

Reflexions entorn la criança dels més petits

De zero a tr3s



Xarxa de la
infància
de SABADELL



Ajuntament
de Sabadell

De zero **0** a três **3**s

De zero a tres

Reflexions entorn la criança dels més petits

El benestar dels infants més petits i de llurs famílies és un dels objectius de la **Xarxa de la Infància 0-3 anys** que, des fa tres anys, impulsa accions per garantir la interrelació i la col·laboració estreta dels diferents àmbits implicats : salut, serveis socials, educació, cultura, lleure, ...

De fet una de les línies de treball de la Xarxa aposta per portar a terme accions directament adreçades a vosaltres pares i mares i , en aquest marc s'engloben l'elaboració de la guia *De zero a tres: Serveis i Recursos per a la petita infància* que es va editar recentment i on es recullen tots els serveis que podeu trobar a la ciutat per als vostres petits.

Ara us volem presentar una nova publicació, *De zero a tres: Reflexions entorn la criança dels més petits*, que ha estat fruit de les reflexions d'un grup de professionals de diferents àmbits que dediquen el seu dia a dia a treballar amb infants de 0-3 anys i llurs famílies.

Aquestes primeres reflexions que posem al vostre abast, engloben aspectes sobre temes de criança i educació amb la finalitat de compartir aquells elements més significatius en l'atenció als més petits.

Tenir cura d'una criatura, suposa haver de prendre un seguit de decisions sobre els diferents aspectes: el paper de la família davant l'infant, l'alimentació, la vinculació afectiva, el joc,... i la manera en què es dona resposta a aquestes necessitats influeix en l'educació de l'infant.

Per aquest motiu us volem aportar a través d'aquesta publicació la visió, fruit de la formació i de l'experiència, que sobre aquests aspectes aporten els professionals que estan en contacte diària amb infants i famílies des dels seus respectius àmbits d'actuació.

En la seguretat que aquestes reflexions us seran d'interès us volem avançar que la Xarxa impulsarà l'elaboració de properes publicacions que aprofundeixin sobre alguns dels temes que més preocupen a les famílies i dels quals ja es fa una breu reflexió en la publicació que avui us presentem.

Esperem, doncs, que aquestes reflexions que hem fet, pensant en vosaltres, us siguin d'interès i utilitat en aquesta tasca tan vital que desenvolupau dia a dia en el marc de la criança i educació dels vostres fills i filles.

Salutacions,

De zero a tres

Reflexions entorn la criança dels més petits

Índex

1. Paper de la família	7
2. Vinculació afectiva	9
3. Rutines	11
4. Adaptació - Separació	13
5. Relació amb els altres	15
6. Desenvolupament psicomotor	17
7. Llenguatge	19
8. Alimentació	21
9. Joc	23
10. Límits	25
11. Participació de l'infant	27
12. Prevenció d'accidents	29
13. Educació d'esfínters	31
14. Son	33
15. La xarxa social de suport	35

Paper de la familia



Els pares som els principals responsables de l'educació dels nostres fills, però no els únics. Ningú ens ensenya a ser pares. És un aprenentatge mutu, tant per als adults com per als infants, i com a pares també ens podem equivocar.

Som el primer punt de referència que tenen els infants i hem de ser conscients que ells faran i diran allò que vegin fer o dir a casa.

Cal dedicar-los temps i atenció perquè se sentin estimats, i acompanyar-los en el seu desenvolupament físic i emocional, tenint en compte que el vincle afectiu que s'estableix en els primers anys de vida és molt important per al present i el futur de la relació. També cal ser curós en afavorir el respecte mutu.

Vinculació afectiva

La vinculació afectiva és una **relació de dependència emocional** fonamental i necessària en el desenvolupament de l'infant. S'estableix entre l'infant i l'adult cuidador si es manté una relació estable on l'adult està prou disponible per satisfer adequadament les necessitats integrals de l'infant.

D'aquest vincle l'infant aprèn a valorar-se a sí mateix i a confiar en els altres.

L'infant necessita contínuament de la vinculació afectiva amb l'adult per sentir-se segur i poder madurar emocionalment.

Per tant, quan l'infant no pot estar contínuament amb un únic adult, els diferents adults que tenen cura d'ell, han de ser conscients d'aquest paper i exercir-lo amb continuïtat i coherència.



Routines

Les rutines són un conjunt d'accions per donar resposta a les necessitats de l'infant, realitzant-les a la mateixa hora i de la mateixa manera. Poc a poc l'infant percep la repetició de la seqüenciació, i això es converteix en un hàbit que li aporta seguretat i estabilitat.

El conjunt de rutines conformen el pla d'activitats diàries que podem enriquir aprofitant oportunitats (aconteixements, visites,...). Un exemple de rutines diàries són: jugar, esmorzar, sortir, dormir, dinar, la higiene...

Mentre realitzem les rutines l'estem educant, ja que l'ajudem a comprendre el que fem, a anticipar-se, a participar, a reconèixer llurs necessitats i la manera de satisfer-les, etc.



Adaptació - Separació



Quan ens separem de la nostra criatura pot ser una situació difícil, com quan comença a anar a l'escola bressol o, també, quan el deixem al càrrec d'altres adults (familiars, cangurs...)

Per tal que aquesta separació es visqui de la millor manera possible, ens hem d'anticipar a la situació i explicar-li a la nostra criatura sense angoixa i amb naturalitat. També és important demostrar confiança en la persona o persones que es faran càrrec de l'infant.

L'adaptació a la nova situació és un procés que dura un temps, segons les característiques de la criatura i dels adults que hi participen. L'infant pot manifestar els canvis de diferents formes: mostrant-se trist, fent rebequeries, fent canvis en les rutines, com que li costi més anar a dormir o menjar... totes aquestes manifestacions son normals i formen part del procés d'adaptació.



Relació amb els altres



La participació en el món social és un element clau pel desenvolupament integral de l'infant. Més enllà de les relacions dins del nucli familiar, serà a través de la diversitat de relacions que vagi establint, que podrà descobrir els límits que el situen dins del món i anar construint la seva identitat.

Descobrint els altres, podrà descobrir-se i construir-se a si mateix.

Oferint-li la possibilitat de descobrir, conèixer i aprendre a expressar-se i desenvolupar-se en els diferents llocs on viu, estarem afavorint l'autoestima de l'infant i acompanyant-lo en el seu camí vers l'autonomia.

Desenvolupament psicomotor



Dels zero als tres anys d'edat és quan es produeixen els canvis corporals i de desenvolupament psicomotriu més ràpids i importants. Entre altres aprèn a caminar, parlar... cada infant al seu ritme, que cal conèixer, respectar i no accelerar.

Fins aproximadament el primer trimestre, el contacte físic, visual i auditiu serà el que més estimuli la criatura, després començarà a seure, a recolzar les mans a terra i gatejar, i, agafant-se, donarà els primers passos.

Un cop camini sol jugarà amb encaixos i li agradarà veure contes i reconèixer objectes.

Més endavant imitarà tasques familiars, com donar de menjar als ninos... A continuació farà gargots al paper i li agradarà fer trencaclosques amb peces grans.

És molt important anar observant i recordant les noves adquisicions per ajudar a consolidar i prendre consciència de la seva evolució. Si hi ha dubtes convé consultar amb l'educador/a o el/la pediatra.

Llenguatge



Entre el naixement i els tres anys de vida, l'infant aprèn a comprendre, expressar-se i pensar a través del llenguatge.

Poc a poc passa de la interpretació dels primers somriures i entonacions de veu, al domini de l'extraordinària complexitat acústica, simbòlica, gramatical i comunicativa de la nostra llengua.

S'aprèn a parlar parlant, escoltant, pensant, tornant a parlar... però l'infant no ho podrà fer tot sol.

Nosaltres, de forma natural, podem ser els impulsors de l'adquisició del llenguatge, ajudant-lo a expressar-se i ser més precís amb les paraules però respectant la seva dificultat. Si tenim dubtes sobre el seu desenvolupament, convé consultar amb l'educador/a o el/ la pediatra.

Alimentació



El menjar ha de ser per l'infant una experiència satisfactòria i una font d'aprenentatge. Cal afavorir que l'estona de menjar sigui un moment agradable i tranquil. Menjant en companyia i asseguts a la taula familiar li reforça a l'infant el sentiment de pertinença i autoestima.

Elements de reflexió per a l'alimentació d'un a tres anys:

- Oferir racions petites i menús variats i divertits.
- Utilitzar plats de postres i tenir cura de la presentació.

- Deixar menjar al seu ritme sense pressió, però limitant el temps total del menjar al voltant de mitja hora.
- Fer un mateix menú per a tota la família.
- Deixar que l'infant mengi sol encara que es taqui, amb la pràctica anirà aprenent a fer-ho millor.
- Permetre que utilitzi els dits per percebre les diferents textures.
- Començar el dia amb un bon esmorzar.

9

Joc



Jugar és molt més que un joc

El joc ajuda l'infant a créixer, a desenvolupar la seva personalitat, a experimentar, a sentir i entendre el món que l'envolta. Ajuda a enriquir les rutines.

És per aquest motiu que el joc ha d'estar en el seu dia a dia, a casa, a l'escola, al parc...

Jugant amb la nostra criatura podrem compartir els moments més tendres i màgics, sempre envoltats de rialles i alegries. I si, de tant en tant, ens aturem a observar com juguen sols, o bé amb altres infants, podrem descobrir les seves conquestes, les seves inquietuds i preferències.

Animem-nos i animem-los a jugar!

Limits

L'infant necessita llibertat per anar evolucionant al seu aire i sentir-se competent. Però també necessita observar les nostres reaccions per saber el què pot fer i el què no.

Així l'ajudem a definir uns límits, afavoridors de la seva integració social, a sentir-se segur de sí mateix i a desenvolupar l'autoestima.

Convé que hi hagi coherència entre el que diem i el que fem, doncs els infants aprenen més pel que veuen fer, que pel que senten dir.

Estimar amb tendresa i amb fermesa és possible. Saber dir NO en determinats moments, amb respecte a les seves emocions, és una manera de mostrar-li estimació i ajudar-lo a madurar, a aprendre a tolerar les frustracions i a ser sensible a les emocions i els sentiments dels altres.



Participació de l'infant



Tot i que no ho farem tan ràpid, no creus que en família es fa millor?

Donem sempre que puguem l'oportunitat al nostre fill/a de participar en les nostres tasques del dia a dia, i veurem que també pot ser divertit. Per exemple, anar a comprar amb ells. Si els nens participen activament en l'aprovisionament del menjar,

s'adonaran que el rebost no és un armari que s'omple màgicament quan ells no hi són.

Els infants necessiten sentir-se part de la família i, una manera de donar-hi resposta és amb la seva participació a les activitats quotidianes: comprar, parar i desparar taula...

Prevenció d'accidents



L'arribada d'un infant implica tenir molta cura de tot allò que l'envolta per evitar que prengui mal. Aquesta edat es caracteritza pel moviment constant, l'infant comença a gatejar i a caminar, el seu món es va ampliant i veu casa seva com un espai amb elements que li proporcionen curiositat i diversió.

El seu afany per conèixer el món que l'envolta el porta a voler experimentar amb tot allò que troba al seu entorn més proper.

Els adults hem d'adaptar la nostra atenció en funció del seu desenvolupament i habilitats. Cal fer de la nostra llar un lloc segur, prevenint tota mena d'accidents, i adaptar els espais pensant en les necessitats de moviment de l'infant i permetent-li la lliure circulació pels llocs adients.

Fora de l'entorn de la llar, com per exemple als desplaçaments en cotxe, també hem de tenir presents aquests criteris vetllant per adequar els sistemes de seguretat necessaris.

Educació d'esfínters

El control d'esfínters és una funció que s'adquireix espontàniament quan l'infant està suficientment madur. Es sol produir entre els 2 i 3 anys, però hi ha una gran variabilitat individual.

L'adquisició d'aquest control al vespre es pot demorar, segons les característiques maduratives de cada nen, uns quants anys més.



Cal tenir en compte que:

- Se l'ha de fer participar en aquest procés, sense crear falses expectatives i tenir en compte que pot haver avenços i retrocessos.
- Hem d'acompanyar-lo amb reconeixement explícit de l'esforç, però mai humiliant-lo, ridiculitzant-lo o comparant-lo amb altres.
- Si ens hem precipitat clarament a treure el bolquer, és correcte "tornar enrere".
 - Per treure el bolquer al vespre és aconsellable esperar que es llevi al matí uns quants dies amb el bolquer sec.

Son



Per tal que l'infant adquireixi un bon hàbit de son des dels primers mesos de vida, cal ajudar-lo a aprendre a diferenciar el dia de la nit, l'activitat del descans.

Per això és convenient establir una rutina a l'hora d'anar a dormir, és a dir fer-li les mateixes coses abans i durant el moment de posar-lo a dormir, per ajudar-lo a relaxar-se, com per exemple: banyar, posar-li el pijama, sopar, fer el rotet, posar-lo al bressol, llegir un conte, fer el comiat, tancar la llum i sortir de l'habitació.

La rutina es pot veure alterada per diferents motius de l'entorn familiar, però és important tornar-la a instaurar el més aviat possible.

Com qualsevol altre adquisició d'hàbits durant la infància, es requereix per part nostra fer-ho de la mateixa manera, amb paciència i constància.

La xarxa social de suport



■ Durant el temps de criança i educació de les nostres criatures és normal que de vegades ens sorgeixin dubtes o petits conflictes que no sabem com resoldre.

■ Al nostre abast tenim una bona diversitat de serveis professionals que ens poden oferir suport quan ho necessitem, com són: educadors, pediatres, psicòlegs, treballadors socials, etc.

Al nostre entorn també podem demanar suport a persones que tenen, o han tingut, força experiència en criança i educació, com poden ser els nostres pares, familiars, amics, veïns, companys de feina, etc.

Amb tota aquesta gent és convenient que compartim les nostres preocupacions, visions o projectes de cura dels fills i saber amb quines persones podrem disposar en cas de necessitats urgents: cangur, malaltia sobtada, accident o altres imprevistos.



Ajuntament
de Sabadell



Generalitat
de Catalunya

Corporació
Parc Taulí



Institut Català
de la Salut