


Créixer amb tu



Els infants de 18 a 36 mesos

Una petita guia per a pares i mares

Créixer amb tu

Els infants de 18 a 36 mesos

Una petita guia per a pares i mares



Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar i Família
Secretaria de Famílies i d'Infància

Biblioteca de Catalunya. Dades CIP:

Vila, Ignasi

Créixer amb tu : els infants de 18 a 36 mesos : una petita guia per a pares i mares

I. Fargas Busquets, Arnau II. Catalunya. Secretaria de Famílies i d'Infància III. Títol

1. Puericultura 2. Infants - Desenvolupament

649.1

Aquest llibre ha comptat amb la participació de la Direcció General de Salut Pública del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya.

Agraïm la col·laboració de:

- La Societat Catalana de Pediatria
- L'Associació Catalana d'Infermeria Pediàtrica
- La Lliga de la Llet de Catalunya
- La Federació Catalana Pro Persones amb Retard Mental (APPS)

Aquest llibre ha estat elaborat pel catedràtic de psicologia evolutiva i de l'educació de la Universitat de Girona, el Dr. Ignasi Vila, i ha comptat amb la supervisió pediàtrica del Dr. Arnau Fargas.

© **Generalitat de Catalunya**

Departament de Benestar i Família

1^a edició: desembre de 2005

Tiratge: 35.000 exemplars

Dipòsit legal: B.49.975-2005

Disseny: Rosa Llop

Fotocomposició: THAU, S.L.

Impressió: gama, s.l.

Índex

CAPÍTOL 1. LA CRIATURA DELS 18 ALS 36 MESOS 11

CAPÍTOL 2. LES ATENCIONS BÀSIQUES DE LES CRIATURES DELS 18 ALS 36 MESOS 15

L'ALIMENTACIÓ 15

Des dels 6 mesos fins als
2 anys 17

A partir dels 2 anys 18

Alletar més d'un any 18

EL SON INFANTIL 18

Quantes hores necessiten dormir
les criatures dels 18 als
36 mesos? 19

A quina hora han d'anar
a dormir? 19

I si es desperta i plora a mitja
nit? 20

Quines condicions ambientals
afavoreixen el son? 20

Com aconseguir que no matini
tant? 20

Quan està preparada
la criatura per dormir fora
de casa? 21

Criatures amb problemes per
dormir 22

LES EMOCIONS 23

AUTONOMIA 24

Aprendre a vestir-se 25

Anar sense bolquers 26

Hàbits d'higiene 27

Aprendre a menjar soles 28

Participar en algunes tasques
de la casa 28

Aprendre a dormir soles 28

CAPÍTOL 3. L'ATENCIÓ DE LES PERSONES ADULTES A LES CRIATURES I LA SEVA RELACIÓ AMB EL DESENVOLUPAMENT 31

ELS PILARS DE L'EDUCACIÓ

FAMILIAR 34

Afecte 34

Interacció i comunicació 37

Reptes i ajudes 39

Rutines, hàbits i normes 40

CADA CRIATURA ÉS ÚNICA. COM RESPONDRE DAVANT LES PECULIARITATS DE CADA INFANT 45

La criatura tímida i callada	46
La criatura inquieta	47
Els comportaments agressius de la criatura. Com actuar?	48
I L'ADOPCIÓ?	50

CAPÍTOL 4. LA CRIATURA GAUDEIX JUGANT 53

A QUINS JOCS PODEM JUGAR AMB ELS INFANTS DELS 18 ALS 36 MESOS?	57
COM ESCOLLIR LES JOGUINES MÉS ADEQUADES PER A CADA EDAT?	58

CAPÍTOL 5. MÉS ENLLÀ DE LA FAMÍLIA 63

TU, VOSALTRES, I QUI MÉS CUIDA LA CRIATURA?	63
LA CURA DE LA CRIATURA A LA LLAR PRÒPIA	64
Els espais familiars	65
Les relacions entre germans	66
Altres familiars i amics que tenen cura de la criatura	67
Els avis i les àvies	68
L'ESCOLA BRESSOL	69
Com escollir l'escola bressol?	71

La relació amb els iguals	71
LA INFLUÈNCIA EDUCATIVA DELS MITJANS DE COMUNICACIÓ	72

CAPÍTOL 6. PARLEM DE SALUT I DEL BENESTAR DE LES CRIATURES 77

ELS SÍMPTOMES MÉS FREQUÈNTS	77
La febre	78
Els vòmits	78
Les diarrees	78
El restrenyiment	79
El mal d'orella	79
Al·lèrgies	79
LA VARICEL·LA	80
LES VACUNES	80
LA PREVENCIÓ D'ACCIDENTS. ALGUNES CONSIDERACIONS PER TENIR EN COMPTE	80
Els animals	82

CAPÍTOL 7. FITES DEL DESENVOLUPAMENT DE LES CRIATURES DELS 18 ALS 36 MESOS 85

DELS 18 ALS 24 MESOS	85
DELS 24 ALS 30 MESOS	87
DELS 30 ALS 36 MESOS	90
QUADRE RESUM D'ACTIVITATS	92

La criatura dels 18 als 36 mesos

Comença una nova etapa per a la família.

Felicitats! La teva criatura ja ha complert l'any i mig de vida i, a poc a poc, vas veient com va creixent i com s'està desenvolupant. Cada vegada fa progressos més importants en el llenguatge i en la intel·ligència, sembla que comença a ser conscient de qui és, d'allò que pot fer i d'allò que no pot fer. Tot això fa que puguis gaudir de la companyia de la teva criatura i compartir encara més moments de joc, de diàleg i d'activitats quotidianes conjuntament.

Fins ara has vist com l'infant explora el món a través del joc i la manipulació dels objectes que fa durant les activitats quotidianes (el bany, l'alimentació, etc.) mentre aprèn les normes i els hàbits rutinaris, les pautes de comunicació (et mira a la cara i somriu, intenta fer sons) i com aprèn a compartir els moments amb els altres. Cap als 6 mesos començava a tenir por als desconeguts i mostrava el seu afecte vers les persones que en teniu cura. Al voltant dels 9 mesos de

vida, la criatura feia progressos importants i s'adreçava a les persones adultes per reclamar l'atenció i obtenir algun objecte. Sembla que, progressivament, entén la teva existència i n'és conscient, i això possibilita que la relació vagi essent més càlida i directa.

Ara, entre els 18 i els 36 mesos de vida, buscarà moments d'independència marcant amb un «no» la seva presència i la seva personalitat. Anirà mostrant-se més autònoma, i el llenguatge li permetrà una comunicació més fluida amb l'entorn i una comprensió del món més àmplia. El joc es tornarà cada vegada més simbòlic, això significa que utilitzarà objectes per representar altres coses (per exemple, agafarà un plàtan i farà veure que parla per telèfon). Veuràs com les criatures milloren en la seva habilitat per recordar experiències passades, aprenen i utilitzen més paraules noves, demostren tenir més capacitat d'atenció, continuen explorant l'entorn i els objec-

tes, van augmentant la seva curiositat i es fa més evident l'adquisició dels aprenentatges.

Entre els 18 i els 36 mesos les criatures es desenvolupen ràpidament i van essent conscients de qui són, on estan, què poden fer i què no poden fer.

Durant aquest període les persones adultes també experimentem canvis en la manera de comportar-nos davant l'infant i en la manera de percebre'l, ja que va convertint-se en una persona més autònoma que és capaç de fer coses per si mateixa. La capacitat de caminar, per exemple, es va consolidant i permet que es mogui lliurement. Igualment, el desenvolupament lingüístic li permet entendre moltes converses i situacions. Aquest és un bon moment per gaudir de noves activitats conjuntes, nous jocs, noves comunicacions i per establir un diàleg afectiu i càlid que propiciï el seu desenvolupament i afavoreixi la seva autonomia.

El teu paper continua essent rellevant tant pel que fa a l'adquisició de les noves habilitats (lingüístiques, motrius, d'exploració de l'entorn i de joc) com a l'hora d'establir límits, disciplina, hàbits i normes que et permetran regu-

lar el comportament del teu fill o filla i que l'ajudaran a viure a la nostra societat, conèixer-la i adaptar-s'hi. A més, els infants van descobrint altres situacions i contextos, diferents de la família i participant-hi, podran relacionar-se amb altres criatures i persones adultes, com l'escola bressol, els parcs infantils...

El naixement d'un fill o d'una filla suposa un període de canvi i d'adaptació a la vida familiar, un interès i una preocupació constant pel seu creixement i educació. Això es mantindrà fins que la criatura es pugui valer per si sola. Si has adoptat una criatura que presenti característiques diferents o necessitats de cura especials, pot ser que et desbordis davant d'una o més criatures a casa, que apareguin nous dubtes referents a com criar-la i educar-la, que sorgeixi la necessitat de deixar-la en mans d'altres cuidadors (escola bressol, parvulari, avis o cangurs)..., aspectes que preocupen a tots els pares i les mares, i que requereixen una adequada reflexió i una presa de decisions coherent amb relació al futur que voleu oferir als infants.

En aquest llibre pretenem tractar algunes d'aquestes qüestions i d'altres, referides a la cura i el desenvolupament de les criatures que tenen entre un any i mig i tres anys. Parlarem del benestar i la seva cura des dels 18 als 36 mesos. Parlarem del joc, de la relació afectiva i social, dels progressos que fan durant el

creixement, de la seva salut, l'educació, etc. Però d'allò que parlarem fonamentalment, és de la importància que teniu els pares i les mares per afavorir el des-

envolupament de les vostres criatures, és a dir, de com sou d'importants perquè els vostres fills i filles tinguin un bon desenvolupament.

Ara, entre els 18 i els 36 mesos de vida, buscarà moments d'independència marcant amb un « no » la seva presència i la seva personalitat.



Les atencions bàsiques de les criatures dels 18 als 36 mesos

Cada dia són capaces de fer més coses autònomament, però encara necessiten la teva atenció i cura permanents.

La criatura assoleix progressos ràpidament. Ja és capaç de fer moltes coses sola i veuràs que, a mesura que va creixent, es torna més independent i autònoma, tot i que segueix necessitant les atencions i les mostres d'afecte que li ofereixes tu i les persones que en tenen cura. Gràcies a tu, la criatura no tan sols s'alimentarà correctament i tindrà les cures necessàries per garantir la seva salut, sinó que també aprendrà un seguit d'hàbits, rutines i normes que orientaran la seva conducta i milloraran les seves habilitats motrius, lingüístiques i de pensament mentre es relaciona amb tu i feu coses conjuntament.

En aquest capítol parlarem de qüestions relacionades amb la cura de les criatures i intentarem respondre algunes pre-

güentes com, per exemple: què pot menjar?, quantes hores ha de dormir? o com pots establir rutines i hàbits?

L'ALIMENTACIÓ

El ritme de creixement dels nens i les nenes disminueix en relació amb el primer any de vida i les necessitats alimentàries es mantenen o disminueixen proporcionalment a l'edat. A partir de l'any de vida guanya més importància una dieta variada i equilibrada. Per això s'ha d'assegurar una aportació suficient d'aliment per al desenvolupament de la criatura amb una dieta rica i variada, per tal d'orientar-la des de petita cap a uns bons hàbits alimentaris. En cas de dubtes pots consultar el servei de pediatria, però, de fet, el més important és que tant les criatures com les persones adul-

tes mengem de tot i de forma equilibrada.

Cal tenir present que en l'edat preescolar les criatures mengen poc, però freqüentment (quatre o cinc cops al dia). Tres àpats principals i un o dos petits àpats al dia els ajuden a obtenir l'energia que necessiten.

Els hàbits i les conductes alimentàries durant els àpats, i les preferències alimentàries de certs aliments respecte d'altres es formen des de la infància. En aquestes edats les persones adultes hem d'ajudar els nens i les nenes a establir les bases per adquirir una bona actitud i conducta davant l'alimentació: com s'han de comportar a taula, com han de seure, el respecte pel menjar, els hàbits d'higiene abans i després dels àpats (rentar-se les mans, utilitzar el tovalló, rentar-se les dents), saber a quines hores s'ha de menjar, què poden menjar i amb quina quantitat, etc.

Les criatures menors de 2 anys no és recomanable que prenguin llet sense greix (desnatada), begudes amb cafeïna, aperitius dolços ensucrats... A partir de l'any ja no és imprescindible beure llet adaptada, tanmateix moltes vegades i segons les característiques pròpies del nen o la nena, el teu servei de pediatria t'indicarà de continuar amb llet adaptada de creixement durant part del segon any de vida o tot, o bé d'iniciar llet pasteuritzada entera.

Per perill d'asfíxia no es recomanen en criatures menors de 3-4 anys les fruites seques senceres (cacahuets, pipes, blat de moro torrat, anacards...).

Els pares i les mares exercim una gran influència en els nostres fills i filles. Mengen allò que els donem i imiten els nostres hàbits alimentaris.

Des de petites, les criatures han de tastar nous aliments amb gustos i textures diferents per tal que arribin a apreciar-los i acceptar-los amb major facilitat. A mesura que la criatura vagi creixent, especialment dels 2 als 6 anys, anirà passant per períodes normals de preferències i rebuigs a certs aliments, que li serviran per afirmar-se o per establir les seves preferències alimentàries.

Quan el pare i la mare escullen els aliments apropiats, mengen de tot i de manera equilibrada, ajuden els fills i les filles a desenvolupar-se i a créixer saludablement.

Als 2 anys de vida les criatures comencen a seleccionar els aliments que els agraden i la seva sensació de gana disminueix. Aquest és un període en què la criatura pot menjar menys que abans i en què també poden aparèixer conductes de rebuig a certs aliments, amb una

negativa rotunda a menjar-se'ls. La sensació de gana de les criatures d'aquesta edat varia molt d'un dia per l'altre i d'una setmana a l'altra. Molts nens i nenes desaprofiten el menjar o hi juguen, per això calen unes normes a taula que els ajudin a regular la seva conducta.

Cada criatura necessita una quantitat diferent d'aliment per créixer, i en general, les criatures mengen per si soles i de manera natural les quantitats d'aliment que els calen.

Si la criatura es manté activa i segueix fent activitats de joc, exploració i moviment, de moment pots estar tranquil. En cas que perdés pes encara que no estigués aparentment malalta, porta-la al servei de pediatria per tal de consultar-ho.

El teu paper és, doncs, fonamental per mantenir uns hàbits alimentaris adequats i saludables, i per ajudar a regular la seva conducta a taula. Durant els àpats és important que tota la família mengi el mateix ni que sigui amb presentacions diferents, arrebossat per als petits i a la planxa per a les persones grans. No s'ha d'oferir un menjar diferent al nen o la nena en cas que no li agradi. Cal mostrar una actitud positiva envers l'alimentació (no s'ha d'obligar la criatura a acabar-se el que té al plat, en tot cas, se li pot posar menor quantitat; intenta no allargar gaire el temps que té per menjar per tal que s'acostumi

a tenir uns hàbits a taula). Pots aprofitar les estones a taula per parlar dels aliments que hi ha, d'on vénen, quins colors i gustos tenen, i les semblances i diferències que tenen els aliments que esteu menjant. D'aquesta manera es fa més divertida la situació i l'ajudem a familiaritzar-se amb els nous aliments.

Des dels 6 mesos fins als 2 anys

Habitualment, cap als 6 mesos d'edat i no abans dels 4, a les visites de seguiment pediàtric del teu fill o filla t'indicaran la introducció de l'alimentació complementària: farinetes, purés i altres aliments. Per aconseguir una bona adaptació als successius canvis alimentaris és bàsic entendre que no s'ha de forçar l'infant; l'hora dels àpats no ha de ser un drama, sinó tot al contrari, una estona agradable. De mica en mica anirà acceptant les novetats.

No et preocupis per les quantitats que mengi, si el seu creixement és correcte és que menja suficient. Són més beneficioses la qualitat i la varietat dels aliments que la quantitat. La sobrealimentació, bé per quantitats exagerades o bé per llepolies i aliments «escombraries» del nen petit, afavorirà hàbits alimentaris incorrectes i facilitarà l'obesitat. Les racions han de ser proporcionals a la mida del seu cos. Sovint al voltant de l'any l'infant s'interessa pel que veu menjar als altres; hem d'incentivar aquest plaer a descobrir nous aliments deixant-li que els tasti.

En el transcurs del segon any de vida les criatures solen estilitzar-se, minva la seva panxona i les cames i els braços s'aprimen, això no t'ha de fer pensar que menja poc o que té una malaltia, simplement, és un procés natural del creixement. Alguns infants demostren menys interès pel menjar, els agrada més explorar i descobrir coses. Quan demostris interès per menjar tot sol ho hauries de permetre, malgrat que s'embruti en l'intent. No és educatiu ni eficaç a la llarga forçar el nen o la nena a menjar amb amenaces i crits, tampoc cal fer-li monades per tal que mengi, ni anar perseguint-lo amb la cullera arreu. Si el nen o la nena no vol menjar, es donarà com a finalitzat l'àpat fins al següent, sense donar-li res per a picotejar entre àpats. Tanmateix pots respectar-li que algun aliment determinat no li agradi com a qualsevol persona.

A partir dels 2 anys

Dels 2 als 6 anys el creixement és lent i això fa que la criatura no necessiti menjar grans quantitats. El que sí que és important és la varietat i el valor nutritiu d'allò que menja. Respecte als aliments, es pot tornar un xic capritxosa i començar a manifestar clarament les seves preferències. Aquí també serà molt important el model dels pares quant a hàbits alimentaris. Si els pares no mengen fruites i verdures i abusen dels aliments poc nutritius però d'alt valor calòric, l'infant pot seguir els mateixos hàbits poc saludables.

Alletar més d'un any

Tot i que a la nostra societat no és usual que les mares alletin a partir de l'any de vida, és una opció que continua essent beneficiosa per a la criatura, sempre que a partir dels 6 mesos s'iniciï l'alimentació complementària. De fet l'Organització Mundial de la Salut recomana alletar els nadons en exclusiva fins als 6 mesos i en combinació amb altres aliments fins als 2 anys o més. La llet materna que es produeix durant el segon any aporta els mateixos beneficis que la llet del primer any (alimenta la criatura i la protegeix contra les malalties). Per tant, continuar la lactància materna durant el segon any comporta més beneficis que inconvenients.

EL SON INFANTIL

La son és una necessitat vital per a les persones de totes les edats. En el cas de les criatures és especialment important un bon descans nocturn, ja que si no dormen bé de nit, tampoc no «funcionen» bé de dia.

L'hora que els nens i les nenes van a dormir, la manera amb què ho fan i les rutines que segueixen abans d'adormir-se formen part de l'educació de la criatura.

De la mateixa manera que les persones adultes us preocupeu de l'alimentació dels fills i les filles, també heu d'aconseguir que dormin bé i puguin reposar forces per a l'endemà.

Quantes hores necessiten dormir les criatures dels 18 als 36 mesos?

D'1 a 3 anys de vida es recomana que dormin entre deu i tretze hores diàries. La migdiada els convé (ha de tenir una duració aproximada de dues hores, i és recomanable que no la facin més tard de les 4 de la tarda, perquè llavors poden tenir problemes a l'hora de conciliar el son a la nit), però no cal forçar-les, si no tenen son. El millor que es pot fer és adaptar-se a les seves necessitats i a la situació (si estan nervioses o intranquil·les els pot costar més adormir-se, per exemple).

A quina hora han d'anar a dormir?

En aquestes edats, l'hora idònia per anar a dormir està entre les 8.30 i les 9 de la nit. Per saber-ho, el millor és observar la criatura i veure quan comença a tenir son. Però de vegades, segons els horaris dels pares i les mares, pot ser recomanable que se'n vagin a dormir una miqueta més tard, sempre que puguin llevar-se més tard i sempre que no s'allargui excessivament l'hora d'anar a dormir.

És aconsellable que les criatures s'acostumin a anar a dormir

sempre a la mateixa hora. No es tracta de ser inflexible, però la regularitat dels horaris i de les activitats diàries afavoreix els seus hàbits de son.

Cal que l'hora de dormir no sembli un càstig o una separació del pare o la mare. És necessari persuadir i convèncer la criatura que dormir és una recompensa, una necessitat i un plaer. Per tal que el nen o la nena es quedi tranquil, ha de saber que no canvia res quan se'n va a dormir, que el pare i la mare continuaran al mateix lloc demà i que no l'abandonaran.

La rutina d'adormir-se ha de proporcionar una sensació de seguretat càlida, amb activitats tranquil·les (bany abans d'anar a dormir, lectura de contes, explicar històries agradables a mitja llum). És recomanable que les criatures facin aquest tipus d'activitats una hora abans d'anar a dormir, i també cal tenir present que alguns programes televisius poden ser molt excitants i provocar dificultats per conciliar el son. Per ajudar a establir aquesta rutina es pot utilitzar algun senyal que indiqui que ha arribat l'hora d'anar a dormir, pot ser simplement quan les agulles del rellotge arriben a marcar una determinada hora. També és recomanable establir una rutina a l'hora d'anar a dormir, a banda del senyal que esmentàvem. És a dir, fer sempre algunes activitats abans de dormir, com llegir contes, cantar una cançó, fer

carícies, portar-li el seu nino, llençol o objecte preferit per dormir...

I si es desperta i plora a mitja nit?

Sempre que el nen o la nena plori cal anar a veure què li passa, comprovar que es troba bé i mostrar-li que ets allà per donar-li ajut, que no l'abandones (toca suaument la seva cara o parla-li en veu baixa, sense obrir el llum). És important sortir de la seva habitació abans que s'hagi adormit, i sense enfadar-te, essent comprensiu i pacient.

Quines condicions ambientals afavoreixen el son?

- La foscor: és important que associï el son nocturn amb la foscor, perquè així s'adapta als horaris i sap diferenciar entre les activitats del dia i les de la nit.
- El silenci: és bo mantenir unes condicions que afavoreixin el descans. No cal exagerar: els nens i les nenes s'han d'adaptar a l'entorn on viuen. Està bé reduir els sorolls, però sense impedir el desenvolupament de les activitats normals de la llar.
- Dormir en el seu llit: per garantir el descans de la criatura, aquesta s'ha d'acostumar a dormir a la seva habitació, al seu llit. S'ha d'afavorir que estigui a gust amb la seva habitació, que sigui confortable i agradable.

I si vol dormir al teu llit?

Quan és una excepció no hi ha cap inconvenient que pugui dormir amb tu. Quan això es converteix en un costum habitual també es converteix en un problema. Les criatures que dormen al llit dels pares poden tenir un son més lleuger, solen descansar menys i es desperten més a la nit, mostren cansament els matins i tenen dificultats a l'hora d'anar a dormir. Per a les persones adultes també significa tenir menys intimitat i descansar pitjor.

En cas que la criatura reclami dormir quotidianament amb les persones adultes, cal que poseu en joc totes les estratègies disponibles per acabar amb aquesta situació.

Explica-li la importància que té dormir a la seva habitació, ofereix-li solucions alternatives per tal de suavitzar la separació (deixar la porta mig oberta, un llum encès, passar una estona amb ella fins que s'adormi, llegint contes o explicant històries...). És bo animar i felicitar la criatura quan aconsegueix dormir al seu llit, dient-li que sents molta alegria perquè es fa gran i que pot fer coses tota sola.

Com aconseguir que no matini tant?

El més normal és que un infant petit es desperti d'hora, al matí. A la majoria dels pares i les mares, sobretot els caps de setmana o en períodes de vacances, ens agradaria que això nos fos així, i que dormissin fins tard, per poder dormir nosaltres també! En alguns casos, pot

ser que les criatures es despertin massa aviat al matí perquè no necessiten dormir més. Aquesta situació pot ser deguda a un mal ajust de l'horari en què es va a dormir o a la manca d'adquisició de rutines de son. Per això és important reconsiderar i ajustar el moment d'anar a dormir d'acord amb les seves necessitats de son, si realment detectes que existeix aquest desajust horari. També pot ser que s'aixequi aviat a causa d'una influència externa (llum, sorolls...); en aquests casos només caldrà eliminar allò que li molesta.

A mesura que la criatura vagi creixent, si segueix matinant, li pots demanar que un cop s'hagi despertat es quedi una estona al llit, que intenti tornar a adormir-se (tancant els ulls, pensant en coses tranquil·les, mirant un conte...) o que es posi a jugar tota sola una estona a l'habitació fins que sigui l'hora de llevar-se tota la família. Això ho pots fer si saps que l'infant, sense la teva presència, no ha de córrer cap perill.

Quan està preparada la criatura per dormir fora de casa?

A la societat actual s'espera que els infants siguin capaços de dormir fora de casa des d'edats primerenques. Però, des del punt de vista del desenvolupament i del son, no hi ha una edat determinada a partir de la qual les criatures puguin dormir fora de casa. Tot dependrà de les necessitats reals de fer-ho: si

surt un imprevist, haurà de dormir fora de casa, amb els avis, per exemple. El nen o la nena haurà de saber adaptar-se progressivament a les situacions que apareguin, però cal que tinguis present que els canvis en les rutines poden alterar allò que ja haves assolit i que pot costar més o menys dormir fora de casa, depen de cada persona (hi ha persones adultes que no els agrada gens dormir fora de casa). El moment que la criatura estigui preparada per dormir fora dependrà, sobretot, de la seva maduresa i de com visqui la situació.

Per tal que l'experiència sigui positiva, especialment les primeres vegades, és necessari que es compleixin unes condicions mínimes:

- Parla amb la criatura de l'aventura de dormir fora de casa, coneix les seves il·lusions i les seves pors. Si aquesta situació no és necessària i el nen o la nena no està preparat o no vol dormir fora de casa, no se l'ha de forçar a fer-ho i cal respectar la seva opinió fins que ell mateix digui que està preparat per fer-ho.
- Que el lloc on s'hagi de quedar a dormir sigui un entorn conegut per la criatura, amb persones amb les quals tingui confiança i facilitat per comunicar-se (avis, tiets, amics íntims de la família...).
- El procés de dormir fora de casa implica tenir certa autonomia i preparació.

Si la criatura no sembla estar gaire predisposada a dormir fora de casa (però us en sorgeix la necessitat), convé preparar-la de manera progressiva, per exemple, fent que un dia es quedi fora fins a les 10 de la nit, un altre fins a les 11..., tenint molt present que per tal que l'experiència sigui positiva, ella ha de saber que l'anireu a recollir a l'hora establerta o en el cas que hi hagi algun problema.

- També és important que la criatura anticipi la sortida amb un cert temps. Pots fer que participi en l'organització de la sortida: podeu fer la bossa conjuntament, que esculli el pijama o les joguines que s'emportarà, podeu negociar si aquell dia soparà a casa..., i que sàpiga que pot parlar amb tu a través del telèfon, si això és possible, és clar.
- En cas que hagi passat la nit sense incidències és molt important felicitar-la i demostrar-li alegria perquè es va fent gran. Si has d'anar-la a recollir a la matinada perquè hi ha hagut algun problema, és important que no t'enfadis, demostris comprensió i que l'elogiïs per haver aconseguit estar fins a certa hora fora de casa. Així es podrà sentir segura i, a poc a poc, podrà gaudir d'una nit fora de casa.
- Finalment, no has d'oblidar la importància que té el fet d'informar les persones amb qui s'hagi de quedar a dor-

mir la criatura sobre els seus hàbits de son, les rutines abans de dormir, els horaris, així com les possibles situacions amb què es pot trobar i com les resols a casa.

Criatures amb problemes per dormir

Nombroses criatures tenen dificultats en el son que es relacionen amb un estat de malestar general i de poc descans durant el dia. Aquests problemes solen aparèixer mentre dormen o a l'hora de conciliar el son. Per exemple:

- despertars freqüents durant la nit;
- dificultats per adormir-se (por a la foscor, por a la separació de la mare o del pare);
- tenir son durant el dia o mostrar-se irritades;
- despertar-se plorant.

Molts dels problemes que tenen les criatures mentre dormen estan relacionats amb hàbits irregulars a l'hora d'anar a dormir. Per ajudar a reduir aquestes conductes és molt important que estableixis unes rutines consistentes i regulars a l'hora de fer anar a dormir les criatures.

En cas que la criatura presenti alguna d'aquestes conductes de manera usual, consulta el servei pediàtric.

Abans dels 3 o 4 anys els infants no distingeixen bé entre allò que somien i allò que és real. Per això quan somien, creuen que allò que somien està passant de veritat i les seves emocions estan a flor de pell. Observaràs que mentre la criatura somia es posa a parlar, a riure, a plorar o, fins i tot, si té por, es desperta cridant. Per ajudar-la has de trobar la millor manera de tranquil·litzar-la. Pots explicar-li que allò que somia no és real, reconfortar-la amb paraules i afecte, obrir un llum o deixar la porta de la seva habitació oberta.

Cal que observis els hàbits de son del teu fill o filla i que coneguis el seu comportament quotidià; només d'aquesta manera podràs estar alerta de la presència d'algun problema. Per exemple, si tens un infant molt actiu i mogut i durant alguns dies consecutius es mostra apagat, cansat i amb pocs ànims per fer activitats sense un motiu aparent, podria tenir problemes per conciliar el son o potser s'està posant malalt. En cas de dubte, el millor és consultar el teu servei pediàtric.

LES EMOCIONS

Les criatures tarden molts anys a comprendre els seus sentiments i a aprendre a controlar-los. Perquè puguin fer-ho és necessari que els ajudem a educar les seves emocions i sentiments.

Al voltant dels 18 mesos, les criatures poden canviar ràpidament d'un estat emocional a un altre: poden posar-se de sobte molt contentes i llavors passar a estar frustrades, enfadades o espantades. Per tal que aprenguin a conèixer allò que els passa és important que els ajudeu a identificar allò que senten amb un nom. De vegades, quan una joguina no funciona o quan la criatura no pot aconseguir obrir una capsula sense ajuda, per exemple, es pot frustrar, enfadar i pot tirar la joguina amb ràbia. En aquests casos cal que l'aturis i que tranquil·lament li diguis que entens que s'enfadi perquè la joguina no funciona, però que no l'ha de llançar, llavors pots ensenyar-li com funciona o canviar-li per una altra. D'aquesta manera la criatura aprèn a identificar els seus sentiments, sap que t'interessa allò que li passa i el que sent, i a més, aprèn que aquest sentiment té un nom. Així, de mica en mica, també aprèn a controlar-lo.

Després dels 2 anys les criatures ja no són tan dòcils. Volen sortir-se amb la seva, es mostren més tossudes i alhora intenten descobrir la seva independència. Més endavant, el NO està a flor de pell i la paciència de les persones adultes es posa a prova. Tot i així, és una de les etapes més fascinants de la infància, perquè la criatura mostra per primera vegada la seva persona i el seu caràcter amb tota espontaneïtat. L'objectiu de les criatures no és organitzar un complot contra el que dius, sinó viure el seu

primer procés d'independència afectiva i de descobriment de la seves capacitats d'acció. És una etapa natural de la infància en què les criatures comencen a prendre consciència de qui són i apareixen els primers intents de separar-se de les persones de qui depenen afectivament.

A partir dels 2 anys, les criatures perceben que són persones amb capacitat per decidir per elles mateixes i que tenen els mitjans per aconseguir allò que es proposen fer. És per això que ja no responen a tots els requeriments que els fem.

Aquesta cerca d'autonomia comporta algunes situacions tenses, amb rebequeries i queixes de la criatura contra allò que les persones adultes li demaneu. Segurament et trobaràs que algunes normes de funcionament diari li són difícils d'adquirir, o potser les rebutja, i normalment estan relacionades amb la cura de la seva salut física, l'educació en valors i els hàbits que ha d'aprendre. Per exemple, et pots trobar que a l'hora de rentar-se les dents no vulgui fer-ho i tanqui la boca, que quan vols tallar-li les ungles s'amagui, que no vulgui menjar certs aliments i faci malbé el menjar, que no vulgui anar a dormir a l'hora que li toca... Aquesta etapa, sobretot al voltant dels 2-3 anys, es coneix amb el nom de «l'edat del NO», i requereix que els pares i les mares poseu en funciona-

ment tota la capacitat de negociació i de tolerància que teniu, però alhora sapigueu marcar uns límits i unes normes clares per tal que la criatura pugui anar ajustant la seva conducta al que se li demana. Caldrà, doncs, molta creativitat, paciència i sobretot molt d'afecte i comprensió per fer front a aquestes situacions i estimular la criatura a fer-se gran.

AUTONOMIA

A mesura que les criatures van creixent, les exigències de les persones adultes en relació amb allò que poden fer, amb com han de comportar-se i amb la manera de comunicar les coses també han de ser majors. Les criatures han d'anar adquirint més autonomia en relació amb les activitats quotidianes, i en aquest sentit, la família té la responsabilitat de proporcionar un clima d'afecte que permeti integrar-les en una determinada cultura mitjançant l'aprenentatge de diferents habilitats (parlar, rentar-se les dents, banyar-se, posar-se la roba, menjar amb coberts...), valors (ensenyar-los a compartir, a no barallar-se, a respectar els altres...) i normes (a quina hora han d'anar a dormir, com han de menjar, recollir les joguines, etc.).

Ens referim a crear certes rutines de funcionament a la llar per ajudar les criatures a regular la seva conducta i a adquirir unes normes de funcionament a casa: definir clarament les hores dels àpats, del bany, de dormir i llevar-se, així com

les diferents habilitats que han d'adquirir en relació amb la seva higiene (rentar-se les mans abans de dinar, banyar-se abans d'anar a dormir, hàbits d'anar al lavabo), amb l'oci (endreçar les joguines després de jugar, hores de televisió i programes que pot mirar, racons de joc a la llar...), l'alimentació i el descans. Aquests horaris han de ser flexibles i s'han d'ajustar a les necessitats de les criatures, de les persones adultes i del funcionament familiar; però alhora han de tenir la regularitat i la constància suficients per tal que la criatura pugui adquirir-les dins un clima d'afecte i seguretat. En aquestes edats, els infants aprenen per exploració (provant de fer coses, equivocant-se i rectificat, tocant objectes, imitant conductes que adoptem les persones adultes...), per això és important que els deixis la llibertat de practicar totes les conductes que han d'aprendre tantes vegades com ho necessitin, que siguis pacient i els ajudis a aconseguir-ho: mostrant com han de fer-ho, orientant-los, marcant uns límits i unes normes clares, però sobretot permetent que siguin ells mateixos els que vagin assolint el que se'ls demana (cedint-los la iniciativa). L'experimentació d'aquestes conductes afavorirà l'autonomia de la criatura, el seu aprenentatge i l'assumpció progressiva de les seves responsabilitats.

Si abans eres l'única persona responsable de l'alimentació, la higiene i la cura de la criatura,

a mesura que vagi creixent haurà d'aprendre a fer aquestes activitats per si mateixa, amb la teva ajuda i supervisió, és clar.

És important que el teu fill o filla comenci a fer coses autònomament, sense l'ajuda de les persones adultes, encara que no li surtin perfectes, ja que això el motivarà a intentar-ho altres vegades fins que ho aprengui. Ha de saber que tu estàs a prop per ajudar-lo quan ho necessiti. Cal que toleris les seves equivocacions, perquè totes les coses s'aprenen a mesura que es van provant, i que li ofereixis sempre el model correcte que ha de seguir. Fomenta la seva autonomia en l'alimentació, la higiene i el vestit recompensant els seus intents, i confia en les possibilitats de la criatura, respectant el seu ritme («sense presses») i aprofitant els moments i les activitats del dia per afavorir la seva autonomia.

Alguns dels hàbits principals que han de començar a adquirir les criatures d'aquestes edats són:

Aprendre a vestir-se

Els infants de 12 a 24 mesos ja poden col·laborar quan es vesteixen o desvesteixen i poden començar a treure's roba senzilla autònomament (mitjons, sabates, gorres...). Els pots oferir oportunitats perquè comencin a desvestir-se sols utilitzant roba fàcil de treure (pantalons sense botons, sabates sense cordons...). A partir dels 24 mesos, molts ja

saben treure's l'abric i la jaqueta, es poden posar alguna peça de roba senzilla sols, poden descordar els botons grans i desfer-se les sabates. Pots provar de fer-los descordar botons més petits, per exemple de la bata o de les camises i, tot i que potser no se'n surtin, cal agrair-los la seva col·laboració.

Anar sense bolquers

Saber controlar les necessitats fisiològiques (pipí, caca...) i aprendre a anar sol al bany és també un procés d'aprenentatge. La funció principal de les persones adultes que en teniu cura és fomentar l'autonomia dels infants, premiant el seu esforç i persistència, i proporcionant-los estratègies perquè puguin dominar cada pas evolutiu al seu propi ritme.

A partir dels 18 mesos els nens i les nenes són capaços d'indicar si han mullat els bolquers i pots implicar-los en la seva higiene personal fent-los participar en accions com, per exemple, tirar els bolquers a la paperera. Als 2 anys, moltes de les criatures ja saben interpretar quan tenen pipí o caca, encara que no sempre avisin i algunes vegades s'ho facin a sobre. Cal que elogiïs i reforcis tots els petits avenços que aconseguixin respecte a la seva autonomia.

Es tracta de treure els bolquers al més aviat possible, sempre que la criatura no pateixi per aquest fet, és a dir, que cal respectar els seus ritmes. Tingues en compte, però, que fins als 2 o 3 anys d'e-

dat les criatures no són capaces de controlar les seves necessitats fisiològiques (pipí i caca), i que és normalment entre els 18 i els 24 mesos quan les criatures mostren senyals d'estar preparades per començar a fer aquest pas. Generalment, en aquestes edats, les criatures demanen espontàniament i de manera natural treure's els bolquers (segurament perquè se senten més madures i capaces de fer-ho, o perquè volen ser com les persones grans) i, en aquests casos, és bo animar-les perquè ho provin.

Cada criatura madura a una edat diferent, i això pot suposar que el control del pipí i la caca variï d'una a una altra. També pot passar que hi hagi períodes de retrocés. Cal saber, però, que dels 2 als 3 anys molts nens i nenes són capaços de demanar per anar a fer les seves necessitats durant el dia i aguantar-se-les durant la nit.

Hi ha criatures que necessiten passar dels bolquers a l'orinal, i de l'orinal al wàter, però això depèn molt de les preferències de cadascuna. Algunes prefereixen utilitzar directament el wàter (com ho fan el seu pare i la seva mare), mentre que altres no el volen utilitzar. Tot i que hi ha adaptadors per a les tasses del wàter, moltes criatures no els necessiten o no els volen.

Si la criatura prefereix utilitzar l'orinal, pot ser una bona idea anar-lo a comprar

conjuntament i que sigui ella qui esculli el que més li agrada. D'altra banda, algunes criatures prefereixen que les persones adultes els acompanyem, o que els agafem la mà mentre fan les seves necessitats, i altres que necessiten intimitat, en aquests moments. La millor actuació passa per respectar els seus desigs. Això sí, sempre has d'estar a prop seu per si et demana ajuda i per supervisar la higiene (per exemple, en la higiene anal primer hauràs d'ajudar-la a utilitzar el paper de wàter i pots ensenyar-li com es fa, de davant a darrere).

Cap als 3 anys una gran part dels nens i les nenes han deixat els bolquers. Malgrat això n'hi ha força (10-13%) que no assoleixen el control nocturn fins més tard, cap als 5-6 anys. *Respecta el ritme del teu fill o la teva filla i demostra satisfacció pels seus èxits. Mai no se l'ha de renyar o avergonyir per aquest motiu, ni fer-ho d'una manera obsessiva, ja que això pot provocar actituds negatives que podrien produir-li retencions exagerades o bé incontinències prolongades.*

Inicialment és recomanable treure el bolquer al mateix temps de dia i de nit, a casa i al carrer, per no generar confusions.

En el cas que el nen o la nena no controli els pipís a la nit, mantén-li el bolquer nocturn un temps més.

Per tal d'evitar possibles escapaments nocturns pots utilitzar algunes estratègies: evitar que la criatura begui molta aigua a la nit i intentar que cada vespre

segueixi el ritual «rentar-se les dents, fer pipí i anar a dormir». També pots deixar un llum petit encès en llocs estratègics de la casa perquè la criatura pugui localitzar sense por el seu orinal (a l'habitació o en el bany) en cas que es desporti a la nit amb ganes de fer pipí.

Hàbits d'higiene

L'hora del bany

Si pots, el millor és fer el bany diari abans d'anar a dormir, això ajudarà la criatura a relaxar-se i a descansar millor a la nit. Procura que sigui sempre a la mateixa hora i aprofita aquesta estona per involucrar la criatura en la seva higiene personal: ensenya-li com pot banyar-se tota sola (supervisa la neteja i ensenya-li com fer-ho, on s'ha de rentar...). Pots aprofitar l'hora del bany per tallar-li les ungles de les mans i dels peus. Ajuda-la a crear rutines d'higiene: recorda-li que s'ha de rentar les mans abans dels àpats i després d'anar al lavabo...

A partir dels 2 anys algunes criatures són capaces de sonar-se el nas si les ajudes amb el mocador, moltes poden rentar-se i assecar-se les mans soles. També poden començar a acostumar-se a rentar-se les dents, amb pasta dentífrica infantil en quantitat equivalent a un gra d'arròs, primer amb la teva ajuda i a mesura que vagin creixent pots deixar que ho facin soles. Has de mostrar-los com s'han de raspallar les dents (de dalt a baix) i en quins moments (després de cada àpat i especialment a la nit), i con-

trolar les l·laminadures que prenguin, per tal d'evitar càries en la mesura que sigui possible.

Aprendre a menjar soles

A partir dels 12 mesos els infants comencen a mastegar i a menjar aliments sòlids i a tastar aliments de diferents textures. Aproximadament cap als 18-20 mesos ja són capaços de menjar sols amb cullera i beure aigua d'un got (subjectant-lo amb les dues mans); als 30 mesos molts utilitzen sols la forquilla per menjar, poden beure amb palleta d'un vas, i als 4 anys ja solen saber utilitzar la forquilla i el ganivet.

Els primers cops que comencin a menjar sols s'embrutaran, segur. Faran malbé el menjar, l'agafaran amb les mans, els cauran coses a terra, etc. Cal tenir paciència i saber reconduir la situació, ensenyant-los com han d'agafar la cullera, ajudant-los a controlar els moviments..., és un procés natural d'aprenentatge que han seguit tots els infants per poder menjar sols.

Participar en algunes tasques de la casa

Els infants poden col·laborar en algunes tasques de la llar i et poden ajudar a fer algunes activitats quotidianes sempre que siguin assequibles per a ells. A partir dels 12 mesos poden participar en accions com recollir les joguines (si se'ls demana), guardar-les en el lloc adequat o transportar objectes senzills d'un lloc

a l'altre. Veuràs com els agrada imitar algunes de les accions que fas: escombrar, treure els plats de la taula, netejar... pots aprofitar aquestes estones per deixar-los col·laborar i jugar amb ells a imitar el pare o la mare. Quan facin aquestes activitats és necessari que els felicites i els animis a continuar-ho fent.

Aprendre a dormir soles

Aconseguir que les criatures dormin soles a la seva habitació, en alguns casos, no és una qüestió senzilla que se solucioni d'un dia per l'altre, sinó que requereix un cert període d'entrenament, en el qual has de tenir comprensió però alhora fermesa.

Als ulls de les criatures, el llit dels pares és immens i molt diferent al seu. Té atractius difícils de resistir (hi ha les persones més importants per elles, que els proporcionen seguretat i protecció). L'hora d'anar a dormir és una rutina de separació amb el pare i la mare, un acoïadament fins a l'endemà. Per això, perquè la criatura pugui arribar a dormir tota sola al seu llit, ha d'estar acostumada a estar separada de la mare i del pare. Això, ho podeu aconseguir durant les activitats diàries, permetent que passi estones jugant sola a la seva habitació, creant un espai de confiança i seguretat amb l'entorn, i també afavorint que la criatura estableixi una relació positiva amb la seva habitació. Procura que la seva habitació li resulti acollidora i confortable, el lloc de la casa on guarda les

seves pertinences (joguines, racons d'activitats...), el lloc on passa bons moments sola i que pot compartir amb les persones adultes. Tot això, sumat a la teva comprensió i a l'establiment d'unes normes clares, l'ajudarà a dormir millor.

En cas que la criatura us visiti cada nit, has d'explicar-li que dormir en el seu propi llit forma part del procés natural

de fer-se gran (com vestir-se o cordar-se les sabates, per exemple). Quan vingui a la teva habitació cal calmar-la i acompanyar-la de forma comprensiva, però ferma, a la seva. Cada vegada que aconseguixi dormir sola pots felicitar-la pels progressos que està aconseguint en relació amb el seu creixement i aprofitar l'endemà per fer una activitat que li agradi fer amb tu com a recompensa, per exemple.

Cada dia són capaces de fer més coses autònomament, però encara necessiten la teva atenció i cura permanent.



L'atenció de les persones adultes a les criatures i la seva relació amb el desenvolupament

A banda de la satisfacció de les necessitats bàsiques, les criatures requereixen altres activitats per desenvolupar-se i arribar a ser autònomes i independents.

Fins ara hem vist les atencions bàsiques que tota criatura necessita, hem parlat de la higiene, l'alimentació, el son i l'afecte; aquest capítol el dedicarem a les activitats que també necessita per desenvolupar-se i arribar a ser autònoma. El joc, la comunicació i la relació amb les persones adultes aporten a la criatura les condicions idònies per al seu desenvolupament físic, psicològic i social correcte. Les atencions físiques i afectives que les persones adultes dirigeixen a les seves criatures configuren situacions interactives, de relació, en què persones adultes i criatures fan coses junts, i, fent-les, les criatures progressen en el

sentit d'apropar-se cada vegada més a les formes que les persones adultes utilitzem per regular la nostra vida social.

Tant des de la cura física com des d'altres situacions interactives, per exemple, el joc, les criatures creixen i s'incorporen a allò que és propi de les persones, com el llenguatge o determinades conductes intel·ligents.

Per això la família és tan important. Al començament de la vida, les mares i els pares són les persones principals que atenen les necessitats de les criatures i,

des de l'afecte, s'impliquen amb elles a fer coses junts, i divertint-se i gaudint col·loquen els ciments socials del desenvolupament de les seves criatures. L'educació familiar es relaciona amb les atencions de les mares i els pares envers els seus fills i les seves filles. A la família, les criatures fan els primers aprenentatges que les ajuden a formar-se com a persones autònomes i, posteriorment, permeten la seva participació i integració a la societat. Tot i que a mesura que les criatures van creixent participen en diverses activitats i contextos fora de la llar (com el parc, l'escola bressol, el poble o el barri), la importància de la família continua durant tota la infància i l'adolescència.

És cert que en el nostre context social, el temps i la gestió del temps és un dels elements que més influeix en les relacions familiars. En la majoria de les famílies els progenitors treballen i, durant una part del dia, és una tercera persona qui té cura de la criatura. Això no incideix negativament en el desenvolupament infantil, sempre que hi hagi una continuïtat entre el sistema educatiu del progenitors i el de la persona cuidadora. Una bona relació interpersonal en el context familiar no depèn de la quantitat de temps que els diferents membres passen junts, sinó de la qualitat implicada en el temps que passen junts.

Un altre fet destacat de la nostra societat és l'augment de la diversitat fami-

liar. Les famílies ja no estan formades necessàriament i únicament per un pare, una mare i uns fills o filles, sinó que apareixen altres models familiars: famílies formades per una sola persona i les seves criatures, famílies reconstituïdes, que són aquelles que formen les persones que conviuen i que ja tenen fills o filles de parelles anteriors, famílies homoparentals... Val a dir que la importància d'una família es troba en la qualitat de les seves relacions i no en l'estructura familiar en si. No hi ha cap estructura familiar que tingui el monopoli d'unes bones relacions familiars. Així, el desenvolupament adequat de les criatures es produeix en aquelles famílies que es caracteritzen per unes bones relacions interpersonals, i on l'afecte és la base i el fonament d'aquestes relacions.

Les famílies afavoreixen el desenvolupament de les criatures sempre que hi hagi una bona qualitat en les relacions que s'hi mantenen, això vol dir unes bones relacions afectives i un clima d'acceptació i amor.

Hi ha moltes maneres diferents d'educar i cada persona té la seva, dins del nostre context sociocultural. Podem dir que no hi ha una opció educativa més bona que les altres, sinó que totes són adequades en la mesura que s'ajustin a les necessitats i característiques de la criatura i li proporcionin dosis d'afecte, comunicació, exigències i límits adequats. Cada persona concilia la vida familiar i la del treball de manera diferent

d'acord amb la seva situació, però, com hem vist en el primer llibre, és important que l'opció escollida comparti harmonia familiar per evitar tensions i conflictes. A més, la tasca educativa no es fa en solitari, pots tenir el suport dels avis i les àvies, d'altres familiars o amics i de l'escola o altres serveis com els espais familiars del teu municipi. Segons les característiques familiars que tinguis, les teves necessitats i interessos, és bo tenir en compte totes aquestes possibilitats i opcions de criança per escollir la millor que s'adapti al teu cas particular.

És important reflexionar sobre els objectius educatius que es volen tenir vers les criatures, ja que el teu comportament s'orientarà d'acord amb aquestes finalitats. De la mateixa manera, la coherència entre el projecte educatiu que has pensat per a la criatura ha de tenir certa continuïtat amb el de les altres persones que també en tenen cura. Per exemple, si la cura de la criatura es comparteix amb els avis, és millor que es mantinguin els horaris referits a l'alimentació, la higiene i el son de la criatura. Igualment, si la criatura acudeix a una escola bressol, cal una informació acurada sobre el manteniment d'aquests hàbits i s'ha de procurar que les rutines familiars i els ritmes escolars coincideixin en certa mesura. Això no significa que totes les persones amb qui es relaciona la criatura hagin de fer el mateix, ni exactament el mateix horari, però sí que han

d'actuar d'una forma coherent i mínimament coordinada.

Precisament serà la diversitat de relacions amb altres persones adultes i criatures i les diferents activitats i situacions en què participaran, les que ajudaran els fills i les filles a enriquir els seus esquemes d'acció i de relació i, en conseqüència, els ensenyaran a funcionar a la nostra societat i els permetran desenvolupar-se. Quan parlem de continuïtats educatives fem referència a la importància d'establir certs acords en l'actuació de les diferents persones que passen un temps important amb les criatures durant el dia (avis, educadors, mainaders...). Els infants, especialment els que tenen menys de tres anys, són molt sensibles als canvis d'hàbits, d'horaris o de persones que en tenen cura. Necessiten mantenir una certa estabilitat en les rutines quotidianes per poder sentir-se segurs i anticipar com s'han de comportar en cada situació, tot i que es poden adaptar fàcilment a les noves situacions si els canvis s'introdueixen de manera gradual. Per això és important poder compartir amb la resta de persones cuidadores tota la informació que consideris necessària perquè coneguin millor la criatura (allò que menja a casa, els horaris de son, les activitats que fas a casa, les seves particularitats, els hàbits i les normes, etc). De la mateixa manera, la família també pot enriquir-se de la informació que et poden proporcionar les altres persones cuidadores de la cria-

tura. Si tens curiositat, fas preguntes sobre les activitats que fa la criatura a cada lloc diferent i la manera de relacionar-se amb els altres, descobriràs nous jocs i activitats que pots fer a casa i t'adonaràs de tot el que ha après en poc temps.

Així doncs, en aquest capítol parlarem de la relació existent entre el desenvolupament de les criatures i l'atenció de les persones adultes que en teniu cura. Abordarem diferents qüestions relacionades amb l'educació, parlarem dels infants adoptats, de la importància d'establir una bona relació afectiva amb les criatures, de la presència de normes i límits a la llar i de la seva utilitat, de la importància de la comunicació i de la negociació i d'altres aspectes relacionats amb tot això. També posarem exemples sobre algunes situacions que et poden generar dubtes i angoixes en relació amb la criatura i l'educació, i intentarem donar algunes orientacions per resoldre-les.

ELS PILARS DE L'EDUCACIÓ FAMILIAR

Totes les criatures són úniques i també ho són les seves mares i els seus pares. Tant les creences, les fites, com les expectatives educatives difereixen d'una a l'altra família, igual que les habilitats que tenen unes o altres persones. Per això no hi ha una manera única de fer les

coses a l'àmbit de l'educació familiar. De fet, s'acostuma a dir que la millor educació familiar és aquella que fa possible un major acoblament entre la criatura i les persones que la cuiden.

Assumir la cura d'una criatura implica fonamentalment que les persones adultes sapiguem respondre adequadament a les seves necessitats físiques i afectives. Totes les criatures són diferents i és important que ajustem el nostre comportament a aquestes diferències.

Dit això, i tenint en compte la diversitat de partida, creiem que en general podem parlar d'una sèrie d'ingredients bàsics que no poden faltar en l'educació familiar i que afavoreixen el desenvolupament de les criatures: l'afecte, la comunicació, els reptes i ajudes, i les rutines, hàbits i normes. Són elements que s'haurien de tenir en compte al llarg de la criatura de les criatures, i que intentarem concretar a través de diferents exemples i orientacions.

Afecte

L'amor i l'afecte són les bases sobre les quals es construeix la relació amb els infants. Al llarg del desenvolupament infantil, especialment del primer al tercer any de vida, es va construint el lligam afectiu de la criatura amb les persones de referència, el vincle afectiu. Aquest lligam no és genètic, sinó fruit de la relació d'estima que mantenim amb elles. Els infants necessiten sentir-se estimats

i rebre nombroses manifestacions d'afecte de les persones que els envolten, sobretot del pare i de la mare. Només quan la criatura se sent estimada pels seus familiars és capaç de créixer segura de si mateixa i amb una bona autoestima. Per tant, al llarg de tota la infància i l'adolescència, les persones que teniu cura de la criatura heu d'assegurar-vos de fer-la sentir especial i important, demostrant-li tot el suport i afecte que necessita. Igualment, la criatura ha de percebre que ens alegrem dels èxits que va aconseguint a mesura que creix i es desenvolupa. Tots els avenços que faci (les primeres paraules, els dibuixos, el fet de compartir les joguines, etc.) han de ser rebuts amb alegria de forma que la criatura se senti valorada i estimada.

La seguretat emocional ajuda els infants a comprendre qui són, a explorar l'entorn, a manifestar i entendre els seus sentiments i a regular millor les seves ansietats i pors.

Una manera d'ajudar a desenvolupar l'autoestima de cada fill o filla és demostrant-li l'amor incondicional que li tens: mostrar-li disponibilitat, afecte, interès, respecte i curiositat per les seves coses. Una criatura amb una autoestima elevada, amb un ambient càlid i

afectiu en aquesta edat, es convertirà en un adolescent i després en una persona adulta segura de si mateixa, que dependrà menys de les pressions del grup, capaç d'acceptar i expressar els seus sentiments i emocions.

Has pensat en la importància de les teves actuacions amb la criatura?

La família fa de mirall per als fills i les filles quan les persones adultes diem allò que pensem d'ells, en el moment d'animar-los, oferir-los suport o renyar-los. A partir de la repetició de les paraules que utilitzes per descriure la seva manera de ser, de sentir o de fer, les criatures van construint la seva pròpia imatge i així prenent consciència de qui són. És important, doncs, vigilar el llenguatge que dirigeixes al teu infant, ja que té una enorme influència en la construcció de la seva personalitat i determinarà en major o menor mesura el tipus de relació que establirà en el futur amb altres persones.

Per exemple, davant d'una conducta que no volem que desenvolupi la criatura (picar el pare o la mare quan s'enfada), no és el mateix dir-li «ets molt dolenta» que «penso que això que has fet no està bé, perquè...». La primera frase porta associada una etiqueta amb la qual la criatura es pot identificar i que es relaciona amb la idea de culpa individual (ets bona o dolenta). A més, les criatures d'aquestes edats tenen certes dificultats per distingir la realitat de la ficció, i poden creure que són persones dolentes de veritat i que no les estimes.

La segona manera d'actuar és més educativa, ja que la idea que volem transmetre a la criatura (que allò que ha fet no està bé) es diu d'una manera més clara i entenedora, no fa culpable el fill o la filla i li dóna la possibilitat d'aprendre dels errors. D'aquesta manera la criatura ha entès la norma i les properes vegades podrà regular la seva conducta i saber si el que vol fer és adequat o no. Si, a més, les persones adultes li donem l'oportunitat de provar diferents conductes alternatives a la que ja coneix i que no funciona (picar), la criatura ampliarà el seu repertori d'accions i sabrà resoldre millor els petits conflictes quotidians i de relació.

L'afecte que li pots donar respon a les necessitats que tota criatura té, és a dir, la necessitat de contacte físic (carícies, petons, abraçades), la necessitat de disposar d'una xarxa de relacions socials (altres criatures, persones adultes, familiars que permetran estimar-la, jugar i satisfer les seves necessitats bàsiques) i la necessitat d'establir relacions afectives incondicionals i permanents amb les persones que en tenen cura, és a dir, que pugui comptar amb figures de suport en el moment que les necessiti. Per exemple, que en el moment que tingui por o vergonya pugui refugiar-se sota les teves cames, o que quan tingui gana o son pugui gaudir de la companyia i el suport d'una persona adulta.

La qualitat de les relacions que estableixis amb la teva criatura depèn de la teva

capacitat per entendre allò que li passa, de la sensibilitat que tinguis a l'hora de saber interpretar les seves demandes i de respondre adequadament a les seves necessitats. Per exemple, si plora, segur que pots saber si té gana, set, fred o simplement vol que estiguis per ella. Segurament els primers mesos de vida van ser més crítics en aquest sentit i et costava més endevinar què podia voler la criatura, però a aquestes alçades ja tens l'experiència suficient per donar una resposta adequada a les seves necessitats, perquè sense adonar-te'n també has après moltes coses de la criatura, i la teva seguretat ha augmentat considerablement!

Una relació de qualitat amb els infants també implica dedicar temps a la relació i a les activitats que fas amb ells. Tot i que l'establiment del lligam afectiu no depèn exclusivament de la quantitat de temps, sinó del tipus de relació que s'estableix, cal disposar de temps cada dia per relacionar-te amb els fills i les filles. És ideal trobar espais diaris dins un mateix horari per fer activitats en què gaudeixis, per exemple pots aprofitar les estones després dels àpats per jugar amb les seves joguines preferides, llegir contes, pintar o mirar la televisió. També és important reservar algunes estones per fer activitats amb tota la família, excursions, sortides a l'aire lliure, visites a amics i familiars, entre altres.

Qualsevol ocasió i moment es pot aprofitar per compartir estones de joc, comu-

nicació i afecte amb les criatures. Pensa que és en aquestes relacions lúdiques que marcaràs les bases per a la intimitat i la comunicació amb la teva criatura, i disposaràs de l'oportunitat de desenvolupar la seva intel·ligència i les seves capacitats mitjançant les activitats que feu conjuntament.

Interacció i comunicació

L'educació familiar, junt amb l'afecte, reposa en la interacció i la comunicació. Des del començament de la vida les criatures busquen els altres i els necessiten per sobreviure, tant des del punt de vista físic com afectiu. I, a diferència d'altres animals, els éssers humans mantenen aquesta dependència mútua durant tota la infantesa i l'adolescència. Les criatures, quan neixen, no són llibres en blanc, sinó que vénen genèticament dotades amb un repertori de conductes que els permet comunicar-se des del primer dia amb l'entorn i garantir la seva supervivència. Els nadons humans són indefensos i necessiten les atencions de les altres persones per viure, per tant, la seva supervivència depèn en certa mesura de la seva capacitat per saber comunicar les seves necessitats a les persones que els cuiden i també de la sensibilitat que tinguin aquestes d'interpretar allò que la criatura necessita.

El sistema de comunicació dels infants es va fent més complex i variat al llarg del desenvolupament. Al començament de la vida, com vam veure en el primer

llibre, les criatures utilitzen les expressions facials i motores per comunicar-se amb les persones adultes, per exemple el somriure, el plor, la mirada o els gestos durant les interaccions cara-a-cara. Amb l'aparició del llenguatge, la comunicació amb la criatura es torna molt més rica i no tan dependent del context. El llenguatge ens permet fer coses conjuntament i parlar de la realitat sense que aquesta estigui present, per exemple podem parlar d'un objecte sense que aquest estigui al davant o podem parlar del que ha fet en un lloc diferent del context familiar. Quan les criatures utilitzen el llenguatge per comunicar-se, aprenen a conèixer el món físic i social que els envolta i incorporen els instruments per poder actuar amb elles i sobre elles per a transformar-lo. Per exemple, recorda quan la criatura al voltant dels 10 mesos intentava comunicar-se amb tu a través de la mirada i el gest per tal que li acostessis un objecte..., si penses en el temps i l'esforç necessari per aconseguir allò que volia (els intents fallits fins que la persona adulta encertava allò que volia), entendràs per què és més eficaç i econòmic utilitzar el llenguatge. Quan la criatura pronuncia una paraula, les persones adultes sabem exactament a què es refereix, ja que hem negociat anteriorment el significat de cada objecte i el compartim amb totes les persones que formen part d'una determinada cultura.

Les primeres paraules

Al voltant dels 18 mesos les criatures ja diuen coses. Poden utilitzar el «ja està» per marcar el final d'una acció, poden expressar la set mitjançant la paraula «aigua» en lloc d'agafar la persona adulta de la mà i portar-la cap a la cuina i, a més a més, algunes reclamen «més». Anomenen persones, objectes i accions... però, entre els 18 i els 36 mesos el seu vocabulari es dispara. De sobte, al llarg d'un mes incorporen el mateix nombre de paraules que el que havien incorporat al llarg dels vuit mesos anteriors. De fet, les criatures s'adonen que tot allò que és diferent es pot anomenar de manera diferent. Així, la taula i la cadira no són diferents únicament perquè a la primera es pot dinar o dibuixar i a la segona es pot seure, sinó també perquè tenen noms diferents. A partir d'aquesta constatació i mitjançant «i això»? les criatures reclamen el nom de les coses i el seu vocabulari es dispara.

Les criatures aprenen a utilitzar el llenguatge mitjançant la interacció i les activitats lúdiques que fas amb elles. La interacció implica comunicació i, per tant, la necessitat de negociar procediments per portar a bon port les tasques que feu conjuntament. Cal negociar què es vol fer conjuntament, a on, amb quins objectes, durant quant de temps, quan es vol deixar de fer, etc. Adquirir el llenguatge vol dir dialogar, interactuar i fer coses junts.

Des de la cura física com des d'altres situacions interactives, per exemple, el joc, les criatures creixen i s'incorporen a allò que és propi de les persones com el llenguatge o determinades conductes intel·ligents.

Per això s'han d'aprofitar totes les ocasions per a interactuar i comunicar-se amb les criatures. Les situacions que comporten la seva cura física són idònies, però aviat hi ha altres situacions en les quals la interacció esdevé un joc i les maneres de mantenir la comunicació es fan més sofisticades. Veureu com a mesura que la teva criatura vagi creixent i es faci més autònoma la negociació de les normes i límits, tant dins com fora de la llar, estarà a l'ordre del dia. Has de posar en funcionament tota la capacitat comunicativa i argumentativa per convèncer la criatura que faci el que tu consideres adient. Per exemple, és usual que els nens i les nenes gaudeixin de les estones de joc a la banyera però que s'hagin de mantenir uns límits perquè no es passin l'hora de sopar i de dormir. En aquestes edats és ideal establir senyals perquè la criatura sàpiga que s'ha acabat el temps del bany, per exemple, dir-li que ja és hora que digui

adéu a les seves joguines, que és hora d'anar a sopar o dir-li que si s'afanya tindreu temps abans d'anar a dormir de llegir un conte... En definitiva, depenent de la disponibilitat de la criatura has de negociar contínuament les situacions, però mantenint unes normes i uns límits clars de funcionament.

Reptes i ajudes

Al primer llibre vam explicar que els infants es desenvolupen gràcies al fet que les persones adultes tracten les conductes de les seves criatures com si tinguessin el mateix significat que tenen per elles. Per exemple, vam veure com els sorolls que fan les criatures amb la boca són interpretats per les persones adultes com si volgués dir alguna cosa i, precisament per aquest motiu, les criatures aprenen a parlar.

Poder fer coses que no es feien abans és el resultat del doble compromís implicat en l'exigència i l'ajuda.

Amb aquest apartat volem mostrar la importància del manteniment dels reptes i les ajudes a la família al llarg del desenvolupament de les criatures. Les persones adultes, gràcies a les seves atencions, porten les criatures més enllà en cada moment mitjançant un camí de doble sentit: se'ls exigeix que facin al-

guna cosa que encara no fan i, a la vegada, se'ls presta l'ajuda necessària per poder fer-la. Certament, aquests reptes i ajudes formen part de la vida interactiva i sobretot de la sensibilitat envers les capacitats reals de les criatures. Les exigències han de ser sempre assequibles per a les criatures i, al seu torn, han d'anar acompanyades de les ajudes necessàries perquè les criatures puguin fer allò que se'ls demana.

Un exemple: la lectura de contes

Les criatures gaudeixen sentint explicar històries i llegint contes, i demanen una vegada rere l'altra escoltar els seus contes preferits. Pots aprofitar aquestes estones per proposar nous jocs o intentar que els fills i les filles aprenguin activitats noves que els portin a fer coses més enllà de les seves possibilitats. Per exemple, si llegeixes un conte conegut, pots preguntar-li què passa després d'un cert esdeveniment i que t'ho expliqui (*per què li ha passat això?, com se sent?, què li passa?, etc.*) o inventar conjuntament un final diferent per canviar la història (*si no hagués fet això, què hagués passat?, tu què faries?, com podria ser el final?*). Cal animar els infants perquè prenguin la iniciativa davant les activitats (per exemple, un dia pot ser divertit que sigui la criatura qui us expliqui a vosaltres una història o que inventi un conte), despertar-los l'interès per aprendre coses noves i mirar de fomentar la seva creativitat i imaginació.

Qualsevol joc o activitat que feu conjuntament amb la teva criatura pot ser una manera divertida d'aprendre coses noves i comprendre millor el seu entorn social i cultural. I això ajudarà finalment a desenvolupar la seva intel·ligència. És important fer-la participar i compartir amb ella els diferents tipus d'activitats i experiències, ja que d'aquesta manera es potencia el seu desenvolupament. En les situacions lúdiques familiars es pot dedicar molt de temps a estimular el pensament de les criatures, ja que mentre compartiu activitats conjuntament amb diferents jocs i objectes, elles, tocant i explorant objectes primer, i observant les persones adultes després, entenen i coneixen el món.

Aquest doble camí de reptes i ajudes es manifesta clarament en les situacions de joc i, evidentment, comporta alts nivells de sintonia entre les persones que tenen cura de la criatura i la mateixa criatura. Més endavant parlarem específicament del joc, però en aquest apartat volem transmetre la idea que el desenvolupament és el resultat dels reptes en què participen les criatures junt amb les ajudes que reben per superar-los.

Rutines, hàbits i normes

L'establiment de normes a la família i els límits a la conducta infantil és un dels principis bàsics implicats en una educació familiar de qualitat. Les criatures són molt sensibles als canvis en la seva vida quotidiana i els agrada l'esta-

bilitat d'horaris. Mantenir-los implica l'establiment d'un conjunt d'hàbits que els ajuden a regular el seu comportament, a implicar-se més activament en les situacions interactives amb les persones adultes i a mantenir-se relaxades durant una bona part del dia.

L'establiment de rutines i hàbits durant el dia ajuda posteriorment les criatures a ser més sensibles a l'adquisició de les normes necessàries per viure en el context familiar i per regular la seva conducta.

En l'educació de la criatura és important que tinguis clar allò que vols per a ella. Això t'ajudarà a plantejar-te diferents metes, objectius, reptes i normes. Per tal que casa teva no es converteixi en un caos, en un lloc desorganitzat i inestable, on els teus fills i filles facin allò que els plagui, és convenient generar una certa disciplina, és a dir, unes certes normes i hàbits que regulin els comportaments dels membres de la família. Per exemple, establir unes hores per als àpats, per a la higiene, per a l'oci (mirar la televisió, jugar) i per al descans. Aquests horaris, evidentment, són flexibles i responen a les necessitats i les característiques de cada família, és a dir, s'elaboren d'acord amb l'horari de l'escola, del treball de les persones adultes, de la disponibilitat dels avis i àvies o de les altres persones que atenen els infants.

Una de les tasques principals de la infància consisteix a descobrir l'estructura i el significat de la vida, i això s'aprèn en gran mesura descobrint les regles i les normes que regulen el funcionament de les coses.

COM GUIAR LA CONDUCTA DE LA CRIATURA?

ALGUNES ORIENTACIONS

- Procura fer-li notar i felicitar-la quan es porti bé i actuï correctament. Felicitar els infants pel seu bon comportament és una manera de comunicar-los el que se n'espera i donar-los una oportunitat per practicar-ho. Els infants necessiten l'aprovació de les persones adultes i la seva atenció per sentir-se segurs.
- Dóna-li ordres clares i simples: diga-li què ha de fer en comptes d'insistir en allò que no ha de fer. Per exemple, pots demanar-li «*posa't el jersei així*» en comptes de dir-li «*no et posis el jersei d'aquesta manera*». Procura donar-li indicacions i ordres en positiu.
- No deixis que el nen o la nena pensi que l'única manera d'aconseguir la teva atenció és portant-se malament.
- Anticipa't als problemes, per exemple, si has d'anar a casa dels avis i saps que la criatura s'enfadarà, pots explicar amb paraules senzilles allò que fareu i què n'esperes («*ara anirem a veure els avis, estarem una estoneta amb ells i t'has de portar bé, d'acord?*»).
- Pots acompanyar les indicacions, les ordres i els hàbits amb un joc que podeu compartir i gaudir conjuntament. Per exemple, si la teva criatura no es vol banyar pots explicar-li un conte o deixar-li joguines a la banyera, o si vols que reculli les joguines, pots ajudar-la i convertir l'activitat en un joc («*mira, ara agafo aquesta joguina i la deixo aquí, a veure si ho saps fer tu*»).
- Si la criatura fa una cosa que no vols que faci, per exemple, tirar aigua al carrer, pots proposar-li activitats alternatives («*pots tirar l'aigua en aquesta torreta*»).
- Finalment, si veus que la seva conducta no canvia (no segueix una determinada norma) intenta, primer, tenir tranquil·litat i pensar com li diràs que està fent una cosa mal feta, i llavors deixala en un lloc segur, i fes-li notar el teu disgust, i que vols que passi un moment pensant en allò que ha fet. El més important és que li expliquis de manera senzilla per què t'has molestat amb ella o per què li imposes un càstig. Es tracta de donar-li elements per tal que quan es torni a trobar en la mateixa situació, la criatura pugui controlar i escollir la conducta més adequada.

Es tracta d'explicar les regles (els límits) sense entrar en discussions interminables; autoritzar, sense ser excessivament permissius; estimar, sense deixar passar-ho tot; negar, sense renyar; tot això, respectant la seva personalitat. Sembla complicat però no ho és.

Sens dubte el que t'expliquem són indicacions generals i suposo que et preguntaràs «com» es poden fer totes aquestes coses. No existeixen receptes úniques, ja que cada criatura és un món i cada família té un estil de criança propi. Tot i això, a tall d'exemple, observarem algunes situacions quotidianes.

Per exemple, en lloc de dir «no toquis això», millor dir: «vés molt alerta; si no, podries fer-te mal». És a dir, són frases condicionals que permeten que sigui el mateix nen o nena qui decideixi allò que ha de fer tot sabent, però, les conseqüències negatives que pot tenir. És una manera de fer-lo responsable.

Una altra forma de dir les coses consisteix a expressar allò que sents: «Tinc por que...»; «No sé si podràs..., vols que t'ajudi?».

Aquestes indicacions no volen dir que en cas de perill imminent no s'hagi d'actuar (per exemple, davant d'un endoll), però és important no caure en un excés i abusos de prohibicions.

En un marc ben definit per tu la criatura podrà evolucionar, sentir-se lliure i explorar l'entorn amb seguretat.

Els límits que han de garantir la convivència amb la teva criatura, s'han de negociar a mesura que creix. Aquests límits han de ser consensuats, és a dir, has d'explicar (més que imposar) les normes que vols que segueixi, raonant-les i fent-la participar, progressivament, de la responsabilitat de prendre decisions.

D'altra banda, els càstigs físics (picar-la, pessigar-la, sacsejar-la) i les amenaces no són necessaris per a fer creure la criatura; poden fer-li mal i provocar una conducta oposada a la disciplina i amb conseqüències negatives per a la seva personalitat i per a la relació familiar.

Utilitzar frases que posin en dubte els sentiments que sents per ella o que puguin ferir la seva autoestima tampoc són bons càstigs. En aquestes edats les criatures tenen algunes dificultats per distingir entre la realitat i la ficció, i quan li dius, per exemple, que «l'abandonaràs» o que «la deixaràs d'estimar», poden viure-ho molt malament, pot afectar la seva seguretat i produir-los pors i danys emocionals, ja que els estàs

suggerint que no t'importa el que li passi o que no pot comptar amb tu. Aquests recursos no són instruments educatius correctes, ja que destrueixen el clima d'estabilitat i afecte. Moltes vegades un bon càstig serà:

- retirar un determinat objecte o privilegi (com veure la televisió, jugar al carrer o agafar una determinada joguina);
- ignorar, és a dir, no fer cas de la conducta del teu fill o filla;
- castigar uns minuts la criatura en un racó o a la seva habitació per tal que es calmi i pensi en el que ha fet, per, posteriorment, arreglar la situació i buscar formes diferents de comportar-se.

Els premis són més educatius que els càstigs.

Premiar no implica obtenir quelcom de material. Al contrari, vol dir rebre aprovacions, lligades a mostres d'afecte, en relació amb aquelles conductes infantils que s'adeqüen a les normes de convivència familiar. Hi ha moltes maneres de premiar i, totes elles, es relacionen amb una alta autoestima de la criatura i amb la qualitat de relació afectiva amb les persones adultes que en tenen cura. Per exemple, manifestacions físiques (petons, carícies, abraçades...), lloances

a la conducta de la criatura (*Que maca que és la meva filla! Què bé que ho fa! Com t'estimo!*), l'obtenció de coses agradables (anar a veure els avis, sortir al parc, visitar un lloc especial) i similars.

En resum, l'establiment d'una disciplina efectiva i saludable a la llar passa per la creació d'un ambient càlid, comunicatiu i amb unes exigències que assegurin la convivència i els límits encara que el teu fill o filla només tingui un parell d'anys. Això vol dir: manifestar afecte, comprensió i alegria; interessar-se per les coses que fa, animar-lo a expressar les seves emocions, idees, sentiments, escoltar-lo; mostrar sempre confiança amb les seves possibilitats, demanant unes coses que pugui fer sol i plantejant metes, objectius i activitats conjuntament. És a dir, has d'exigir-li que faci coses possibles i motivar que la criatura s'esforci per superar-se a si mateixa i que aprengui coses noves. Per exemple, pots establir una meta com «recollir l'habitació», de manera que si ho va fent sola, sense la teva ajuda, pots mostrar-li la teva alegria i satisfacció, felicitar-la, dir-li que sents molta alegria perquè es va fent gran...

PER QUÈ ÉS DESOBEDIENT?

De vegades, les criatures no segueixen les ordres i les indicacions de les persones adultes. Aquesta és una situació freqüent, quotidiana i coneguda que, sovint, crea un ambient familiar caracteritzat per crits, males cares, sensació de frustració i càstigs.

La criatura pot no fer cas d'allò que se li indica (*fer-se la sorda*), pot dir que «no» o pot mostrar el seu desacord mitjançant cops de peu o altres conductes.

Els comportaments desobedients solen aparèixer...

★ Per cridar l'atenció, és a dir, per reclamar la teva presència, encara que sigui mitjançant càstigs o renyant-la;

★ Com una conducta d'exploració normal i de cerca d'independència, en què les criatures posen a prova els límits i les normes de la llar per poder descobrir allò que poden fer i allò que no poden fer en cada situació. Aquesta necessitat d'autonomia es combina amb la necessitat afectiva i de supervivència que encara tenen de les persones adultes, la qual cosa provoca algunes situacions de desafiament de les normes a casa i l'aparició de ràbia. Dir que «no» significa dir «jo», «jo penso que no!». Aquesta actitud del teu fill o filla s'ha d'entendre, doncs, com una conducta normal i, per tant, s'ha de posar comprensió i paciència. Això no vol dir que no s'hagi d'actuar amb una certa fermesa per tal que es vagi acostumant als límits, normes i regles que regulen els comportaments humans. Per exemple, si mostra reticència al menjar o al vestir-se («no vull menjar això!») s'ha d'intentar desviar la seva atenció (parlant d'algun amic seu o d'allò que farà a la tarda, per exemple) o, en una altra situació, si vol mirar la televisió o pujar en una atracció és convenient advertir d'entrada que només té dret a un cert temps davant la televisió o un cert nombre de viatges a l'atracció.

Entendre els motius de la conducta de desobediència dels fills i les filles és important per no dramatitzar les diferents situacions quotidianes de negació o de rebequeria de la criatura. A més, pot ser bo tenir en compte les recomanacions següents:

- Primer has d'assegurar-te que la criatura és capaç de fer allò que li demanes.
- Fer evidents les conseqüències de la seva obediència i desobediència. Pots felicitar la teva criatura quan es porti correctament i motivar-la a fer que continuï progressant, és a dir, que vegi que portar-se bé aporta conseqüències positives per a ella. Per exemple, pots dir «*quan et posis la jaqueta, podràs sortir a jugar*» o «*quan vagis a dormir, t'explicaré un conte*». D'aquesta manera reforces el fet que la criatura adopti una determinada conducta per les conseqüències positives que té.
- Les instruccions han de ser específiques, curtes, senzilles i comprensibles. Si cal, pots repetir-li allò que li demanes de diferents maneres, per tal que ho entengui. Dona-li temps perquè la criatura decideixi allò que vol fer i, si no se'n surt, ofereix-li orientació i ajuda.
- Es poden oferir dues opcions i donar-les-hi a escollir. Per exemple, en lloc de dir-li «*vés a rentar-te les dents*» o preguntar «*vols anar a rentar-te les*

dents?»), es pot plantejar la següent opció: «*et vols anar a rentar les dents sol o prefereixes que t'acompanyi?*»).

- Has d'intentar que les normes no es visquin com una imposició de les persones adultes, sinó com una font d'aprenentatge. Per exemple, és recomanable d'explicar i d'especificar les raons per les quals es demana o es prohibeix una determinada acció o conducta a la criatura. Pots parlar amb ella, encara que pensis que no ho pot entendre tot i que intentis establir un diàleg amb ella. D'aquesta manera li estàs ensenyant que es pot obtenir allò que volem sense necessitat d'exigir-ho, d'irritar-nos o d'enfadar-nos.
- Si demana alguna cosa o desobeeix reiteradament, per exemple, pots aturar-la, dient-li que si continua així, ni tan sols l'escoltaràs. Es tracta de no causar un joc ni entrar-hi («*a veure qui pot més*»), que es pot convertir en una bomba de rellotgeria.
- Abans dels 3 anys, la criatura explora i experimenta amb l'entorn tot allò que pot. Per això les teves exigències poden entrar en conflicte amb els seus objectius adreçats a descobrir l'entorn, els objectes o les persones i aparèixer les rebequeries. Per una criatura la noció de prohibició no té gaire sentit (ja que no l'acaba d'entendre i la seva curiositat pot més que la norma), per això potser serà necessari repetir les

consideracions o desviar la seva atenció oferint-li possibilitats d'actuació alternatives.

CADA CRIATURA ÉS ÚNICA. COM RESPONDRE DAVANT LES PECULIARITATS DE CADA INFANT

Les criatures tenen formes de comportar-se diferents: tothom coneix nens i nenes inquiets (que entren i surten, salten, tiren coses, etc.) i altres criatures que es mostren més tímides, callades i no tan mogudes. Aquestes maneres de comportar-se diferents fan que la teva criatura pugui tenir més activitat o menys, presenti uns ritmes més estables o inestables, pugui mantenir més o menys estona l'atenció davant d'una activitat, o tingui una tendència a aproximar-se o allunyar-se davant persones o situacions no conegudes. Per tant, és normal que hi hagi criatures més tímides que d'altres, més mogudes, xerraires o més callades, ja que cada infant és diferent. Segurament, si tens altres fills i filles a casa, veuràs com cadascú té els seus trets distintius, que el fa diferent i particular.

En tota relació entre persones sorgeixen diferències d'opinions i comportaments que poden provocar conflictes, sobretot quan aquestes persones comparteixen el dia a dia. Però si a més aquestes persones són els teus fills i filles, sobre qui

tens la responsabilitat d'educar, aquests conflictes es poden convertir en autèntiques «lluïtes» quotidianes que, per altra banda, són completament normals. Segurament més d'una vegada t'has plantejat què fer amb la criatura quan sempre diu que «no» a tot, quan es discuteix amb els germans o germanes, quan es mostra molt moguda o, ben al contrari, molt tímida i callada. La veritat és que no hi ha una «recepta» única que serveixi en tots els casos. Al llarg de la teva experiència en la maternitat o la paternitat, i a mesura que la criatura vagi creixent, aniràs trobant-te en situacions que t'obligaran a practicar i conèixer diferents maneres d'actuar i de respondre davant la conducta dels fills i filles. Com a persona més propera a la criatura, i que la coneixes millor, has d'anar provant diferents estratègies i intentar quedar-te amb aquelles que millor s'ajustin a la teva manera de ser i a la forma de ser dels teus fills i filles, i sigui la més efectiva davant la situació que vols resoldre.

A continuació tractarem d'analitzar alguns comportaments i algunes maneres de ser de les criatures que poden provocar angoixes als pares i les mares, i intentarem donar alguns consells per tal de resoldre certes situacions quotidianes que es poden viure de manera conflictiva.

La criatura tímida i callada

Pocs pares, mares i persones educadores considerarien que el seu fill, filla o

alumne té un problema perquè el seu comportament és passiu, inhibit i calmat. De fet, preocupen més els comportaments agressius, ja que es veuen i es fan notar més. Així, els comportaments tímids, callats i insegurs no molesten i poden passar desapercebuts.

Cal tenir present, però, que les criatures tímides poden mostrar certes dificultats per saber comunicar-se amb els altres, i aquesta manca d'habilitats socials pot generar inseguretat en les relacions. Això no vol dir que ens trobem davant una criatura problemàtica. De fet, és molt normal la timidesa en alguns moments del desenvolupament de les persones, sobretot quan es donen canvis importants als quals s'han d'adaptar. Per exemple, en aquestes edats és normal que les criatures mostrin certa inhibició els primers dies d'assistir a l'escola bressol.

La timidesa és un senyal que manifesta la incapacitat de la criatura de resoldre algunes situacions socials a les quals no està habituada, a més de posar de manifest que ha creat un vincle afectiu molt fort amb les persones de referència de la família (dependència dels familiars, poca autonomia a l'hora de resoldre situacions quotidianes, com, per exemple, la relació amb altres nens i nenes de la seva edat).

Certament, cada persona necessita el seu temps per sentir-se a gust davant

les situacions noves i no és bo forçar una criatura a fer que s'enfronti sola a la dificultat perquè aquesta situació encara pot produir-li més inseguretat i angonya. De totes maneres, els familiars més propers teniu un important paper en els aprenentatges socials de la criatura i podeu afavorir l'establiment de relacions amb els altres i, d'aquesta manera, desenvolupar la seva autonomia. Si la criatura viu el contacte amb les altres persones amb reserva, pots ajudar-la al principi generant un ambient de seguretat en l'establiment de relacions: acompanya i facilita la relació amb els altres nens i nenes participant en l'activitat i mostrant-li com pot gaudir de la companyia dels altres compartint joguines i activitats lúdiques; organitza activitats a la llar o en ambients coneguts (on la criatura se senti segura) en què participin diverses persones; fes-la participar en situacions socials quotidianes com anar al supermercat o al parc i afavoreix que, de mica en mica, ella prengui la iniciativa... D'aquesta manera, amb el temps, el contacte amb les altres persones es viurà amb normalitat i l'infant anirà adquirint les habilitats socials que necessitarà per viure en societat.

La criatura inquieta

Segur que coneixes alguna criatura tremendament inquieta. Diem que són criatures nervioses, que tenen molta energia i que «no paren mai». També pensem que són persones «diffícils de portar», ja que el seu comportament és imprevisi-

ble i canvia contínuament. Això pot desencadenar un excés de discussions a la llar que pot provocar sentiments de tristesa i contrarietat en la teva criatura, ja que no fa les coses amb mala intenció i no entén l'allau de comentaris i crítiques que li fan les persones adultes.

La criatura inquieta es manifesta de manera diferent segons l'edat. Quan són bebès mostren un temperament (una manera de comportar-se) nerviós, exigent, dormen malament, no estan tranquils en cap lloc i ploren bastant. Més endavant, quan comencen a anar a l'escola bressol les persones educadores es queixen que es concentren poc en les tasques i que no són capaços de quedar-se quiets.

La família pot ajudar aquestes criatures inquietes creant ambients estables, tranquils i organitzats.

Evitar el soroll, l'establiment de rutines i d'unes normes clares de funcionament a la llar són algunes mesures que la família pot utilitzar per ajudar a regular el comportament de la criatura. Totes les criatures necessiten unes normes i límits que els ajudin a anticipar la conducta més adequada en cada situació. Sens dubte, la família pot ajudar molt aquestes criatures organitzant la vida a la llar al voltant de rutines, hàbits i nor-

mes consensuades que, en definitiva, ajudaran els infants a saber com s'han de comportar i, a la llarga, els ajudaran a regular les seves accions.

Els comportaments agressius de la criatura. Com actuar?

Hi ha mares i pares que observen com l'agressivitat acompanya les criatures en diferents moments del seu desenvolupament. Per exemple, algunes criatures poden mostrar petits comportaments agressius com tirar un objecte a terra amb contundència o desafiar alguna ordre de les persones adultes. També és usual veure criatures petites que intenten jugar plegades (per exemple, a l'escola bressol), però al cap d'una estona s'acaben mossegant o picant perquè no es posen d'acord i no saben resoldre el conflicte d'una altra manera.

En general, el comportament agressiu indica que la criatura encara no compta amb recursos personals suficients per relacionar-se amb els altres seguint les normes de cortesia, solucionar problemes que puguin sorgir durant la interacció amb els altres i controlar les seves emocions.

Per això és important dotar les criatures, ja de ben petites, de models i estratègies positives per a solucionar els problemes de relació amb els altres que no passin pel càstig físic i l'agressivitat. Ja

hem dit que les criatures solen imitar tipus de relacions i conductes que veuen fer al seu voltant, ja sigui a casa, a l'escola, al carrer o a la televisió. En aquestes edats estan començant a distingir entre les conductes «bones» i les «dolentes», proven diferents conductes que han vist experimentar en altres contextos i, a partir de les normes que poseu les persones adultes, aprenen a distingir entre allò que poden fer i allò que no poden fer en cada situació. Per tant, serà important que ofereixis models de conducta adequats als infants perquè aprenguin a resoldre aquests conflictes que poden sorgir en la relació amb les altres persones. Si les criatures veuen a casa que l'única manera de resoldre els conflictes és amb la violència, elles adoptaran aquest model de relació com el més normal i l'utilitzaran habitualment. En canvi, quan s'estableixen relacions basades en la valoració i el respecte mutu dins un clima de comprensió i d'afecte, això porta associat l'aprenentatge d'habilitats socials que les criatures necessiten per conviure en harmonia dins la societat. Dins d'aquest context les criatures aprenen a saber negociar amb els altres davant un conflicte (habilitats comunicatives), a saber cedir en ocasions i a intentar convèncer (més que a imposar una determinada opinió per la força), a saber comprendre els sentiments i les intencions dels altres (i aprendre que poden ser molt diferents de les pròpies), a saber posar-se en el punt de vista dels altres..., en definitiva,

són capacitats que els infants han d'aprendre per tal que les seves conductes agressives vagin desapareixent.

És una de les tasques més importants dels pares i de les mares mostrar un interès especial per desenvolupar les habilitats socials dels seus fills i les seves filles, és a dir, cal donar-los oportunitats en la vida familiar per tal que puguin observar models de comportament col·laboratiu i no agressiu per resoldre determinades situacions. I, a la vegada, facilitar o crear oportunitats a fi que les criatures puguin posar en pràctica aquestes habilitats socials: escoltar l'altre, respectar-lo, cedir, dialogar, pactar, etc.

L'aprenentatge d'aquestes habilitats socials és un camí difícil, llarg i ple de retrocessos i avenços. Les criatures menors de 5 anys tenen certes dificultats per posar-se en lloc dels altres, per veure les coses des del punt de vista dels altres i per regular els seus desigs i sentiments. Per exemple, és normal que a l'hora de jugar amb altres infants no vulguin compartir les joguines o que es frustrin davant d'una situació que no han pogut anticipar, i experimentin irritabilitat, crits, plors o agressivitat contra qualsevol persona o objecte que se'ls posin al davant. Cal que tinguis paciència i comprensió i que, en comptes de

buscar l'enfrontament amb la criatura o establir una espècie de lluita «a veure qui pot cridar més, qui pot aguantar més», li donis els recursos perquè entengui allò que li està passant. Intenta calmar-la parlant-li tranquil·lament i sense cridar, explica-li per què creus que està enfadada, descriu amb paraules allò que creus que li passa, i digues-li si allò que ha fet quan estava irritada està mal fet i el perquè. Proposa-li conductes alternatives que pot adoptar quan es torni a trobar en una situació semblant... i, d'aquesta manera, ella anirà incorporant estratègies per afrontar d'una manera més adequada les situacions.

Les rebequeries. Què fer davant una rebequeria de la criatura?

★ El primer, comprensió i paciència, i no posar-nos nerviosos per la situació, tot i que de vegades resulti irritant o compromesa. Cal pensar que és la persona adulta qui ha de mantenir la calma i controlar de la millor manera la situació, ja que si ens guanya l'ansietat i cridem no farem res més que empitjorar la situació.

★ Intenta esbrinar què ha provocat la rebequeria observant la situació o preguntant-li a la criatura. Un cop sàpigues què li passa, intenta calmar-la amb paraules afectives i mostra-li que comprens allò que li passa (descriu amb paraules com se sent i allò que li passa, mira d'evitar que augmenti la tensió de la criatura).

★ Mostra-li que aquesta conducta de ràbia o de rebequeria no és una bona manera de demanar les coses. El teu fill o filla ha d'aprendre que si vol alguna cosa ha d'expressar-se amb serenitat, negociant les coses relaxadament, demanant amb correcció i acceptant de bona gana la negativa, si escau, per part dels seus pares.

I L'ADOPCIÓ?

Si la teva criatura és adoptada s'ha de tenir en compte que has d'esperar un cert temps perquè s'estableixi el vincle afectiu, ja que aquest no és automàtic i dependrà de la seva història prèvia. En general, les criatures triguen uns 6 mesos des que neixen a demostrar preferència per les persones adultes que se'n cuiden habitualment. Certament, això no significa que en el cas de l'adopció pugui passar una mica més de temps. Entre altres coses, el temps de vinculació variarà segons el grau de desenvolupament de la criatura, l'existència prèvia o no de vincles afectius, les atencions que rep de les persones adultes i el procés d'adaptació a la nova situació de cura. De vegades, però, l'empatia pot ser immediata, depèn de cada família i de cada infant.

Per exemple, si la criatura ha estat adoptada després dels 6 mesos de vida pot ser que tingui establerts vincles afectius amb altres persones i que, per tant, en la nova situació familiar desenvolupi con-

ductes de cerca d'aquestes persones i de rebuig a la nova família. Cal tenir paciència davant d'aquests comportaments i demostrar-li que pot confiar amb tu, mostrant-li tota la dosi d'afecte i comprensió que necessita, ja que el vincle afectiu no forma part dels lligams biològics entre les persones, sinó de les relacions que estableixen entre elles.

El vincle afectiu no forma part dels lligams biològics entre les persones, sinó de les relacions que estableixen entre elles.

També pot ser que les condicions prèvies a l'adopció no fossin adequades i que la criatura es mostri apàtica, trista, insensible o tingui conductes desadaptades durant un cert temps. Tampoc ha de ser motiu de preocupació. Probablement, et caldrà fer un esforç suplementari i dedicar un bon nombre d'hores a manifestar el teu afecte, tant des de les situacions de cura com des d'altres activitats interactives. En poc temps, la seva actitud es modificarà i es mostrarà més activa, més alegre i més disposada a participar en situacions conjuntes i comunicatives amb tu.

Com en tota situació educativa familiar la barreja entre l'afecte, l'estabilitat i la coherència en les relacions, les exigències i els límits clars, raonats i con-

sensuats i la comunicació serà la millor garantia que la criatura creixi i es desenvolupi en bones condicions. El fet que el fill o la filla sigui adoptat no suposa un canvi important en les consideracions que estem veient al llarg d'aquest llibre. Totes les criatures passen per un seguit de transicions i canvis normals en la seva conducta al llarg del desenvolupament. Així, les rebequeries d'una criatura de dos anys no són degudes al fet de ser un nen o una nena adoptat, sinó de les característiques pròpies de l'edat. No s'han d'analitzar, per tant, les situacions conflictives (rebequeries, mentides, agressivitat, etc.) en clau d'adopció. És a dir, ja es tracti de criatures biològiques o adoptades és completament normal que puguin aparèixer con-

flictes, canvis de comportament i d'estat d'ànim.

La teva relació amb la criatura s'haurà d'adequar a les teves característiques i a la seva naturalesa, ja es tracti de fills o filles biològics, adoptats o amb algun tipus de discapacitat física o psíquica. L'afectivitat, la comprensió, la fermesa, els límits acordats, el sentit de l'humor, els premis pels guanys, la paciència i la perseverança i els càstigs raonats (sense la utilització de l'agressivitat o la violència, ja sigui física o psicològica, que mai és una forma de resoldre els problemes) han de ser els elements clau sota els quals desenvolupis la teva tasca educativa i gaudeixis de la companyia i del creixement dels teus fills i filles.

La seguretat emocional ajuda els infants a comprendre qui són, a explorar l'entorn, a manifestar i entendre els seus sentiments i a regular millor les seves ansietats i pors.



La criatura gaudeix jugant

Importància del joc per al desenvolupament infantil.

Fins ara hem vist diferents aspectes relacionats amb les atencions bàsiques, el desenvolupament i la cura de les criatures dels 18 als 36 mesos. A continuació, tractarem un dels temes més importants per al desenvolupament de les criatures: el joc.

Les criatures aprenen, es coneixen a si mateixes i allò que els envolta gràcies, entre altres coses, al joc i les activitats lúdiques. Aquestes activitats són, per tant, molt importants per al desenvolupament de les criatures. És molt important, doncs, que les criatures participin en múltiples situacions de joc i experimentin a partir d'aquest diferents tipus d'activitats. En aquestes edats apareixen situacions específiques d'interacció de les persones adultes amb les criatures relacionades amb el joc com mirar contes, donar i prendre un objecte, ficar i treure un objecte, fer-se pessigolles, etc., però també d'altres en què la cria-

tura es diverteix tota sola explorant i manipulant objectes o representant diferents situacions socials.

Una gran part del temps en què les criatures estan despertes se'l passen jugant. Les persones mantenim aquesta necessitat de participar en situacions lúdiques i amb regles al llarg de tota la vida. En el cas de les criatures, a més a més, aquesta necessitat es converteix en una de les fonts més importants per al seu desenvolupament.

El joc és un aspecte central durant la infància. El desenvolupament integral de la criatura és inseparable de l'activitat lúdica i depèn, sobretot, del fet que pugui jugar amb llibertat i seguretat. Tota criatura aprèn jugant, de manera que com més jugui més coses aprendrà i més ràpidament ho farà.

A partir de l'any de vida, les capacitats d'acció motriu de la criatura han augmentat considerablement gràcies a la capacitat de caminar i a la major destresa manual. El seu interès per les coses que l'envolten també creix a passos de gegant i les possibilitats del joc són múltiples: els jocs sensorials i corporals, «mirar-se cara a cara», els jocs de perseguir-se, «jugar a atrapar», «a veure qui és el primer que agafa la pilota», etc.

Estimula la teva criatura perquè faci amb tu més coses de les que ja sap fer sola.

Entre el primer i el segon any de vida la criatura descobreix la possibilitat d'imitar els seus pares i mares i tots aquells que l'envolten, així va accedint, a poc a poc, al món de les persones adultes. Per exemple, imita el so dels animals que li has ensenyat, es toca el nas o els ulls en resposta a una petició teva («on tens el nas?»), balla seguint el ritme de la música, dóna menjar a la nina amb una cullera o fa veure que condueix un cotxe mentre està asseguda al sofà. I tot això ho aprèn al teu costat, observant i imitant allò que fem les persones adultes. Aquests jocs permeten que les criatures aprenguin a «representar» objectes i situacions a partir dels gestos i les accions. És a dir, la criatura utilitzarà (a partir dels 2 anys de vida) coneixements habituals –menjar, cuinar, pentinar...–

a través d'objectes que aparentment no guarden cap relació amb aquestes accions. Es tracta de «fer com si» passés alguna cosa, això significa imaginar una situació que no és real, però que imita una realitat social. La criatura dóna als objectes la funció social que tenen i els utilitza per a allò que serveixen a la vida real (la cullera, per exemple, serveix per fer veure que menja, o per fer veure que dóna menjar a la nina).

De mica en mica, agafarà aquests objectes i imaginarà que són una altra cosa, per exemple, agafarà una cullera i farà veure que és un avió, o agafarà un plàtan i parlarà amb la seva àvia imaginant que el plàtan s'ha transformat en un telèfon. Són jocs que estimulen la imaginació i la creativitat dels infants i que permeten representar situacions quotidianes, i el seu objectiu és ajudar la criatura a practicar com s'ha de comportar o com ha de respondre davant de diferents situacions socials (a casa, al supermercat, amb altres criatures, altres persones adultes, etc.).

La conducta d'imitació que mantenen les criatures quan observen les activitats de les persones adultes els permet aprendre i adquirir nous coneixements i habilitats socials.

Mentre et dutxes, cuines, et pentines, et vesteixes pots aprofitar-ho per oferir al teu fill o filla diferents i variades situacions que li serveixin de model per imitar, i puguin servir d'aprenentatge a la vegada que de joc, donant-li un objecte similar al que utilitzes i invitant-lo a fer que imiti allò que estàs fent. També pots escenificar conjuntament moments quotidians en seqüències de dues accions: donar menjar a una nina i posar-la a dormir, preparar el menjar i sortir de passeig, d'aquesta manera la criatura aprendrà, mitjançant seqüències curtes i senzilles, quines coses vénen després de les altres. Tot jugant, aprendrà normes, rutines i situacions quotidianes que la prepararan per participar i viure a la nostra societat.

«Els jocs de tornos» també resulten molt útils i divertits. Són jocs en els quals ara em toca a mi i ara et toca a tu. Per exemple, «*agafa la pilota*» (l'infant l'agafa) «*ara... me la dones?*» (la criatura la tira), o «*ara salto jo i després tu*». En tots aquests jocs la criatura aprendrà quins són els patrons comunicatius bàsics que li permetran introduir-se i familiaritzar-se en les regles del llenguatge (parlar i escoltar seguint seqüències ordenades, esperar el torn per contestar o interve-nir-hi). D'aquesta manera aniràs veient un inici de la comprensió de situacions quotidianes i com van millorant algunes característiques del pensament infantil tan importants com imaginar, pensar i recordar, que li serviran per conèixer di-

ferents significats i per aprendre normes i regles socials.

La lectura de contes

Per què a les criatures els agrada tant que els llegim una i altra vegada el mateix conte? És potser una qüestió de preferències? Ho fan perquè és el seu conte preferit? Sí, en certa manera és així, però darrera d'aquestes repeticions hi ha un aspecte clau per al desenvolupament de les criatures: l'aprenentatge de les regles socials i el llenguatge.

La lectura de contes és un exemple per il·lustrar com s'adquireix el llenguatge a partir del diàleg i la interacció entre la persona adulta i la criatura. Al principi, és la persona adulta qui controla tota l'activitat, ja que només ella coneix les seves regles i pot explicar el conte, mentre que els seus esforços estan centrats a fer que la criatura l'entengui. Entre les diferents estratègies que utilitzen les persones adultes per regular la comprensió de les criatures hi ha el joc d'anomenar objectes (tant reals com dibuixats en làmines, per exemple, el joc de mirar sants), el fet d'intentar que la criatura endevini i senyali l'objecte requerit, etc. En aquestes situacions les persones adultes utilitzen recursos lingüístics explicatius amb les criatures («*veus?*, *aquesta és la caputxeta vermella, que porta un cistell amb fruita, un vestit blau...*»), es fan nombroses preguntes («*què és això?*», «*què porta al cap?*» «*de quin color és el vestit?*»), es pot jugar a completar frases inacabades («*i els tres porquets van*

entrar a la casa i el llop va començar a... què va fer el llop?»), etc. Això és el que fem les persones adultes quan ens comuniquem. Una persona parla i l'altra escolta, i quan la primera està a punt d'acabar de parlar utilitza una sèrie de senyals per dir que acaba i que li toca parlar a l'altra. En la mesura que aneu repetint l'activitat de mirar o llegir contes, la criatura va aprenent quina és l'estructura d'aquests (que té un principi, un nus i un final, que sempre solen començar amb la frase «hi havia una vegada» i acabar amb «vet aquí un gos i vet aquí un gat, que aquest conte s'ha acabat», entre altres), va coneixent el contingut del conte (els personatges, allò que els passa abans i després, com acaba, etc.), i això li permetrà poder participar i intervenir en l'activitat. D'aquesta manera, la situació que inicialment controlava la mare o el pare cada vegada es torna més simètrica fins que l'activitat es converteix en un diàleg entre persona adulta i criatura.

Les repeticions ajuden a la criatura a entendre l'ordre lògic dels esdeveniments (li permeten anticipar el que passarà abans i després d'una situació nova i ajustar la seva resposta a les demandes de l'entorn), el qual li proporciona la seguretat necessària per intervenir en l'activitat conjunta. D'aquesta manera les criatures no tan sols aprenen més vocabulari, sinó que, a través del diàleg, aprenen les regles que els permetran utilitzar el llenguatge de manera molt semblant a com ho fan les persones adultes.

Aquestes situacions d'aprenentatge de normes i regles socials són extensibles a diferents contextos quotidians, com, per exemple, quan vas al supermercat amb la criatura, a passejar amb ella o esperar el teu torn a la consulta pediàtrica. Observa com la criatura analitza el seu entorn i s'interessa per una determinada revista, per una persona o per un objecte desconegut. Inicialment controlarà d'una manera absoluta la situació (indicant i explicant allò que veieu, com s'ha de comportar a la consulta mèdica, si ha de parlar fluix, remenar o no objectes de la sala, etc.) i, posteriorment, serà ella la que començarà a anomenar allò que li interessa conèixer, o senyalarà un objecte per saber què és o una persona per saber on va.

Dels 2 als 3 anys les criatures tenen moltes ganes d'aprendre coses noves i s'interessen per tot el que passa, volen saber-ho tot i fan preguntes de l'estil: «per què li passa això?», «on ha anat?», «per què marxa?», «per què s'ha trencat?». És l'anomenada «edat del perquè». No cal dir que com més satisficis la curiositat de les criatures, més aprendran elles.

El joc permet l'adquisició d'habilitats necessàries per a la vida en societat. Les criatures imaginem i adaptem els papers i rols de les persones adultes, i practiquem a través del joc les conductes que hauran de desenvolupar a la vida real.

Al voltant dels 3 anys de vida, algunes criatures s'organitzen per jugar, es deixen algunes joguines i comencen a representar papers («papes i mames», «botiguers i clients») o a amagar-se. Aquestes situacions són poc espontànies, i normalment es veuen en situacions de joc que estan organitzades i dirigides per les persones adultes, ja sigui a la família o a l'escola. Són jocs cooperatius en els quals cada criatura participa i és necessària per fer possible el joc. Fins passats els 3 anys no podem parlar encara de joc cooperatiu, ja que les criatures juguen una davant de l'altra o de costat, però fent activitats diferents (cascú la seva).

Per què li costa tant compartir les seves joguines?

Entre els 2 i els 3 anys de vida, les criatures van adquirint autonomia, aprenen a reconèixer els seus entorns, allò que els pertoca i allò que no, les conseqüències de desafiar el pare i la mare (aprenen a dir «no») i poden mostrar certes dificultats per entendre les intencions dels altres. En aquesta etapa gaudeixen jugant amb els objectes que tenen al seu voltant i poden mostrar reticències a compartir-los amb els altres.

Generalment a partir del tercer any de vida, la criatura acceptarà compartir i intercanviar les seves joguines, per tant, si observes que la teva criatura no deixa les joguines a ningú és convenient tenir paciència. Has d'intentar transmetre-li el significat positiu i

interessant de l'acció de prestar les coses, donant-li seguretat i acompanyant-la en aquest aprenentatge.

Els jocs cooperatius són el pas previ als «jocs de regles», és a dir, aquells jocs amb normes i instruccions en els quals els infants comencen a entendre i acceptar les regles i normes per compartir el seu temps de joc amb els altres. Així, mentre abans la criatura jugava amb tu i tu jugaves amb ella (mirant-vos a la cara, senyalant objectes, agafant coses), ara, de mica en mica, veuràs com comença a jugar tota sola amb qualsevol objecte. També observaràs com, progressivament, comença a ser conscient de la presència d'altres criatures de la seva edat i gaudir-ne: començaran a imitar-se com una primera forma de comunicació entre elles.

A QUINS JOCS PODEM JUGAR AMB ELS INFANTS DELS 18 ALS 36 MESOS?

A tots els jocs que coneguis o que se t'ocorren. Aquells que tenen el seu origen en el saber popular, aquells que es construeixen des de la mateixa interacció única i exclusiva que tens amb la criatura, aquells que proporcionen goig i plaer a les criatures quan estan soles. En definitiva, no hi ha jocs millors que altres. Tots serveixen. Tots són útils per al seu desenvolupament.

Dit això, es pot fer una certa relació del tipus de jocs i materials que es poden utilitzar amb les criatures dels 18 als 36 mesos.

Alguns jocs entre els 18 i els 36 mesos de vida:

- ★ Gatejar, córrer, saltar, ballar, ja sigui creant una petita pista d'obstacles, al parc o escoltant música a casa. Manipular objectes (llibres, cubs, trencaclosques, etc.). Amb aquests jocs estimularàs el moviment del cos de l'infant i l'exploració dels objectes.
- ★ Fer jocs de repetir accions, per exemple, omplir i buidar un got, posar i treure objectes d'una capsca, imitar el que fan les persones adultes, mirar llibres coneguts o escoltar com li expliques el seu conte preferit. La repetició estimula l'aprenentatge de les noves habilitats, permet predir esdeveniments i genera un sentiment de seguretat, autocontrol i confiança en la criatura que estimula la seva participació en l'activitat.
- ★ Endevinar i relacionar ritmes i cançons, per exemple, fer una pausa en una cançó per veure si la criatura es recorda de la paraula següent, inventar el final d'una història o imaginar què passarà en un conte que la criatura desconeix.
- ★ Fer-la jugar amb altres criatures per aprendre a compartir, a relacionar-se, a imitar, a resoldre conflictes autònomament, etc.
- ★ Mirar llibres, dibuixar, escoltar contes, repetir paraules, cantar trossos de cançons,

etc. ajuden a estimular la imaginació, el llenguatge i el pensament.

★ Disfressar-se, jugar a simular, a fer «com si», imitar...

Un fet habitual és que les criatures que tenen germanes o germans més petits tornin a practicar activitats que ja fa temps que havien deixat de ser interessants, com, per exemple, els encaixos o les joguines del seu germanet o de la seva germaneta. No hi ha cap problema per aquest motiu, les preferències canvien d'un dia per l'altre, i tot i que potser no siguin gaire estimulants quant a aprenentatge, tenen un significat emocional molt fort, que s'ha de respectar. Per tant, cal que puguin utilitzar aquestes joguines, perquè en definitiva, el joc sempre és positiu per al desenvolupament infantil.

COM ESCOLLIR LES JOGUINES MÉS ADEQUADES PER A CADA EDAT?

El reconeixement de la importància del joc en la nostra societat ha provocat que el mercat estigui ple de joguines de totes mides, característiques, colors i formes, adequades a totes les edats i especialitzades per a millorar el creixement de les criatures. Cal, però, no consumir per consumir, i cal que tinguis en compte, però, que les criatures aprenen i gaudeixen jugant amb qualsevol objecte. És

veritat que els infants necessiten materials adaptats a la seva edat i a les seves característiques, però, com a pares i mares, en el moment d'escollir una joguina, has de tenir en compte l'activitat que la criatura portarà a terme amb aquella joguina i no oblidar la resta de persones amb les quals pot jugar. També és important destacar que diferents situacions quotidianes i molts dels objectes que circulen per la llar poden servir per gaudir d'activitats lúdiques i d'aprenentatge amb els fills i les filles (materials reciclats, aigua, sorra, colors, retalls de revistes...).

Entre els 18 mesos i els 3 anys de vida, les criatures gaudeixen escoltant i ballant cançons, movent-se, imitant les persones adultes i els altres infants, mirant i llegint historietes i contes, veient dibuixos animats a la televisió, jugant amb material que els permeti desenvolupar la seva creativitat (plastilina, colors, pintures, ceres, fang, sorra, aigua, fulles), amb jocs de construcció, imaginant i representant que són pares o mares, disfressant-se i fent veure que cuinen o que fan altres activitats quotidianes (amb objectes reals o de plàstic). Tots aquests jocs són importants per desenvolupar les capacitats de les criatures. Per exemple, hi ha joguines del mercat que ajuden a resoldre problemes (trencaclosques, classificar cubs segons la mida o la forma, etc.), però també trobaràs situacions quotidianes que tenen el mateix objectiu (omplir i buidar un

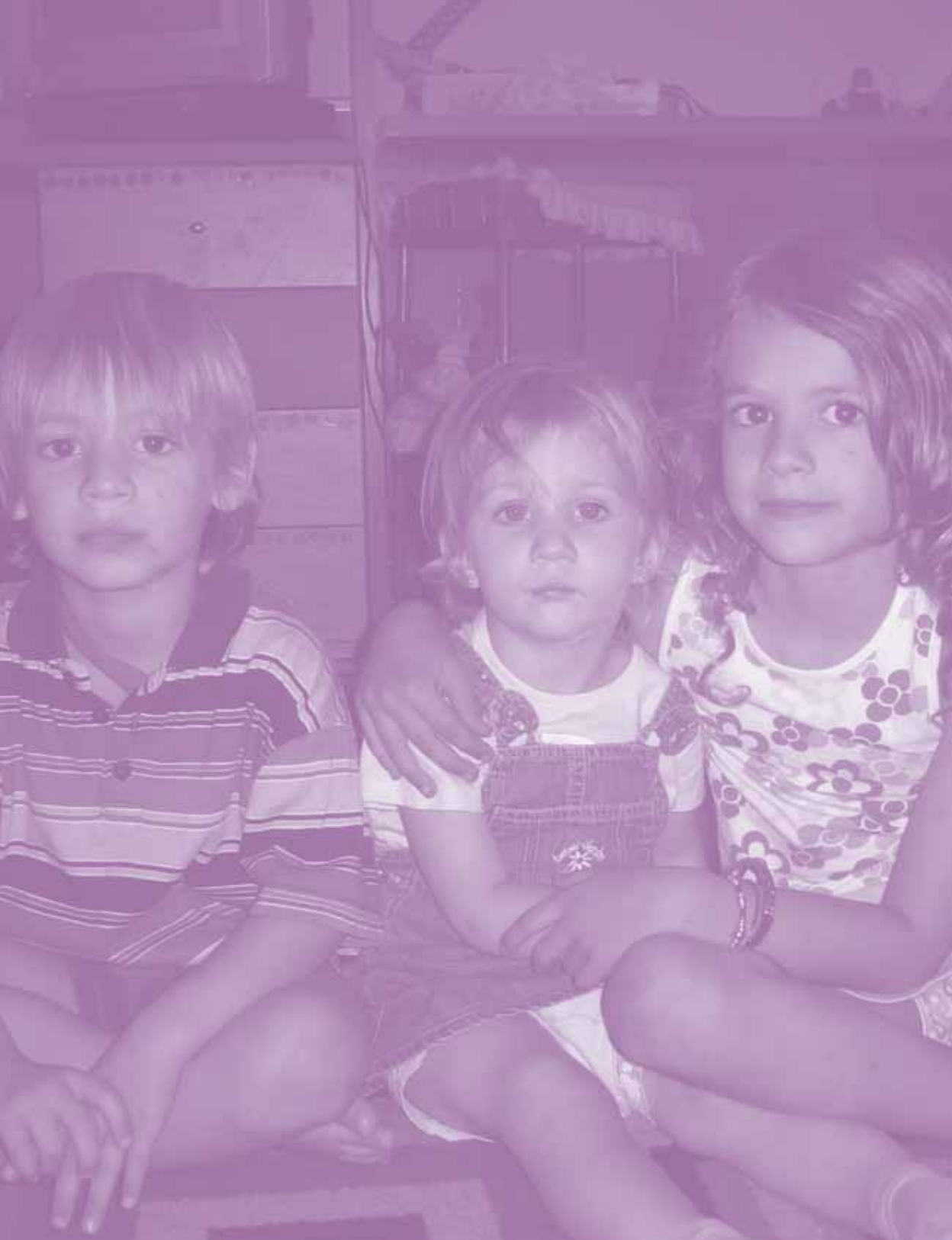
got, posar i treure la sorra de la galleda, obrir i tancar la porta). A partir de l'experimentació, les criatures aprenen com les coses estan relacionades entre si, per exemple, el fet de jugar a xutar o a tirar una pilota permetrà saber que és necessari que hi hagi una persona amb ella que els hi torni, sinó l'hauran d'anar a buscar elles, i també afavoreix el coneixement de les capacitats d'acció del propi cos. De la mateixa manera, altres tipus de joc més creatius, com la cera o les pintures, permeten estimular la imaginació i la capacitat artística de la criatura. Per exemple, els jocs amb disfresses, el joc simbòlic com el fet de jugar a ser «pares i mares», o jugar a ser «doctors i pacients», permeten, a més, conèixer i imitar algunes situacions socials. També explicar contes, mirar revistes o llegir historietes a la criatura és una manera de relacionar-te amb el teu fill o filla que li ensenya a conèixer diferents maneres de relació amb les altres persones, estimula la seva atenció i comprensió, i li ensenya a utilitzar el llenguatge per a pensar i comunicar-se mentre gaudiu plegats de la lectura.

En definitiva, la utilització del joc és un recurs d'aprenentatge i de diversió infinit que podem compartir amb els nostres fills i filles. Les activitats lúdiques permeten a la criatura saber utilitzar i conèixer els números, les formes, els colors, les característiques dels objectes, aprendre vocabulari, fan presents maneres diferents de comunicar-se, coor-

dinar els moviments del cos, resoldre problemes, confiar en un mateix, mantenir unes bones relacions afectives, llegir, aprendre regles i normes, ser creatiu, utilitzar el llenguatge (jugant es conversa), compartir, mantenir cert autocontrol (mentre es juga s'ensenyen

els límits), comprendre símbols (quan les criatures utilitzen la cullera per simular un avió), etc., per tant, són una font inesgotable d'aprenentatges que permeten gaudir de la companyia de la teva criatura mentre aquesta es desenvolupa.

***Estimula la teva criatura
perquè faci amb tu més coses
de les que ja sap fer sola.***



Més enllà de la família

Noves situacions en la vida de les criatures.

En els capítols anteriors hem parlat de les principals actuacions de les persones adultes envers les criatures que tenen a veure amb la seva cura, el seu benestar i la seva educació, i de la importància del joc per al desenvolupament de les criatures. En aquest capítol s'abordarà un tema que preocupa les famílies des del naixement dels fills i filles i a mesura que van creixent, que són els nous contextos i espais on participen les criatures al llarg de la seva vida. Parlarem fonamentalment, de l'escola i de la influència educativa dels mitjans de comunicació.

En aquestes edats, les criatures s'han d'acostumar a compartir certes hores del dia amb altres persones diferents del pare o de la mare. El desenvolupament de l'autonomia personal està, entre altres coses, en relació amb la possibilitat de les criatures de participar en situacions diferents de la família on pugui relacionar-se amb persones adultes i criatures de manera diferent de com ho fa a casa seva. El descobriment de nous llocs

on poder compartir experiències amplia els aprenentatges de les criatures i afavoreix la seva socialització.

TU, VOSALTRES, I QUI MÉS CUIDA LA CRIATURA?

Independentment de l'opció que has escollit per a compartir el temps de cura de la criatura, s'han de tenir presents certes qüestions: la primera fa referència al fet que l'opció escollida garanteixi el benestar físic i afectiu de la teva criatura, la qual cosa significa que prèviament has de supervisar-la, i la segona és que, una vegada garantit aquest benestar, l'opció ha de ser coherent amb les teves expectatives educatives. Aquest punt és clau a l'hora de garantir el desenvolupament de les criatures, i es basa a establir continuïtats entre el teu projecte educatiu i el de les altres persones. Per exemple, si la cura de la criatura es fa a la pròpia llar o a casa d'una altra persona s'ha de garantir que es mantenen els horaris referits a l'alimentació,

la higiene, el son, etc. Igualment, si la criatura acudeix a una escola bressol cal una informació acurada sobre el manteniment d'aquests hàbits i s'ha de procurar que les rutines familiars i els ritmes escolars coincideixin.

La continuïtat no vol dir que totes les persones que tenen cura de la criatura han de fer les mateixes coses i de la mateixa manera. Els estils educatius són propis de les persones i no acostumen a coincidir. Per això, a més a més del manteniment dels hàbits i les rutines en els diferents llocs i amb les diferents persones que en tenen cura, allò que és important és conèixer tant el que fan les altres persones com explicar-los allò que es fa des de casa. Per exemple, els jocs que més li agraden, les cançons que habitualment escolta, les postures amb les quals gaudeix més, etc. El fet d'introduir noves persones a la vida de la criatura amplia aquest ventall, ja que es diversifiquen i es construeixen noves situacions d'interacció i comunicació. És a dir, més jocs, més cançons, més paraules, més, més... A la vegada, aquest fet, si hi prestes atenció preguntant, demanant allò que ha fet la criatura, allò que li agrada, etc., enriqueix el teu repertori d'activitats i atencions adreçades a ella.

Cal tenir present que en qualsevol de les opcions triades la criatura necessita un temps d'adaptació (que varia d'una criatura a una altra d'acord amb les

seves característiques individuals) davant la separació del pare o de la mare. Cada criatura necessita el seu temps per a establir el vincle afectiu que li proporciona la seguretat i la confiança necessària per gaudir de la companyia de la nova persona. Per tant, no és gens estrany que els primers dies, quan et separis d'ella i es quedi sola amb algú altre, plori. En tot cas, és molt important que la separació sigui el més natural possible, sense dramatitzar la situació (ja que si la criatura et veu amb nerviosisme ella també s'angoixarà), intentant que la criatura entengui el que passa i deixant clar el moment de retrobament amb la mare o el pare. Si s'intueix que la separació pot ser difícil, perquè la criatura és molt dependent dels familiars i no ha tingut oportunitat de separar-se anteriorment d'ells, es pot incloure un període addicional d'adaptació (abans de fer el pas definitiu) per tal d'habituar gradualment la criatura a la nova situació i que pugui conèixer la nova persona amb qui es quedarà una part del dia.

LA CURA DE LA CRIATURA A LA LLAR PRÒPIA

Si has decidit que la criatura es quedi a casa has de pensar que és important que tingui l'oportunitat de participar en diferents activitats i situacions. I per fer-ho, cal que, a més de la família, conegui activitats del seu entorn i hi participi

(el poble, el parc, la platja...), on pugui conèixer altres persones i relacionar-s'hi (tant persones adultes com infants), que li aportin nous models per imitar, diferents formes de relacionar-se, de comunicar-se, de jugar i aprendre..., en definitiva, que li donin més elements per saber-se moure a la nostra societat.

La incorporació de noves persones a la cura de la criatura pot enriquir les relacions familiars i les atencions que aquesta rep.

Per tant, el fet de compartir la vida de la criatura amb altres persones no ha de ser un motiu de preocupació per als pares i les mares, sinó ben al contrari, pot tenir avantatges per al desenvolupament de la teva criatura. A partir de la interacció dels infants amb altres persones i en situacions noves, els nens i les nenes amplien el seu repertori d'experiències i de coneixements i, a més, la separació temporal de les mares i dels pares facilita l'adaptació posterior a l'escola.

Els espais familiars

En molts pobles i barris de Catalunya hi ha serveis adreçats a les famílies, especialment per a aquelles que han decidit que els primers anys es quedin a

casa. Són serveis en què les famílies i les criatures comparteixen unes hores setmanals amb altres persones adultes i infants en espais segurs que estan pensats perquè les famílies puguin fer coses conjuntament amb les seves criatures. Aquests serveis són coneguts amb el nom d'«espais familiars» i estan emmarcats, tant des del punt de vista de les seves finalitats com dels seus objectius, dins de l'àmbit de l'educació infantil.

L'*espai familiar* està pensat per a famílies i criatures d'1 a 3 anys. La seva organització implica grups estables d'unes quinze famílies i les seves criatures que participen en dues sessions setmanals d'unes tres hores. Normalment, quan han arribat totes les persones participants s'acostuma a fer una activitat comuna que han preparat les persones professionals del servei i en la qual participen conjuntament les famílies i les seves criatures. Posteriorment, els familiars que ho desitgen es poden reunir al voltant d'un cafè i unes galetes per parlar de qüestions relacionades amb la cura i l'educació de les seves criatures, mentre els nens i les nenes són atesos per una persona professional del servei amb la qual fan diverses activitats semblants a les que es produeixen en una escola bressol.

Dels diferents objectius d'aquests serveis cal destacar-ne tres. Primer, és una manera d'augmentar el suport social

a la teva tasca de cura i educació. En aquests espais trobes altres persones que tenen una situació molt similar a la teva i, per tant, pots compartir sentiments, dubtes i conviccions, a més a més, tens persones professionals de l'educació que et poden guiar i ajudar en la presa de decisions respecte a la cura i l'educació del teu fill o filla. Segon, com ja hem dit, és un lloc segur pensat perquè els nens i les nenes puguin fer coses que habitualment no fan a casa (pintura, jocs amb aigua, ceràmica...) o que gaudeixin de materials i activitats com la cuina, la botiga, les disfresses, els trencaclosques o els cotxes. Això et permet una percepció diferent de la teva criatura. A la llar quasi sempre hi ha coses per fer i, per tant, és difícil estar permanentment prestant atenció a les coses que fan els nens i les nenes. Igualment, el parc o altres espais del barri permet un tipus d'activitats bastant diferents de les que es desenvolupen als espais familiars. En definitiva, a l'espai familiar pots observar tranquil·lament les habilitats, els desitjos i les formes de relació de la teva criatura, la qual cosa ajuda enormement la teva relació amb ella. Finalment, la teva criatura pot participar en una nova situació on coneix altres persones adultes i altres criatures, on fa coses noves, participa de nous reptes i rep ajudes diferents que, tot plegat, aporta al seu desenvolupament.

Les relacions entre germans

El fet de compartir la vida amb un germà o germana és una experiència satisfactòria i positiva per a la majoria de criatures. Els germans i les germanes són companys de joc amb qui poden compartir múltiples experiències significatives, per exemple, relacions i objectes; serveixen com a models. Amb ells els petits mantenen un fort vincle afectiu i poden posar en pràctica conductes de suport, ajuda i comprensió mútua. Els germans i les germanes són de les primeres persones, diferents dels pares i les mares amb qui les criatures es relacionen i aprenen a conviure en societat.

Les relacions entre germans afavoreixen el desenvolupament dels infants. Els germans i les germanes són models de conducta, bons companys de joc i proporcionen el suport emocional i l'ajuda que les criatures necessiten.

Però, sens dubte, una qüestió que preocupa les famílies és la presència de conflictes entre germans i germanes, ja sigui a raó del naixement d'un segon infant a la família o per les relacions que s'estableixen entre germans grans i petits. Aquesta mena de conflictes s'han d'entendre com una etapa natural i transitòria de la convivència familiar, ja que les relacions entre germans canvien i es van enfortint a mesura que les criatures van creixent.

La gelosia entre germans és una conducta absolutament normal i transitòria. La seva expressió s'ha de veure com una manifestació de la identitat de la criatura.

Per fer front a aquests conflictes no existeix una única solució que sigui efectiva per a totes les situacions (cada infant és un món), cal que valoris de quina manera pots organitzar-ho i segons el que tu coneixes dels teus infants pot ser més efectiu. Sense voler oferir la solució màgica –que com ja imagines no existeix– et proposem uns quants criteris que et poden ser útils. Primer, en el cas dels germans, el tracte que reben de les persones adultes ha de ser diferent per a cadascú, ha de donar resposta a les necessitats i peculiaritats de cada criatura, valorar igual les seves aptituds i facilitar que vagin assumint diferents responsabilitats a casa. Segon, davant de les situacions problemàtiques entre germans, cal aturar-les i abans de jutjar i imposar les mesures corresponents, has de comprendre la situació conflictiva («què ha passat?» I, «per què?»), pots escoltar la versió de cadascú i reconstruir els fets, i, un cop assabentat, cal valorar conjuntament allò que ha passat i donar altres opcions alternatives perquè no es torni a produir la situació. Es tracta de fer entendre a les cria-

tures les conseqüències de les pròpies accions per tal que les puguin controlar, i oferir-los diferents maneres de resoldre el conflicte que no passin per l'agressió verbal o física. D'aquesta manera es pot respondre a la situació conflictiva sense tenir «favoritismes» per un o altre germà, buscant la solució més ajustada i oferint models alternatius de conducta perquè puguin resoldre situacions semblants de manera autònoma i satisfactòria.

Altres familiars i amics que tenen cura de la criatura

Una altra opció és comptar amb la col·laboració de familiars i amics que vulguin i puguin fer-se càrrec de la criatura mentre tu estàs fora. El fet d'introduir noves persones a la vida de la criatura s'ha de viure com una oportunitat perquè descobreixi nous espais i maneres de relacionar-se amb altres persones adultes i altres infants (en cas que tinguin fills i filles). Si tens present el que hem dit anteriorment, que les criatures necessiten mantenir uns horaris i unes rutines diàries, és necessari que les persones que vetllaran la teva criatura mentre tu ets fora facin uns horaris semblants als que tens a casa. Per això, cal que estableixis una estreta comunicació amb elles per tal que estiguin informades del tipus d'alimentació que necessita, els hàbits de son i d'higiene, les peculiaritats de la criatura, les seves «manies», etc.

En aquest cas, pots considerar també l'assistència de la teva criatura en un *espai familiar*. En aquests espais no és obligatori que la criatura estigui acompanyada per la seva mare o el seu pare, pot ser també per la persona que habitualment té cura d'ella quan la mare o el pare no poden ser-hi.

Els avis i les àvies

Els avis i les àvies han estat històricament les figures que transmetien el coneixement a les generacions posteriors i a la família extensa, eren un pilar important a l'hora d'introduir les persones adultes que acabaven d'afrontar la maternitat i la paternitat en el paper parental (fer de pare o de mare). Els coneixements sobre la cura i la socialització de les criatures es transmetien de mares i pares a filles i fills i, d'aquesta manera, les mares i els pares novells aprenien tot el que calia saber sobre la cura dels infants. Els nous progenitors aprenien a fer de mare i de pare veient com ho feien les seves mares i els seus pares.

Certament, les coses han canviat molt i, actualment es fa cada cop més difícil trobar una llar on convisquin les tres generacions. No obstant això, per a algunes famílies, els avis i les àvies continuen essent una font de suport i d'ajuda important.

La figura dels avis i de les àvies com a cuidadors pot garantir l'afecte i les atencions que les criatures necessiten

per desenvolupar-se, a més de tenir altres avantatges tant per a la família com per a elles mateixes. En concret, la família pot estar segura que la criatura està ben atesa, amb persones conegudes i expertes en la cura infantil. Per a la gent gran, la relació amb els infants és una oportunitat per sentir-se competents i útils a la família i poder gaudir de la criança des d'una posició d'autoritat diferent a la que van tenir com a mares i pares, sense tanta responsabilitat, la qual cosa els permet tornar a experimentar sentiments que potser no havien pogut expressar amb els propis fills i filles i incrementar la seva autoestima.

La presència de les àvies i els avis en la cura de la teva criatura pot variar enormement. Per exemple, pot encarregar-se d'anar a buscar-la a la sortida de l'escola bressol i passar una o dues hores a casa seva fins que passis a recollir-la, o bé pot anar a casa teva i encarregar-se d'ella fins que arribis. En el primer cas, i semblants, has d'entendre que els avis assumeixen un paper bastant diferent del teu. Des d'unes normes i límits bàsics probablement la seva conducta envers el seu nét o la seva néta serà més permissiva que la teva i, a la vegada, probablement també, des de l'afecte, la teva criatura rebrà atencions i participarà en activitats diferents a les de la llar. En el segon cas, és important que hi hagi un consens clar respecte a allò que consideres fonamental en relació amb la cura i l'educació de la criatura. *És a dir,*

és important que hi hagi continuïtat i estabilitat entre les atencions que reben les criatures dels avis i les que reben dels pares. Així, per exemple, l'establiment de normes i límits comporta que les conductes que exerceixen les diferents persones responsables de la cura de les criatures siguin consistents.

En general, la relació dels avis i les àvies amb els infants que cuiden és diferent de les relacions entre els pares i els seus fills. Són relacions estretes, plenes d'afectivitat, en què el conflicte no acostuma a estar present i solen ser relacions més permissives. No obstant això, quan les àvies o els avis es converteixen en els principals cuidadors de la criatura és important que, sense oblidar la naturalesa peculiar de la relació, establiu acords sobre la manera d'atendre-la i cuidar-la.

L'ESCOLA BRESSOL

Hi ha moltes famílies que, per raons diverses, decideixen que les seves criatures passin una part del dia a l'escola bressol.

L'escola bressol

És un lloc segur, adequat a les necessitats físiques i afectives de les criatures, on són ateses per persones professionals de l'educació infantil. Existeixen fonamentalment per dues raons. Una, perquè hi ha famílies que no poden

atendre les seves criatures durant una part del dia i, dues, perquè en molts barris, especialment a les ciutats, les relacions socials de les criatures queden limitades a les persones que hi ha a la família i en conseqüència tenen molt poc contacte amb altres persones adultes i altres criatures. L'escola bressol compleix una funció educativa en el sentit de garantir reptes i ajudes tant des de la cura de la criatura com des de les situacions de joc en un clima on regna l'afectivitat i la tranquil·litat, però també permet la socialització de les criatures i, a la vegada, anima la seva autonomia.

Les escoles bressol atenen criatures des dels tres o quatre mesos de vida fins als tres anys i, normalment, s'organitzen grups d'edat que estan atesos per persones professionals de l'educació infantil. Tot i que les criatures necessiten uns dies per acostumar-se a la nova situació (la separació del pare i la mare, quedar-se a càrrec de persones desconegudes en un lloc nou i diferent de la llar, aprendre a relacionar-se amb altres criatures, etc.), se solen adaptar ràpidament a l'escola bressol. Allà gaudeixen de la relació amb altres persones adultes i altres criatures, i mitjançant el joc, l'experimentació i la manipulació d'objectes i materials diversos aprenen moltes coses que afavoreixen el seu desenvolupament i, de retruc, la seva autonomia.

Si has optat per portar la teva criatura a una escola bressol és important que transmetis seguretat i una imatge positiva de l'escola bressol. De fet, cal un temps d'adaptació mútua tant per a la criatura com per a la família. Per això, és important que, una vegada triada l'escola, hi hagi un període d'adaptació, aquest serveix tant perquè les famílies coneguin les persones professionals del servei, l'organització del temps i de l'espai escolar, el tipus d'activitats... com perquè les criatures estableixin un lligam afectiu amb les persones que en tindran cura.

A la vegada, és també important que després de l'adaptació t'interressis per les activitats que la criatura fa a l'escola, així com pels seus ritmes i hàbits. Pots aprofitar les noves habilitats que ha après per a fer activitats semblants a casa, d'aquesta manera la criatura podrà consolidar els aprenentatges i trobarà sentit a allò que fa, a més, gaudirà mostrant-te les seves capacitats i això la motivarà a aprendre més coses.

Si la teva opció és portar la criatura a una escola bressol, és important que estableixis un contacte periòdic amb el personal que l'atendrà. D'aquesta manera podreu compartir dubtes, preocupacions, interessos educatius i assegurar així la continuïtat entre l'escola bressol i l'ambient familiar.

Com ja hem dit, és important conèixer el personal de l'escola bressol i les activitats que s'hi fan per tal d'establir continuïtats entre les activitats de la llar i les de l'escola. Si la teva criatura es troba amb objectius similars, amb pràctiques comunes entre l'escola bressol i l'ambient familiar, augmenta l'eficàcia dels aprenentatges i es consoliden les instruccions, els valors i les normes que desitgis transmetre.

Família i escola bressol es poden aprofitar mútuament en benefici de la criatura. Pots aprofitar el coneixement que les persones especialistes en educació infantil tenen de la cura i de l'educació de la infància i els educadors es poden aprofitar del coneixement que tu tens del teu infant. Així, l'escola bressol es converteix en un lloc important on les famílies poden intercanviar dubtes, fer suggeriments, plantejar preguntes, fer activitats, mostrar sentiments, etc., tant entre elles com amb les persones que hi treballen. De fet, per a moltes famílies, l'escola bressol és el suport social més important que tenen respecte a la cura i l'educació de les seves criatures.

Si en tens ocasió, pots col·laborar amb els tallers i les activitats que es facin a les escoles bressol i passar temps amb altres famílies i les persones professionals, observant i participant en diferents activitats amb les criatures, intercanviant impressions i veient com la criatura es desenvolupa en un entorn diferent

al familiar i com es relaciona amb els altres. Es tracta de mostrar interès i col·laborar (mostrant disposició i voluntat de fer-ho) per tal de compartir, amb els professionals, la cura de la criatura.

Com escollir l'escola bressol?

L'elecció de l'escola bressol és molt important. En primer lloc, us heu d'assegurar que les necessitats bàsiques físiques i afectives del teu infant estiguin ben ateses. Això implica una ràtio adequada entre el personal i el nombre d'infants, uns espais segurs i amplis on les criatures es puguin moure sense impediments, una implicació col·lectiva del personal que hi treballa...

En segon lloc, has de conèixer el projecte educatiu de l'escola. És a dir, quins aspectes destaquen en els seus objectius i finalitats educatives. En aquest sentit, és molt important conèixer la percepció que l'escola bressol té de la família i del seu paper en l'educació de la criatura. L'establiment de continuïtats educatives entre la família i l'escola passa, entre altres coses, per l'existència d'unes relacions fluides, basades en la confiança i en el reconeixement mutu del fet que la família és el lloc privilegiat per al desenvolupament de les criatures d'aquestes edats.

Per últim, has de tenir en compte alguns aspectes metodològics com, per exemple, si hi ha o no hi ha període d'adapta-

ció, si l'organització de l'espai i les activitats que s'hi fan s'assemblen a allò que és estrictament escolar o predomina el desenvolupament d'aspectes relacionats amb l'autonomia personal i la socialització, si es permet o no la presència de les famílies a l'aula, si es fan o no activitats conjuntes amb les famílies, si hi ha o no una informació diària del que fa la criatura,....

La relació amb els iguals

Els amics i les amigues afavoreixen l'aprenentatge de la vida en societat i el benestar emocional de les criatures. Els companys i les companyes d'aula ajuden a compartir els jocs (encara que quan els infants tenen 2 anys és normal que vulguin jugar amb les seves joguines, sense compartir-les) i posar-se en el lloc dels altres, és a dir, ajuden a prendre consciència dels altres i a tenir-los en compte. A més, són una font d'autoestima i d'orgull per a les criatures, faciliten el coneixement d'un mateix, i ensenyen a relacionar-se i negociar, alhora que desenvolupen emocions i valors morals.

Els amics i les amigues amb els quals les criatures comparteixen espais i activitats lúdiques són, en un primer moment, «escollits» per les persones adultes per la raó de la proximitat física (per exemple, veïns de carrer, infants que van a la mateixa escola bressol, cosins, fills dels amics de la família, etc.), però a mesura que les criatures van creixent són elles

qui escullen amb qui volen relacionar-se. Els criteris d'elecció de les amistats varien molt d'una persona a una altra, però en general solen ser per afinitats (jocs compartits, interessos, edat, sexe, etc.). En aquestes edats les amistats solen ser canviant en el temps d'acord amb les situacions del context (canvi de residència, canvi d'escola, etc.), però més endavant, les amistats s'aniran fent més estables i duradores.

Per això pots ajudar a les criatures a fer amics i amigues, però intentant evitar ficar-te en una cosa tan personal com és l'amistat. Cada vegada que la criatura mostri comportaments socials pots felicitar-la i respondre amb afecte a la seva acció. Així afavoriràs la seva autoestima i la criatura veurà que ha fet una cosa que està ben feta. També pots jugar a representar escenes amb nines o cotxes que són amics i amigues i intentar buscar situacions en què la criatura pugui compartir les estones amb altres infants (a l'escola bressol, al parc, etc.) amb els quals se senti còmode i aprengui a compartir i a relacionar-se.

Tot i la importància dels amics i amigues és completament normal que entre els 18 i els 36 mesos els infants vulguin experimentar la seva autonomia jugant i explorant el món a partir de joguines i diferents objectes que moltes vegades no voldran compartir. S'ha de comprendre i acceptar aquesta situació, ja que respon a un moment evolutiu molt im-

portant de la criatura, però al mateix temps, has de procurar que es vagi acostumant a compartir la vida amb altres infants i persones adultes.

LA INFLUÈNCIA EDUCATIVA DELS MITJANS DE COMUNICACIÓ

Una de les preocupacions que tenen moltes persones adultes és la del paper i la influència dels mitjans de comunicació, particularment la televisió, en el desenvolupament dels seus fills i les seves filles. A mesura que la criatura va creixent descobreix un fenomen nou i divertit, es tracta dels dibuixos animats, de les «personetes que hi ha darrere una pantalla». Així, de mica a mica, la televisió va entretenant la teva criatura i ensenyant-li a conèixer el món.

La televisió no és en si mateixa bona o dolenta per al desenvolupament de les criatures, sinó que depèn de l'ús que en fem. És a dir, no és el mateix deixar un infant sol davant la pantalla que compartir aquesta activitat amb una persona adulta al costat. El llenguatge televisiu és molt directe i fàcil de comprendre, i les imatges en colors i els efectes especials d'imatge i so són difícils de resistir als ulls de les criatures. Però també cal tenir present que la televisió és una font d'estereotips i que les imatges que allà es donen poden semblar objectives,

però no són gens neutres. Sempre hi ha un ull que mira darrere de la càmera, sempre hi ha un punt de vista que no ha de coincidir necessàriament amb el teu. Les persones adultes tenim un coneixement del món suficient i el criteri necessari per adonar-nos d'això (encara que en alguns casos també som víctimes del consumisme televisiu i ens mostrem poc crítics a l'hora d'escollir programacions i qüestionar-nos informacions suposadament «objectives»). En canvi, allò que veuen les criatures a la televisió passa directament a formar part dels seus coneixements (imiten conductes, llenguatge, vocabulari, dialectes...) sense que es puguin qüestionar l'adequació o no d'allò que veuen. Per tant, és important, sobretot en l'etapa infantil, que és quan les criatures construeixen la pròpia identitat i els valors, que les persones adultes compartiu estones davant la televisió amb les criatures per tal d'exercir de pont entre el conjunt d'imatges i sons i el contingut que es transmet. D'aquesta manera podràs ensenyar a la teva criatura a seleccionar, processar i valorar allò que s'observa a la televisió d'una manera crítica, la qual cosa permetrà filtrar aquells valors, actituds i coneixements que estiguin en relació amb els valors propis de la família.

Veure la televisió conjuntament amb les criatures permet seleccionar programes i gaudir plegats d'un espai comú de diversió veient dibuixos animats, concursos, documentals, etc. i és una manera

de conèixer allò que la teva criatura veu i així poder, a poc a poc, comentar els continguts i ajudar-la en la formació d'una actitud crítica i autònoma (que ha d'anar venint amb l'edat) davant la televisió. A més, és important dosificar el temps de televisió durant el dia, de manera que es comparteixin les estones davant la pantalla amb altres estones de joc, de descans, de lectura de contes, de sortides, etc. Pots adaptar els horaris de la televisió a la programació preferida de la criatura, del contingut dels programes i de l'activitat familiar i escolar (l'hora de berenar a la sortida de l'escola, una estona abans de l'hora d'anar a dormir, etc.).

És important ensenyar a la teva criatura a fer un bon ús de la televisió, és a dir, generar una actitud activa, crítica i reflexiva sobre l'ús i els missatges televisius.

Com amb les situacions de joc, d'alimentació o les activitats quotidianes com ara el bany o raspallar-se les dents, el fet de veure la televisió es pot convertir en un espai familiar, un lloc que permeti crear un ambient compartit en el qual es respectin els moments d'autonomia de l'infant i es permeti gaudir de l'experiència de créixer i viure junts plegats.

Tot i que hem parlat fonamentalment de la televisió perquè en aquestes edats és la més freqüent, no podem oblidar la presència d'altres pantalles al llarg de la vida de la criatura, com els vi-

deojocs, Internet o els ordinadors. No més dir que les recomanacions generals que hem fet per a la televisió poden ser útils igualment per a la resta de pantalles.

***La incorporació de noves
persones en la cura de la
criatura pot enriquir les
relacions familiars i les
atencions que aquesta rep.***



Parlem de salut i del benestar de les criatures

Alguns consells sobre el benestar i la salut.

Fins ara hem parlat de diferents aspectes relacionats amb el desenvolupament de les criatures i les atencions de les persones adultes cap a elles. En aquest capítol volem tractar alguns aspectes relatius a la seva salut: parlarem de les malalties més freqüents, o de la prevenció d'accidents domèstics. En aquest sentit, abordarem aquests temes principals proporcionant la informació rellevant i suggerint alguns consells que et poden ser útils a l'hora de garantir el benestar i la salut de la criatura.

És molt important que tinguis present que els controls sanitaris permeten detectar possibles alteracions i observar el procés de desenvolupament físic, motriu, intel·lectual, afectiu i social dels infants. Durant la infància és important mantenir amb periodicitat aquests controls per tal de prevenir problemes posteriors.

És important assegurar un control sanitari periòdic de la criatura per garantir un bon desenvolupament.

A més, també es poden aprofitar les visites al servei pediàtric per intercanviar impressions i preguntar sobre els dubtes que tinguis en la cura, l'alimentació, el creixement de la teva criatura, les vacunes, el pes i el desenvolupament en general.

ELS SÍMPTOMES MÉS FREQUENTS

És habitual que el teu fill o filla presenti aquests símptomes, i això no vol dir que estigui malalt o malalta, et farem algunes propostes, que evidentment et servirán, però has de recordar sempre que

el millor consell te'l donarà el teu servei de pediatria.

- Tos.
- Nas tapat; si el nen o la nena té les narius tapades i no pots treure-li tota la mucositat sonant-lo amb el mocador, pots posar-li unes gotes d'aigua tèbia i lleugerament salada al nas, utilitzant un comptagotes. Això és fa amb l'infant boca amunt i el cap de costat, o assegut i el cap mirant avall. Un cop s'hagi estovat el moc, torna a sonar-lo, i si malgrat això continua tapat, li podràs treure amb una ventosa especial que venen a les farmàcies. Si això tampoc no funciona pots carregar una xeringa sense agulla amb 2 ml d'aigua i tirar a pressió 1 ml per cada nariu en les mateixes posicions corporals (boca amunt o mirant avall). La criatura dormirà molt millor si li descongessiones el nas. Per tal de facilitar-li la respiració, pots posar-la amb un coixí a sota el matalàs a l'altura de l'esquena, perquè el cap i el tòrax li quedin lleugerament elevats respecte de l'abdomen.

Si aquests símptomes van acompanyats de febre o no desapareixen, convé anar al servei de pediatria.

La febre

Per tal de comprovar si la temperatura de la criatura és normal o si té febre, cal utilitzar el termòmetre. La temperatura normal dels nens i les nenes, com la de

les persones adultes, està entre els 36,5-37 graus centígrads si es mesura sota el braç.

Passades unes hores, si la febre persisteix i és la primera vegada que en té, consulta el teu servei de pediatria. El pediatre t'ensenyarà a superar els diversos processos febrils de la teva criatura.

Els vòmits

Quan la criatura vomita és important aguantar-li el cap, incorporar-la asseguda i una mica inclinada cap endavant per tal que no s'empassi el vòmit. Neteja-li les restes de menjar que li puguin quedar a la boca, dona-li una mica d'aigua per beure i deixa-la reposar de costat o boca avall. Si el vòmit es repeteix o s'acompanya de febre, mals de panxa o diarrees importants, posa't en contacte amb el servei de pediatria perquè decideixi el que cal fer.

Les diarrees

Quan una criatura té diarrea, és a dir, augmenta el nombre de deposicions al dia o la seva consistència canvia (es fa més tova o líquida), convé donar-li líquids (no sucs, sobretot els comercials), en especial els sèrums de rehidratació oral que venen a les farmàcies. Per la seva composició són els líquids ideals per evitar que un nen o nena es deshidrati. Si es tracta d'una diarrea abundant i persistent, o va acompanyada d'altres símptomes de malaltia (vòmits), cal

anar al servei pediàtric perquè determini la pauta que has de seguir.

El restrenyiment

Quan les deposicions són dures, seques i surten amb dificultat i dolor, parlem de restrenyiment. Els hàbits intestinals de les criatures varien molt, per tant, pot ser normal en una criatura fer habitualment una, dues o tres deposicions al dia i en una altra fer-ne una cada dos o tres dies. La millor manera de prevenir l'estrenyiment és incloure en la dieta aliments rics en fibra (sobretot fruites i verdures). Si el problema de la criatura és persistent, consulta-ho al servei pediàtric.

El mal d'orella

El mal d'orella acostuma a aparèixer de manera sobtada, i el dolor sol ser més intens a la nit. De vegades està associat als refredats i sovint va acompanyat de la presència de febre més o menys alta. En cas que la teva criatura es queixi de mal d'orella porta-la al servei pediàtric, que podrà indicar-te si té una infecció o una inflamació, i et dirà el tractament que has de seguir.

Al·lèrgies

Les al·lèrgies són reaccions del cos davant l'exposició a determinats factors: la pols, el pèl dels animals, els aliments, alguns medicaments, el pol·len... Són malalties freqüents en la infància, i algunes estan relacionades amb els canvis de les estacions de l'any.

Generalment les al·lèrgies són hereditàries, és a dir, que si el pare, la mare o ambdós tenen alguna al·lèrgia, és molt probable que la teva criatura també pugui patir alguna malaltia d'aquest tipus. Tot i així, moltes criatures poden sofrir al·lèrgies sense tenir cap familiar que n'hagi patit abans. Un dels factors que es relaciona amb l'augment observat en els darrers anys de les al·lèrgies a la població infantil podria ser l'excés zel amb la higiene en l'entorn dels infants, d'una banda la disminució del contacte amb bacteris i d'una altra l'abús del sabó en rentar els infants, sembla que predisposarien al sistema immunitari per reaccionar enfront d'altres substàncies. Altres factors podrien ser la contaminació i la pol·lució ambiental, els conservants i additius dels aliments i les laminadures, l'ús de pesticides en els cultius, l'augment de partícules de làtex ambiental. Tot això podria explicar que les al·lèrgies tinguin més presència en els països desenvolupats. Tothom té a l'abast disminuir alguns d'aquests factors d'una manera senzilla, algunes idees serien: no permetis que ningú fumi a casa ni portis els infants a llocs amb fums, fes ús dels mitjans de transport públic per contribuir a disminuir la contaminació, programa sortides a l'aire lliure a ambients més lliures de pol·lució.

Els símptomes que poden aparèixer davant les al·lèrgies són variats i diversos: erupcions a la pell o urticàries, dificul-

tats per respirar, picors en el nas, augment de la mucositat, picor dels ulls, esternuts repetits,... Si el teu infant presenta aquests símptomes consulta el pediatre per tal de fer el diagnòstic i, si escau, un tractament preventiu.

LA VARICEL·LA

La varicel·la és una malaltia vírica caracteritzada per l'aparició de granets del tipus butllofa, a la pell de l'infant, i que sovint van acompanyats de la presència de febre i de molta picor. Les butllofes poden aparèixer per tot el cos de la criatura, incloent-hi el cap, les extremitats, la boca i els genitals, tot i que les localitzacions més típiques es troben al cap, a la cara i al tronc. La varicel·la és una malaltia molt contagiosa, que s'estén fàcilment entre les criatures. La duració dels símptomes s'aproxima a una setmana, tot i que varia molt d'una criatura a l'altra (hi ha criatures que tenen pocs granets i de seguida els queden secs, i altres que tenen una evolució més llarga). I, com passa amb quasi totes les infeccions víriques, no hi ha tractament, sinó que és el mateix cos del nen o la nena el que s'encarrega de superar la infecció. El que sí que existeix és una vacuna. Cal evitar que la criatura es rasqui les ferides i que s'exposi al sol sense protectors quan té granets, ja que li poden quedar cicatrius en cràter a la pell com a senyal d'haver passat la malaltia. També és important mantenir el bany diari –millor dutxa–, ja que una bona higiene ajuda a evitar la infecció de

les lesions de la pell (a l'hora d'assecar-la, feu-ho suaument, sense fregar, per no rebotar-li els grans ni irritar la pell).

Diagnosticar la varicel·la i determinar què és el millor que has de fer, t'ho indicaran al teu servei de pediatria.

LES VACUNES

La vacunació és la manera més eficaç de protegir la salut de les criatures, ja que les vacunes estimulen la producció de defenses per combatre algunes infeccions i preparen l'organisme per defensar-se de les malalties de les quals han estat vacunades.

Tots els nens i les nenes s'han de vacunar al llarg de la vida per tal de prevenir malalties greus.

La informació sobre les dates aconsellables de vacunació és al CARNET DE SALUT que rep cada infant quan neix.

LA PREVENCIÓ D'ACCIDENTS. ALGUNES CONSIDERACIONS PER TENIR EN COMPTE

Un bon nombre d'accidents que pateixen les criatures es produeixen a la llar o en espais coneguts on les persones adultes veuen que els seus fills i filles estan segurs. Per tal d'evitar possibles

accidents domèstics que poden ocasionar problemes a la criatura és important que tinguis presents algunes consideracions que seguidament t'indiquem:

- Perill d'intoxicacions (medicaments, productes de neteja, pintures...). Compte amb els medicaments, els sabons, les pintures, els insecticides, els licors... Mai no han d'estar a l'abast de l'infant i millor que estiguin tancats amb clau. No posis dins d'ampolles de begudes o en gots lleixiu, benzina... no els treguis del seu envàs original. Guarda als armaris els productes de cosmètica, d'higiene, les fulles d'afaitar... després del seu ús.
- Perill de cremades i d'altres lesions. Evitar que estigui a la cuina, la cuina no és un espai de joc, hi ha molts perills. Guarda els ganivets, les tisores, els encenedors, els llumins... fora de l'abast de l'infant. No deixis cafeteres, teteres o gerros amb líquid calent a prop de la taula. No transportis aigua calenta d'un lloc a l'altre de la casa si hi ha algun infant amb el qual puguis ensepegar. Posa els mànecs de les paelles i els cassons sobre la cuina, encarats cap endins, i en els fogons més allunyats. Assegura't que la teva cuina està ben fixada i que no bolca fàcilment. Abans de posar l'infant a la banyera comprova la temperatura de l'aigua. A l'estiu fes servir cremes fotoprotectors (factor de protecció més de 20 i posa-les-hi uns 20 minuts abans

de l'exposició al sol, i també cada vegada que entri i surti de l'aigua). Cal també gorra i parasol. Les hores menys danyines per anar a la platja o la piscina són abans de les 12 i després de les 17 hores.

- Evita els talls. No tinguis a casa portes de vidre que no estiguin prou protegides. Per a la llet, usa envasos de plàstic o de cartró. Si es trenca alguna cosa de vidre, escombra bé i embolica tots els vidres abans de llençar-los a la brossa.
- Evita les caigudes. Ensenya-li a pujar i baixar de les cadires i de les escales i a no enfilarse a les finestres. No deixis mai al balcó o prop de la finestra, cadires, tamborets o altres mobles on la criatura es pugui enfilarse. No deixis joguines i altres objectes escampats desordenadament per la casa i no enceris gaire el terra.
- Evita els ofegaments, cal protegir els accessos a les piscines i similars, i usar flotadors segurs. No deixis mai sola la criatura quan es banya i fes ús d'estores o similars antirelliscades a la banyera. És perillós que els infants juguin amb bosses de plàstic, globus desinflatats i peces petites.
- Evita el perill d'ennuegar-se. És convenient que no mengi fruita seca sencera (cacauets, pipes, ametlles...) fins als 3 o 4 anys. Evita també que jugui amb peces petites.

- Dins l'automòbil anirà a la cadireta homologada. Mai no la deixis sola dins del cotxe o de casa.
- Vigila amb els endolls i els aparells elèctrics de la llar: és important advertir les criatures del perill de l'electricitat, protegir els endolls amb tapes de seguretat i mantenir els electrodomèstics en bon estat.

L'infant desenvolupa el moviment i la curiositat. El seu afany per descobrir món l'impel-leix a anar d'un lloc a l'altre, a enfilar-se on pot, a estirar tot el que li queda a l'abast de la mà. Aparta-li les coses que li puguin fer mal i ensenya-li a poc a poc on es troba el perill. Al carrer se l'ha d'agafar de la mà i cal vigilar-lo constantment.

Els animals

És natural que els teus fills i filles se sentin atrets pels animals. Si s'han de relacionar amb un animal cal saber si està

sanejat, perquè en cas contrari pot transmetre infeccions i malalties. En cas que tinguis animals domèstics a casa (gossos, gats...), cal que procuris mantenir les mesures d'higiene i control veterinari adequades.

Cal que ensenyis a la criatura en quins moments pot divertir-se jugant amb el seu animal de companyia i en quins altres ha de respectar els costums de l'animal i no molestar-lo quan dorm, menja o està excitat; perquè en aquestes situacions els animals poden mossegar o esgarrapar.

En cas de mossegada, el primer que has de fer és portar la criatura al centre mèdic més proper, on li curaran la ferida i, si escau, t'indicaran el tractament que cal seguir. Cal dur-hi també el carnet de salut.

És important assegurar un control sanitari periòdic de la criatura per garantir un bon desenvolupament.



Fites del desenvolupament de les criatures dels 18 als 36 mesos

Cada criatura es desenvolupa al seu propi ritme, però, en general, hi ha certes peculiaritats que caracteritzen totes les criatures d'una determinada edat.

Els períodes que indiquem són orientatius i aproximats, de manera que la teva criatura pot tardar més o menys a adquirir certes habilitats.

En aquest capítol resumim les principals adquisicions que les criatures entre els 18 i els 36 mesos obtenen al llarg del seu creixement, i donarem algunes recomanacions per tal de millorar el seu desenvolupament.

DELS 18 ALS 24 MESOS

Continua la seva curiositat per les coses i la seva necessitat d'explorar. La criatura va aprenent tot allò que pot fer i el

que no pot fer a partir de les normes i els límits que li poseu les persones adultes. Procura que aquests límits siguin raonables (sigues sensible i pacient) i prepara un ambient segur per a l'exploració, que juntament amb la imitació, continua essent la seva font principal d'aprenentatge. En aquesta edat la criatura encara no té la capacitat suficient per estudiar una situació i determinar les conseqüències o els efectes del seu comportament (actua de manera impulsiva). Si li expliques el que pot fer en comptes del que no pot fer («no ho toquis»), sentirà més control de la situació i estarà més segura de si mateixa, ja que sabrà com

ha de comportar-se en cada moment i podrà aprendre les normes de la casa.

En aquestes edats les criatures descobriren les noves possibilitats d'acció i en gaudeixen, ja que els seus moviments es tornen més coordinats i precisos. Els encanten totes les activitats en què puguin posar en pràctica els seus recursos motrius: saltar, enfilar-se, córrer, pujar i baixar escales, esquivar obstacles, ballar, agafar objectes, encaixar-los, tirar-los, xutar-los...

A través del joc les criatures creixen i aprenen coses sobre el món que els envolta. En aquesta edat els interessa aprendre de tot i comencen a jugar totes soles, però encara gaudeixen més si les persones adultes troben temps per jugar amb elles.

Algunes activitats que els agrada fer són: cantar trossos de cançons conegudes, mirar i fer gargots en un full, que els expliquen històries, i qualsevol joc en el qual es manipulin objectes. A més, veuràs un fet sorprenent! De mica en mica la criatura agafarà els objectes, com ara un telèfon o una cullera, i començarà a fer-ne un ús social, és a dir, el telèfon servirà per trucar a l'àvia i la cullera per donar menjar a la nina.

A mesura que va augmentant la seva destresa amb el llenguatge, és necessari que les persones adultes continuem parlant-li sobre les seves accions i els

objectes que l'envolten. Pots descriure-li allò que feu, allò que penseu i allò que sentiu, i d'aquesta manera ajudes a fer que la criatura vagi aprenent a reconèixer els propis sentiments.

Al voltant dels dos anys les criatures comencen a sentir-se autònomes i capaces de fer algunes coses per si mateixes (sense ajuda). Ja poden dir el seu nom i reconèixer-se quan es veuen en el mirall. Estan constantment lluitant contra els seus sentiments ambivalents d'independència i dependència de les persones adultes. Necessiten la teva orientació i amor incondicional perquè els guiïs a través d'aquest període.

Les seves emocions estan a flor de pell i encara no poden controlar-les, per això és normal veure la criatura molt contenta i de sobte que passi a enfadar-se. També és usual que expressin tots els seus sentiments de manera exagerada, que es frustrin fàcilment (rebequeries, plors) i que demostrin la seva autonomia i independència mossegant i picant els altres. En aquests casos el millor que pots fer és calmar-la, ajudar-la a fer que entengui el que li passa i orientar-la cap a un millor comportament. Pots explicar-li que mossegar els altres fa mal a la gent, i també dir-li quines conseqüències pot tenir la seva conducta. És molt important que la criatura tingui clares les conseqüències de les males conductes i aquestes siguin constants: el que no és gens beneficiós (ni per a tu ni per a

la criatura) és renyar-la un dia perquè ha fet una cosa mal feta, i que un altre dia que faci el mateix li permetis. D'aquesta manera la criatura no sap com s'ha de comportar, i encara pitjor, pot relacionar que es pot comportar malament en una determinada situació davant la mare o el pare.

Algunes habilitats socials que estan adquirint són:

- L'habilitat de reconèixer allò que és seu i allò que és dels altres, tot i que encara no els agrada compartir les coses.
- La capacitat de relacionar-se amb la gent, tot i que de vegades volen imposar les seves normes i volen que tot es faci a la seva manera. Estan descobrint allò que poden fer i allò que no els permet fer, i comencen a conèixer les seves preferències. Les seves paraules preferides són «meu» i «no», i també han après a dir «ves-te'n d'aquí» i «això no m'agrada».
- L'habilitat de tenir una actitud amistosa amb altres persones. Els agrada relacionar-se amb altres criatures i compartir zones de joc, tot i que encara no saben jugar de forma cooperativa.

Sovint, els nens i les nenes d'aquestes edats se senten més segurs quan porten algun dels seus objectes a sobre. Podràs

observar alguns costums que et poden semblar una mica estranys, per exemple, que portin un llençol, una manta o un ninot per tots arreu on van. Aquests objectes els donen una sensació de benestar i de seguretat i els fan sentir segurs de qui són. Cal tenir comprensió i deixar que continuïn fent aquests rituals fins que estiguin preparats i ho abandonin sols.

És normal que la teva criatura pugui mostrar certa timidesa, malestar o por davant situacions o persones desconegudes. Per exemple, si deixes la criatura amb una persona que no coneix, plorarà. Això significa que té un vincle, és a dir, un fort lligam emocional amb tu. També pot mostrar conductes de por durant la nit, en fortes pluges, i davant certs animals o altres situacions diverses. En aquests casos, procura donar-li seguretat i buscar la millor manera per a superar aquestes pors.

Al voltant dels dos anys de vida, els nens i les nenes estan molt pendents d'agradar els altres. Per això has o heu d'anar en compte amb les crítiques o els comentaris negatius. Fixa't en les coses positives que fa i mostra la teva satisfacció davant els progressos aconseguits.

DELS 24 ALS 30 MESOS

Aproximadament dels 2 als 3 anys, l'infant entra en una fase en la qual la seva actitud predominant és la protesta o la negació davant el que li demanis que faci.

Aquesta etapa pot aparèixer de manera progressiva o sobtadament, i transforma la criatura d'un dia a l'altre. El seu afany per demostrar la seva autonomia pot portar-la sovint a fer coses que li estan prohibides. Cal, doncs, que posis en funcionament totes les estratègies possibles per tal de passar aquest període de la millor manera possible: una actitud rígida i ferma a la seva oposició farà més difícils les coses i no ajudarà la criatura a superar aquesta etapa. Has de comprendre que les enrabades estan relacionades amb la seva necessitat per satisfer de manera immediata els seus desigs; per tant, el millor que pots fer és tenir paciència i intentar reconduir la situació fins que li passi. Aquestes conductes són normals i necessàries per a les criatures perquè gràcies a les conductes aprenen a afirmar-se com a persones i a ser més autònomes.

Als 2 anys les criatures continuen l'exploració de l'entorn. Per tal que la criatura vagi guanyant autonomia, has d'assegurar-te d'estimular la seva curiositat, i intentar que aquesta no quedi frenada, sempre que no es posi en perill la seva seguretat ni la dels altres. Aquesta curiositat serà la que ajudarà els infants a seguir aprenent coses: d'aquesta manera milloraran les seves habilitats motrius i socials i l'ajudaràs a canalitzar la seva energia de manera apropiada. I en aquest sentit, cada vegada demanarà menys atencions de les persones adultes i augmentarà la seva autonomia personal.

Les seves destreses i habilitats motrius i de coordinació es van perfeccionant a mesura que creix. En aquesta edat ja poden saltar amb els peus junts, pedalejar sobre un tricicle, obrir i tancar portes i aixetes, omplir i buidar envasos i galledes amb sorra, etc. Les criatures continuen gaudint dels jocs en moviment (saltar, córrer, xutar pilotes, jugar a atrapar...), dels jocs amb construccions i manipulant objectes diferents que estiguin al seu abast. A mesura que vagin creixent, veuràs com també aniran participant de manera més autònoma en les activitats de cura quotidianes: bany, alimentació, higiene, posar-se algunes peces de roba a l'hora de vestir-se i desvestir-se... Cal que l'impliquis a participar en aquestes activitats, ja que d'aquesta manera afavoreixes la seva autonomia i sentirà orgull de veure que pot fer coses que fem les persones adultes. Per exemple, tractar d'ajudar-te a regar les plantes i portar objectes mentre fas la compra.

Pel que fa a la intel·ligència, a mesura que vagi passant el segon any de vida, les habilitats de raonament i de resolució de problemes de les criatures van millorant. Veuràs com els nens i les nenes són capaços d'estar més estona atents en els jocs i en tot allò que els demanes, i mostren més interès i curiositat per les coses que passen al seu voltant. Ja són capaços de buscar objectes que s'han amagat i recordar l'últim lloc on els has deixat, pregunten constantment sobre el perquè de les coses i s'interessen per

com funcionen els aparells, tenen l'habilitat d'imaginar que una capsa és un vaixell o que són altres persones, i les imiten. Per exemple, els agrada disfressar-se i representar situacions quotidianes, com si fessin teatre. Aquests jocs els ajuden a representar situacions i comportaments socials i a estimular la seva imaginació.

Pots jugar amb la criatura a acabar algunes frases de la seva història o conte preferit («Hi havia una vegada un...» –pausa amb entonació perquè acabi la frase–, i la criatura respon: «un hipopòtam»), o imaginar junts què pot passar al final d'un cert paràgraf o mirant un dibuix i descrivint el que passa. La seva capacitat de pensament també ha crescut, ja és capaç de fer hipòtesis sobre el que passarà davant d'una situació nova, a partir d'anar observant diferents situacions i participant-hi i d'haver creat un esquema lògic del seu funcionament (del que sol passar abans i després d'una acció determinada). Per exemple, mentre llegiu un conte, la criatura relaciona certs personatges (una princesa, una bruixa...) amb altres que ja coneix i a partir del que ja sap, és capaç d'inventar un argument i buscar un final.

De vegades fan veure que saben llegir soles, però els agrada més que les persones adultes estiguem amb elles mentre ho fan i que els expliquem històries o els llegim el seu conte preferit una i altra vegada. Són capaces de cantar i recor-

dar parts o estrofes de cançons i poden muntar i desmuntar trencaclosques senzills i alguns objectes de la llar.

El desenvolupament del llenguatge millora cada dia a passos de gegant, i les criatures aprenen a comunicar millor el que volen o senten. Encara entenen moltes més paraules de les que diuen, però el seu vocabulari augmenta contínuament. Ja s'expressen a partir de frases de dues, tres i fins a quatre paraules, no tenen problema per parlar dels seus sentiments negatius i per saber si les coses són seves o no. Quasi sempre es refereixen a elles mateixes utilitzant el pronom «jo», per exemple, «jo gana», encara que algunes vegades utilitzen el seu nom: «Joana vol...».

En aquest període les criatures mostren grans diferències respecte de l'adquisició i l'ús del llenguatge. En general, les persones adultes podem contribuir a enriquir el seu llenguatge parlant-los de les coses que veuen o toquen i descrivint-les-hi, posant nom a les seves accions i sentiments..., sempre procurant pronunciar les paraules clarament i de manera correcta, contestant les seves preguntes i dubtes, i procurant no anticipar-se als seus desigs abans que els expressin verbalment (això farà que practiquin l'expressió de les seves idees amb el llenguatge).

A l'àmbit social, encara veuen el món a través de les pròpies necessitats i de-

sigs, però, a poc a poc, entendran que les altres persones teniu intencions, desigs i objectius diferents als seus. Les seves emocions i els seus sentiments encara no són gaire estables i les criatures tenen problemes per dominar-los. La criatura pot estar enfadada o enrabiada i posar-se a plorar, i al cap d'una estona mostrar-se simpàtica i contenta. Les persones adultes hem d'ajudar a establir uns límits en la seva conducta i a fer que compregui allò que sent. Per exemple, es pot posar nerviosa i irritable en una conversació i interrompre les persones adultes mentre parlem, ja que a les criatures no els agrada esperar el seu torn. Tal com dèiem, volen mostrar la seva autonomia i els seus progressos i per això volen captar l'atenció de les persones grans. És normal que vegis la criatura fent «gracietes», «jugant», «parlant» per així aconseguir la teva atenció.

De totes maneres, en aquestes edats, els infants comencen a ser més independents i a entendre que poden passar estones tots sols, sense la teva presència, sobretot si estan acostumats a passar estones jugant sols a casa o amb altres persones i criatures (a l'escola bressol, amb amics, els avis i les àvies, etc.).

DELS 30 ALS 36 MESOS

El llenguatge de les criatures ja és més clar: expressen millor les seves idees i comprenen tot el que els demanes. Cada vegada que els cantes una cançó, els expliques un conte, llegiu un llibre conjun-

tament o els ensenyes a pronunciar una frase, estàs ajudant-los a desenvolupar el seu llenguatge.

L'exploració activa continua estant a l'ordre del dia: tenir uns espais determinats per poder jugar amb nombrosos objectes o joguines per explorar és important. Però la criatura encara depèn de tu, i continues essent el més important per a ella. Explorar és molt més divertit quan estàs a prop i li proporciones seguretat i aclareixes els seus dubtes i preguntes. El temps que passeu conjuntament és molt valuós per al seu benestar i creixement. Cal que animis el teu fill o filla, l'ajudis a ser més autònom/a i li proporcionis el consol i la seguretat que necessita de manera amorosa.

El llenguatge ens permet fer coses conjuntament i a mesura que els seus progressos vagin augmentant gaudiràs de les diferents activitats que feu en comú.

Observaràs que la criatura gaudeix repetint activitats com pujar i baixar escales alternant els peus (a diferència d'abans); jugant a la sorra, a l'aire lliure, fent construccions, resolent trencaclosques (ara una mica més complicats); ballant i movent-se al ritme de la música o expressant les seves dots artístiques mit-

jançant pinzells, pintures, moviments del cos i altres jocs.

Les seves habilitats de llenguatge estan més polides i són més correctes. Les paraules i les estructures que utilitzen les criatures per a formar les frases cada vegada s'assemblen més a les que tu utilitzes. *Cal que continuïs estimulant la lectura de contes, l'aprenentatge de cançons i de noves paraules per d'ajudar-les a millorar les seves habilitats d'escolta i de llenguatge. Mentre jugues amb ella, intercanvies accions i objectes i et comuniquis amb la criatura, estaràs ajudant al desenvolupament del seu llenguatge i de la seva intel·ligència.*

En aquestes edats veuràs com les criatures solen parlar en veu alta (sobre les seves accions, el que pensen o senten) mentre juguen, també quan estan soles. Aquesta manera de parlar no serveix per a comunicar-se amb els altres, sinó que és un llenguatge que les ajuda a regular els seus comportaments i accions, i a entendre millor el que els passa. Per exemple, mentre fan una construcció, poden anar-se explicant en veu alta si la peça que volen col·locar és adequada o no per aconseguir la figura que volen («*el forat és gran, busco una rodona.*»). Altres vegades, s'inventen un amic imaginari mentre juguen, a qui van explicant en veu alta tot el que fan, pensen o senten.

Hi ha moments en què la seva ment és una combinació curiosa de realitat i fan-

tasia: de vegades poden utilitzar la lògica i fer raonaments encertats, i altres vegades ploren quan els cau la nina o el ninot perquè pensen que s'ha donat un cop i s'ha fet mal o es creuen tot el que se'ls diu encara que no tingui sentit (fantasmes, personatges imaginaris, bruixes...).

En aquesta edat encara els costa compartir els jocs i les joguines amb els altres. El fet de tenir un objecte que poden considerar propi els ajuda a entendre qui són. Tot i que cada vegada comparteixen més espais de joc amb altres criatures, generalment juguen soles o al costat d'altres nens i nenes, fent activitats paral·leles i canviant constantment d'una activitat a una altra (especialment predominen els jocs motrius: relacionats amb córrer, escalar, arrossegar-se per terra...), tot i que veuràs com progressivament aniran compartint jocs plegats i activitats cooperatives amb regles i instruccions.

Quant a la relació que mantenen amb les persones adultes, els infants gaudeixen estant acompanyats de les persones que coneixen i que són especials per a ells: oncles, avis, altres familiars i amics i amigues. Les criatures van expressant amb paraules l'afecte i gaudeixen quan senten afecte i fan activitats conjuntament amb tu (per exemple, quan els expliques contes i històries), sobretot si elogies els seus progressos en relació amb l'autonomia i la utilització de les noves habilitats lingüístiques.

A mesura que va augmentant el seu vocabulari i les seves habilitats de llençatge, les criatures saben expressar millor les seves emocions i sentiments i aprenen a identificar-los. Tot i així, de vegades poden reaccionar davant d'una situació amb frustració i orgull. Les rebequeries continuen presents, i la criatura pot plorar, tirar cops de peu, mossegat o picar algú. Estan afirmant la seva personalitat, i sovint els agrada donar ordres i dir als altres exactament el que han de fer. En aquests casos cal que diguis a l'infant immediatament i clara-

ment que no s'ha de portar d'aquesta manera, i ajudar-lo a fer que li passi. Les criatures se senten segures quan saben que poden comptar amb algú, quan reben la teva estima i la teva seguretat, i això les ajuda a regular el seu comportament, a descobrir l'entorn i a desenvolupar la seva autonomia.

Finalment, a tall de resum, et presentem un quadre amb les principals característiques de les criatures entre els 18 i els 36 mesos, fent referència també a tot allò que necessiten.

QUADRE RESUM D'ACTIVITATS

ACTIVITATS	EDAT APROXIMADA	NECESSITATS
<p>Gaudeixen imitant les accions de les persones adultes i participant en les activitats a la llar.</p> <p>Parlen, però entenen moltes més paraules i idees de les que saben dir.</p> <p>Solen combinar dues o més paraules per formar una frase.</p> <p>S'interessen per les propietats dels objectes i per les persones («què és això?», «on està la mama?», «qui és aquest?»).</p>	<p>Dels 18 als 24 mesos</p>	<p>Protecció contra els danys físics: mantenir fora de l'espai de la criatura tots aquells objectes perillosos que poden causar-li danys (tissores, ganivets, agulles); mantenir permanentment la vigilància en llocs oberts (platja, parc, carrer), no deixar-la mai sola.</p> <p>Nutrició adequada (dieta rica i variada, vigilar els dolços).</p> <p>Cura adequada de la salut (vacunacions, higiene, revisions mèdiques).</p>

ACTIVITATS	EDAT APROXIMADA	NECESSITATS
<p>Els encanta que els expliquis històries i que llegeixis una i altra vegada el seu conte preferit. També els agrada mirar dibuixos dels llibres i saber com es diuen els objectes.</p> <p>Les habilitats motrius són bones: caminen perfectament, corren i saben mantenir l'equilibri una estona a peu coix.</p> <p>Comencen a controlar el moviment i la direcció mentre corren (poden parar i accelerar, canviar de sentit, etc.), pugen i baixen escales aguantant-se de la barana o agafats de la mà d'una persona adulta, poden caminar enrere uns passos.</p> <p>Saben resoldre alguns problemes.</p> <p>Comencen a utilitzar els jocs representatius i simulats (parlar per telèfon, jugar a conduir un cotxe, a donar menjar a la nina com si fessin de mares, etc.).</p> <p>Poden fer algunes activitats soles, però encara prefereixen estar amb gent que els resulta familiar.</p>	<p>Dels 18 als 24 mesos</p>	<p>Estimulació apropiada del llenguatge (fer-li preguntes, fomentar l'expressió de sentiments i emocions, ajudar a fer que elabori millor les frases, ensenyar-li paraules noves).</p> <p>Cura atenta i sensible (mostrar afecte i comprensió).</p> <p>Desenvolupar la seva autonomia (deixar-la participar en activitats a la llar i animar-la perquè faci coses sola).</p> <p>Joc (ofereix-li oportunitats per jugar, explorar i desplaçar-se lliurement per l'entorn dins i fora de la llar, en altres situacions o es relacioni amb altres persones adultes i criatures).</p> <p>Establir unes rutines i uns límits clars perquè pugui regular el seu comportament (davant d'una situació conflictiva ofereix-li alternatives d'acció diverses, models que pot imitar, etc.).</p>

ACTIVITATS	EDAT APROXIMADA	NECESSITATS
<p>Experimenten amb objectes i reconeixen algunes de les seves propietats.</p> <p>Comencen a tenir consciència de les pròpies accions i a distingir entre jo/tu, meu/teu.</p> <p>Poden estar amb altres infants però no juguen amb ells, sinó al seu costat fent activitats paral·leles.</p> <p>Tenen necessitat d'agradar les persones adultes i fan «gracietes» per cridar la seva atenció (canten cançons, mostren expressions i conductes noves que han après...).</p> <p>Se senten orgullosos dels seus èxits.</p>	<p>Dels 18 als 24 mesos</p>	
<p>Imiten les accions de les persones adultes.</p> <p>Elaboren frases molt semblants a les de les persones adultes (diuen pronoms, adverbis i utilitzen el plural).</p> <p>Saben dir el seu nom, l'edat que tenen i fan preguntes amb entonació.</p>	<p>Dels 2 als 3 anys</p>	<p>Protecció contra els danys físics: vigilar amb els objectes i les situacions perilloses que poden causar-li danys.</p> <p>Nutrició adequada (dieta rica i variada, vigilar els dolços).</p> <p>Cura adequada de la salut (vacunacions, higiene, revisions mèdiques).</p>

ACTIVITATS	EDAT APROXIMADA	NECESSITATS
<p>Comencen a imitar dibuixos i a reproduir-los.</p> <p>Experimenten amb objectes i reconeixen les seves propietats (un/molts, dalt/baix, dins/fora...).</p> <p>Memoritzen cançons senceres que els agraden.</p> <p>Juguen representant les situacions quotidianes (a cuines, a pares i mares...) o simulant activitats (fer com si escrivessin, beguessin aigua... però sense els utensilis necessaris).</p> <p>Saben contar fins a 5.</p> <p>Es reconeixen en el mirall i en les fotografies i s'interessen per les imatges.</p> <p>Pugen les escales alternant els dos peus i caminen coordinant mans i peus.</p> <p>Salten amb els peus junts i corren amb cert control de la direcció i les frenades.</p> <p>Pedalegen en tricicle.</p> <p>Guanyen control en les mans i els dits: poden obrir i tancar aixetes, passar les pàgines d'un llibre d'una en</p>	<p>Dels 2 als 3 anys</p>	<p>Cura atenta i sensible (mostrar afecte i comprensió).</p> <p>Estimulació del desenvolupament del llenguatge (fer-li preguntes, fomentar-li l'expressió de sentiments i emocions, ajudar-la perquè elabori millor les frases, ensenyar-li paraules noves, cantar cançons, comentar-li un conte).</p> <p>Desenvolupar la seva autonomia (estones per jugar sola, deixar-la participar en activitats a la llar, animar-la a descobrir les seves preferències i que prengui algunes decisions sola).</p> <p>Joc (oportunitats per jugar, explorar i desplaçar-se lliurement per l'entorn dins i fora de la llar, en situacions en què es relacioni amb altres persones adultes i criatures). Pots oferir-li tot tipus de jocs, especialment els de representació i els teatrals.</p> <p>Establir unes rutines i uns límits clars perquè pugui</p>

ACTIVITATS	EDAT APROXIMADA	NECESSITATS
<p>una i comencen a utilitzar les tisores.</p> <p>Gaudeixen aprenent noves habilitats.</p> <p>Edat de màxima activitat.</p> <p>Aprenen ràpidament l'idioma i les paraules noves.</p> <p>Tenen més independència, comencen a fer algunes activitats sols, però encara reclamen l'atenció de les persones adultes.</p> <p>Poden estar amb altres infants, però els costa compartir les joguines i fer activitats conjuntes si no hi ha una persona adulta que dirigeixi l'activitat.</p> <p>Es frustraven fàcilment quan no els surten les coses com elles voldrien.</p> <p>Poden aprendre normes de cortesia: donar les gràcies, saludar, respectar torns de conversa amb l'ajuda de la persona adulta...</p>	<p>Dels 2 als 3 anys</p>	<p>regular el seu comportament (davant d'una rebequeria ofereix-li alternatives d'acció diverses, models que pot imitar, etc.).</p>

Qualsevol dubte sobre el desenvolupament de la teva criatura s'ha de consultar amb el servei de pediatria.

Cada criatura es desenvolupa al seu propi ritme, però, en general, hi ha certes peculiaritats que caracteritzen totes les criatures d'una determinada edat.

Informacions d'interès

AJUTS PER A FAMÍLIES AMB NENES I NENS

El Govern de la Generalitat de Catalunya, a través de la Secretaria de Famílies i d'Infància del Departament de Benestar i Família, atorga cada any diversos ajuts a les famílies amb filles i fills petits. Aquests consisteixen en una **prestació econòmica per infant a càrrec de caràcter universal**, és a dir, no sotmesa als ingressos de la unitat familiar, i en prestacions econòmiques específiques adreçades a les **famílies amb part, adopció o acolliment múltiple**. (Les edats dels infants i l'import de les prestacions poden variar d'un any a l'altre).

Per a més informació: www.gencat.net/benestar



902 01 23 45

ELS ESPAIS FAMILIARS MUNICIPALS

Des del món local (el teu municipi o consell comarcal) s'ofereixen serveis a les famílies amb infants fins a tres anys, escoles bressol, xerrades, tallers formatius per a pares i mares...

Alguns municipis de Catalunya disposen del que s'anomenen genèricament «espais familiars», els quals reben diferents denominacions (espai familiar, espai nadó, el xumet...), però comparteixen un model de base. Els infants assisteixen a un espai pensat i adequat a les seves necessitats, hi van acompanyats per la persona que en té cura, dues vegades a la setmana en sessions d'unes tres hores. Són espais per als nadons i per a les seves famílies, on poden compartir experiències amb altres i enriquir-se també amb allò que aporten aquelles persones que viuen un moment similar. Per a tot això es compta amb el suport de l'equip educatiu, ja que els serveis s'organitzen de manera que les famílies i les seves criatures puguin fer coses conjuntament. En aquest sentit, són espais de context familiar atès que, a més de permetre aquesta activitat, compten amb un espai específic perquè les persones adultes puguin fer diverses activitats juntes: xerrar, prendre cafè, llegir una revista, entre d'altres.

Consulta el teu municipi o consell comarcal sobre els serveis i els programes per a les famílies amb infants entre 0 i 3 anys.

