NO i, per l'altra, cert malestar ja que no sempre el que la criatura vol és el que els pares decideixen que pot ser. **Sovint els infants entren en estats emocionals de confusió o rebequeries que els produeixen patiment i els desborden.**

Al voltant dels vint-i-quatre mesos, l'infant és capaç de consolar l'altre. Sovint poden molestar algú i seguidament consolar-lo, mostrant certa capacitat empàtica. En aquesta etapa, és habitual mostrar les emocions negatives com la ràbia o la frustració amb conductes agressives. La seva capacitat verbal encara és limitada i solen resoldre els conflictes a través del cos amb conductes com pegar o mossegar, i els costa entendre que si l'hi fessin a ell li faria mal.

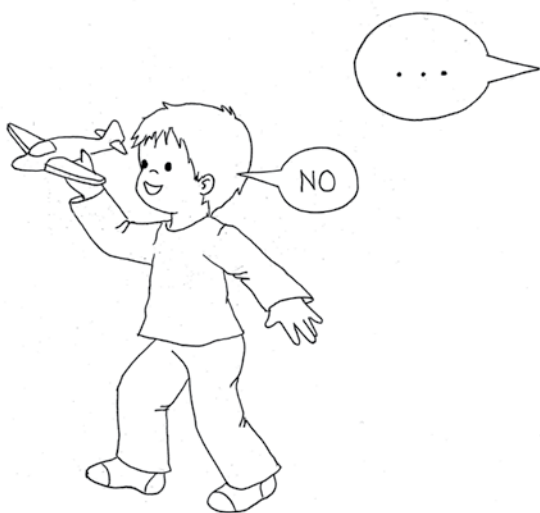
Aquest pot ser un moment crític, ja que els adults solem viure amb angouxa i confusió les mostres agressives de les criatures i ens pot costar saber com abordar-les. En aquesta etapa els infants estan entrant en la socialització i encara han d'aprendre les conseqüències dels seus actes. Podem ajudar-los a fer que ho vagin entenent si **conectem emocionalment amb ells i els acompanyem perquè s'adonin del mal que pot haver fet en l'altre i que el puguin reparar** (fent-li una carícia o dient-li que no li farà més).

A partir dels dos anys i mig o tres, davant d'un conflicte entre infants és necessari preguntar què està passant abans que hi actuem: **escoltar-los i intentar comprendre** què ha succeït ens anirà bé per poder-los ajudar perquè puguin gestionar el conflicte. Hi ha una consigna important que com a adults cal deixar clara: no fer mal. **Ajudar-los a pensar en alternatives és una eina més efectiva que castigar o reprimir.**

Relacionar-se amb els altres és un procés d'aprenentatge lent i conviure implica trobar l'espai propi en convivència amb els altres i això costa de trobar tant en els infants com sovint en els adults.

L'edat del No, les rebequeries i l'oposicionisme

Al voltant dels dos anys apareix l'anomenada etapa del NO, de l'oposicionisme i de les rebequeries i pot ser un moment en què la criança es torna especialment difícil. Aquesta etapa es caracteritza per una certa rigidesa mental de l'infant a l'hora d'acceptar altres punts de vista que no siguin els propis. Aquesta tendència a la rigidesa és molt important com a expressió del seu incipient procés d'autonomia i, tot i que sigui molt feixuc per a l'adult, significa un pas endavant en el desenvolupament del pensament de la criatura. **Aquesta etapa és fàcilment identificable, ja que gaudeix dient**



que No a tot i tothora, sovint per negar-se al que l'adult li demana (oposicionisme) i moltes altres vegades pel simple plaer de dir que no. És recomanable prendre's aquesta etapa amb cert humor i paciència!

La rebequeria de l'infant neix de la seva incapacitat de poder gestionar la frustració que li produeix no aconseguir allò que vol i per la dificultat de reprimir els impulsos. Per exemple, quan una criatura no vol que la vestim, o no vol que li rentem el cap, o no vol que li posem les sabates en el moment de sortir al carrer, o no vol que l'ajudem a fer una cosa que ell sol no pot realitzar. **Sovint els adults ho interpretem com un capritx i no valorem el que significa per a ell i el sentiment d'impotència que hi pot haver al darrere.**

La regulació de les emocions

La regulació emocional és una capacitat que els nens aprenen en els primers anys de vida a través del **consol i de la capacitat reflexiva** dels seus cuidadors. És un procés que permetrà al nen adquirir l'autocontrol intern a través del que els pares li transmeten: és a dir, va de fora cap a dins.

Durant els primers anys de vida, els infants no poden regular sols els seus estats emocionals. Per poder regular les seves emocions (i, per tant, la seva conducta) necessiten un cuidador estable que els ajudi a fer-ho amb constància i repetidament en el temps.

El consol o la conducta de calmar es refereix a l'apropament afectiu que l'adult ofereix a l'infant per retornar-lo a un estat emocional de tranquil·litat. **El consol és molt important per poder establir un vincle de confiança i acompanyar els nens i nenes en l'aprenentatge de saber-se calmar.** Perquè el nen o la nena retorni a un estat de calma, és molt important el contacte físic i la connexió emocional que el cuidador li pot oferir (carícies, abraçades, mirades, to de veu suau...). Només d'aquesta manera l'infant podrà aprendre a regular les emocions ell mateix. Si un infant no és consolat quan ho necessita, no podrà adquirir les destreses internes per a passar d'un estat emocional de malestar a una sensació de calma o benestar.



Les criatures en aquesta etapa els costa pensar tots sols sobre les emocions que senten, a causa de la seva immadura. Han de ser els pares o els cuidadors els que ajudin l'infant a regular-les fent servir la capacitat reflexiva, **que significa pensar en veu alta el que el nen encara no pot pensar per la seva immadura cerebral**; és a dir, la utilització del llenguatge com a mediador verbal de les emocions. Quan per exemple un nen vol xocolata abans de dinar i no la hi podem donar, és important poder legitimar el seu sentiment de frustració o enuig, explicant-li les raons de la nostra decisió i reconeixent l'emoció que pot sentir el nen.

Posar paraules al que senten

Que posem paraules a les emocions dels nostres fills és important. Això els permetrà començar a aprendre a controlar la conducta i les emocions a través del llenguatge, i també aprendre a descodificar les emocions i a preveure les conseqüències dels seus actes.

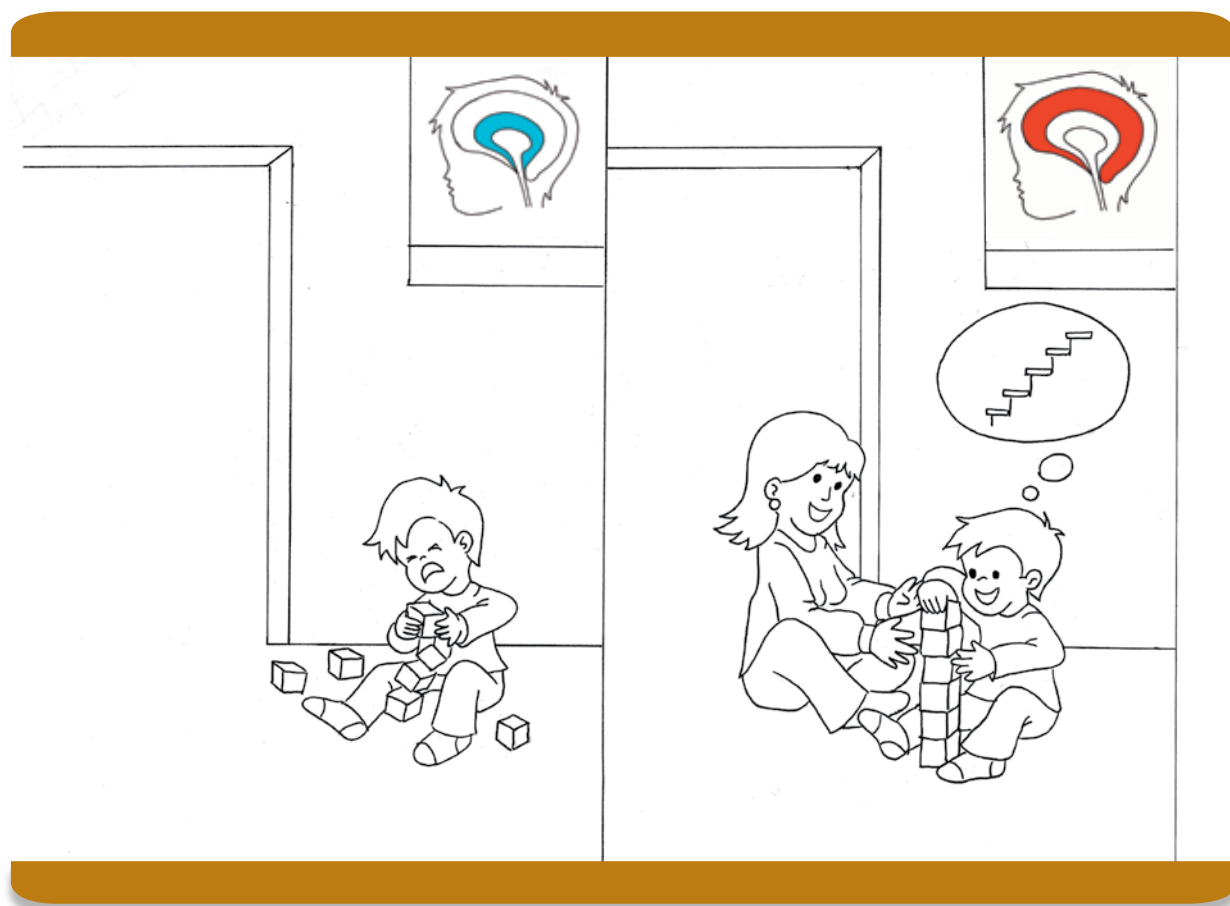
Per exemple, si un nen plora, es llença al terra, trenca la joguina que tenia a les mans i crida, segur que és per un motiu important per a ell. És aconsellable dedicar un temps a **ajudar-lo a posar en paraules** el malestar que manifesta amb la seva conducta. Primer hauríem de poder-lo consolar o calmar (normalment es calmen amb contacte físic i connexió emocional) per després ajudar-lo perquè ens digui què sent (llenguatge emocional) i quines són les seves raons per es-

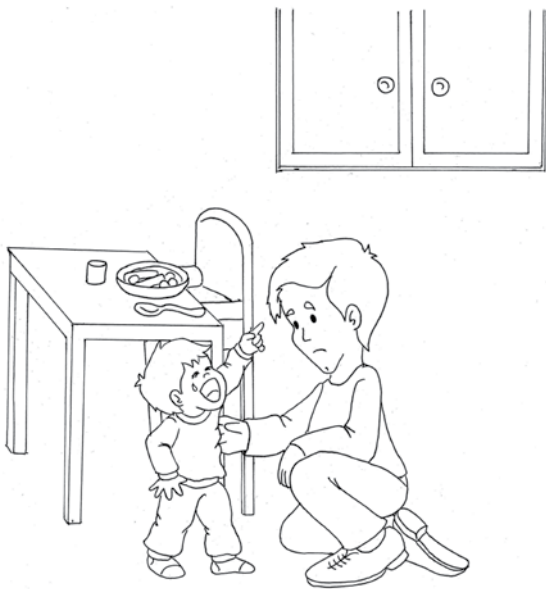
tar així (entendre què ha passat). Després, podrem pensar amb ell alternatives més adequades per resoldre el conflicte, i parlar de les conseqüències de la seva conducta (per exemple, potser haurà d'arreglar la joguina que ha trencat).

Tal i com expliquem en el capítol *Un cervell immadur en desenvolupament*, durant els primers anys de vida les diferents parts del cervell sovint funcionen de manera poc integrada. El neurocientífic nord-americà Daniel Siegel explica metafòricament que els pares hem de construir l'escala que connecta el cervell inferior (encarregat de les emocions) amb el cervell superior (encarregat del raonament i del control) per tal que funcionin conjuntament. Quan els

pares consolem l'infant i després li facilitem que pugui entendre la situació, l'estem ajudant a construir l'escala que el conduirà cap a l'autocontrol. L'objectiu dels pares és afavorir que la part superior del cervell i les inferiors es connectin per treballar conjuntament de manera harmònica i integrada.

Per tal que es pugui adquirir i aprendre la capacitat de control (autocontrol), cal constància i coherència dels pares en la transmissió d'aquesta competència. L'etapa dels zero als tres anys requereix que els cuidadors tinguem molta flexibilitat, ja que haurérem de graduar el nivell d'exigència cap als fills segons l'edat, la situació i el moment en què ens trobem. Tot un repte!





La immaduresa cerebral del nen li dificulta poder accedir a les parts més racionals del seu cervell per gestionar les emocions. Per aquesta raó, necessitarà l'empatia i l'acceptació dels cuidadors per calmar-se i, de mica en mica, podrà aprendre a tolerar i a regular aquestes frustracions del dia a dia.

No hem de perdre de vista que la immaduresa cerebral implica una fragilitat emocional, del llenguatge i de l'organització del pensament. Aquesta immaduresa en les diferents àrees pot dificultar que l'infant doni sentit **al que està passant** i alhora que tingui dificultats per comprendre **el que està sentint**. En aquesta etapa **no és possible per a les criatures fer servir la paraula com a expressió del malestar**; per això, els infants **expressen el malestar plorant, cridant, aferrant-se, movent-se o tirant-se al terra**. Els pares l'hauran d'ajudar també en la tasca de poder expressar amb paraules el que li passa.

Tots els sentiments són legítims, també els de les criatures, però no tots els actes ho són: només nosaltres, els adults, els podem ajudar perquè ho aprenguin.

El paper educatiu de la família i també de l'escola

Una de les principals funcions de la família és l'educativa.

Els pares som el principal agent de socialització i d'educació dels fills i hem de guiar-los perquè puguin aconseguir un desenvolupament integral de la personalitat. A través de l'educació, la família forma l'infant en la seva individualitat i en la seva adaptació al món social.

És important que la família, els pares, siguem conscients de què volem per al nostre fill i tinguem el més clar possible com volem educar-lo. Cada família haurà de pensar quins valors li vol transmetre, quins costums voldrà que la criatura visqui, quin estil de criança creu que és més adequat i quins objectius educatius es planteja. Hi ha una gran diversitat de famílies, de valors educatius i d'estils de criança, i aquests estan influïts tant per les experiències personals com a fills i filles com pel moment social i cultural. Allò important és **la coherència**, ja que aporta als fills seguretat i predictibilitat i no perdre de vista que educar és formar el nostre infant perquè esdevingui una persona íntegra, que sàpiga relacionar-se de manera respectuosa i harmònica en la societat i amb un correcte desenvolupament moral. Per poder educar, primer hem de reflexionar sobre com volem fer-ho.

L'acord entre progenitors té una importància cabdal en la tasca d'educar els fills.

Cada pare i/o cada mare té el seu bagatge personal, familiar i social, i per educar amb coherència s'hauran de trobar acords en la manera d'exercir la tasca parental i marental. Aquests acords és bo que siguin revisables al llarg de tot el procés de criança, ja que les famílies s'hauran d'adaptar als reptes del desenvolupament dels seus fills i filles i a cada etapa evolutiva. En el cas de les famílies monoparentals, aquests acords serà important que s'estableixin amb les altres persones que intervenen en l'educació dels infants, ja siguin avis, oncles, amics o cangurs. Si la parella decidís separar-se, és important poder preservar els acords en l'educació dels fills i fer l'esforç de donar coherència a les dues realitats.

Els límits educatius

A l'hora de parlar de límits educatius, hauríem de diferenciar clarament l'etapa entre els zero i els dos-tres anys de la de tres-sis anys, ja que existeixen diferències substancials del moment evolutiu. Els límits educatius s'han de posar en funció de l'edat i del desenvolupament de l'infant, del temperament i del context.

En els nadons, les primeres pautes són les rutines i els hàbits que els oferim els adults que els cuidem. El bebè és molt sensible als canvis, i tenir uns horaris regulars, unes rutines i hàbits establerts l'ajuda a estar segur i tranquil.

Més endavant, quan l'infant es comença a moure, els primers límits estan relacionats amb la seguretat física i a evitar el perill, com per exemple tocar un endoll o agafar

un objecte amb què es pot fer mal.

Una criatura menor de dos anys pot entendre si estem molt enfadats, contents, tristos o una mica molestos (entén l'emoció de l'adult), però no està preparat per entendre completament les argumentacions i la lògica de la situació que estem limitant.

Per això, haurem d'utilitzar un llenguatge molt clar i senzill, sense allargar-nos gaire en el discurs, i el NO s'hauria de reservar per les situacions que realment siguin perilloses. La distracció pot ser una estratègia molt útil a l'hora d'abordar les rigideses de l'infant en aquests primers anys. En aquesta etapa, en general, **és millor prevenir que restringir** (estar tot el dia fent prohibicions o dient que no a tot no és recomanable ni agradable). Per exemple, si no volem que ens demani insistentment la figura de porcellana que ens va regalar la tieta, és millor que la guardem i la traguem de la vista que no passar-nos el dia dient-li que no la pot agafar.

Al voltant dels dos anys i mig o tres anys, ja podem establir límits més amplis, amb coherència i amb lògica (és important, però, recordar que la lògica dels infants en edat preescolar és diferent a la dels adults) i sobretot amb flexibilitat. Els límits ajudaran als infants a demorar les gratificacions i a reprimir els impulsos. En aquesta edat, podem començar a consensuar i negociar amb els nostres fills petits aspectes per intentar fomentar una educació més basada en el mo-

del del consens que en el model autoritari. **Però no tot ho podem negociar! Hi haurà normes innegociables**, com per exemple rentar-se les dents cada dia o asseure's a la cadireta i lligar-se el cinturó quan anem en cotxe o donar la mà per creuar el carrer.



Tot i que haurem d'ajustar la nostra exigència educativa a l'etapa evolutiva en què ens trobem, hem de tenir en compte que els límits educatius ben tractats són un dels principals actes d'amor que podem regalar als nostres fills i filles. La seva funció principal és donar **SEGURETAT**, ja que contribueixen a fer previsible el món que els envolta. També facilitaran i faran més satisfactòries les relacions socials de l'infant fora de l'entorn familiar. **Cal recordar també que són**

les conductes o actes dels nens el que cal limitar, mai reprimir o limitar les emocions, que cal aprendre a canalitzar i regular en lloc de reprimir. Per exemple, si una criatura està molt enfadada i llença un objecte, hauríem de limitar la manera com expressa el seu malestar, no l'emoció que sent.

Les conductes que calgui reconduir és preferible fer-ho en el model de les conseqüències naturals o conseqüències lògiques més que en el model del càstig. La diferència entre el càstig i la conseqüència és la relació lògica que hi ha entre el que ha passat i com ho resollem. Una conseqüència lògica podria ser arreglar la joguina que s'ha trencat. En canvi un càstig podria ser quedar-se sense anar al parc perquè s'ha trencat la

Us recomanem que utilitzeu **estratègies educatives que fomentin la connexió emocional i una bona relació entre pares i fills** com l'escolta mútua (sempre és important saber les raons de l'infant i que ell conegui les nostres), l'anticipació (recordar els acords establerts o les normes com també les conseqüències de l'incompliment), la motivació (motivar-los per fer les coses), el reforç positiu (felicitar quan han fet alguna cosa ben feta), el reconeixement (reconèixer l'esforç més que el resultat), la negociació i el pacte (en lloc de la posició autoritària d'imposar) i la reparació (ja sigui reparant o arreglant, si es tracta un dany material, o disculpant-se o demanant perdó si es tracta d'un aspecte de relació).

joguina (en aquest cas, no hi ha cap lògica entre el parc i la joguina). La conseqüència natural de la mateixa situació podria ser que no es pot continuar jugant amb la joguina perquè s'ha trencat.



La metàfora dels senyals de trànsit ens pot ajudar a entendre la seguretat que aporten els límits. Us imagineu anar per una carretera en què no hi hagués senyals de trànsit? Per a molts, seria angoixant i confús. No sabríem a quina velocitat podem anar, no sabríem quan hem de parar per deixar passar o quan podem circular nosaltres, o tampoc sabríem si un cotxe pot venir en direcció contrària. Per això, quan deixem clar a les criatures què poden fer i què no, els

estem ajudant a estar més segurs. **Posar el límit a la seva conducta també els aportarà la seguretat que l'adult pot abordar allò que a ell el desborda.**

Hi ha alguns elements que pensem que poden ajudar-nos en aquesta tasca educativa que tenim pares i mares que és la **funció normativa**:

La **coherència**, és a dir, fer el que diem. Si optem per dir a la criatura que no pot menjar un caramel abans de sopar, serem incoherents si li donem un bombó dos minuts més tard per la seva insistència. La incoherència genera confusió als infants.

La **consistència**, el que volem inculcar ara hauríem de mantenir-ho en el temps. Si les normes canvien sovint, serà difícil poder-les complir i interioritzar. Serem inconsistents si avui tenim un bon dia i energia per dir-li a la criatura que No pot menjar el caramel abans de sopar i, en canvi, demà estem cansats i de mal humor i, per no sentir-lo rondinar, hi cedim.

El **respecte** cap a l'infant és important no perdre'l mai. Ens ajudarà si no posem el límit en un moment de màxima crispació, ja que són moments on és fàcil perdre el control. Les interaccions en el moment de posar el límit no haurien de danyar la relació entre pares i fills, per això és important guardar la calma i no perdre l'autocontrol.

Flexibilitzar-nos quan la situació ho requereix (moltes vegades!) per evitar actituds rígides, i la **creativitat** ens ajudaran en la tasca de la criatura sense malmetre la relació amb els nostres fills.



L'escola comparteix l'educació dels nostres fills

La família és la unitat social bàsica en què naixem. És la primera experiència de grup que ens dona els models bàsics per aprendre a conviure. Més tard, apareixeran en la vida altres grups i entorns, com l'escola i els amics, que contribuiran al desenvolupament del nen.

El model social actual i les pressions econòmiques i laborals fan que moltes famílies decideixin compartir amb l'escola bressol la cura del seu fill i la funció educativa. L'escola bressol passa a ser un espai de gran importància en l'educació de l'infant. Els professionals que hi treballen són com una extensió dels pares i de la llar familiar, ja que, mentre tenen cura de la criatura, exerceixen la funció materna i paterna, per això s'anomenen també llars d'infants. Cuiden i alimenten els nens, els protegeixen,

intervenen quan hi ha conflictes entre infants, els consolen quan s'enyoren o quan es fan mal, els acompanyen en la descoberta de l'entorn i del món...; en definitiva, comparteixen la tasca educativa amb els pares. L'escola bressol també permet la socialització dels infants (al voltant dels divuit mesos les criatures entren en una etapa més social).

El període d'adaptació és un moment molt important per a la criatura, per a la família i també per a la mestra. Evolutivament, els infants d'escola bressol es troben en una etapa de plena dependència dels seus referents afectius. El pas d'estar a casa amb els pares a estar a l'escola bressol sense els pares és delicat i cal vetllar perquè sigui el més satisfactori possible.

Compartir l'educació i la cura d'un fill és una qüestió de molt valor. La relació entre pares i mestres de l'escola bressol ha d'estar presidida per la confiança mútua. Serà important que la comunicació entre família i escola sigui fluida i estreta per poder donar continuïtat als hàbits i a les rutines i per aportar coherència i confiança en l'educació que rep la criatura.

L'alimentació

Cada etapa de la vida té unes necessitats nutricionals diferents i, per tant, cal una alimentació adequada a cada edat, sobretot durant els primers anys de vida en què el creixement físic i el desenvolupament psíquic i motor són més importants. En les visites mèdiques, els pediatres i les infermeres realitzen una tasca molt important i acurada pel que fa a la nutrició: indiquen i orienten sobre quina és la millor alimentació per a l'infant i expliquen quan cal anar introduint progressivament els nous aliments. Si en teniu dubtes, podeu consultar amb el vostre servei de pediatria.

L'alimentació és nutrició i relació

Els moments d'alimentació configuren espais relacionals privilegiats perquè ofereixen una doble experiència: **satisfer la gana física i les ganes de caliu emocional a través de la relació.**



Quan el nadó acaba de néixer, necessita un cuidador totalment disponible, atent i el més tranquil possible, que s'adapti a la immediatesa de les seves necessitats. Quan la mare dona el pit o el biberó, se'l mira, l'acarona, li parla, li somriu, i el nadó es nodreix físicament i emocionalment, ja que menja en un estat afectiu d'intimitat.



Els moments dels àpats, sobretot en els infants petits, són les estones en què hi ha més mirades entre la criatura i el cuidador. Pot ser un moment molt agradable entre el cuidador i el nen en què es gaudeix del plaer de menjar, del goig d'alimentar i del plaer que t'alimentin. Altres vegades, es pot convertir en un moment especialment delicat i pot ser l'espai on els problemes de relació entre cuidador i infant es fan presents i omplen d'angoixa i desesperació el moment de l'àpat.

És important afavorir una actitud positiva davant l'alimentació i durant els àpats, mantenir una rutina en els horaris i llocs per menjar, donar prou temps i no anar amb presses, respectar els gustos i el ritme del nen (no omplir-li el plat més del compte: si en vol més, pot repetir), presentar el menjar de manera atractiva, acceptar que hi ha aliments que li agraden menys, deixar-lo experimentar amb les mans i els coberts (encara que per a l'adult això sigui molt dur!) per fomentar que l'experiència relacional durant els àpats sigui satisfactòria. Alhora, tot això ofereix al nen l'oportunitat d'aprendre coses sobre ell mateix com què li agrada, què no, quan està ple o quan té set.

L'alimentació també és comunicació

Els infants es comuniquen també a través de l'alimentació. Quan un nen no es troba bé, té febre o està malalt, deixa de menjar o menja menys.

Si observem canvis en la conducta alimentària, pot ser un indicador que està passant per un moment delicat, i podrem indagar què li pot estar succeint. Podria ser que hagi tingut un mal dia a l'escola o bé que tingui una dentició dolorosa. En aquests moments, és recomanable flexibilitzar-se i ajustar l'exigència entorn a l'alimentació des d'un punt de vista empàtic.

Els nens, com els adults, no sempre tenen la mateixa gana. Sovint, a l'hora dels menjars, es creen discussions i conflictes. Volem convidar-vos a reflexionar sobre aquests moments. Els àpats són moments importants per potenciar la relació i la comunicació, però sovint la nostra angoixa perquè mengin el que nosaltres considerem que és adequat ens fa caure en estratègies que poden malmetre la relació. Per exemple, es pot perjudicar la confiança en la relació si l'enganyem (dient que és l'última cullerada i que no ho sigui) o fent-li xantatge. Si ens enfadem molt i ens desbordem, podem donar missatges negatius com "ets un marrà, no creixeràs, et quedaràs petit com el patufet o inclús et posaràs malalt...", que poden danyar la relació entre el cuidador i l'infant.

Un altre tema és el nen que no menja. Una criatura que no s'alimenta és un motiu de gran angoixa per a la seva família. Una situació freqüent és quan la mare, davant la gran preocupació que això li genera, intenta obligar-lo a menjar i el nen s'hi nega encara més, de manera que es pot crear un cercle viciós en què l'angoixa va augmentant. En aquests moments, la intervenció del pare, o d'un tercer que no estigui tan implicat emocionalment en el conflicte, pot ajudar a desencallar la situació. En tot cas, si els problemes perduren, és aconsellable consultar el pediatre per descartar la possibilitat que hi hagi una causa mèdica a la dificultat alimentària o un problema de relació més important.

Adaptar-se als canvis alimentaris i guanyar autonomia

Els canvis en la textura i els tipus d'aliments són necessaris per anar adequant l'alimentació a les necessitats nutricionals de cada moment. Aquests canvis, des de la llet fins als trossos passant pels triturats i aixafats, exigeixen un nivell d'esforç diferent per al qual el nen va estant més preparat a mesura que creix. Signifiquen també un pas important en el creixement de l'infant, en la seva autonomia i en la manera d'entendre's.

A mesura que la criatura creix, la seva postura durant l'alimentació variarà. Durant el període de lactància alletarem el nen en braços. Quan introduïm la fruita i els primers aliments amb cullera, al voltant dels quatre-sis mesos, segons el cas, podrem utilitzar l'hamaca ja que el nadó encara no es manté assegut. Quan la criatura té més control del cos i pot seure a la trona, al voltant dels set mesos, ja podrem animar-lo perquè provi d'utilitzar la cullera i el podrem anar acostant a la taula per compartir els àpats amb la resta de la família.

El desig de créixer i fer-se gran és innat i normalment els nens tenen ganes de tastar el que menja el germanet gran o els adults. A partir de l'any, li podem donar el menjar aixafat o en trossos petits. Per una banda, facilita una alimentació més adequada a la seva dentició i, per l'altra, contribueix a preparar l'aparell bucofonador per a l'adquisició del llenguatge, perquè el nen ha de mastegar i això dóna força als músculs de la boca.

Els canvis en les textures i en els tipus de presentació dels aliments poden requerir un temps d'adaptació diferent, segons la criatura. És important que ho visquem amb la major tranquil·litat possible per evitar angoixar-nos i poder respectar el temps que l'infant necessita. Cal paciència i temps, quan el nen comença a menjar farinetes o trossos, perquè també li estem demanat una actitud nova més activa, la de mastegar amb la boca.

El moment per introduir els nous aliments està orientat pel pediatre, però alhora hem de tenir present la conjuntura més convenient per a cada família. És millor que aquests canvis es produeixin en un ambient de calma, confiança i estabilitat. Per exemple, si introduïm la carn a trossos quan anem de viatge o el nen comença l'escola bressol, correm el risc de sobrecarregar-lo, perquè li estem demanant dos grans canvis a la vegada. És millor esperar tornar a la rutina diària. Cal introduir els aliments de manera progressiva per donar temps a l'infant a adaptar-se als sabors i a les textures abans d'oferir-li'n un altre de nou. D'aquesta manera, a més de respectar-li el ritme i els gustos, podem detectar possibles intoleràncies alimentàries.

Menjar és un acte social

A partir de l'any, l'alimentació dels nens pot ser gairebé tan variada com la de l'adult. Des d'aquesta edat, ja pot seure a taula en una trona i començar a compartir algunes estones dels àpats amb la família. Ara, com que és més hàbil des del punt de vista motriu, pot agafar els trossets de carn amb els dits. Aviat aprendrà com funcionen els coberts, com es beu amb got i així anirà aprenent que menjar és tant nodrir el cos com gaudir de la relació amb els altres en un acte social.

Els àpats en família estan vinculats també a uns horaris adequats per als infants i possibles per als pares. En l'hàbit alimentari, és important poder seguir uns horaris i unes rutines establertes que, especialment en el primer i segon any de vida, és poc compatible amb l'horari adult.

En la mesura que sigui possible, us recomanem que adapteu ambdós horaris per tal de fomentar l'àpat en família. També us aconsellem que apagueu el televisor, les tauletes i els telèfons intel·ligents per poder gaudir del moment de relació i afavorir un espai de comunicació entre els membres de la família.

Des de ben aviat, durant els àpats, es comencen a establir els hàbits d'alimentació, la relació que tenim amb el menjar i la socialització durant el moment alimentari. Cal tenir present que s'assentaran les bases de l'alimentació en edats posteriors i en la vida adulta. Si a casa fomentem uns bons hàbits alimentaris, ajudarem l'infant a poder estar més adaptat quan sortim a dinar en un restaurant o a casa dels familiars o amics.



El son

El son és una necessitat humana bàsica. Té una funció reparadora i organitzadora de l'organisme i permet una correcta maduració física, emocional i cognitiva. **És una necessitat fisiològica que varia amb l'edat i també d'un infant a un altre.** És molt diferent la son d'un nounat, d'un nen, d'un adult o d'un ancià. Les necessitats de cada etapa no són les mateixes.

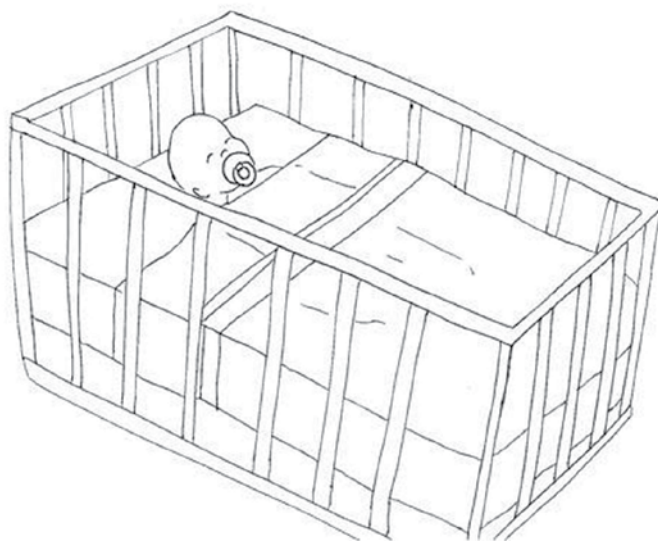
Dormir és separar-se

El moment d'anar a dormir és un moment especial i delicat en què l'infant s'ha de separar dels seus cuidadors. Aquesta separació física i emocional pot provocar en algunes criatures angoixa, inseguretat i por.

La nit i la foscor pot ser un moment difícil i complex per als nens i nenes. Per això, és important que intentem entendre que els pot ser difícil i que necessiten que els acompanyem amb molt afecte en aquest moment.

Els cicles del son a l'inici de la vida estan molt vinculats a l'alimentació. El nadó sol dormir entre setze i divuit hores en cicles de tres o quatre hores, i es desperta tant de dia com de nit per diferents raons. Una de les més importants és la immaduresa de l'aparell digestiu que comporta que necessiti menjar sovint per mantenir uns nivells adequats de sucre a la sang. Altres raons són la necessitat de ser acarolat per mantenir el contacte amb la mare o perquè no es trobi bé (pot tenir un còlic, per exemple).

El ritme de son-vigília del nadó va evolucionant i, de mica en mica, s'allargarà i podrà dormir més hores seguides. En termes generals, entre els dotze mesos i els tres anys la criatura dorm sobretot de nit, i fa una migdiada d'aproximadament dues hores.



La manera d'abordar l'hàbit del son haurà de ser diferent segons l'edat i la maduració del nen i dependrà també de l'estil de cada família.

Cada infant troba una manera diferent de conciliar el son. A un nadó o a una criatura petita els podem ajudar a conciliar el son bressolant-los i a un nen més gran se'l pot acompanyar al llit, explicar-li un conte amb veu suau o donar-li un peluix especial

per a ell o amb el seu xumet. Tot aquest acompanyament és necessari per ajudar-los a poder-se separar dels seus referents afectius durant la nit. A mesura que creix, la presència física dels pares anirà sent menys necessària perquè ells per si mateixos aniran aprenent a conciliar el son: tocant-se els cabells, fent moviments rítmics, bressolant-se, tocant algun objecte com un tros de roba, etc.

Cada infant ha de trobar la seva manera i els adults els hem d'ajudar perquè la trobin recordant que cada criatura té el seu ritme i la seva manera de passar el pont del creixement.

El xumet, en reproduir la vivència de la succió, ajuda el nen a tranquil·litzar-se, redueix l'estrès i ajuda a conciliar el son. Xumar-se el dit o el xumet són coneguts com els hàbits de succió no nutritiva que durant els primers anys de vida s'associen a la necessitat de satisfacció afectiva i els dona seguretat.

És recomanable deixar aquest patró succionador del xumet en la mesura que van apareixen les dents i es va adquirint el patró mastegador. A poc a poc, és important limitar-ne l'ús i deixar-lo per a moments en què el nen està més intranquil (és aconsellable no utilitzar-lo més enllà dels tres anys). Una sobreutilització del xumet pot ocasionar tancaments incorrectes de les dents (maloclusions dentals), així com dificultats en l'adquisició de la parla.

Les rutines i el son

Dels zero als tres anys, el nen encara té poca consciència de la necessitat de descansar i dormir i és important ajudar-los a saber quan se senten cansats. Les criatures entre l'any i els tres anys, solen ser molt actives i no volen anar a dormir mentre hi ha activitat a la casa. Volen saber què passa al seu voltant, i què fan els pares mentre ells no hi són. Tot i respectar el ritme propi de cada nen, és important anar establint rutines diàries d'activitat i descans, ja que els

Recomanem instaurar bé els hàbits de descans, fixar una hora adequada per anar al llit (s'aconsella posar a dormir als nens entre 20.30 h i les 21 h, ja que és l'hora en què s'activen mecanismes hormonals com l'hormona del creixement entre d'altres), crear unes condicions agradables i tranquil·les, baixar el ritme general de l'activitat a casa, evitar els sorolls, les llums fortes, els aliments amb sucre i excitants, així com activitats intenses abans d'anar a dormir (per exemple, no és recomanable la televisió en aquest moment ja que no afavoreix un estat de relaxament en l'infant per la sobreestimulació auditiva i visual, o fer jocs físics o moguts).

donen seguretat, confiança, estabilitat i els ajuden a preparar-se per anar a dormir.

En l'hàbit de la son, l'actitud dels pares i la flexibilitat tindran novament un valor indiscutible.

Un exemple d'una rutina per afavorir l'hàbit de sopar i dormir podria ser establir la seqüència següent: cada vespre, després del bany, la criatura es posa el pijama, després se sopa, seguidament es renta les dents abans d'anar al llit. Un cop al llit, podem explicar-li un conte, fer-li un massatge o cantar-li una cançó que afavoreixi la conciliació del son. Si aquest seguit d'activitats es repeteixen diàriament, la criatura aprendrà a anticipar l'ordre del que vindrà després i li generarà la seguretat que sap que passarà

Les necessitats dels infants i les necessitats dels pares

Les dificultats de dormir són freqüents i majoritàriament evolutives ja que tenen a veure amb la immaduresa psicobiològica dels infants. Sovint creen un clima de tensió i cansament que pot trastornar el ritme familiar i acostuma a anar acompanyat de molta confusió sobre com gestionar aquesta realitat. En l'etapa dels zero als quatre anys, els despertars nocturns són molt habituals i normalment no són un trastorn de la son, sinó que formen part del procés evolutiu i natural.

Les necessitats dels adults i les dels infants sovint són molt diferents. El son podria ser un dels moments en què la dificultat de compaginar ambdues necessitats es torna més complicada durant els primers anys de vida.

Com a adults, podem reflexionar-hi i entendre-ho, però els infants és evident que no

ho poden saber. Ells només entenen la seva necessitat i l'expressen tan intensament com calgui perquè la satisfem. Malgrat saber que els despertars nocturns responen a la immaduresa dels infants, el pares també necessitem dormir i carregar piles per anar a treballar (o per sobreviure durant el dia) i sovint és difícil conciliar aquestes dues necessitats en el context social, cultural i d'exigència laboral en què vivim. Cada família haurà de trobar la manera de gestionar aquest moment tan difícil.

Sovint, malgrat que l'hàbit d'anar a dormir estigui ben establert, hi ha moltes situacions de la vida de l'infant i de la seva família que poden alterar aquesta rutina. Per exemple, quan el nen comença a anar a l'escola bressol, quan neix un germanet o quan hi ha canvis en el dia a dia habitual com ara unes vacances o un canvi de domicili... En aquests moments, és habitual que notem un retrocés en l'hàbit de la son o que apareguin dificultats i pot fer-se necessari acompanyar la criatura amb més presència física per ajudar-lo a tranquil·litzar-se.

Sovint en les famílies sorgeixen dubtes sobre quan l'infant pot dormir a la seva habitació i sobre en quin moment es recomana fer el canvi del bressol al llit. Novament aquestes decisions familiars tindran a veure en com entenem les necessitats dels infants petits i sobre com es vol abordar la cria.

Durant els primers mesos de vida, és pràctic per a les famílies i especialment per a les mares lactants tenir el nadó a la mateixa habitació, ja que els cicles de son-alimentació solen ser curts. A mesura que l'infant madura, aquests cicles es van allargant.



Quan la criatura allarga força hores de son seguides, pot ser un bon moment per fer el canvi, si es desitja, cap a la seva habitació.

En termes generals, podríem dir que al voltant dels dos-tres anys els infants ja poden dormir en un llit gran. En aquesta edat, són molt hàbils des del punt de vista motriu i poden pujar i baixar amb facilitat del llit (si és una mica alt pot necessitar una escaleta i una barana perquè no caigui). Normalment, és un canvi que els agrada molt perquè significa fer-se grans i habitualment els fa molta il·lusió. És molt important anunciar-los el canvi i compartir amb ells la preparació de l'habitació (comprar llençols que els agradin, demanar-los opinió per a la decoració...): així se'n sentiran partícips i gaudiran de la nova fita aconseguida.

El control d'esfínters

La retirada del bolquer és un moment molt important des del punt de vista psicològic i afectiu dels infants, i està relacionat amb la capacitat d'autoregulació de les criatures. Retirar el bolquer significa que l'infant ha de controlar per ell mateix els esfínters, és a dir, el pipí i la caca.

Quan i com treure el bolquer?

Aquest és un dubte important que com a pares i mares ens acostuma a sorgir durant aquesta etapa.



Cada infant és singular i té una maduració piscobiològica diferent; per això, el moment en què es pot iniciar el control d'esfínters o la retirada del bolquer pot variar entre criatures. En termes generals, es considera que un nen pot estar preparat per retirar el bolquer diürn entre els dos i els tres anys. El control nocturn sol arribar més tard i hi ha una gran variabilitat en l'edat en què se n'assoleix l'adquisició. Alguns infants adquireixen el control diürn i nocturn al mateix temps, i d'altres no adquireixen el nocturn fins molt més endavant, cap als cinc-sis anys. Quan la criatura es lleva diverses nits seguides seca, pot ser un indicador que es pot treure el bolquer durant la nit.

En l'etapa de la primera infància, hi ha algunes fites importants en el desenvolupament dels infants que cal vetllar perquè siguin moments satisfactoris, ja que incideixen en la percepció que construeix de si mateix i dels que l'envolten. La retirada del bolquer és una de les més importants en l'etapa dels zero als tres anys.

Si aquesta fita en el desenvolupament es realitza amb prou acompanyament dels pares, es fa en el moment adequat, sense presses o pressions, respectant el ritme de l'infant i d'una manera serena i tranquil·la, es convertirà en una experiència vital gratificant i incidirà en el desenvolupament de l'autoconfiança de la criatura.

És important saber quan és el moment ade-

quat per a cada criatura. Alguns senyals que ens poden guiar per decidir començar a treure el bolquer serien els següents:

- Presenta autonomia motriu per anar ràpidament al vàter, seure a la gibreleta sense perdre l'equilibri i aixecar-se sense ajuda.
- No li agrada estar mullat i avisa l'adult perquè el netegi o fins i tot dóna algun senyal abans de fer pipí o caca.
- Li molesta l'ús del bolquer i de vegades intenta treure-se'l.
- Interromp l'activitat que està fent i s'atura quan fa pipí o caca en el seu bolquer.
- Pot estar força hores sec; les deposicions diàries disminueixen en una o dues, com a molt.
- Sap treure's alguna peça de roba, sobretot abaixar-se els pantalons i la roba interior. Col·labora quan l'estan vestint.
- És capaç d'estar assegut i atén a una tasca durant uns minuts (mirant un conte, un joc, una cançó, una conversa, etc.).
- Entén i segueix ordres senzilles i imita comportaments dels pares com rentar-se les dents o les mans.
- Protesta perquè vol fer les coses per si mateix.

A part d'aquestes variables, que depenen més de l'infant, també n'existeixen d'ambientals que cal tenir en compte en el moment de treure el bolquer: per exemple

que la família no es trobi en un moment de crisi, estressant o de molts canvis. Com més estructurat sigui el moment en què decidim abordar aquest tema millor.

Sovint pot representar una època complicada i estressant, tant per a l'adult com, sobretot, per a la criatura, ja que el que abans quedava retingut en un bolquer ara s'escapa. És important tenir en compte que és un procés i que portarà un temps d'adquisició. A vegades no en gaudim, perquè estem massa preocupats a fer que assoleixin ràpid aquest nou aprenentatge. Per aquesta raó, sovint apressem l'infant perquè controlli, l'obliguem a anar al vàter sense ganes i així no l'ajudem perquè pugui aprendre a interpretar els propis senyals biològics.

Sovint es precipita la retirada del bolquer per l'arribada de l'estiu o les vacances, sense tenir realment en compte si la criatura està preparada per a aquest gran pas.

Des del nostre punt de vista, la retirada del bolquer ha de ser una decisió familiar presa d'acord amb el moment maduratiu de l'infant i el moment de la família. Us aconsellem que feu partícip directe el vostre fill o filla del seu procés des del principi, com per exemple anant a buscar l'orinal i decidir on el posareu (ha de ser un lloc segur i prioritàriament en el bany).

La criatura, per assolir aquesta fita evolutiva tan important, necessitarà paciència i comprensió de part dels pares i de les persones que en tenen cura, com també sentir que confien que ho podrà assolir. Durant l'etapa

dels zero als tres anys, la presència dels pares és molt necessària i es torna especialment important en els moments en què l'infant ha d'assolir una fita evolutiva com la que estem abordant. En aquesta fase, la presència de la família i com s'aborda aquest nou aprenentatge esdevé un aspecte rellevant. És important que els pares hi tinguem prou presència i evitem delegar completament aquesta fita a altres cuidadors com els avis, l'escola o en cangurs, ja que el control dels esfínters té a veure amb aspectes psicològics, motrius, afectius i relacionals. **Que la retirada del bolquer sigui una experiència satisfactòria depèn en gran part de com l'abordem i com els acompanyem els adults.**

Si la criatura va a l'escola bressol o és cuidada per altres persones com avis o cangurs, serà molt important parlar sobre com es farà la retirada i estar d'acord en com s'abondarà. Us recomanem que trobeu espais de comunicació amb les persones que participen en la criança i en l'educació dels vostres fills i filles per fer entre tots que sigui una fita assolida amb satisfacció per l'infant.

També és important que evitem les comparacions amb altres, ja que cada nen portarà el seu ritme sense que aquest sigui

significatiu de cap dificultat o habilitat en concret. No hem de perdre de vista que la manera com abordem aquest moment incidirà directament en el desenvolupament de l'autoconfiança de l'infant.

Tal i com hem parlat en els altres hàbits com el son o l'alimentació, si la criatura està passant per un moment emocional difícil, es pot manifestar amb un retrocés en el control d'esfínters.

El naixement d'un germà, l'entrada a l'escola bressol, un trasllat de domicili o moltes altres situacions estressants poden fer que deixi de controlar els esfínters malgrat que ja n'havia assolit el control. En aquests moments, necessitarà que els referents ens mostrem molt empàtics i comprensius i l'ajudem gradualment a tornar a aconseguir-ne el control.

Aconsellem que consulteu amb el pediatre o amb el CDIAP si passats els quatre anys l'infant continua sense tenir assolit el control d'esfínters diürn o si l'infant els ha controlat durant més de sis mesos i de sobte deixa de fer-ho.

El joc de l'infant

L'activitat principal de l'infant és el joc, i un nen que juga és un nen sa.

El joc és sobretot una font de plaer, i aquest n'és l'objectiu principal: gaudir jugant. La conseqüència, i no l'objectiu, de jugar és que els infants aprenen sobre ells mateixos, sobre els altres i sobre el món que els envolta.

El joc dels nens i nenes evoluciona a mesura que van creixent i madurant i varia segons el moment en què es troba la criatura. Existeixen molts tipus de jocs: des dels nadons de xumar i tocar fins als d'imitació, trencaclosques, l'esport, etc. Segons l'edat, la manera de ser del nen i els seus interessos, els jocs aniran variant, però tots contribueixen a un creixement i desenvolupament harmoniós del nen.

Durant els primers anys de vida, els infants necessiten sobretot jugar amb els pares.

Fins al final del segon any, les criatures solen preferir jugar amb els seus referents afectius. Molt a poc a poc, i especialment a partir dels tres anys, podran començar a jugar amb altres infants.

Els primers jocs

Durant els tres primers mesos de vida del nadó tots els sentits són molt importants: la mirada, l'olfacte, el contacte corporal, el gust i l'oïda. És bàsic que la mare o el cuidador principal estableixin

un contacte ocular amb el nadó. Els jocs en aquesta etapa són jocs de relació que facilita l'adult i tots estan destinats a establir el vincle i a despertar els cinc sentits.

Són els primers jocs de falda. Podem jugar a fer expressions diferents amb la nostra cara, podem cantar amb veu suau, o podem jugar amb ell mentre el banyem. En un inici, el nadó estarà molt interessat per la cara de la mare, per la seva veu, la seva olor i descobrirà el món a través d'ella. A poc a poc, es començarà a interessar per les seves mans i se les posarà a la boca, es girarà cap a les fonts sonores i començarà a balbucejat. La boca és la seva eina per explorar tot el que l'envolta i l'hem de deixar que se les hi posi, així que haurem d'assegurar-nos que no hi ha cap perill (com per exemple objectes petits que es pugui empassar)!

Quan un pare li diu cosetes al fill i ell intenta imitar-lo balbotejant, la criatura està jugant i aprenent amb els sons tot gaudint d'una experiència emocional en la relació amb el seu progenitor. Aquests són uns exemples del joc exploratori i imitatiu que trobem en els nens més petits.

Els jocs entre els quatre i sis mesos

Dels quatre als sis mesos, el nadó ja emet molts sons i comença a realitzar més accions, controla el cap i pot agafar objectes. A poc a poc, i gràcies al desig de fer coses noves, anirà augmentant les seves accions: és quan apareixen plenament els jocs d'exploració sensorial (tocar, xumar, sacsejar, etc.). En l'etapa anterior, s'ha descobert

les mans, i ara comença a descobrir-se els peus, es posa els dits a la boca, explora el propi cos i les sensacions.



En aquesta edat, els jocs de falda li agradaran molt, i cada vegada podran contenir més moviment, ja que ara la criatura és capaç de controlar el cap. Els encantarà que els cantem i que juguem amb ells cos a cos. També és el moment en què li podem oferir joguines o objectes que pugui agafar i

Serà important que estiguem al terra amb l'infant per poder jugar amb ell a jocs que afavoreixin el moviment. Per exemple, massatges en la catifa, o jugar a pessigolles, o jocs de falda com "l'arri, arri tatanet". Hem de procurar que el nen es pugui moure amb llibertat perquè pugui explorar amb tot el seu cos. També podem començar a oferir-li els primers contes de plàstic amb algunes imatges, recordant que se'l posarà a la boca!

tocar, i que se'ls pugui passar d'una mà a l'altra.

Serà important que estiguem al terra amb l'infant per poder jugar amb ell a jocs que afavoreixin el moviment. Per exemple, massatges en la catifa, o jugar a pessigolles, o jocs de falda com "l'arri, arri tatanet". Hem de procurar que el nen es pugui moure amb llibertat perquè pugui explorar amb tot el seu cos. També podem començar a oferir-li els primers contes de plàstic amb algunes imatges, recordant que se'l posarà a la boca!

Els jocs durant la segona meitat del primer any

Dels sis mesos a l'any, és l'etapa en què els bebès aprenen a estar asseguts i a desplaçar-se. En aquest moment, són molt importants els jocs de moviment que afavoreixin la descoberta espacial. Podem preparar jocs en què el nen pugui enfilarse, com per exemple sobre un petit coixí; també podem col·locar obstacles que ell hagi de treure per poder passar com per exemple una capsa, o deixar objectes que ell pugui arrossegar com una cadira. L'infant es troba en un moment en què els objectes li interessen i li agrada manipular joguines, fer-les xocar, apilar-les, llançar-les. Sovint que llanci objectes pot fer enfadar algunes famílies, però val la pena recordar que forma part del joc d'aquestes edats i de la descoberta.

Quan el nen aprèn a desplaçar-se a quatre grapes, o després caminant, se li obre un ventall més gran de possibilitats d'aprenentatge, exploració i descobriment: pot anar a buscar allò que vol agafar i no depèn del fet que l'adult l'hi acosti; els nens

gaudeixen enormement de poder fer les coses per ells mateixos. És un moment molt important en el seu desenvolupament!

Com que les criatures en aquest moment es poden començar a desplaçar soles, haurem d'adaptar l'espai i tenir fora de la seva alçada objectes amb què es puguin fer mal. És molt important prevenir els accidents domèstics d'aquest tipus; per tant, hem d'organitzar-los nosaltres l'espai perquè aquest sigui segur i estigui adaptat a les seves necessitats de joc i exploració.



Durant la segona part del primer any, els infants es troben en una etapa preverbal, entenen el llenguatge senzill, però no poden expressar-se encara amb paraules. Hi

ha una diferència molt important entre el que entenen i el que poden expressar. En aquesta etapa, es mostren encuriosits per la música i pels ritmes.

Podem fomentar aquest descobriment amb músiques diverses, amb jocs de moviment rítmic i petits balls. El ritme forma part de l'aprenentatge del llenguatge i els jocs rítmics són els precursors del llenguatge i la parla.

Els jocs a partir de l'any

A partir dels dotze mesos, comença l'etapa plenament física en què li encantarà caminar, córrer i enfilarse pertot arreu. Cada vegada, l'infant es veu més capaç de fer coses per ell mateix i comença a coordinar el cos.

En aquest moment, els jocs que fomenten la motricitat i que ajuden a perfeccionar-la són els més adients, els parcs infantils a l'aire lliure (adaptats a nens petits) comencen a ser adequats a partir d'ara ja que els permeten córrer, enfilarse, trepar, baixar pel tobogan, etc.

A part del joc físic, és recomanable oferir als infants estones de joc més tranquil com els encaixos, els jocs de construcció, mirar contes.

A partir dels divuit mesos, els començarà a agradar fer gargots en paper i aviat els podem oferir també jugar amb plastilina (que sigui adequada per a l'edat, ja que sovint se la posen a la boca). Cal recordar, però, que el seu nivell d'atenció és baix i, per aquest motiu, ràpidament es poden aixecar de la cadira o passar a una altra activitat.

S'inicia la imitació de gestos i moviments de manera voluntària. És en aquesta franja d'edat en què els adults cantem cançons que els ajudaran a reconèixer l'esquema corporal i les parts del cos i ells les poden imitar (en Joan Petit, etc.).



El joc de la criatura deixa de ser tan exploratori i d'experimentació per ser més instrumental, és a dir, li agrada utilitzar les jogui-

nes per al que serveixen realment: a poc a poc, el joc començarà a ser de simulació, com per exemple representar que dóna el menjar a la nina, o fer veure que condueix un cotxe. Aquest també té una evolució, ja que en un inici caldrà l'objecte en si, que amb el temps s'anirà substituint per d'altres i es potenciarà, així, la creativitat. Per exemple, al principi, necessitarà una cullera de joguina per simular que alimenta la nina, però després ho podrà fer amb un pal qualsevol, ja que podrà imaginar que el pal és la cullera.

En aquesta etapa, la capacitat d'atenció de la criatura encara és reduïda i els infants tendeixen a canviar d'activitat molt sovint.

A mesura que maduri, serà capaç de prestar atenció de manera més sostinguda. Els pares els podem ajudar perquè vagin ampliant la seva atenció jugant amb ells i ajudant-los a buscar altres maneres d'explorar i jugar amb determinades joguines. Aquesta sol ser una font de preocupació de les famílies, però cal recordar que l'infant encara no és prou madur per tenir una atenció més sostinguda i continuada.

El joc de l'infant des dels dos anys fins als tres

En aquesta etapa, s'inicien les primeres paraules i cap als divuit-vint-i-quatre mesos el nen ja pot fer frases de dues paraules. Estan entrant en l'etapa verbal i els començarà a agradar mirar contes.

Per tal de fomentar el llenguatge, podem explicar contes, o crear un àlbum de fotos amb els familiars i amics i d'objectes que li agraden per poder-lo mirar amb ell. També els agradaran els jocs de taula d'associar imatges iguals (per exemple, cotxe-cotxe), els jocs de lotos de categories, agrupar objectes segons la mida, descobrir els sons dels animals, etc.

Als infants els agrada molt repetir els jocs. En la repetició, hi troben el plaer de saber què vindrà i els ajuda a anticipar. Per exemple, els dóna seguretat saber que la pilota que llencem per aquest forat sempre caurà per l'altra banda. Repetir, repetir i repetir els dóna la seguretat de saber què passarà. Les criatures aprenen també per repetició.

A partir dels vint-i-quatre mesos i fins als tres anys, els infants tenen un domini del llenguatge més gran i han adquirit les habilitats motrius bàsiques. En aquesta etapa hi ha un desplegament del joc simbòlic que ara ja no és tan simple i la criatura pot encadenar un joc més complex de seqüències simbòliques. Pot agafar la nina i donar-li el dinar, després la posa al llit i la tapa, llavors l'agafa i la pentina. És el moment en què els infants poden fer un joc imitatiu del que veuen en els seus pares o familiars. Estan descobrint novament com funciona el món i n'experimenten els diferents rols. És molt important que en respectem els jocs i els deixem jugar lliurement sense interrompre'ls.

L'atenció en aquest moment pot ser més

sostinguda en allò que a la criatura li genera un major interès, i alhora l'atenció pot ser molt reduïda en altres moments o en activitats que no li interessin. Forma part del procés maduratiu de la fràgil capacitat d'atenció.

Fins als tres anys, els infants solen jugar amb els adults i els costa molt fer-ho amb altres nens. Poden jugar a prop d'altres infants, però no sol ser un joc compartit fins als tres anys i mig. Abans poden jugar de costat i tenir petits intercanvis centrats en els objectes. Als infants d'aquestes edats, els costa molt compartir les joguines i els objectes en general.

A partir dels tres anys, la socialització comença a tenir un paper important. Apareix la incipient negociació entre infants, malgrat que la col·laboració encara és molt minsa. El llenguatge és ara el vehicle per al raonament; per tant, poden entendre i raonar millor les situacions. Amb el perfeccionament del llenguatge i d'altres formes de comunicació, enriquiran el joc i d'aquesta manera podran adoptar diferents rols. S'enriqueix i augmenta molt el joc simbòlic i social, poden començar a jugar simbòlicament amb altres infants i crear entre tots un petit joc imaginatiu. Gaudeixen també del joc de pintar i dibuixar. Els de llenguatge i de pensament poden iniciar-se en aquesta etapa, les endevinalles, explicar i inventar contes, per exemple.

Coincidint amb un major raonament i un major control emocional i de la conducta a partir dels tres anys, debutaran els jocs de regles i podran començar a entendre el concepte de torns (jocs de cartes senzills, jocs de memòria, jocs de torns, l'oca, etc.).

Jugar per comprendre el món

Des d'un punt de vista emocional, el joc permet expressar sentiments i emocions pròpies i percebre el que expressen els altres. Jugar contribueix a la formació de la identitat personal, a descobrir el que es pot fer i el que no, a imaginar, i a posar-se al lloc de l'altre. Jugar ajuda a entendre situacions viscudes i les relacions que s'estableixen entre les persones. Els jocs simbòlics com jugar a papes i a mames, a mestres o a metges són universals i permeten comprendre el món de les relacions.

Si hi ha situacions conflictives per al nen, aquest, a través de la seva representació, pot elaborar els sentiments i el malestar que li han ocasionat, com per exemple un infant que ha vist una baralla entre els pares o altres nens o l'ha viscut ell mateix, pot repetir la situació en el joc com una manera de fer-se-la entenedora.

Moments de joc entre pares i fills

És fonamental que trobem moments per jugar amb els nostres fills. Sovint l'estil de vida atafegat no ens ho permet, però val la pena recordar que jugar no és perdre el temps, jugar és una cosa seriosa! Jugar amb els fills aporta molta satisfacció tant a grans com a petits.

Alguns pares expressen no saber com jugar amb els nens. Us recomanem que us relaxeu i que us deixeu portar pel vostre infant (que oblideu per uns moments la feina, les rentadores i les obligacions com el sopar i la compra): la criatura us conduirà al món del joc ràpidament.

Quan pares i fills comparteixen el joc estableixen una connexió emocional positiva molt intensa que formarà part del patrimoni de la relació. Per poder manejar altres situacions conflictives (com posar límits en altres moments), serà molt més fàcil si tenim un sac ple d'experiències d'interacció de joc positives i de satisfacció. El vincle pares i fills s'estableix en el dia a dia.

L'actitud de l'adult davant del joc del nen és important que sigui oberta i positiva: que li accepti i respecti el joc per tal que se senti acceptat. **És important que el nen s'hi senti lliure i necessita que l'adult l'acompanyi, en comptes que el dirigeixi.** L'adult passa a ser el facilitador del joc del nen. Cal poder donar cabuda a tots els jocs fins i tot al joc físic, ja que, a través d'aquest, el nen aprèn noves formes d'expressivitat i l'ajuda a controlar l'agressivitat. El nen experimenta a través del joc la capacitat de controlar.

És important, a l'hora de triar una joguina, que sigui adequada a l'edat i al nivell de desenvolupament de l'infant i que sigui resistent i segura. És recomanable optar per joguines fetes amb materials naturals i que estiguin lliures d'elements tòxics (com alguns tints). Si les joguines són versàtils i poden donar lloc a diferents usos, seran molt millors, tant per a la creativitat dels infants com per a la sostenibilitat.

La televisió i les noves tecnologies no són recomanables per a infants petits (menors de dos o tres anys) perquè no els aporten interacció social. En aquesta etapa del desenvolupament, els nens necessiten experiències de joc que fomentin la interacció i

la relació amb altres persones. A partir dels dos o tres anys podem pensar que, si es considera oportú, es pot introduir la televisió o el joc amb tecnologies sempre que sigui adequat a l'edat, limitat en el temps i supervisat per un adult.

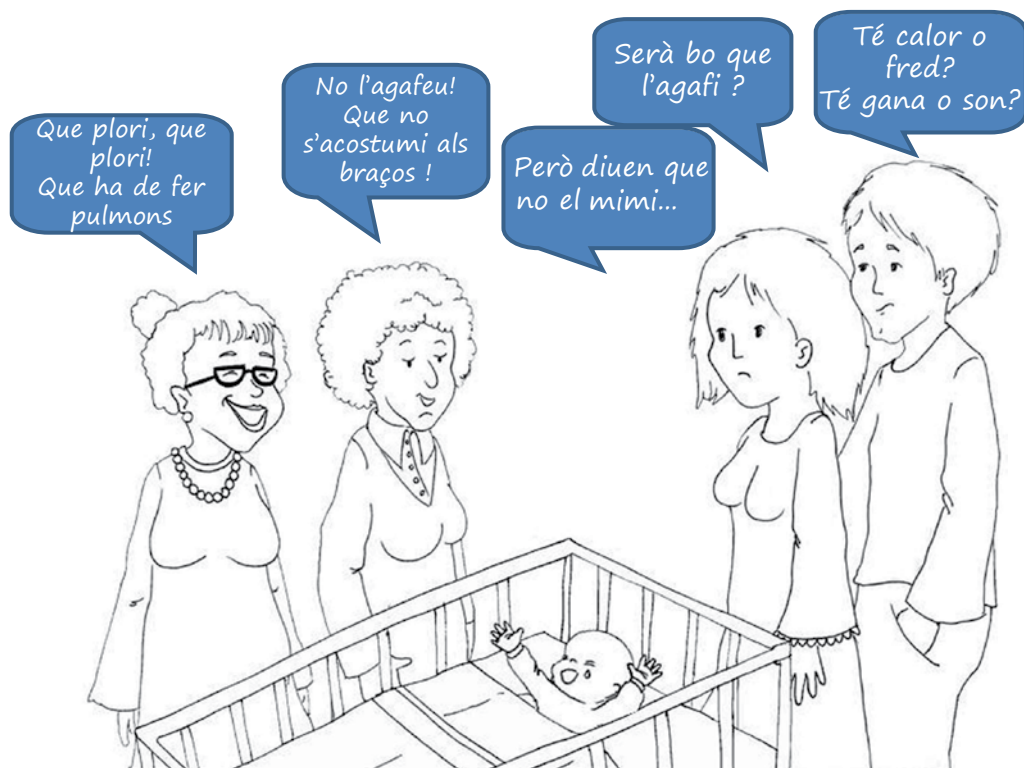
Tòpics i mites amb relació a la primera infància

Existeixen molts mites i tòpics pel que fa a la criança dels més petits. La criança és la cura que tenim dels infants i l'acompanyament afectiu i educatiu per al seu creixement integral com a persones. La família és l'entorn de criança principal, i cada una té unes creences i uns models educatius singulars que provenen del que han après en les pròpies famílies d'origen i en l'entorn socio-cultural. La criança, doncs, es presenta en formes i estils molt diversos, influïts per la transmissió dels models familiars en què cada progenitor ha estat criat, per la cultura i pel moment social i econòmic. La manera com percebem i comprenem les necessitats dels fills influirà en les nostres respostes i actuacions per satisfer-les.

Us presentem algunes idees en format breu (que al llarg del llibre s'han anat desenvolupant) que volem qüestionar i convidar-vos a reflexionar-hi, que formen part de les creences populars sobre la infància i la primera etapa de la criança.

No l'agafis en braços que s'hi acostumarà...

Malgrat que encara avui en dia sentim consells com aquest, sabem que el **contacte físic és molt important per al desenvolupament dels infants i especialment per al vincle entre pares i fills**. Als nadons, se'ls ha d'agafar en braços, acaronar-los i bressolar-



los. Els infants més grans també necessiten el contacte físic càlid dels seus pares ja que proporciona sentiments d'estima, seguretat i tranquil·litat. A més, el contacte físic adequat activa el cervell per a l'alliberació d'hormones com l'oxitocina que proporciona sensació de satisfacció i enforteix connexions neuronals

Són molt llestos, de seguida et prenen el pèl...

Atribuir aquesta intencionalitat a un nadó o a un infant petit és fruit de la visió adultista i d'una manca de coneixement del desenvolupament infantil. Els nens petits expressen necessitats de diferents maneres (plorant, cridant, somrient, assenyalant, parlant, etc.) i no tenen la capacitat de manipular com l'entenem els adults. Si interpretem que ens prenen el pèl **ens allunyem de l'actitud empàtica d'intentar comprendre què li passa**. Als nens els cal l'atenció dels pares i les crides d'atenció no són altra cosa que la necessitat que els tinguem en compte. Considerem que **sempre cal atendre els infants** i valorar després quina és la millor manera d'intervenir davant la necessitat. També és important saber llegir entre línies i descodificar el que la criatura està expressant per poder veure quina necessitat hi ha al darrere.

És que el meu fill m'ha sortit així... No hi ha res a fer, és igual que el seu pare!

Cada infant neix amb unes característiques temperamentals pròpies, però és important tenir present que la interacció amb els pa-

res i l'entorn serà determinant per fomentar o atenuar aquestes característiques. La manera com interpretem i actuem davant les respostes i reaccions de la criatura és el que marcarà l'estil de la criança i el model educatiu, alhora és el que modelarà aquest temperament innat de l'infant. Durant tota l'etapa de la criança, és quan podem ajudar a través de l'educació familiar a crear els valors, els hàbits i les maneres d'estar i de fer que considerem millors. Cal recordar que **l'exemple o model que nosaltres donem a les criatures té molta importància, i elles es fixen i aprenen en la mesura que observen els nostres comportaments i valors**. Tot i així, durant els primers mesos de vida el temperament dominarà moltes de les respostes del nadó, i a mesura que creix serà l'ambient el que les influenciarà més.

No li facis cas, això són bajanades de nens...

Aquesta actitud respon novament a una **visió adultista** de la infància i no contribueix a crear una relació empàtica amb l'infant. **Si atribuïm que el que li passa a l'infant són bajanades, podem caure a banalitzar necessitats genuïnes de les criatures**, com per exemple voler rebre atenció, voler que juguem amb ells, quan s'enfaden per coses que nosaltres pensem que són menors, etc. Negar el valor que tenen per a l'infant no l'ajuda a sentir-se segur en la percepció de si mateix ni en la confiança amb els seus referents afectius, i alhora **correm el risc de no ser empàtics**. Això no vol dir que en determinades situacions puguem ajudar els infants a relativitzar o a desangoixar-los, però pensem que sempre cal recollir el sentiment del nen i legitimar-lo.

L'estàs consolant, l'estàs malcriant... Deixa'l plorar que reforça els pulmons...

El consol és una de les accions més importants que els pares poden oferir als fills. **Quan consolem un infant aquest se sent acollit, entès i estimat. Els infants petits no poden calmar-se ells sols; per aconseguir-ho, primer han de ser repetidament consolats per l'adult.** Els cuidadors, a través de la relació empàtica, poden captar-ne els sentiments i el poden tranquil·litzar i calmar; això farà que el nen senti el vincle segur. El cervell dels infants petits és immadur i funciona de manera poc integrada, per això, sovint, les seves reaccions estan dominades pel cervell inferior. L'adult que en té cura l'ha d'ajudar a calmar aquestes reaccions. No atendre'n el plor desconsolat és arriscat ja que el plor prolongat allibera hormones estressants, com el cortisol, que poden ser perjudicials per al desenvolupament cerebral correcte. A més, pot generar-li desconfiança en la relació, sentiments d'hostilitat i d'incomprensió

Home, això ja no toca...

Respectar el ritme de l'infant és important, ja que forma part de l'acceptació de la seva singularitat. Respectar el ritme del nen no vol dir que no el puguem animar i ajudar a assolir noves fites: el repte és saber equilibrar el respecte i l'exigència. Tot i que hi ha un període de temps en què la majoria adquireix una destresa com ara caminar o controlar els esfínters, **les diferències individuals poden ser molt grans i variades.** Una preocupació excessiva dels pares perquè el fill faci el que toca pot generar **angoixes innecessàries i també frustració.** Val a dir que existeixen unes pautes de desenvolupament que ens poden guiar per saber quan ens hem de preocupar. També és essencial que estiguem alerta que segueix un ritme de desenvolupament adequat i, si detectem alguna dificultat, ho consultem amb els professionals de pediatria.

Senyals d'alerta

Com ja us hem anat explicant fins ara cada criatura té el seu propi ritme tot i que els infants segueixen un procés de maduració similar. Les variacions que poden aparèixer en el desenvolupament són esperables però cal tenir present que l'infant ha d'anar assolint les fites evolutives dins uns períodes de temps concrets i d'uns paràmetres considerats normals.

Per poder detectar si hi ha algun signe o senyal que ens fa dubtar de si el desenvolupament del nen està dins del que cal esperar volem detallar-vos les fites orientatives que la majoria dels infants en les edats marcades ja han adquirit. Si el teu fill encara no ho ha fet vol dir que es desvia del que la majoria d'infants fan i caldrà fer-ne un seguiment.

Els pares sou qui més coneixeu la criatura i per tant, juntament amb els professionals de l'escola bressol o de l'equip de pediatria, qui podreu observar aquests senyals d'alerta. Ara bé, que existeixi un senyal d'alerta no ha de comportar que hi hagi una problemàtica o patologia, però sí que és un indicador que caldrà valorar. Si observeu un o més d'aquests senyals, poseu-vos en contacte amb el vostre pediatre.

Consulteu si cap als tres mesos:

- No fixa la mirada en la cara del cuidador.
- Presenta irritabilitat persistent i excessiva sense causa clara.
- No aguanta el cap.
- Hi ha absència de somriure social.
- No respon a estímuls auditius ni fa seguiment visual.
- Presenta baix to muscular (hipotonia), com músculs tous.
- To muscular elevat (hipertonia), com punys tancats.

Consulteu si entre els quatre-sis mesos:

- Presenta manca d'interès per l'entorn o no reclama.
- Hi ha absència de vocalitzacions recíproques.
- No gira el cap en direcció al lloc on el criden.
- No agafa objectes o no utilitza una de les dues mans (6 mesos)
- No es tranquil·litza quan el calmen.
- No respon a la interacció de l'adult.

Consulteu si cap als nou mesos:

- No es manté assegut.
- No és capaç de girar sobre si mateix quan està estirat (voltejar).
- No balboteja o no experimenta amb els sons.
- No té interès a tocar coses i explorar-les.

Consulteu si cap als dotze mesos:

- No reclama l'atenció de l'adult.
- No explora joguines (no les agafa, les mira o se les posa a la boca).
- No s'inquieta davant persones desconegudes.
- No imita gests.
- No produeix síl·labes similars a les de la llengua materna.
- Té manca d'interès per desplaçar-se.
- Mostra dificultats per mantenir-se dret o agafat.

Consulteu si cap als divuit mesos:

- No camina sol.
- No assenyala amb l'índex.
- No produeix alguna paraula per referir-se a un objecte o persona.

- No sap utilitzar la cullera i el got.
- No busca la relació amb l'altre.

Consulteu si cap als divuit mesos:

- No camina sol.
- No assenyala amb l'índex.
- No produeix alguna paraula per referir-se a un objecte o persona.
- No sap utilitzar la cullera i el got.
- No busca la relació amb l'altre.

Consulteu si cap als vint-i-quatre mesos:

- No comprèn ordres senzilles.
- No combina dues paraules diferents.
- Presenta un llenguatge intel·ligible.
- No expressa emocions (afecte, alegria, tristesa...)
- No presta atenció quan l'adult li explica un conte curt.
- Hi ha manca de joc imitatiu.
- No fa frases curtes i senzilles cap als trenta-sis mesos.

Referències bibliogràfiques i altres recursos

A continuació recollim les referències bibliogràfiques consultades i utilitzades per a la redacció d'aquest llibre. Recomanem, a qui desitgi ampliar la informació, consultar-les, així com accedir als recursos disponibles a la xarxa que també recollim.

- Barudy, J., Dantagnan, M. *Los buenos tratos a la infancia*. Ed. Gedisa, 2005.
- Botbol, M. *Bebé, bienvenido al mundo (0-3 años)*. Ed. Síntesis, 2005.
- Fodor, E. Y col. *Todo un mundo de sorpresas*. Ed. Pirámide, 2004.
- Gerhard, S. *El amor maternal*. Ed. Albesa, 2008.
- González Vara, Y. *Amar sin miedo a malcriar*. Ed. Inetgral, 2010.
- López, F. y col. *Desarrollo afectivo y social*. Ed. Pirámide, 2003.
- Pérez Simo, R. *El desarrollo emocional de tu hijo*. Ed. Paidós, 2001.
- Sher, B. *Juegos para el bienestar emocional de tu hijo*. Ed. Oniro, 2004.
- Siegel, D., Payne, T. *El cerebro del niño*. Alba Editorial, 2011.
- Siegel, D., Payne, T. *Disciplina sin lágrimas*. Ediciones B, 2015.
- Sunderlad, M. *La ciencia de ser padres*. Ed. Grijalbo, 2007.
- Thió de Pol, C. *M'agrada la família que m'ha tocat*. Ed. Eumo, 2012.
- Torras de Beà, E. *La mejor guardería, tu casa. Criar saludablemente a un bebé*. Ed. Plataforma, 2010.

Recursos disponibles a la xarxa

Dins el web del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya, el programa Créixer en família ofereix espais de suport, virtuals i presencials, als pares i mares interessats a conèixer aspectes que puguin influir de forma positiva en la cura, l'educació i el desenvolupament dels fills i filles, convidant-los a reflexionar i a compartir les seves experiències amb altres famílies. Molt recomanable:

http://benestar.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/families/formacio_per_a_pares_i_mares/creixer_en_familia/

En el portal Créixer en família del web del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya podem trobar el Calaix de recursos on s'ofereix materials i recursos disponibles per a les famílies sobre temes d'educació i criança:

http://benestar.gencat.cat/ca/ambits_tematicos/families/formacio_per_a_pares_i_mares/creixer_en_familia/calaix_recursos/

Aquest enllaç ofereix una guia de criança per a infants entre dos i quatre anys. És una guia editada per l'Ajuntament de Barcelona juntament amb el Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya. La guia està elaborada per diferents professionals d'EAP i de CDIAP:

<http://benestar.gencat.cat/ca/detalls/Article/Guia-de-crianca-per-a-nens-i-nenes-de-2-a-4-anys>

Aquest enllaç ofereix una guia de criança per als nadons i infants petits. Està editada pel Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya:

<http://benestar.gencat.cat/ca/detalls/Article/Un-infant-quina-illusio>

L'organització Save the Children treballa en la defensa dels drets dels infants arreu del món. Una de les seves línies de treball és a través del programa de parentalitat positiva per promoure una criança respectuosa amb garantia del bon tracte. Al web hi ha disponibles diferents materials per als pares. Molt recomanable:

http://www.savethechildren.es/cen_doc.php?idtema=21

El web del Criatures és un excel·lent recull de recursos, articles i blogs per a pares i per a persones interessades en l'educació i la criança dels infants i adolescents:

<http://criatures.ara.cat/>

<http://criatures.ara.cat/elcerbell/>

En el web de l'Hospital Sant Joan de Déu trobem el portal FAROS per a la promoció de la salut infantil, adreçada a les famílies, amb orientacions i recursos sobre els diferents aspectes de la criança i la salut dels fills:

<http://faros.hsjdbcn.org/ca>

Us recomanem el programa *REDES El cerebro del bebé* (programa número 447). Eduard Punset entrevista Sue Gerhardt, psicòloga i escriptora, que explica la importància de l'afecte en el desenvolupament mental del bebè. El podeu trobar a la xarxa.

El documental francès *Bebes* de Thomas Balmès (2010), explica el primer any de vida de quatre infants de quatre indrets del món, des del naixement fins a les primeres passes. Excel·lent reflexió sobre criança i context cultural.

Agraïments

Aquest llibre està dedicat a tots els pares i mares de Parets del Vallès, també als infants i a totes les persones que comparteixen la important aventura de la criança.

També el dediquem a tots els nens i nenes –i les seves famílies- que hem acompanyat al llarg d'aquests deu anys de treball assistencial des del CDIAP.

A la Dolors Torres, pel seu rigor i per la seva inestimable guia en l'elaboració d'aquest llibre.

A l'Ajuntament de Parets del Vallès, i especialment a les Tècniques del Servei d'Educació, Marta Amela i Montse Serrano; per haver cregut en aquest projecte des del primer moment.

Al Joan Vila, per la seva professionalitat i paciència.

A la Inés Corral per la seva capacitat de plasmar les idees que volíem transmetre en dibuixos encantadors.

I finalment –amb un somriure- agraïm als nostres fills i filles per ajudar-nos a “tocar sempre de peus a terra” i minimitzar-nos el risc de quedar-nos en la teoria.

L'Equip del CDIAP Spai Tr3s de Parets del Vallès

Índex

Salutació.....	3
Presentació.....	5
Introducció. El pont del creixement	8
Vinle i família.....	10
Un cervell immadur en desenvolupament.....	13
El desenvolupament psicomotor.....	15
Comunicació i llenguatge	19
Desenvolupament emocional.....	22
El paper educatiu de la família i també de l'escola.....	29
L'alimentació	34
El son.....	38
El control d'esfínters	42
El joc de l'infant	45
Tòpics i mites amb relació a la primera infància.....	52
Senyals d'alerta	55
Referències bibliogràfiques i altres recursos	57
Agraïments	59



Ajuntament de
Parets del Vallès

Educació
família i municipi



XARXA de debat
EDUCATIU amb i per
a les FAMÍLIES



CENTRE DE DESENVOLUPAMENT INFANTIL I ATENCIÓ PRECO