

Taller de parentalitat positiva



@tolitovm



Taller de parentalitat positiva

Autoria

- Catalina Núñez Jiménez, metgessa del Servei de Promoció de la Salut. Direcció General de Salut Pública i Participació
- Tolo Villalonga Mut, infermer del Centre de Salut Es Blanquer (Inca). Gerència d'Atenció Primària de Mallorca

Conflictes d'interès

Els autors declaren no tenir cap conflicte d'interès en relació amb activitats referides a aquesta matèria.

Revisió

- Clara Vidal Thomàs, infermera del Gabinet Tècnic d'Atenció Primària de Mallorca. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca
- Aina Soler Mieras, metgessa del Gabinet Tècnic d'Atenció Primària de Mallorca. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca
- María de los Reyes Cartagena Gimeno, infermera del Centre de Salut Trencadors (s'Arenal de Lluçmajor). Gerència d'Atenció Primària de Mallorca
- Neus Ponts Sintès, pediatra del Centre de Salut Dalt Sant Joan (Maó). Àrea de Salut de Menorca
- María Dolores Luque Guerrero, infermera del Centre de Salut Dalt Sant Joan (Maó). Àrea de Salut de Menorca
- María Isabel Martín Delgado, pediatra del Centre de Salut Santa Ponça. Gerència d'Atenció Primària de Mallorca
- Elena Cap Irigoyen, cap del Servei de Promoció de la Salut i dels Hàbits Saludables. Conselleria de Salut
- Joaquina Angoitia Rodríguez, infermera del Centre de Salut Dalt Sant Joan (Maó). Àrea de Salut de Menorca

Disseny de la portada

Tolo Villalonga Mut, infermer del Centre de Salut Es Blanquer (Inca). Gerència d'Atenció Primària de Mallorca

Maquetació i traducció

Bartomeu Riera Rodríguez. Assessor lingüístic. Serveis Centrals. Servei de Salut de les Illes Balears

EDICIÓ: desembre de 2018

ISBN: 978-84-06780-0

Com citar aquest document:

NÚÑEZ JIMÉNEZ, Catalina; VILLALONGA MUT, Tolo. *Taller de parentalitat positiva*. Palma: Servei de Salut de les Illes Balears, 2018.

Índex de continguts

Presentació i justificació.....	7
Anàlisi de la situació.....	8
Objectius.....	9
Continguts.....	9
Metodologia.....	10
Avaluació.....	10
Bibliografia.....	14
Sessió 0. Ens coneixem: adaptació familiar i desenvolupament infantil.....	19
Sessió 1. Cercant i forjant el vincle afectiu.....	29
Sessió 2. L'alimentació i els factors relacionats.....	37
Sessió 2 +1. Què menjam i com menjam.....	44
Sessió 3. Créixer actiu, créixer jugant.....	52
Sessió 3 +1. Passejada comunitària.....	62
Sessió 4. La importància del son.....	63
Suplement. Dinàmiques per treballar amb les famílies i el personal de les escoles.....	71

Presentació i justificació

La parentalitat positiva ha estat una de les cinc intervencions seleccionades per a l'acció en el marc de l'Estratègia de Promoció de la Salut i Prevenció en el Sistema Nacional de Salut. Aquest taller sorgeix de la formació en línia impartida pel Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social i de la proposta d'un taller presencial (vegeu el "Curso on-line sobre parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años. Capacitación para el desarrollo de actividades presenciales grupales", accessible des del web del Ministeri o directament des de l'enllaç abreujat <bit.ly/2wVhWSM>. Hem afegit dinàmiques a les propostes amb l'objectiu d'oferir més eines a les persones que vulguin impartir-lo al seu centre.

Segons la Convenció sobre els Drets de l'Infant de l'UNICEF, perquè un infant es pugui desenvolupar adequadament necessita cures físiques, afectives, pautes de comportament i normes que el facin sentir-se estimat, protegit i segur. I una parentalitat viscuda com a positiva pot influir en els futurs determinants de la salut de l'infant. La *parentalitat positiva* es defineix com el conjunt de conductes parentals que promouen el benestar dels fills i en faciliten de manera positiva el desenvolupament integral des d'una perspectiva de la cura, de l'afecte, de la protecció, de la seguretat personal i de la no-violència.

Hi ha evidència que el període de 0 a 3 anys és clau en el desenvolupament infantil, ja que és quan s'estructuren les bases fonamentals d'una persona, és a dir, el llenguatge, els hàbits i les habilitats socials, les capacitats cognitives i el desenvolupament emocional i psíquic.

El *aferrament* es defineix com el vincle afectiu que desenvolupa el nadó cap als seus cuidadors en els primers mesos de vida. L'aparició d'aquest vincle respondria, d'una banda, a obtenir protecció incondicional per mantenir la proximitat amb les figures d'aferrament i, d'altra banda, a adquirir una seguretat emocional que possibiliti l'exploració, l'aprenentatge i la progressiva socialització de l'infant.

Per això, en el període de 0 a 3 anys juga un paper molt important l'escola infantil, ja que molts infants passen moltes hores en ella. Per aquest motiu és important treballar amb el personal de les escoles infantils i per això pensam que era necessari afegir-hi dinàmiques per treballar amb aquest personal. En cada situació es decidirà si el treball es duu a terme conjuntament amb les famílies o no.

Quan un infant entra a l'escola infantil, aquesta es converteix en la seva segona casa, ja que inicia la socialització amb altres persones diferents a la seva família. D'altra banda, és important que hi hagi una relació de confiança entre la família i el personal de l'escola infantil, ja que si l'infant veu inseguretat en els pares, això li generarà inseguretat. És, doncs, important el vincle que s'estableix entre els tres actors: família, educadors i infant.

Per què un taller grupal?

Impartir un taller grupal suposa un conjunt de beneficis:

- Proporciona un escenari sociocultural de construcció del coneixement que inclou l'intercanvi d'experiències, la negociació i el consens.
- Potencia el respecte i l'acceptació de punts de vista diversos.
- Possibilita la responsabilitat compartida i l'intercanvi de rols.
- Millora les relacions entre els professionals i les famílies.
- Redueix la resistència al canvi, ja que és més fàcil amb el suport dels altres.
- És una font d'intercanvis.

Per què una intervenció comunitària?

Les maneres de comportar-se s'aprenen per mitjà de processos de socialització. Entre els factors que influeixen en el comportament hi ha els factors ambientals (l'entorn pròxim i l'entorn social) i els factors personals.

Factors ambientals	Entorn pròxim		Entorn social	
	<ul style="list-style-type: none"> • Grups socials primaris • Suport social 		<ul style="list-style-type: none"> • Condicions de vida • Recursos i serveis • Valors i models culturals 	
Factors personals	Àrea cognitiva	Àrea emocional	Àrea de les habilitats	
	<ul style="list-style-type: none"> • Coneixements • Capacitats cognitives 	<ul style="list-style-type: none"> • Creences • Actituds • Valors • Sentiments 	<ul style="list-style-type: none"> • Personals • Socials • Psicomotrius 	

Adaptat de *Manual de educació para la salud*. Gobierno de Navarra, 2006.

Hem vist que les famílies són la figura principal en la creació del vincle en aquesta edat; però, d'altra banda, en moltes ocasions l'infant és en una *comunitat* educativa des dels primers mesos de vida. A més, l'infant viu en un barri amb unes característiques i uns recursos. Per això hem de treballar amb tots els protagonistes que influeixen en el comportament de l'infant.

Anàlisi de la situació

En les darreres dècades s'estan produint canvis importants en les dinàmiques de convivència i interacció social entre les persones, que estan afectant el comportament i l'estructura familiar. Malgrat que aquests canvis han duit millores, han requerit que les persones modifiquin els patrons de comportament per adaptar-se als nous reptes socials. En alguns casos, aquest procés no resulta fàcil i les relacions entre pares, mares i fills i educadors s'han complicat. Davant de tots aquests processos de canvi ha estat necessari plantejar noves estratègies dirigides a entendre les causes i a millorar les relacions de convivència familiar.

Sovint els pares i les mares es queixen de la falta de recursos per afrontar els problemes quotidians que la parentalitat suposa. D'altra banda, és freqüent que les famílies hagin de dur els fills a escoles infantils, de la qual cosa deriven la consegüent angoixa que els provoca aquesta decisió i l'ansietat de l'infant a causa de la separació de la figura d'aferrament principal.

Població diana

Figures parentals (pare, mare, familiar proper, tutor legal) i educadors que siguin responsables de la cura i de l'educació de l'infant en la primera etapa del desenvolupament, és a dir, fins als 3 anys d'edat.

Grup real

Depèn de les característiques de l'educador i del centre on s'imparteixi el taller, tot i que recomanem un grup de 10-12 persones. Cal intentar que hi acudeixin ambdós membres de la parella, almenys a alguna de les sessions. Si el grup és heterogeni resulta més enriquidor, però cal evitar contrastos extrems. Si es pretén treballar amb el personal de les escoles infantils, es pot fer només amb el personal o conjuntament amb les famílies.

Recursos

Sempre que sigui possible han d'impartir el taller dos educadors, que actuïn simultàniament com a formador i observador. La sala on s'imparteixi ha de ser àmplia i ha de disposar d'un ordinador (amb connexió a Internet, si és possible), un projector, un paperògraf, fulls de paper, retoladors i material divers segons faci falta a cada sessió.

Objectius

- Facilitar que les famílies adquireixin estratègies personals, emocionals i educatives que els permetin implicar-se de manera eficaç en la construcció d'una dinàmica de convivència familiar positiva i en el desenvolupament de models parentals adequats.
- Promoure en els pares / les mares i en les persones responsables de la cura dels infants coneixements, actituds i habilitats sobre la criança d'aquests, partint de les seves vivències, experiències i idees.
- Cohesionar les famílies i els educadors de les escoles infantils en el procés d'aprenentatge de l'infant.
- Crear xarxes de suport informals entre les persones que participin en els tallers.

Contenguts

El taller consta de cinc sessions principals i dues sessions afegides (a les sessions 2 i 3, respectivament) de 90 minuts de durada cadascuna. La periodicitat recomanada és setmanal.

- Sessió 0. Ens coneixem: adaptació familiar i desenvolupament infantil
- Sessió 1. Cercant i forjant el vincle afectiu
- Sessió 2. L'alimentació i factors relacionats
- Sessió 2+. Què menjam i com menjam?
- Sessió 3. Créixer actiu, créixer jugant
- Sessió 3+. Passejada comunitària
- Sessió 4. La importància del son

A cada sessió hem afegit dinàmiques per treballar amb el personal de les escoles infantils.

Metodologia

La metodologia del taller es basa en la pedagogia activa i l'aprenentatge significatiu. Les persones aprenen des de les experiències, les vivències i els coneixements propis reorganitzant-los i modificant-los davant les noves informacions i experiències que es donen en el procés educatiu. Es tracta d'un aprenentatge actiu i participatiu, que aborda les àrees cognitiva, afectiva i de les habilitats.

L'educador és un facilitador de l'aprenentatge, que ha de tenir unes actituds bàsiques: congruència, acceptació del grup i empatia. Ha de facilitar que hi hagi un clima tolerant a l'aula i ha de tenir com a habilitats i recursos la comprensió empàtica, l'escolta activa, l'assertivitat, la bona comunicació i l'autocontrol emocional.

En aquest taller s'utilitzaran tècniques diverses, que dependran de l'objectiu d'aprenentatge que es plantegi a cada sessió. El paper de l'educador en cada tècnica és diferent. En el cronograma de cada sessió figura per a cada activitat quina tècnica s'hi aplica, a fi de saber quin és l'objectiu d'aprenentatge i quin és el paper com a educador.

Objectiu de l'aprenentatge	Tècnica	Paper de l'educador
Expressar preconceptes o models previs, experiències, compartir coneixements	Investigació a l'aula: pluja d'idees, graella, Philips 6/6, entrevista, qüestionari, frases incompletes, xiuxiueig	Escolta
Analitzar i reflexionar	Tècniques d'anàlisi: cas, anàlisi de textos, refranys, pel·lícules, publicitat, discussions en grup	Dirigeix
Reorganitzar els coneixements	Tècniques expositives: lliçó participada, panel d'experts, taula rodona, exposició amb discussió	Expert
Desenvolupament o entrenament	Tècniques de desenvolupament de les habilitats: joc de rol, simulacions, demostració amb entrenament, jocs, ajudar a decidir	

Avaluació

- Observació al taller (assistència, participació...).
- Enquesta de satisfacció.

Paper de l'educador/observador

Rol de l'educador: l'educador guia, facilita, orienta.

Funcions de l'educador

- Bona preparació prèvia: la millor improvisació és la que està preparada amb cura.
- Gestió de la sessió, de les tasques, dels recursos, del temps i del clima de l'aula.
- Condicions físiques on es desenvolupa el procés.

Quines actituds ha de tenir un bon educador?

- Congruència, genuïnitat, ser un mateix.
- Acceptació: consisteix a acceptar cada persona del grup tal com és, única, aquí i ara. No es tracta d'estar-hi d'acord ni de compartir totes les idees i opinions de les persones del grup: es tracta de relacionar-se des de com és cadascú i des del rol d'ajuda per mitjà d'actituds i comportaments d'escoltar, convidar a parlar, demanar...
- Valoració positiva: consisteix a considerar els participants com a persones valuoses i amb capacitat d'actuar de manera constructiva, atorgar-los valor, confiar-hi.

Quines habilitats i quins recursos ha de tenir?

- Empatia: posar-se en el lloc de l'altre, connectar amb els seus sentiments, entendre'l i manifestar desig d'ajuda.
- Escolta activa: és important posar-se en la posició de l'altra persona a partir del seu punt de vista, recollir el missatge complet (missatge verbal i càrrega emotiva) i tornar-lo.
- Assertivitat: defensar els teus drets sense vulnerar els dels altres.
- Ser un bon comunicador.
- Tenir autocontrol emocional.
- Resumir i tornar.
- Ajudar a pensar (més que pensar pels altres).
- Conducció de les sessions.
- Reforçar positivament.
- Negociació.
- Gestió dels conflictes.

Per a cada sessió l'educador disposa d'annexos diversos, que no estan inclosos en la descripció de la sessió, sinó que figuren en fitxers independents dins la carpeta "Documents per a les sessions". Aquesta carpeta conté també els vídeos que s'han de visionar, per si es dona l'eventualitat de no disposar de connexió a Internet.

El clima de l'aula

El clima de l'aula depèn fonamentalment de l'educador i es relaciona amb els processos de comunicació entre docents i participants i entre les persones participants entre si.

Allò més adequat que el docent pot fer és crear un clima útil per a l'aprenentatge, és a dir: reduir el grau de defensa en la comunicació entre ell/ella i les persones participants. La comunicació defensiva és la que es produeix quan una persona percep l'amenaça del grup: a més de parlar del tema que es debat, pensa com apareix davant dels altres, com causar bona impressió, com evitar o mitigar un atac, i tot això li impedeix concentrar-se en el missatge i genera distorsió de la percepció.

Climes defensius vs. climes tolerants

Valoració vs. descripció:

- ✘ Si la persona que parla fa la sensació que valora o jutja la que l'escolta per mitjà de l'expressió, de la manera de parlar, del to de veu i/o del contingut verbal, la que escolta es posa en guàrdia.
- ✓ En canvi, si la persona que escolta pensa que la que parla la considera com una igual i és oberta i espontània, l'actitud de valoració es neutralitza. Per tant, el discurs descriptiu produeix menys incomoditat i menys estats de defensa.

Control vs. orientació del problema:

- ✘ Quan hi ha temptatives de control, es genera actitud de defensa, apareixen sospites de motius ocults i es crea resistència. La norma és control, i els mètodes de control són molt diversos: reglaments, normatives, gestos, etc., són mitjans d'imposar la voluntat; per tant, potencien les fonts de resistència.
- ✓ L'orientació del problema és l'antítesi de la persuasió: el desig de col·laboració a l'hora de definir el problema o de cercar una solució implica l'absència de solució predeterminada, d'actitud o mètode que s'imposa; per tant, nega la intenció de control.

Rigidesa vs. espontaneïtat

- ✘ Quan es percep que la persona que parla està compromesa amb un estratagema, cosa que implica motivacions ocultes i/o ambigües, la persona que escolta pren una actitud defensiva i pensa que la volen enganyar, i això pot generar reaccions violentes.
- ✓ En canvi, si la persona que parla fa la sensació de tenir una personalitat transparent, de ser honesta, de comportar-se de manera espontània, l'actitud de defensa que provocarà serà mínima.

Distància vs. relació

- ✘ La distància en un discurs indica falta d'interès pel benestar de l'altre i genera resistències.
- ✓ Les manifestacions del comportament per mitjà dels gestos i les demostracions de preocupació amb moviments espontanis del cos són interpretades com a proves d'acceptació.

Superioritat vs. paritat

- ✘ Quan una persona comunica a una altra una sensació de superioritat per la posició, la potència, la riquesa, el coneixement, etc., que té, aleshores suscita una actitud de defensa.
- ✓ Les actituds de defensa es redueixen quan es percep la persona que parla com a avinent d'entrar en una planificació de participació amb confiança i respecte recíprocs.

Certesa vs. problemàtica

- ✘ Les persones que sembla que saben sempre la veritat o les respostes i que no demanen mai aclariments tendeixen a posar els altres en guàrdia.
- ✓ En canvi, es redueixen les actituds de defensa de la persona que escolta quan algú li fa la sensació de ser avinent a participar amb el comportament, les actituds i les idees propis...

Dependència vs. autoritat

- ✘ Una actitud de dependència de l'educador lleva imatge i dignitat a la iniciativa formativa.
- ✓ Una actitud d'autoritat de servei atribueix dignitat i interès a una activitat en conjunt i genera una seriosa disponibilitat de recursos d'aprenentatge.

Observació

Observar és focalitzar els sentits, l'atenció, l'experiència i la intel·ligència cap a un context concret, amb la intenció de captar-lo, entendre'l, interpretar-lo i, en cert sentit, jutjar-lo.

Què observam?

- 1) En el docent: l'estil, el contingut, el clima que propicia.
- 2) En les persones participants:
 - a) Les intervencions que fan.
 - b) Si estan centrades o no en el tema.
 - c) Si es percep que estan avorrides (llenguatge no verbal).
 - d) Si participen en les tècniques i com ho fan.
 - e) Allò que diuen.
 - f) Allò que contesten.
 - g) Allò que demanen.
 - h) El clima que afavoreixen.
- 3) Condicions de l'aula: estructura.

Per a què serveix l'observació?

Serveix per al bon desenvolupament del procés d'aprenentatge:

- Al docent: l'ajuda a coordinar, preparar, avaluar, modificar, si és necessari.
- A les persones participants: per mitjà del procés educatiu, de l'avaluació continuada. El docent i l'observador de manera coordinada i amb les dades que aporta el grup (participants) contínuament aposten per una millora continuada.

A l'observador: aprèn de tothom.

Quan s'observa?

S'observa durant tot el procés educatiu.

Qui ho observa?

S'hauria de treballar sempre amb observador. Depèn del tipus de grups: si són dues persones, han de participar en totes les sessions, una coordinant-les i l'altra observant (poden anar intercanviant-se els papers). Es fa tan com es pot, però no és aconsellable que una persona tota sola treballi amb un grup.

Com s'observa?

- És una tasca difícil: s'ha de partir de la idea que l'observació cerca la millora contínua i que tots aprenguem.
- S'ha d'evitar emetre judicis.
- S'ha d'intentar ser molt assertiu: dir allò que un/una pensa però sense jutjar ni adoptar actituds de certesa, tenint sempre present que un/una es pot equivocar i que tot es pot modificar si és necessari.
- Utilitzant guies d'observació: lliçó, clima, casos, actituds de l'educador, sessions (estructura, procés i resultats).
- S'aprèn observant i deixant-se observar.

Bibliografia

Programes d'educació parental

AMORÓS, Pere [et al.]. *Aprender juntos, crecer en familia: afrontamos los retos cotidianos*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <obrasociallacaixa.org/documents/10280/198839/afrontamos_los_retos_cotidianos_es.pdf/1d1e8711-1f3c-41e9-aab8-39e1738a6996> [Consulta: 10 set 2018].

AMORÓS, Pere [et al.]. *Aprender juntos, crecer en familia: aprendemos a comunicarnos en familia*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <obrasociallacaixa.org/documents/10280/198839/aprendemos_a_comunicarnos_en_familia_es.pdf/fe2dea16-5881-42d9-b4d1-7be94c3461af> [Consulta: 10 set 2018].

AMORÓS, Pere [et al.]. *Aprender juntos, crecer en familia: disfrutamos juntos en familia*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <obrasociallacaixa.org/documents/10280/198839/disfrutamos_juntos_en_familia_es.pdf/de0c47ad-3d61-4376-a142-6819ecd2664d> [Consulta: 10 set 2018].

AMORÓS, Pere [et al.]. *Aprender juntos, crecer en familia: educamos a nuestros hijos*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <obrasociallacaixa.org/documents/10280/198839/educamos_a_nuestros_hijos_es.pdf/407cebf6-a1ba-41ed-9667-0e36a366b9fe> [Consulta: 10 set 2018].

AMORÓS, Pere [et al.]. *Aprender juntos, crecer en familia: el libro de los padres*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <observatorioporlapobrezacaixaproinfancia.org/documents/189883/344791/08+Libro+Padres.pdf/ba7f6096-feb0-4fcd-b87b-24b80d32b109> [Consulta: 10 set 2018].

AMORÓS, Pere [et al.]. *Aprender juntos, crecer en familia: el libro de los hijos*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <observatorioporlapobrezacaixaproinfancia.org/documents/189883/344791/09+Libro+Hijos.pdf/7a187c58-12e2-40bb-9dc1-e3f6941a84b4> [Consulta: 10 set 2018].

AMORÓS, Pere [et al.]. *Aprender juntos, crecer en familia: mostramos afecto en la familia*. Barcelona: Obra Social "la Caixa, 2014. Disponible en: <obrasociallacaixa.org/documents/10280/198839/mostramos_afecto_en_la_familia_es.pdf/b398be5e-f204-4969-9da5-f556a3e9eb21> [Consulta: 10 set 2018].

CONSELLERIA DE SALUT DEL GOVERN DE LES ILLES BALEARS. *Naixement i salut* [en línia]. <www.caib.es/sites/naixementisalut/ca/informacio_destacada-25497/?campa=yes> [Consulta: 10 set 2018].

GRUPO ASOCED. *Guía de presentación del programa de educación parental "Construir lo cotidiano"*. Barcelona: Editorial Octaedro, 2013. Disponible en: <www.octaedro.com/pdf/Guiaparamadresypadresyotrosmateriales.pdf> [Consulta: 10 set 2018].

JUNTA DE ANDALUCÍA. Proyecto "Apego" [en línia]. <si.easp.es/psiaa/apego-parentalidad-positiva> [Consulta: 10 set 2018].

MÁIQUEZ CHAVES, M.^a Luisa [et al.]. *Crecer felices en familia: programa de apoyo psicoeducativo para promover el desarrollo infantil*. Santa Cruz de Tenerife, 2012. Disponible en <www.bienestaryproteccioninfantil.es/imagenes/tablaContenidos03SubSec/Crecer_Felices(1).pdf> [Consulta: 10 set 2018].

MINISTERIO DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES E IGUALDAD. *Curso on-line de parentalidad positiva: ganar salud y bienestar de 0 a 3 años. Capacitación para el desarrollo de actividades presenciales grupales*. Madrid, 2015.

Programa "Educar en positivo" [en línia]. <www.educarenpositivo.es> [Consulta: 10 set 2018].

RODRIGO LÓPEZ, M.^a José; MARTÍN QUINTANA, Juan Carlos; MÁIQUEZ CHAVES, M.^a Luisa. *Vivir la adolescencia en familia: programa de apoyo psicoeducativo para promover la convivencia familiar*. Consejería de Salud y Bienestar Social del Gobierno de Canarias, 2010.

Rodrigo López, María José [coord.]. *Guía de buenas prácticas en parentalidad positiva: un recurso para apoyar la práctica profesional con familias*. Madrid: Federación Española de Municipios y Provincias, 2015. Disponible en: <www.msccbs.gob.es/ssi/familiasInfancia/ayudas/docs2013-14/GuiaDeBuenasPracticas2015.pdf> [Consulta: 10 set 2018].

SAVE THE CHILDREN ESPAÑA. *¿Quién te quiere a ti?: guía para padres y madres: cómo educar en positivo*. Madrid, 2012. Disponible en: <www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/guia_quien_te_quiere_a_ti_vok.pdf> [Consulta: 10 set 2018].

SAVE THE CHILDREN ESPAÑA. *Queriendo se entiende la familia: guía de intervención sobre parentalidad positiva para profesionales*. Madrid, 2013. Disponible en: <www.savethechildren.es/sites/default/files/imce/docs/queriendo_se_entiende_la_familia_vok.pdf> [Consulta: 10 set 2018].

UNIVERSITAT DE LES ILLES BALEARS. Programa de competència familiar [en línia]. <competenciafamiliar.uib.cat> [Consulta: 10 set 2018].

Alimentació

AGENCIA ESPAÑOLA DE CONSUMO, SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN. Estrategia NAOS (Nutrición, Actividad Física y Prevención de la Obesidad) [en línia] <www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/seccion/estrategia_naos.htm> [Consulta: 10 set 2018].

CONSELLERIA DE SALUT DEL GOVERN DE LES ILLES BALEARS. *Alimentació saludable i vida activa* [en línia]. <e-alvac.caib.es> [Consulta: 10 set 2018].

MINISTERIO DE EDUCACIÓN / MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL E IGUALDAD. *Documento de consenso sobre la alimentación en los centros educativos*. Madrid, 2010. Disponible en: <e-alvac.caib.es/documents/DOCUMENTO-DE-CONSENSO-PARA-WEB.pdf> [Consulta: 10 set 2018].

Joc i activitat física (enllaços per a pares)

«Reseña: “El punto”» [en línia]. *Apegoyliteratura*. <apegoyliteratura.es/el-punto> [Consulta: 10 set 2018].

BONILLA, Lara. «Adele Diamond: “Els nens de tres anys no haurien d'estar asseguts”» [en línia]. *Ara.cat*. 25 abril 2017. <www.ara.cat/societat/ADELEDIAMOND-nens-haurien-destar-asseguts_0_1784221580.html> [Consulta: 10 set 2018].

GUILLÉN, Jesús C. *Juego y funciones ejecutivas* [vídeo en línia]. <youtu.be/pMRWx_hM6EM>. Julio 2016. [Consulta: 10 set 2018].

LONDOÑO, Camila. “Espacios y aprendizaje ¿cómo debería ser una escuela según la arquitectura?” [en línia]. *EligeEducar*. 7 abril 2017. <www.eligeeducar.cl/espacios-y-aprendizaje> [Consulta: 10 set 2018].

REJUEGA. *Aulas con más juego y movimiento, aulas con más aprendizaje significativo* [en línia]. <rejuega.com/juego-aprendizaje/juego-educativo/aulas-con-mas-juego-y-movimiento-aulas-con-mas-aprendizaje-significativo> [Consulta: 10 set 2018].

Son

AGUAMARINA. “La media hora sagrada antes de ir a dormir” [en línia]. *De mi casa al mundo*. 22 abril 2017. <www.demicasaalmundo.com/blog/la-media-hora-sagrada-antes-de-ir-a-dormir> [Consulta: 10 set 2018].

ZUGASTI, Ana. “Especial Día del Libro: 5 estupendos cortos con los que fomentar la lectura entre los más pequeños” [en línia]. *RZ100arte*. 18 abril 2017. <rz100arte.com/especial-dia-del-libro-5-estupendos-cortos-los-fomentar-la-lectura-los-mas-pequenos> [Consulta: 10 set 2018].

SESSIONS DEL TALLER DE PARENTALITAT POSITIVA



Sessió 0. Ens coneixem: adaptació familiar i desenvolupament infantil

Objectius educatius

- Fomentar la trobada i el coneixement dels membres del grup.
- Conèixer les expectatives de cada membre del grup respecte del programa.
- Reflexionar sobre l'experiència d'esdevenir pare o mare partint de la relació entre les expectatives i com ha resultat l'experiència personal.
- Identificar i analitzar el pes de la maternitat i de la paternitat en els diferents rols que componen la identitat durant l'edat adulta.
- Identificar i reconèixer les habilitats i les competències dels infants de fins a 3 anys d'edat en el desenvolupament de les seves vinculacions afectives.

Cronograma

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Presentació del taller i del contracte formatiu	Exposició	GG	10
2) Presentació de les persones participants	Dinàmica per triar: "Teranyina", "Coneixent-nos", "La meva família"	GG/TU	10
3) Nova situació familiar	Lliçó participada	GG	5
4) Adaptació als nous rols familiars	a) Tècnica d'anàlisi per triar: cas, història pintada, còmic/vinyeta, vídeo, cançons, article	GG/GP	15/10
	b) Fitxa	TI	10/5
5) Adquisició de capacitats de 0 a 3 anys	Dinàmica per triar: a) "Idò el meu fill fa..." b) Projectió de fotos	GP/GG GG	10/10 20
6) Tancament	Gomets i globus	GG	5

GG: grup gran. GP: grup petit. TI: treball individual.

Desenvolupament de la sessió

1. Presentació del taller i del contracte formatiu

L'educador ha d'explicar d'on ha sorgit el taller, els objectius, la metodologia que hi aplicarà (dinàmica, participativa) i els continguts. És important explicar l'horari i la distribució dels temps i demanar puntualitat a les persones participants (també és important que sigui molt puntual tant a l'inici com a l'acabament de les sessions). Ha de demanar que, tant com sigui possible, els mòbils estiguin en silenci per evitar interrupcions. Si és possible, abans de cada sessió ha de tenir escrita en el paperògraf la tasca del dia.

2. Presentació de les persones participants

Proposam diferents alternatives:

a) “Teranyina”

Per començar l’activitat, l’educador ha de demanar a les persones participants que s’asseguin formant un cercle. L’activitat consisteix en el fet que cada participant llança una troca de llana a un altre participant mantenint el fil agafat; cada vegada que una de les persones participants rep la troca ha de donar una breu descripció de si mateixa i del seu fill / de la seva filla o dels seus fills / de les seves filles amb aquestes dades:

- Participant: nom i què espera aconseguir del programa.
- Fill / filla / fills / filles: nom, edat, alguna característica rellevant de cadascun/cadascuna (aspecte físic, qualitats, gustos, etc.), especialment de qui estigui dins del rang d’edat del programa.

Comença la ronda l’educador, que s’ha de presentar plantejant també les seves expectatives i el seus desitjos respecte de les persones participants i el seu propi paper d’educador dins el grup; després ha de llançar la troca a una de les persones participants i així successivament fins que totes s’hagin presentat. L’activitat té com a resultat una àmplia teranyina en la qual cada persona és important i totes contribueixen a formar-la. L’educador ha d’acabar amb la idea que serà un grup que actuarà unit i fort, com l’entramat de la teranyina, per aconseguir tot allò que es proposi.

b) “Coneixent-nos”

L’educador ha d’entregar a les persones participants la [fitxa “Coneixent-nos”](#) i indicar-los que, després de llegir-la, vagin movent-se per la sala amb l’objectiu que, durant el temps assignat per fer l’activitat, parlin amb el màxim nombre de persones del grup per demanar-los si tenen les característiques que figuren en la fitxa. Han de parlar de dues en dues o de tres en tres com a màxim, per facilitar la interacció. En haver acabat se n’ha de fer una posada en comú.

c) “La meua família”

L’educador ha de demanar a les persones participants que dibuixin la seva família en un full de paper (si hi ha parelles, els pot dir que dibuixin la família entre els dos membres). Després cadascuna ha de presentar la seva família i a si mateixa.

3. Nova situació familiar

Nota per a l’educador

Per introduir el tema de la nova situació familiar cal utilitzar una tècnica expositiva.

Les tècniques expositives tenen per objectiu transmetre, contrastar i reorganitzar coneixements, informacions, models, teories o estudis. Aborden l’àrea cognitiva.

Marc teòric

El rol de la maternitat i de la paternitat

En l'edat adulta hi ha processos de desenvolupament psicològic molt rellevants per al curs vital, processos que modelen i modificaran la persona. Una de les tasques evolutives compartida per moltes dones i molts homes és la transició a la maternitat i a la paternitat.

La maternitat i la paternitat tenen grans implicacions en el desenvolupament dels adults, ja que la percepció de competència i satisfacció quan aconsegueixen aquest rol és molt important en la configuració de la identitat adulta. Un altre aspecte remarcable és que aconseguir aquest rol de manera més o menys eficaç i satisfactòria no només influeix en la identitat dels adults, sinó que repercuteix en gran manera important en el desenvolupament dels fills i de les filles.

Esdevenir mare i pare

En primer lloc, esdevenir mare o pare significa posar en marxa un projecte vital educatiu que suposa un llarg procés, que comença amb la transició a la maternitat i a la paternitat, continua amb les activitats de criança i socialització dels fills menuts, després amb el suport als fills durant l'adolescència, continua amb la marxa dels fills de casa i acaba en una nova trobada amb els fills mitjançant els nets.

En segon lloc, esdevenir mare o pare significa endinsar-se en una intensa implicació emocional i personal derivada d'aquest procés; finalment, significa també omplir de contingut aquest projecte educatiu durant tot el procés de criança i educació dels fills.

El procés comença en el moment que una/un sap que esdevindrà mare o pare. Això implica canvis considerables que poden alterar les conductes dels membres de la família i les relacions entre ells. Des del punt de vista de l'adult, la maternitat i la paternitat tenen implicacions en el terreny afectiu, sobretot en els vincles d'aferrament, en què la relació amb els fills adquireix un pes essencial.

Esdevenir mare o pare no només requereix temps i energia, sinó que a més condiciona moltes de les altres facetes significatives de l'adult; per exemple, la faceta laboral (sobretot en el cas de les dones), el temps dedicat a una mateixa / un mateix, les relacions socials...

Malgrat que els canvis associats a aquest nou rol són similars en totes les famílies, cadascú experimenta i viu aquesta situació de manera diferent, depenent de factors personals i de l'entorn. Un factor molt important és si es tracta del naixement del primer fill o no: l'arribada d'un nou membre sempre implica adaptació i canvis, però és amb el primer fill quan el procés és més impactant.

Les relacions socials

Hi ha un doble vessant: en alguns casos s'intensifiquen les relacions (en general amb la família) i en uns altres disminueixen (és el cas de les amistats).

En aquesta transició és important demanar i rebre suport de les persones més properes.

L'activitat laboral

La situació laboral és un factor relacionat amb l'assumpció del nou rol: si ambdós membres de la parella fan feina fora de casa, l'arribada d'un nadó interfereix en la situació, però el més habitual és que tots dos continuïn fent feina. Com més bé es pugui conciliar la vida laboral amb la cura del bebè, més bona serà l'adaptació a la nova situació,

La relació entre els progenitors

Es produeixen diverses modificacions en la relació de parella quan un nadó arriba: d'una banda, degudes als canvis en les rutines diàries (canvis en les relacions sexuals, menys temps compartit...) i, d'altra banda, es produeixen canvis en la distribució de papers a casa, que quan arriben els fills solen tornar més tradicionals.

Cal destacar que els canvis en la relació de parella no solen ser grans. La majoria d'estudis indiquen que l'arribada d'un fill no suposa grans crisis i que les parelles que funcionen bé continuen fent-ho, fins i tot amb canvis.

També, cal assenyalar la importància de la *aliança parental*, que és el suport, la confiança i la complicitat entre els membres de la parella, que esdevé un factor crucial tant de l'acompliment del rol de mare o pare com de la satisfacció conjugal.

Com afecta la maternitat/paternitat al desenvolupament personal?

En aquest aspecte es produeixen dos canvis importants:

- Canvis en els hàbits quotidians: patrons de son, relacions sexuals, economia, temps amb les amistats o amb la parella...
- Canvis en aspectes relacionats amb la identitat, l'autoconcepte i l'autoestima: generalment el nou rol suposa l'enriquiment de la identitat, ja que sorgeix el jo com a mare o pare. Un altre aspecte afectat és l'adopció dels rols de gènere; tot i que depèn de cada cas, en general se sol accentuar el caràcter estereotipat dels rols de gènere, especialment en el cas de la dona, el rol femení de la qual s'accentua quan esdevé mare.

Adaptació després de l'arribada del nadó

Molts dels canvis que es produeixen tenen relació amb la valoració emocional dels canvis esmentats, que té a veure amb les expectatives i amb el que ha ocorregut realment. Com més s'assembla el que s'esperava a allò que realment ha ocorregut, millor serà l'adaptació a la nova situació.

Els canvis experimentats poden despertar sentiments negatius; és important treballar aquests sentiments normalitzant-los, evitant culpabilitzar-se per tenir-los i veient que es tracta de canvis temporals.

És important que els progenitors aprenguin a compaginar el rol de mare o pare amb les facetes de persona adulta. És fonamental també gaudir de la relació de parella i de les relacions socials.

Idees clau

- El rol de la maternitat i de la paternitat és molt important en l'etapa adulta i adquirir-lo demana grans dosis d'implicació, que queden compensades per la satisfacció que suposa.
- Esdevenir pare o mare suposa importants canvis personals, en les relacions de parella, en la vida laboral i en les relacions socials.
- És habitual tenir sentiments negatius per alguns d'aquests canvis. Després d'adaptar-se a la nova realitat és normal recuperar l'estabilitat individual i familiar.
- És fonamental trobar temps per a la parella i per a les amistats, ja que això contribueix a sentir més satisfacció per les tasques relacionades amb la cura i l'educació dels fills.

4. Adaptació a nous rols familiars

a) Tècnica d'anàlisi (15/10 min)

Nota per a l'educador

Tècniques d'anàlisi

S'utilitzen fonamentalment per analitzar temes des de diferents perspectives: factors causals, comparació de realitats, alternatives, presa de decisions... Aborden sobretot les habilitats cognitives de síntesi (anàlisi, valoració de situacions...) i també l'àrea afectiva, cosa que contribueix a treballar les actituds, els valors i els sentiments.

Amb aquestes tècniques l'educador dirigeix i incita la discussió. Pot passar que les persones participants comencin a parlar d'experiències pròpies; en aquest cas l'educador ha de redirigir l'atenció a allò que s'estigui analitzant.

Aquestes són les tècniques d'anàlisi habituals:

- **Història pintada:** amb la informació que l'educador té sobre les famílies que participen en el taller cal anar elaborant una història i dibuixar-la.
- **Casos:** l'educador ha de preparar una història a partir d'allò que sap sobre les famílies i s'ha de treballar-hi.
- **Lletres de cançons,* article, poema, "Descobreix els errors":** a partir de qualsevol d'aquests recursos cal analitzar diferents aspectes de l'adaptació als nous rols familiars. També es poden utilitzar com a recursos els còmics (visita www.maitena.com.ar) i **vídeos:**
 - *Publicidad Coca Cola – Padres*, anunci de Coca-Cola sobre la felicitat en la paternitat/maternitat. Disponible a Youtube youtu.be/3xAiLeoHzeY (1:05 min).
 - *El mejor trabajo del mundo: ser madre*. Disponible a YouTube youtu.be/Uf1BDCnwa14 (2:02 min).

* Hi ha una carpeta amb els fitxers d'àudio de les cançons per si de cas no hi ha connexió a Internet.

b) Fitxa “Com repartiria el temps de la meva vida?” (10/5 min)

Una vegada analitzats els rols abans de tenir un fill i després que hagi nascut, l'educador ha de proposar a les persones participants que treballin individualment la fitxa “Com repartiria el temps de la meva vida?”.

Nota per a l'educador

Es tracta d'una tècnica d'investigació a l'aula que s'utilitza perquè les persones participants expressin i comparteixin experiències, vivències i coneixements propis. És una tècnica en la qual tot val, ja que cada opinió és valuosa perquè es tracta d'allò que cada persona duu al seu bagatge. Amb aquesta tècnica l'educador escolta, no jutja, no opina, i el seu paper és afavorir i facilitar que les persones s'expressin i evitar que entre elles es jutgin. Es treballa sobretot les àrees afectiva i del coneixement.

Ha d'insistir que es tracta d'un treball individual i que, llevat que qualcú ho vulgui fer, no es posarà en comú. En acabar, l'educador ha de demanar al grup si tots dos cercles coincideixen.

5. Adquisició de capacitats de 0-3 anys**a) “Idò el meu fill fa...” (10/10 min)**

L'educador ha de demanar a les persones participants que es reuneixin en grups segons l'edat dels seus fills i que comentin què fan els seus fills pel que fa al desenvolupament motor, a la relació amb l'entorn, al llenguatge i a la comunicació. Els ha de donar uns fulls del paperògraf perquè hi anotin les característiques del desenvolupament dels diferents grups d'edat. Posteriorment cal fer una devolució complementada amb les fitxes sobre el desenvolupament infantil.

Nota per a l'educador

Si hi ha progenitors d'infants de 0 a 3 anys han de formar grups separats els que tinguin fills de menys d'1 any, d'1 a 2 anys i de 2 a 3 anys; si no, cada educador els ha d'agrupar segons com ho trobi convenient.

b) Fotoparaula + exposició (20 min)

L'educador ha de projectar una presentació de diapositives que conté **fotos d'infants** en situacions diverses (asseguts, iniciant les passes, amb cara de por, plorant, etc.) i demanar a les persones participants quina edat pensen que té cada infant i per què. Cal completar l'activitat amb les fitxes sobre el desenvolupament infantil.

Nota per a l'educador

Les fotos de l'apèndix 4 són d'ús lliure, però recomanem que per a cada taller l'educador cerqui fotos d'acord amb la seva població.

Per treballar l'adquisició de capacitats hem utilitzat una tècnica d'investigació a l'aula (fotoparaula) i posteriorment una exposició.

FITXES SOBRE DESENVOLUPAMENT INFANTIL**Primer any de vida****Desenvolupament psicomotor i autonomia personal***0-3 mesos*

- Manté el cap dret quan està en braços.
- Fixa la mirada i la mou seguint moviments d'un objecte o d'una persona.
- Aguanta objectes amb pressió involuntària i els sacseja.
- Descobreix les mans i els peus i hi juga.

3-6 mesos

- Alça el cap i el mou quan està panxa per avall.
- Es gira des de la posició de panxa per amunt a la posició de costat, i viceversa.
- Agafa objectes que té a prop i els sacseja.

6-9 mesos

- Es manté assegut sense recolzar-se.
- S'arrossega per en terra.
- Se sosté dret recolzant-se.
- Somriu quan veu la seva imatge al mirall, l'acaricia i hi parloteja.
- Tira els objectes per veure com cauen i el renou que fan.
- Es posa aliments i objectes dins la boca.
- Agafa objectes i els colpeja.

9-12 mesos

- S'asseu i s'aixeca recolzant-se.
- Camina de quatre grapes.
- Descobreix objectes que ha vist que li han amagat.
- Fica objectes dins un recipient i els en treu.
- Fa les primeres passes amb ajuda.
- Juga amb la cullera i se la posa dins la boca.
- Col·labora en jocs d'imitació.
- Obeeix una ordre simple quan va acompanyada de postures o gestos.

Relació amb l'entorn social i físic*0-3 mesos*

- Somriu com a resposta a un estímul.
- Reconeix visualment la mare.
- Respon positivament, emet renouets i riu quan juguen amb ell/ella.

3-6 mesos

- Somriu o pega cops amb els peus quan veu qualcú que no coneix.
- Reconeix els que el cuiden.

6-9 mesos

- Acaricia objectes suaus i persones.
- S'altera i plora quan la mare se'n va o quan està amb persones desconegudes.
- Fa mamballetes i moviments de dir adeu.

9-12 mesos

- Abraça i besa els adults i altres infants.
- Respon quan l'anomenen pel nom.

Comunicació i llenguatge**0-3 mesos**

- Localitza sons laterals movent el cap.
- Balboteja i emet sons guturals.

3-6 mesos

- Emet sons per atreure l'atenció dels adults.
- Reduplica síl·labes (ma-ma; gu-gu; ta-ta...) i repeteix cadenes sillàbiques de consonant més vocal.

6-9 mesos

- Localitza sons procedents de diferents direccions.
- Mostra plaer i fa moviments quan sent cançons infantils.

9-12 mesos

- Pronuncia les primeres paraules amb significat.

1-2 anys**Desenvolupament psicomotor i autonomia personal****12-18 mesos**

- Es posa dret i fa passes sense recolzar-se.
- Fa rodar una pilota imitant un adult.
- Comença a menjar amb cullera encara que vessi una mica de menjar.
- Comença a acceptar menjar sòlid.
- Manipula lliurement jocs de construcció.
- Reconeix parts del cos (cap, mans, peus).

18-24 mesos

- Beu amb una tassa o un tassó aguantant-los amb totes dues mans.
- Comença a menjar amb cullera encara que vessi una mica de menjar.
- Reconeix alguns estris d'higiene personal.
- Reconeix algunes parts del cos (ulls, nas, boca...).
- Vincla la cintura per recollir objectes i no cau.

Relació amb l'entorn social i físic**12-18 mesos**

- Reconeix persones que no són familiars però que pertanyen a l'entorn quotidià.
- Reconeix els objectes d'ús habitual (cullera, tovallola, esponja, juguetes...).
- Imita en el joc els moviments dels adults.
- Accepta l'absència dels pares, tot i que pot protestar una mica.
- Repeteix les accions que provoquen rialles o atreuen l'atenció.
- Explora i mostra curiositat pels objectes familiars.

18-24 mesos

- Reconeix els espais bàsics de l'entorn habitual (casa, centre infantil, etc.).
- Pren part en jocs amb altres infants durant períodes curts.
- Comparteix objectes amb altres infants quan li ho demanen.
- Reconeix alguns elements propis de l'estació de l'any: roba i calçat.
- Participa habitualment en les activitats que li proposen.
- Comença a reproduir accions reals amb joguets (menjarets, cotxes, etc.).

Comunicació i llenguatge**12-18 mesos**

- Repeteix sons que els altres fan.
- Obeeix ordres simples acompanyades de gestos.
- Combina dues síl·labes diferents.
- Identifica entre dos objectes aquell que li demanen.
- Li agrada mirar contes amb imatges.
- Atén el seu nom.

18-24 mesos

- Fa servir una o dues paraules significatives per designar objectes o persones.
- Es diverteix amb la música i imita gestos i ritmes.
- Comença a entendre i acceptar ordres verbals (recollir, seure, anar a taula, etc.).
- Comença a ajuntar paraules aïllades per construir les primeres frases ("mama pa").
- Atribueix funcions als objectes més familiars i comença a anomenar-los.
- Imita sons d'animals i objectes coneguts (onomatopeies).

2-3 anys**Descobriment i orientació al món**

- Edat acrobàtica i del deambulador: camina i desenvolupa tota mena de moviments, sobretot per mitjà del joc.
- Desenvolupament psicomotriu.
- Adquisició d'autonomia.
- Etapa egocèntrica: es considera el centre de tot el que l'envolta.

Desenvolupament del pensament simbòlic i de l'adquisició del llenguatge

- Edat del llenguatge: interès per la comunicació parlada.
- Desenvolupament de la fantasia i de la imaginació:
 - Interès per les ficcions, el somni i la imaginació.
 - Gust pels contes i la identificació amb personatges fantàstics.
 - Pseudomentides: veritats carregades de fantasia.

Interès pel joc

- Jocs de representar un paper i imaginar-se coses (jocs “d’illusió”): jugar a les casetes, a mamàs, a menar trens, etc.
- Jocs d’interès pel món que l’envolta.
- Jocs d’aprenentatge: aprendre a llegir jugant.
- Jocs de construcció, muntatge i desmuntatge.

Control d’esfínters

Desenvolupament de la consciència del jo i de l’existència dels altres: obstinació i tossuderia. Etapa del “no”

- Inici del desenvolupament moral.
- Percepció de l’existència de normes i d’exigències a l’entorn.
- Inici del desenvolupament de la capacitat de prendre decisions.
- Descobriments dels altres, de les seves necessitats i dels seus sentiments: interès pels altres i inici del desenvolupament de la cooperació.
- Necessitat de l’afecte i del desenvolupament de la seguretat i de la confiança.

Relació ambivalent amb el pare i la mare

- Necessitat de seguretat afectiva i protecció del pare i de la mare.
- Necessitat progressiva d’independència.
- Tendència a la inseguretat, al desequilibri afectiu, a la irritabilitat, a la hiperemotivitat.
- Reaccions agressives i regressives per guanyar l’afecte del pare i de la mare.

Importància de la tolerància a la frustració

- Pors apreses (influència dels altres): dels animals, de la foscor, d’allò estrany.
- Rebequeries com a emoció apresada perquè l’atenguin o per obtenir allò que vol i com a reacció a la frustració. Poden expressar-se cap als altres o cap a si mateix.

6. Tancament

- Gomets i globus

L’educador ha d’aferrar un tros de cinta adhesiva de color horitzontalment en un full del paperògraf com a línia per dividir-lo en dues parts: a la superior ha de dibuixar una emoticona de cara contenta, a la inferior una cara seriosa i a la meitat una cara indiferent. A continuació ha de donar a cada persona participant un gomet i tres globus (un de vermell, un altre de groc i una altre de verd) i cadascuna ha de posar el gomet per damunt, per davall o a l’alçada de la línia depenent de si li ha agradat la sessió o no, o si l’ha deixada indiferent. Després, l’educador ha de dir les frases següents i cada participant ha d’aixecar el globus vermell si no hi està d’acord, el verd si hi està d’acord o el groc si no ho sap:

- “La sessió se m’ha fet molt llarga.”
- “N’he après molt.”
- “M’he avorrit una mica.”
- “De totes les activitats, la que més m’ha agradat ha estat la presentació / el cas / el còmic / l’activitat «Idò el meu fill fa», etc.

Per acabar se n’ha de fer una posada en comú.

Sessió 1. Cercant i forjant el vincle afectiu

La vinculació afectiva és una de les necessitats bàsiques que tots els éssers humans tenen des que neixen. La peculiaritat és que es tracta d'una necessitat que només pot ser satisfeta per les persones properes que envolten l'infant. Per afavorir aquesta vinculació afectiva, els nadons arriben al món amb la capacitat d'atendre preferentment qualsevol informació que provengui d'aquestes persones (mirades, gestos, paraules). Aquesta capacitat els permet identificar i connectar millor amb les seves persones cuidadores per poder expressar-los les necessitats que tenen per les mateixes vies: plor, somriure, mirades, vocalitzacions.

La vinculació afectiva és la base que permet a l'infant explorar l'entorn i aprendre de cada experiència de la vida. En aquesta sessió reflexionarem sobre les diferents maneres de satisfer les necessitats infantils d'afecte, la importància que tenen i les conseqüències que poden tenir per al futur de l'infant.

Objectius educatius

- Diferenciar les necessitats afectives de les altres necessitats.
- Identificar i reconèixer les habilitats i les competències dels infants de 0 a 3 anys en el desenvolupament de les vinculacions afectives.
- Identificar les diferents pautes educatives associades a les necessitats afectives.
- Analitzar els modes de comportament dels adults com a resposta al comportament d'exploració dels infants.
- Conèixer i reflexionar sobre el comportament de la mare i/o del pare sobre el desenvolupament infantil.

Cronograma

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Recordatori i tasca d'aquesta sessió	Pregunta oberta	GG	5
2) Necessitats dels infants	a) Introducció (exposició) b) Dinàmica (per triar): - Targetes: "Necessitat o capritx?" - Joc de rol: "En la pell del bebè" - Frases per a debat i targetes "d'acord / en desacord / depèn" - Debat a dues bandes - Vídeo	GG GP/GG	5 20
3) Evolució de les necessitats afectives	Vídeos i anàlisi	GG	20
4) Pautes educatives	Dinàmica per triar: a) Joc de rol: "Joc de la cadira" b) Anàlisi de text	GP/GG GG	15 15
5) Pautes educatives: conseqüències	Vídeos i anàlisi	GG/GP	20
6) Recapitulació i tancament	a) Resum b) Gometes i "M'encanta / No m'entusiasma"	GG/TI	5

GG: grup gran. GP: grup petit. TI: treball individual.

Desenvolupament de la sessió

1. Recordatori i tasca d'aquesta sessió

L'educador ha de demanar a les persones participants que diguin què recorden de la sessió anterior. Una altra possibilitat és demanar a dues persones que diguin què vàrem treballar en la sessió anterior. Seguidament ha de presentar la tasca d'aquesta sessió.

2. Necessitats dels infants

a) Exposició (5 min)

L'educador ha d'introduir el tema explicant que les persones (tant els infants com els adults) tenen necessitats diferents; d'una banda, les necessitats físiques (alimentar-se, dormir...) i, d'altra banda, les necessitats afectives, que són tan importants com les físiques.

Nota per a l'educador

Vegeu l'explicació sobre tècniques expositives de la sessió anterior.

b) Dinàmica per triar (20 min):

1) Targetes: "Necessitat o capritx?"

L'educador ha de repartir unes **targetes** que descriuen situacions diverses: algunes es refereixen a una necessitat afectiva però d'altres no mostren necessitats afectives. Ha de formular la pregunta "Quines d'aquestes targetes pensau que mostren necessitats afectives dels infants i quines no?" i les persones participants s'han de reunir en grups petits per debatre-hi i classificar les targetes depenent de si presenten necessitats afectives o no.

2) Joc de rol: "En la pell del bebè"

Depenent de les característiques del grup es pot iniciar el tema de les necessitats dels bebès i dels infants amb un joc de rol, en el qual s'ha de convidar els participants a ajuntar-se per parelles, en cadascuna de les quals un dels membres assumeix el paper de bebè i l'altre el de persona cuidadora. El bebè ha de pensar en una sensació o una necessitat concretes que tengui (gana, fred, una etiqueta de la roba que el molesta...) i intentar comunicar-ho a la persona cuidadora. Aleshores aquesta ha d'intentar respondre a les necessitats d'aquell com consideri. Al cap de pocs minuts s'han d'intercanviar els papers.

Després del joc de rol, l'educador ha de demanar a les persones participants com s'han sentit en cada paper, quin paper els ha costat menys de fer i, en el cas dels bebès/infants, si han vist satisfeta la necessitat que tenien.

Nota per a l'educador

El joc de rol és un tipus de tècnica per desenvolupar habilitats; és important recordar que quan es parla de treballar les habilitats no es refereix tan sols a les psicomotrius, sinó també a les socials i a les personals.

3) Frases i targetes “d’acord / en desacord / depèn”

L’educador ha de llegir unes frases (el número depèn del temps disponible) i les persones participants s’han de posicionar per mitjà de les **targetes “d’acord / en desacord / depèn”** i debatre sobre el tema de cada frase.

Frases per al debat:

- 1) El plor és l’única manera que el bebè té d’expressar les necessitats que té.
- 2) El pare i/o la mare ha d’atendre tan poc com sigui possible els plors del bebè per evitar que torni un infant capritxós.
- 3) Per aconseguir que sigui un infant valent s’ha de deixar que es tranquil·litzi tot sol, que aprengui a vèncer les pors sense ajuda.
- 4) A partir dels 2 anys l’aferrament desapareix, ja que és el moment en què l’infant comença a ser més independent i necessita menys la persona cuidadora principal.

4) Debat a dues bandes

Amb la segona i amb la tercera frases de l’exercici anterior es pot fer un debat a dues bandes: l’educador ha de llegir una de les frases i la meitat del grup l’ha de defensar i l’altra meitat l’ha de rebatre.

5) Vídeo

S’ha de visionar el **vídeo** “Zazoo Condom Commercial”, disponible a Youtube <youtu.be/K45m79fEyz8> (0:45 min). A tall de tancament d’aquesta dinàmica després de reflexionar sobre aquest vídeo es pot visionar el **vídeo** “Anuncio Vicks supermercado (rabieta)” disponible a YouTube <youtu.be/6IHX-8HAjwA> (0:24 min).

3. Evolució de les necessitats afectives

Les necessitats afectives i la manera d’expressar-les van canviant a mesura que l’infant creix i es desenvolupa. És important saber en quin moment del desenvolupament és l’infant per l’expressió de les necessitats afectives que té.

En aquesta activitat s’han de visionar **quatre vídeos i una vinyeta** relatius a infants de diferents edats mostrant necessitats afectives i a adults responent a aquestes necessitats. Els vídeos i la vinyeta s’han de presentar de manera desordenada, no en el mateix ordre en què es presenten aquí, però assignant-hi un color:

- 1) Etapa de preaferrament (3-6 setmanes): un nadó és al bressol i sa mare guaita per mirar-lo i exclama “Mira com em somriu perquè li faci cas!” (color blau).
- 2) Etapa de formació de l’aferrament (de 6 setmanes a 6-8 mesos): la padrina diu a la mare de l’infant “Ves-te’n, l’infant no se’n temerà, no t’enyorará” (color vermell).
- 3) Etapa d’aferrament (de 6-8 mesos a 18 mesos - 2 anys): el pare arriba al portal de ca seva carregat amb paquets i empenyent el cotxet, i mentrestant l’infant plora. Un veïnat s’ofereix a ajudar-lo amb l’infant, però el pare li diu “No et preocupis, l’he d’agafar jo perquè no vol anar amb ningú” (color verd).
- 4) Etapa de formació de relacions recíproques (de 18 mesos - 2 anys en endavant): s’observa una mare demanant a sa filla “Estimada, ara queda tranquil·la amb la padrina, que jo he de partir, entesos?” (color porpra).

5) Etapa d'aferraments múltiples (de 2 a 3 anys): una dona està asseguda al parc al costat d'una amiga i miren com la filla de la primera juga tota sola a certa distància. Sa mare comenta: "Has vist com es diverteix tota sola? És molt autònoma, de veres. Mira-la, mira-la!" (color taronja).

Una vegada visionats els vídeos i la vinyeta s'ha d'utilitzar una **imatge fixa** de cada per treballar-hi (cada imatge té el contorn d'un color diferent, com hem descrit més amunt). En primer lloc, l'educador ha de demanar a les persones participants que identifiquin en quin moment del desenvolupament dels vincles afectius pensen que es troba el seu fill / la seva filla, i aleshores cadascuna s'ha de posar un **adhesiu del color de la imatge** que es correspongui amb la que han seleccionat.

A continuació l'educador els ha d'entregar una **taula dividida en cinc franges d'edat** (segons la classificació que hem fet més amunt) i ha de llançar la pregunta "A quina edat de l'infant pensau que correspon cada un dels vídeos i la vinyeta que hem visionat?". Aleshores les persones participants han d'escriure a la taula el nom del color corresponent a cada franja d'edat, tot raonant-ho. Tot seguit, l'educador ha d'exposar breument les solucions de la taula.

3-6 setmanes	6 setmanes - 8 mesos	8-18 mesos	18-24 mesos	2-3 anys
Color blau	Color vermell	Color verd	Color porpra	Color taronja
Utilitza el somriure, el plor i la mirada per atreure l'atenció d'altres persones	Reconeix son pare / sa mare, però queda tranquil quan veu que se'n va	No vol que l'agafin les altres persones; l'única cosa que el calma és estar als braços de son pare / sa mare	Accepta que sa mare / son pare se'n vagi, sempre que li expliqui per què i quan tornarà	S'allunya confiat a explorar l'entorn sempre que sa mare i/o son pare hi siguin presents

Clau per a l'educador

- 1) Etapa de preaferrament (3-6 setmanes): per mitjà del somriure, del plor i de la mirada, el nadó atreu l'atenció d'altres persones.
- 2) Etapa de formació de l'aferrament (de 6 setmanes a 6-8 mesos): el bebè queda tranquil quan se'l separa de sa mare sense cap explicació malgrat que la reconeix perfectament.
- 3) Etapa d'aferrament (de 6-8 mesos a 18 mesos - 2 anys): en aquesta franja d'edat el bebè/infant rebutja el contacte físic, fins i tot amb un familiar molt proper, ja que l'única cosa que vol i el calma és estar als braços de son pare o de sa mare.
- 4) Etapa de formació de relacions recíproques (de 18 mesos - 2 anys en endavant): infants als quals sa mare / son pare explica per què ha de partir i quant de temps serà absent.
- 5) Etapa d'aferraments múltiples (de 2 a 3 anys): exploració confiada de l'entorn quan son pare i/o sa mare hi són presents.

Per acabar, cada participant ha de comprovar si el color del seu adhesiu correspon realment a la franja d'edat en la qual es troba el seu fill / la seva filla o si la tria que ha fet ha resultat retardada o avançada respecte de la taula ja resolta.

L'educador ha d'acabar la sessió reflexionant sobre la gran importància de saber identificar correctament les necessitats dels infants i de satisfer-les adequadament depenent del moment del desenvolupament en què estiguin.

4. Pautes educatives

Proposam dues dinàmiques per triar:

a) Joc de rol: "El joc de la cadira"

L'educador ha de demanar a sis de les persones participants que es prestin a fer els papers següents:

- Grup de tres persones que representen el paper de fill/filla: cadascuna seu successivament en una cadira per representar el paper de fill lligat a la cadira i que demana ajuda a son pare / sa mare perquè el desfermi ja que té molta de set i necessita beure aigua.
- Grup de tres persones que representen el paper de pare/mare: a cadascuna cal explicar-li, de manera que les altres ho sàpiguen, quin paper farà segons el tipus de pare/mare que descrivim més a baix i què ha de respondre al seu fill l / a la seva filla segons el paper assignat quan li reclami atenció. Mentre el fill / la filla no li reclami atenció cadascuna ha de quedar asseguda amb la resta de pares/mares.

Aquests són els papers que l'educador ha de distribuir:

- Pare superimplicado / mare superimplicada: està pendent tot el temps del fill / de la filla, ho fa tot per ell/ella i no li permet fer res per si mateix/mateixa. En aquest cas, si vol beure aigua n'hi dona ell mateix / ella mateixa obrint-li la boca i posant-li la botella als llavis sense ni tan sols desfermar-lo / desfermar-la.
- Pare despreocupat / mare despreocupada: no està tan pendent del fill / de la filla, ja que pensa que se'n pot sortir tot sol / tota sola i no respon a les demandes que li fa. En aquest cas continua xerrant amb els altres, és a dir, no para atenció a allò que li demana ni al fet d'estar fermat/fermada a la cadira.
- Pare comprensiu / mare comprensiva: encara que estigui atenent els seus assumptes està pendent del fill / de la filla, per si el/la necessita en qualche moment. Si el/la necessita, l'ajuda però sense fer les coses per ell/ella, sinó que l'ajuda a fer-les per si mateix/mateixa. En aquest cas, l'ajuda a desfermar-se de la cadira i li acosta la botella, però no li dona de beure directament; és a dir, actua de suport però sense fer-li les tasques que li pertoquen.

Una vegada representada tota l'escena amb les tres maneres de reaccionar del grup de pares/mares, cadascuna de les persones que ha participat en el joc de rol ha de reflexionar sobre les qüestions següents:

- Paper de fill/filla: com s'ha sentit quan ha necessitat ajuda de son pare / sa mare i com li ha respost?
- Paper de pare/mare: com s'ha sentit actuant d'aquesta manera?
- Tothom ha de reflexionar sobre si la manera d'actuar dels pares i/o les mares pot tenir repercussions sobre el desenvolupament dels fills.

Nota per a l'educador

És interessant que les persones participants vegin de manera gràfica com se sent un infant quan no li presten l'atenció com toca, però també com alguns pares no deixen espai perquè l'infant pugui aprendre a desenvolupar-se de manera cada vegada més autònoma o, al contrari, es despreocupen totalment de donar-li suport i d'acompanyar-lo en les necessitats que té.

En aquesta representació la demanda de beure s'ha plantejat com una necessitat bàsica perquè s'entén que no es tracta d'un capritx.

En haver acabar l'activitat, l'educador ha de remarcar la importància de la manera d'actuar dels pares i de les mares en el desenvolupament dels fills i, sobretot, que aquesta manera d'actuar pot generar tant sentiments positius com negatius en els fills, que poden afectar la vinculació afectiva.

b) Anàlisi de text

Es poden treballar les pautes educatives llegint aquesta cita (o projectant la [diapositiva](#) corresponent):

«Ajudar és, certament, una de les més subtils i, alhora, descarades formes d'agressió. Quan deim “t'ajud?”, el que en realitat transmetem és “fuig d'en mig, que no en saps... ja ho faig jo” (òbviament, ajudar és el que pertoca en situacions d'urgència).»

Gregory Cajina. *Rompe con tu zona de confort: 52 propuestas para tomar las riendas de tu vida*. Barcelona: Oniro, 2013

Nota per a l'educador

La confiança és l'actitud més important per poder acompanyar un infant en la recerca de l'autonomia. Quan li deim “així no”, “no et moguis” o “calla”, possiblement li estam ensenyant a obeir i a desobeir-se, de manera que li inhibim la capacitat d'expressió i creació i gradualment es convenç que és una persona incapaç de fer o de ser diferent: “som dolent per pintar”, “no me'n surt amb les matemàtiques”, i així una infinitat de pors que aconseguim que *madurin*, amb el patrocini dels adults, que “pel seu bé” el domesticam. És una ajuda que paralitza.

5. Pautes educatives: conseqüències

En aquesta activitat s'han d'analitzar les conseqüències que poden tenir les maneres d'actuar dels pares i de les mares sobre el comportament dels fills / de les filles i en el desenvolupament posterior.

En aquesta activitat s'han de visionar [tres vídeos](#) en què es mostra una mare actuant de tres maneres diferents davant la necessitat d'exploració del món de la filla.

Una vegada visionats els tres vídeos, s'ha de dividir les persones participants en tres grups i l'educador ha de donar a cada grup, en primer lloc, tres [etiquetes \(A, B i C\)](#) per identificar cada vídeo i, en segon lloc, tres [etiquetes descriptives](#) de la reacció de la nina (“exploradora”, “inactiva” i “coartada”); després d'explicar en què consisteix cada reacció, els grups han d'assignar a cada vídeo l'etiqueta corresponent.

Després d'aquesta primera part:

- Opció 1: l'educador ha de repartir a cada grup tres **targetes il·lustrades amb cadenes** perquè anotin les possibles conseqüències del comportament parental observat en cada vídeo.
- Opció 2: cada grup ha de reflexionar sobre les conseqüències després de veure el comportament de la mare en cada vídeo.

Tant en l'opció 1 com en la 2, en haver acabat se n'ha de fer una posada en comú plantejant aquestes preguntes:

- Dels tres tipus d'actuació parental, quin s'assembla més a la manera d'actuar de cada persona/parella participant?
- Quina pensau que és la que afavoreix més el desenvolupament dels infants?
- Què es pot fer per millorar les actuacions parentals?

Nota per a l'educador

- “Exploradora”: la nina sap que l'estimen, se sent confiada i segura per explorar l'entorn, tot i que això li suposi allunyar-se una mica de la proximitat de sa mare / son pare, sempre que es mantengui a la vista.
- “Inactiva”: la nina està perdent ocasions per aprendre, ja que només pot mirar el món, però no explorar-lo. No li donen oportunitats amb l'objectiu d'adquirir les habilitats necessàries per interactuar amb les coses i les persones, i per això cosa el coneixement que tindrà del món sofrirà retards.
- “Coartada”: la nina té inquietuds, fa plans i vol explorar el món que l'envolta, però els adults mai no la deixen desplegar la activitat que vol fer, ja que estan massa preocupats per la seguretat i no entenen que aquesta exploració és crucial perquè desenvolupi la intel·ligència.

Per acabar el tema de les pautes educatives i com a reflexió sobre el doble missatge que els adults de vegades donen es pot visionar el **vídeo** “BabyMoon: niños con la cara pintada”, disponible a YouTube <youtu.be/tbaQJLLZ7il> (4:36 min).

6. Recapitulació i tancament

a) Recapitulació i fitxa “He après”

- 1) Per acabar, l'educador ha de repartir un **resum de la sessió** (extret del material del curs del Ministeri).
- 2) Depenent de les característiques del grup, l'educador pot repartir la **fitxa “He après”** perquè, voluntàriament, cadascú l'empleni a ca seva escrivint les tres coses que li han resultat més interessants de la sessió i les tres més difícils de posar en pràctica (la fitxa es comentarà en la sessió següent).

b) Gometes i “M’encanta / No m’entusiasma”

L’educador ha d’aferrar un tros de cinta adhesiva de color horitzontalment en un full del paperògraf com a línia per dividir-lo en dues parts: a la superior ha de dibuixar una emoticona de cara contenta, a la inferior una cara seriosa i a la meitat una cara indiferent. A continuació ha de donar a cada persona participant un gomet, que ha de posar per damunt, per davall o a l’alçada de la línia depenent de si li ha agradat la sessió o no, o si l’ha deixada indiferent.

Després, l’educador ha de demanar a les persones participants que escriguin per damunt de la línia una frase que descriu allò que els ha encantat i per davall de la línia allò no les ha entusiasmades.

Sessió 2. L'alimentació i els factors relacionats

Alimentar-se és més que aportar nutrients al cos, ja que té lloc en un escenari social d'intercanvi d'experiències, coneixements i vivències. Per això té importància treballar en tot l'escenari que forma el fet d'alimentar-se.

Objectius educatius

- Reflexionar sobre la importància de reconèixer les demandes d'autonomia dels infants pel que fa a l'alimentació.
- Identificar i reconèixer les habilitats i les competències dels infants de 0 a 3 anys.
- Expressar i compartir les dificultats relacionades amb l'alimentació dels infants.
- Aprendre a organitzar l'escenari de l'alimentació per crear estils d'alimentació saludable.
- Promoure l'autonomia dels infants per mitjà d'experiències d'alimentació estimulants i agradables.

Cronograma

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Recordatori i tasca d'aquesta sessió	Pregunta oberta	GG	5
2) Demandes d'autonomia dels infants	Dinàmica per triar: "Com menja n'Ivan!" o vídeo	GG	20
3) Competències i habilitats per a l'alimentació saludable	Dinàmica per elegir: exposició o fotoparaula + exposició	GG/GP	10
4) Escenari per a una alimentació saludable	Dinàmica per elegir: trencaclosques "Trist o content?" o "Tranquil·litat i bons aliments"	GG/GP	30
5) Hora de menjar. "Gaudim-ne junts"	Dinàmica per elegir: vídeo + anàlisi o joc de rol	GG GP/GG	30
6) Recapitulació i tancament	a) Vídeo i resum b) Gometes i "Polze cap amunt / Polze cap avall"	GG/TI	10

GG: grup gran. GP: grup petit. TI: treball individual.

Desenvolupament de la sessió

1. Recordatori de la sessió anterior

L'educador ha de demanar a les persones participants que diguin què recorden de la sessió anterior. Una altra possibilitat és demanar a dues persones que diguin què vàrem treballar en la sessió anterior.

Si s'ha treballat amb la fitxa "He après", és el moment de fer-ne una posada en comú. Tot seguit s'ha de presentar la tasca d'aquesta sessió.

2. Demandes d'autonomia dels infants

En aquesta sessió s'ha de treballar la importància de detectar els senyals dels infants amb els quals indiquen que volen ser autònoms. S'ha de triar una d'aquestes dues dinàmiques:

a) Cas: "Com menja n'Ivan!" [vegeu l'apèndix 1]

L'objectiu d'aquesta activitat és reflexionar sobre les habilitats de què disposa un infant i com es van adquirint a poc a poc. Després de llegir el cas, l'educador ha de formular aquestes preguntes a les persones participants:

- Com pensau que s'ha sentit n'Ivan?
- Com pensau que s'ha sentit la mare de n'Ivan?
- Considerau que n'Ivan té una edat que li permet menjar tot sol?
- Com es pot ajudar n'Ivan perquè aprengui a menjar tot sol?

Clau per a l'educador

La fantasia guiada és una activitat molt útil perquè les persones cuidadores surtin del rol d'adults i de les necessitats pròpies i es posin en el punt de vista de l'infant i de les necessitats que té. Hi ha persones cuidadores que són molt empàtiques i tot d'una *llegeixen* les necessitats dels infants, però unes altres són més insensibles i no poden deixar de pensar com a adults. Aquest comportament autocentrat i que mostra escasses habilitats empàtiques millora molt quan es fa l'esforç de posar-se en situació. Per això són fonamentals unes condicions ambientals de música suau i lectura reposada del text, a més d'una posició corporal en perfecta relaxació. Les persones participants no només han d'entendre la història, sinó *sentir-la en la pell*.

b) S'ha de visionar el [vídeo](https://youtu.be/nNC3X42MhA4) "Sobre las collejas (Manolito Gafotas)", disponible en Youtube <youtu.be/nNC3X42MhA4> (2:51 min). Les persones participants han de comentar si l'escena els sembla real. Com pensen que se sent la mare? Quin és el paper del padri?

3. Competències i habilitats per a l'alimentació saludable

S'ha de triar una d'aquestes dues dinàmiques:

a) Exposició: l'educador ha de parlar sobre les habilitats en les diferents franges d'edat.

Claus per a l'educador

4-8 mesos: l'infant menja les farinetes que li dona l'adult amb la cullera, tot i que es taca molt; utilitza la mà completa per agafar els objectes.

8-12 mesos: comença a alimentar-se a si mateix amb les mans. Tot i que prefereix menjar amb les mans, comença a pujar la cullera a la boca i a subjectar el tassó amb broc i a beure'n, amb pocs vessaments. Aguanta el biberó.

12-18 mesos: comença a alimentar-se sense ajuda amb la cullera i la forqueta.

18-24 mesos: sap beure d'un tassó normal i deixar-lo damunt la taula sense abocar massa l'aigua i sense ajuda. Sap el nom d'alguns aliments (pa, aigua, iogurt...).

3 anys: empra mitjanament bé la forqueta i la cullera per menjar aliments sòlids però té qualche problema amb els líquids.

b) Fotoparaula “Cerca la parella” + exposició

Les persones participants s'han de dividir en grups i l'educador els ha de repartir **fotos d'infants menjant** de diferents edats i **targetes d'edats**. Cada grup ha d'aparellar les fotos i les targetes corresponents. Per completar l'activitat, l'educador ha d'apuntar que amb cada edat es desenvolupa una habilitat i que és important conèixer-les per saber com actuar.

4. Escenari per a una alimentació saludable

L'escenari on una persona s'alimenta és fonamental perquè es desenvolupin estils d'alimentació saludable i per afavorir l'aprenentatge. Per iniciar el tema, l'educador pot plantejar a les persones participants quin seria el seu escenari per a una alimentació saludable i, com a contrast, demanar quin és el seu escenari actual i si s'assembla al que han pensat. S'ha de triar una d'aquestes dues dinàmiques:

a) Trencaclosques “Trist o content?”

L'educador ha de presentar a les persones participants la tasca de resoldre un **trencaclosques** en el qual no és gens clar quines són les peces que s'hi han d'encaixar. Per això els ha de presentar dues cares, una de trista i una altra de contenta, cadascuna de les quals és la peça central d'un trencaclosques que s'ha de completar. En el contorn de cada cara hi ha quatre osques que representen els buits on s'han d'encaixar les peces.

Després, l'educador ha de repartir entre les persones participants totes les peces de trencaclosques mesclades (un total de 10), de manera que no se sàpiga a quina de les dues cares correspon cadascuna. A continuació ha de col·locar les dues cares al centre de la taula i cada persona participant, d'una en una, ha de llegir el text de la seva peça i indicar a quina cara considera que correspon, debatre-ho amb la resta del grup i finalment col·locar la peça a la cara corresponent.

Una vegada col·locades les peces, l'educador ha de llegir en veu alta el text de cadascuna, associat a la preparació adequada o inadequada del moment de menjar de l'infant, de manera que es pugui preguntar pel motiu de cada peça i comentar-ne els errors, a més de recordar els elements més importants perquè no quedi cap dubte. Segons el que han observat, les persones participants han de comentar què podrien millorar del moment de menjar del seu fill / de la seva filla.

Claus per a l'educador

La cara contenta representa les coses que s'han de fer o tenir en compte per preparar de manera adequada l'hora de menjar de l'infant. La cara trista, en canvi, representa les coses que dificulten o perjudiquen el moment de menjar.

És important que les persones participants descriguin el moment de menjar de l'infant de manera que el relacionin amb l'activitat. Si no s'aconsegueix fer aquesta connexió es quedaran amb idees generals sobre allò que és bo i allò que és dolent, però no les aplicaran al seu cas particular. Més que criticar el seu model es promou que siguin elles mateixes qui cerquin una alternativa més bona; si a algunes no se'ls acut, les altres poden suggerir, però sempre des del respecte a les opcions personals.

b) “Tranquil·litat i bons aliments”

Les persones participants han de formar grups petits i l'educador ha de repartir a cada grup la taula “Tranquil·litat i bons aliments” perquè debatin quines actuacions els semblen correctes i per què. Posteriorment han de reflexionar sobre quines pensen que seran les conseqüències de cada actuació, és a dir, què farà l'infant. Finalment, l'educador ha de donar les claus [vegeu l'apèndix 2] i les persones participants n'han de prendre nota.

5. Hora de menjar: “Gaudim-ne junts”

En l'activitat anterior hem reflexionat sobre la importància de crear un bon ambient a l'hora de menjar i hem treballat la importància de menjar en família, i hem conclòs que l'hora del menjar ha de ser un moment de gaudi i de trobada calmada per a tothom. S'ha de triar una d'aquestes dinàmiques:

a) Vídeo i anàlisi

L'educador ha d'explicar a les persones participants que el moment del menjar és com una petita lluita amb tres possibles resultats: 1) guanya l'infant, 2) guanya l'adult, 3) guanyen tots dos (l'educador els ha d'escriure en tres columnes en el paperògraf).

A continuació ha d'explicar que això implica que un aconsegueix el que vol i perjudica l'altre però que hi ha situacions en què tots dos poden guanyar. Per treballar-ho s'han de visionar tres vídeos en els quals s'observen tres maneres diferents de plantejar una menjada. Posteriorment s'han d'anàlitzar els vídeos plantejant aquestes preguntes a les persones participants:

- Quin vídeo correspon a cada situació descrita? (s'anota en el paperògraf). A continuació les persones participants han de debatre sobre les característiques que observen en cada situació.
- Quines pensau que són les característiques de cadascuna de les situacions observades? S'ha de fer una devolució, que s'ha d'anotar en el paperògraf.

L'educador ha d'acabar la dinàmica explicant que des del primer any d'edat l'infant està preparat per alimentar-se juntament amb els adults, perquè ja tolera tots els aliments i també perquè és bo que aprengui modes saludables d'alimentació en família i gaudeixi de menjar tots junts, cosa que reforçarà els vincles afectius de la família i li proporcionarà records inoblidables.

Claus per a l'educador

Guanya l'infant:

- No es crea l'escenari d'alimentació, sinó l'escenari de joc.
- L'infant no pren consciència que està menjant, de manera que no es crea un bon costum.
- L'infant no s'adona de què està menjant.
- Dificulta la distinció de sabors, textures, etc.

Guanya l'adult:

- Es crea un escenari d'alimentació forçada.
- És una situació estressant per a l'infant, amb presses i sense gens de control per part seva.
- Es dificulta la capacitat de l'infant de detectar quan està associat, i menja només perquè ho diu son pare / sa mare.
- El pare i/o la mare està tens/tensa i, si no aconsegueix el que vol, aleshores es genera tensió, enuig i malestar.

Guanyen tots dos:

- Es crea un escenari d'aprenentatge agradable i relaxant.
- Aprenen que menjar també pot ser divertit.
- El moment de menjar permet aprendre i acostumar-se a una varietat de textures i sabors.
- L'infant aprèn a valorar el menjar, a saber el nom dels aliments i a formar part de l'hora de menjar dels adults.

b) Joc de rol

Es pot fer també un joc de rol amb diverses situacions similars a les dels vídeos. L'educador ha de demanar persones voluntàries per escenificar-les i posteriorment s'ha de debatre en el grup gran sobre les característiques i les conseqüències de cada situació.

6. Recapitulació i tancament

a) Vídeo i resum

- 1) Per acabar es pot visionar algun d'aquests **vídeos** sobre la importància de menjar en família:
 - "Goya comer juntos en familia 2016", disponible a Youtube <youtu.be/15Y4_fKMvaQ> (0:30 min).
 - "Els Simpsons", capítol 7, temporada 0, disponible a YouTube <youtu.be/2U4BWkMkab0> (1:11 min).
 - "La cocina de la abuela une a la familia", disponible a YouTube <youtu.be/CZKcuxOU5ow> (1:30 min).
 - "La Mesa Piano - Los González - Volver a comer en familia", disponible a YouTube <youtu.be/zqrs7P9-SOQ> (0:34 min).
- 2) Tot seguit s'ha d'entregar el **resum** de la sessió.

b) Gometes i "Polze cap amunt / Polze cap avall"

- 1) L'educador ha d'aferrar un tros de cinta adhesiva de color horitzontalment en un full del paperògraf com a línia per dividir-lo en dues parts: a la superior ha de dibuixar una emoticona de cara contenta, a la inferior una cara seriosa i a la meitat una cara indiferent. A continuació ha de donar a cada persona participant un gomet, que ha de posar per damunt, per davall o a l'alçada de la línia depenent de si li ha agradat la sessió o no, o si l'ha deixada indiferent.
- 2) Després l'educador ha de repartir a cada persona participant una **llista de punts clau** sobre la sessió i unes **emoticones (polze cap amunt / polze cap avall)** perquè les assignin a cada afirmació de la taula segons la considerin encertada o desencertada [vegeu l'apèndix 3].

Apèndix 1. Com menja n'Ivan!

Mmmmm! Ja és l'hora de menjar. Em mor de gana! Només pens a menjar, menjar, menjar! Ah, per cert... no ho he dit: som n'Ivan, tenc un any i mig i som un golafre. M'encanta menjar! Oooooh! A la meva germana, na Clàudia, ja li han servit el menjar. Quina barra! Sempre comença a menjar abans que jo.

Per fi, ja em toca! Ja ve la mamà amb el plat de puré. Mmmm, que m'agrada de molt! La primera cullerada, fantàstic! «Mamà, mamà, en vull més» —pens—, però ella no tarda gens a donar-me'n la segona cullerada.

Oh! Sembla que na Clàudia no està fent bonda i la mamà s'ha enfadat amb ella... Però, escolta! no t'oblidis de mi, que som aquí i encara tenc gana! No hi ha manera, no em fa cas... i continua discutint amb na Clàudia. Què puc fer? Idò ploraré, a veure si recorda que som aquí: «Uuaaa, uuaaa, uuaaa!». «El que em faltava! Ara tu també plores» —em diu la mamà, molt enfadada— i em dona una cullerada però continua parlant amb na Clàudia.

Aquí em teniu, esperant. La mamà s'ha aixecat per posar un altre plat de sopa a na Clàudia, perquè li ha caigut en terra. «Ara tenc una oportunitat» —pens— i agaf la cullera per menjar-me el puré tot solet. «No, no, no!», em crida la mamà d'enfora, però no hi faig cas, fic la cullera al plat i, au, cap a la boca... Però, ai! m'ha caigut tot el puré damunt. Ara la mamà sí que està enfadada: em fa net i em diu que som un infant que no faig gens de bona. Però ha estat sense voler... La mamà no m'entén, jo només volia menjar tot solet, sé que ho puc fer. Mira na Clàudia, té tres anys i també li cau la sopa, però a ella sí que la hi deixa fer. Per què a mi no?

Quan la mamà es torna a aixecar decidesc que li demostraré que sí que puc menjar tot sol: torn a agafar la cullera sense que em vegi i, molt concentrat, me l'enduc cap la boca Síiiii, ho he aconseguit! I sense tirar res! Molt bé! No pens amollar la cullera: me la deixaré dins la boca fins que la mamà em vegi, perquè sàpiga que ho puc fer tot solet.

La mamà torna i jo la mir, orgullós, amb la cullera dins la boca. Ella es torna a enfadar i em diu: «Ivan, t'he dit que no agafis la cullera, que ets petit i te tacaràs si menges tot solet». Així que ja no l'agaf més i esper que ella em doni el que queda de puré.

Estic molt trist: la mamà no m'entén.

Apèndix 2. “Tranquil·litat i bons aliments”









Clau per a l'educador

Estratègies dels pares	Resposta dels infants
Persuasió: “Una per ta mare”, “Perquè siguis més fort que ton pare”. Distracció: posar-li dibuixos animats, cantar, ballar o explicar contes durant les menjades	Manipulen els pares o acaben avorrint-se

Estratègies dels pares	Resposta dels infants
Suborns o premis (postres, regals...)	No és una bona idea <i>comprar</i> un infant perquè mengi. Les recerques assenyalen que el reforç cognitiu en el consum d'un aliment redueix la preferència per aquest aliment. D'altra banda, com que aquesta actitud implica un guany, perpetua la conducta i es produeix una escalada d'exigències
Convertir el menjar en una <i>festa</i>	Els infants reben un reforç positiu si no mengen ("si em neg a menjar em faran festa"), cosa que perpetua la situació
Amenaces: "No creixeràs", "Ja no t'estimaré", "Faré venir un altre infant perquè es mengi el teu menjar"	Després de les primeres amenaces, aquestes perden força i acaba que no els importen, als infants. D'altra banda, saben que no són certes o que no es concretaran mai, cosa que fa que els pares perdin credibilitat
Menjar per força (tapar el nas, posar la cullera per força) o proferir frases com "T'ho menges perquè jo ho dic! I ja està!"	Els infants ofereixen més resistència i tot: peguen manotades, escupen el menjar o es provoquen el vòmit. L'hora de la menjada es pot transformar en un vertader <i>camp de batalla</i> , cosa que s'intensifica si s'hi suma una estratègia d'alimentació basada en l'ús de càstigs i normes massa rígides

Apèndix 3. Punts clau de la sessió

Clau per a l'educador

1) Mentre s'alimenta l'infant és una bona idea aprofitar per fer altres coses, com mirar la televisió o parlar per telèfon, i així s'aprofita millor el temps	
2) Quan l'infant s'està alimentant, son pare o sa mare ha d'evitar parlar-hi perquè no es distregui i s'allargui el moment de la menjada	
3) A partir dels 12 mesos l'infant sol començar a emprar tot sol la cullera i, a poc a poc, també la forqueta	
4) La rutina de l'alimentació suposa un moment per aprendre moltes coses, cosa que s'ha d'aprofitar	
5) L'infant necessita aprendre la rutina de menjar, com ara menjar a la mateixa hora i al mateix lloc, per exemple.	
6) El pare i/o la mare ha de donar de menjar a l'infant i impedir que agafi els coberts, perquè no es frustri quan es taqui	
7) Mentre l'infant menja, és una bona idea entretenir-lo amb joguetes o qualsevol altra cosa perquè mengi millor i així poder acabar com més aviat millor	
8) És important evitar l'alimentació forçada, ja que l'infant ha d'aprendre a atendre els senyals que té l'estómac ple	

Sessió 2 +1. Què menjam i com menjam

Alimentar els infants de manera saludable és un gran repte: el desconeixement dels hàbits saludables, la publicitat, el culte al cos i els diferents horaris dels membres de la família són alguns dels factors que dificulten l'educació per a una vida sana.

Mantenir una alimentació saludable durant la infantesa contribueix al creixement i al desenvolupament adequats dels infants i prevé malalties i problemes d'autoestima.

Nota per a l'educador

Aquesta sessió s'ha de dividir en dues parts depenent de les edats dels fills de les persones participants.

Objectius educatius

- Reflexionar sobre la importància d'una alimentació saludable.
- Conèixer les característiques de la dieta mediterrània.
- Elaborar una llista de la compra.
- Compartir i reflexionar sobre la compra d'aliments.
- Elaborar un menú saludable.

Cronograma de la sessió per a famílies d'infants d'1 a 3 anys d'edat

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Recordatori i tasca d'aquesta sessió	Repàs	GG	5
2) Alimentació variada i dieta mediterrània	a) Exposició b) Dinàmica per triar: piràmide alimentària o plat saludable	GG GG/GP	10 30
3) Elaborant el menú setmanal	Creació d'habilitats: menú i llista de la compra	GP/GG	30
4) Recapitulació i tancament	a) Resum i joc de fitxes "Cerca la parella" b) Gometes i ball	GG GP/GG	15

GG: grup gran. GP: grup petit.

Desenvolupament de la sessió

1. Recordatori de la sessió anterior

S'ha de repassar el resum entregat al final de la sessió anterior i aclarir dubtes. Seguidament l'educador ha de presentar la tasca d'aquesta sessió.

2. Alimentació variada i dieta mediterrània

Depenent del grup, es pot fer primer l'exposició i després la dinàmica de la piràmide o el plat, o bé treballar primer amb el grup i posteriorment fer l'exposició a manera de resum i de devolució:

a) Exposició (10 min)

- 1) En primer lloc, l'educador ha de fer una introducció sobre la dieta mediterrània a fi de poder treballar la piràmide de l'alimentació posteriorment. Es pot partir del [Decàleg de l'alimentació](#) de l'AEPap.

Clau per a l'educador

«La dieta mediterrània és una valuosa herència cultural que representa molt més que una simple pauta nutricional, rica i saludable. És un estil de vida equilibrat que recull receptes, maneres de cuinar, celebracions, costums, productes típics i activitats humanes diverses.»

Fundació Dieta Mediterrània

- 2) Una altra possibilitat és utilitzar la [presentació de diapositives "Què ens diuen les piràmides alimentàries?"](#) de l'AEPap, en la qual es parla també del plat com a alternativa a la piràmide.

Nota per a l'educador

La piràmide alimentària és un triangle en el qual s'observa com ens hauríem d'alimentar, des d'allò més recomanable per a la salut fins a allò menys nutritiu. És un recurs educatiu que pot servir de guia dietètica per a infants, joves, adults i ancians. Es basa en recomanacions sobre el tipus d'aliments i la freqüència amb què s'han de menjar per mantenir la salut.

b) Dinàmica per triar (30 min):

- 1) Piràmide alimentària

L'educador ha de dibuixar en el paperògraf una piràmide gran (un triangle buit) i després repartir dibuixos de diferents aliments. Les persones participants han de col·locar els [dibuixos d'aliments](#) dins la piràmide segons el lloc que considerin que han d'ocupar. En haver acabat se n'ha de fer una posada en comú.

- 2) Plat saludable

S'han de formar grups petits i repartir-los un [plat saludable](#), a partir del qual cada grup ha de dissenyar diferents menús. Posteriorment se n'ha de fer una posada en comú.

- 3) Alternativa: "[Joc del plat saludable](#)", extret i traduït del web "En familia y salud".

Clau per a l'educador

Aquest joc té com a finalitat acostar els conceptes de *aliment saludable*, *plat saludable* i *menú saludable*. Es tracta de fer-ho de manera senzilla i divertida. S'aprèn a classificar els diferents aliments (proteïna, vegetals, cereals) i a distingir allò que és saludable d'allò que no ho és tant. També fomenta la creativitat perquè s'han de crear diferents combinacions de plats, sobretot en els berenars i en els esmorzars.

Material necessari:

- Les cartes dels diferents aliments, que es posen al centre de la taula, en un munt de cap per avall.
- 4 fulls amb els 4 plats del dia: esmorzar, dinar, berenar i sopar. Cada jugador té tots 4 fulls.

Els plats de menjar i sopar venen dividits en 4 quarts. El quart més gran correspon a vegetals. El més petit a fruites i els altres dos són per a la part proteica i per als cereals (integrals).

Els plats de l'esmorzar i del berenar no presenten aquesta divisió. Això permet més llibertat i creativitat. Tanmateix, no s'ha d'oblidar que han de ser plats saludables compostos per almenys una peça de fruita i una mica de cereal integral i proteïna.

Com s'hi juga?

Comença el jugador més jove, que agafa una carta del munt: si es tracta d'un aliment saludable, ha de distingir si és un cereal, un vegetal, fruita o proteïna. Aleshores la col·loca al lloc corresponent del plat. Si es tracta d'un aliment no saludable, el rebutja. També es rebutgen les cartes d'aliments que, encara que siguin saludables, ja no necessitam perquè els plats ja contenen aquest grup d'aliments. (Per exemple, si ja tenim fruita als 4 plats i agafam una carta de fruita, es rebutja.)

Hi continua el jugador de la seva dreta, que agafa una carta i fa el mateix. I així successivament fins que un jugador aconsegueix completar els 4 plats saludables. Tots 4 plats han d'anar acompanyats d'aigua (no de refrescs!).

Nota per a l'educador

Es poden obtenir altres materials en el web <es.nourishinteractive.com>.

3. Elaborant el menú setmanal

L'educador ha de remarcar a les persones participants que *han vist què s'ha de menjar* per aconseguir una alimentació saludable, però que ara treballaran en el disseny d'un **menú setmanal** i en l'elaboració de la llista de la compra.

Per fer-ho, les persones participants han de formar grups petits (l'educador ha d'intentar que estiguin formats per persones amb fills d'edat similar) i han de dissenyar un menú setmanal per a cada menjada principal (esmorzar / berenar / dinar / berenar / sopar). Si hi ha casos en què l'infant dina a l'escoleta o a l'escola, s'ha d'escriure el menú que tinguin programat.

Nota per a l'educador

Si no es disposa de gaire temps es pot fer el menú de dos o tres dies només.

Una vegada dissenyat el menú, han d'elaborar la llista de la compra. Després l'educador ha de demanar a cada persona, primer, on aniria a fer la compra i, segon, que hi reflexioni.

Alternativa: després d'elaborar la llista es poden cercar a Internet els preus dels productes de la llista i reflexionar sobre si la intenció de menjar de manera saludable és incompatible amb la pretensió de menjar de manera econòmica.

4. Recapitulació i tancament















a) Recapitulació:

1) Resum

Com a resum de la sessió es pot entregar a les persones participants el [Decàleg de l'alimentació](#).

2) Joc de fitxes "Cerca la parella"

S'ha de dividir les persones participants en grups petits i repartir-los 28 fitxes, 14 de les quals representen tipus d'aliments [les mateixes que les de l'activitat 2.b.1] i les altres 14 indiquen quantes vegades és recomanable consumir-ne [vegeu el PDF corresponent a aquesta activitat, 4.a.2]. La tasca consisteix a unir les parelles; guanya l'equip que ho aconsegueixi abans.

Clau per a l'educador			
Tipus d'aliment	Vegades recomanades	Tipus d'aliment	Vegades recomanades
	2-3 per dia		1-3 per dia (alternant)
	Opcional, ocasionalment i de manera moderada		1-3 per dia (alternant)
	Opcional, ocasionalment i de manera moderada		2-3 per dia
	4-6 per dia (tassons)		2-3 per dia
	1-3 per dia (alternant)		Cada dia, depenent de l'activitat física
	3-4 per dia		1-3 per dia (alternant)
	1-3 per dia (alternant)		Opcional, ocasionalment i de manera moderada

b) Tancament:

1) Gomets

Com en les sessions anteriors, l'educador ha d'aferrar un tros de cinta adhesiva de color horitzontalment en un full del paperògraf com a línia per dividir-lo en dues parts: a la superior ha de dibuixar una emoticona de cara contenta, a la inferior una cara seriosa i a la meitat una cara indiferent. A continuació ha de donar a cada persona participant un gomet, que ha de posar per damunt, per davall o a l'alçada de la línia depenent de si li ha agradat la sessió o no, o si l'ha deixada indiferent.

2) Ball

La sessió pot acabar ballant la cançó "Para crecer debemos comer", disponible en [vídeo](https://www.youtube.com/watch?v=Zq5aNISobs) a YouTube <[youtu.be/vZq5aNISobs](https://www.youtube.com/watch?v=Zq5aNISobs)> (3:45 min).

Cronograma de la sessió per a famílies amb fills de fins a 1 any d'edat

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Recordatori de la sessió anterior	Repàs	GG	5
2) Alimentació complementària	a) Debat (d'acord / en desacord / depèn)	GG	20
	b) Exposició	GG	20
3) Compartim menús	Creació d'habilitats	GP/GG	30
4) Recapitulació i tancament	a) Una paraula	GG	15
	b) Ball		

GG: grup gran. GP: grup petit.

Desenvolupament de la sessió

1. Recordatori de la sessió anterior

S'ha de repassar el resum entregat al final de la sessió anterior i aclarir dubtes.

2. Alimentació complementària

a) Debat (20 min)

Per treballar sobre els mites de l'alimentació complementària s'ha d'organitzar un debat utilitzant les **targetes "d'acord / en desacord / depèn"** [vegeu el document corresponent de la sessió 1].

Mites:

- 1) Les farinetes de cereals s'han de donar a la nit per ajudar a dormir.
- 2) No hi ha un ordre establert per a la introducció dels aliments.
- 3) Els bebès de menys de 6 mesos no necessiten beure aigua.
- 4) Per créixer és important consumir moltes proteïnes.
- 5) Si a l'infant no li agrada la fruita s'ha de substituir per suc o algunes postres de fruita amb llet.
- 6) S'ha d'esperar que l'infant tengui algunes dents abans de donar-li aliments de textura més gruixuda.
- 7) Si a l'infant li costa menjar amb cullera, li han de donar els purés en biberó.

b) Exposició (20 min)

Seguint el que s'hagi recollit en la dinàmica anterior, l'educador ha de fer una exposició sobre la introducció de l'alimentació en la dieta del bebè.

Notes per a l'educador

L'alimentació complementària inclou des del període que s'inicia quan s'introdueixen els aliments no lactis de manera regular fins que el lactant rep una alimentació similar a la dels adults.

L'objectiu de l'alimentació complementària és cobrir les necessitats nutricionals adaptant-les al ritme de creixement i a l'activitat de l'organisme i evitant tant els excessos com les mancances. Es pretén fomentar l'aprenentatge de l'infant per seguir una dieta sana i variada de manera que li permeti adquirir hàbits saludables i prevenir les malalties que es presenten en l'edat adulta i tenen base nutricional des de la infantesa (malalties cardiovasculars, osteoporosi, alguns tumors, hipertensió, obesitat, trastorns de l'aprenentatge i del desenvolupament mental per deficiència de ferro...).

És important recordar la recomanació de mantenir la lactància materna exclusiva fins als 6 mesos d'edat.

La introducció dels aliments s'ha de fer, idealment, a partir dels 6 mesos i no abans dels 4. Ha de ser gradual i d'acord amb el desenvolupament maduratiu del lactant, ja que els reflexos de mastegar i deglutir van lligats al desenvolupament neuronal del bebè: entre el quart mes i el sisè la llengua davalla i accepta la cullera (abans del quart mes el nadó tanca la boca i empeny la cullera cap a fora, com a reflex d'extrusió) i entre el setè mes i el novè fa moviments rítmics de mastegar, independentment de si té dents o no.

Recomanacions:

- 1) Mantenir la lactància materna exclusiva durant 6 mesos i reforçar que continui essent l'aliment principal durant el primer any de vida. Animar a mantenir-la fins als 2 anys o fins que la mare i l'infant decideixin deixar-ho.

- 2) En els casos de lactants de més de 4 mesos la família dels quals vulgui introduir algun aliment diferent de la lactància materna, s'ha de recomanar que introdueixin la lactància artificial i iniciïn l'alimentació complementària als 6 mesos. Si la família no vol donar-li lactància artificial, s'ha d'iniciar l'alimentació complementària seguint les recomanacions actuals.
- 3) El bebè és lactant durant el primer any de vida, i per això una gran part de les necessitats que té les cobreix la llet. Per als casos d'infants que prenguin llet adaptada s'ha de recomanar 280-500 ml/dia a partir dels 6 mesos de vida.
- 4) No es recomana donar l'alimentació complementària en biberó. S'han de donar els aliments a trossos o esclafats, ja que no fa falta que estiguin totalment capolats, sempre que el nadó tingui més de 6 mesos i tingui ben desenvolupades les habilitats de manipulació. En els casos de bebès prematurs o nascuts amb pes baix s'ha de valorar la maduració de l'aparell digestiu, el desenvolupament psicomotor i les necessitats nutricionals.
- 5) Convé propiciar un ambient relaxat i sense distraccions durant les menjades. A més, és preferible tenir una actitud receptiva i tolerant pel que fa al possible rebuig del menjar: no s'ha de forçar el bebè a menjar.
- 6) No hi ha un ordre establert per a la introducció d'aliments. A partir dels 6 mesos se'n poden anar introduint. Segons l'evidència científica actual, no hi ha una edat més bona que una altra per introduir els aliments que contenen gluten: se'n poden oferir, com els altres aliments, a partir dels 6 mesos.

Aspectes generals de la diversificació alimentària:

- No s'ha d'afegir mel, sucre ni edulcorants.
- S'ha d'evitar la sal quan es prepari el menjar, però si se n'empra ha de ser iodada.
- Convé bullir els aliments amb poca aigua per minimitzar la pèrdua de nutrients.
- Mentre el bebè pren lactància materna exclusiva no necessita beure aigua.
- L'aigua ha de ser la beguda principal durant la infantesa.
- És recomanable oferir els aliments en diferents textures, depenent del ritme de dentició i de l'interès de l'infant.
- Els potets contenen més sucre, fècules, sal, additius i conservants, menys quantitat de proteïnes i són més cars que el menjar casolà, per la qual cosa no es recomanen.
- Les quantitats oferides depenen de la sensació de gana de l'infant; en el cas de fruites, verdures, hortalisses, llegums, pasta, arròs i pa no fa falta limitar-ne les quantitats, però sí que s'han de limitar els aliments que formen el segon plat (carn, ous i peix).

Consideracions específiques sobre determinats aliments:

- No s'ha de donar llet de vaca a l'infant abans dels 12 mesos d'edat. A partir dels 8 o 9 mesos li poden donar iogurt natural sense sucre. Atenció: els iogurts amb llet de continuació a partir de 6 mesos duen sucres afegits.

- A partir dels 6 mesos li poden donar qualsevol tipus de peix. Abans dels 3 anys no es recomana cap peix amb contingut alt de mercuri (tonyina, emperador, tintorera...). S'ha d'evitar consumir habitualment caps de gambes, llagostins, escamarlans i cossos de crustacis, ja que contenen cadmi.
- No es recomana donar-li vísceres, ja que tenen molt de greix i poden contenir productes medicamentosos utilitzats per engreixar els animals.
- S'han d'evitar la mel, atès el risc d'intoxicació alimentària per botulisme.
- També s'han d'evitar els espinacs i les bledes abans dels 12 mesos, i si se'n consumeixen no han de representar més del 20 % del plat.

3. Compartim menús

Les persones participants s'han de dividir en grups petits i durant un quart d'hora han de compartir receptes del menjar que fan per als seus fills; cada grup ha de triar tres receptes o idees. Posteriorment, durant un altre quart d'hora les han de posar en comú i votar-ne la millor.

4. Recapitulació i tancament

a) Una paraula

L'educador ha de demanar que cada persona participant digui un aspecte nou que hagi après en aquesta sessió o que li hagi cridat l'atenció.

b) Ball

La sessió pot acabar ballant la cançó "Para crecer debemos comer", disponible en [vídeo a YouTube <youtu.be/vZq5aNISobs>](https://www.youtube.com/watch?v=Zq5aNISobs) (3:45 min).

Sessió 3. Créixer actiu, créixer jugant

“Tots els aprenentatges més importants de la vida es fan jugant.”

Francesco Tonucci, pedagog
especialitzat en educació infantil

El joc és inherent a l'ésser humà i la clau per al desenvolupament i per a l'aprenentatge des de la infantesa. En els primers anys de vida, l'activitat física està lligada al joc. Quan juga, a més de divertir-se, l'infant comprèn i coneix l'entorn, expressa emocions, viu experiències i desenvolupa la capacitat de prestar atenció, de raonar, d'expressar-se. Amb el joc aprèn a manipular objectes, a alinear-los, agrupar-los, encaixar-los... També aprèn a coordinar moviments, a botar, córrer, rodolar...

Hi ha una tendència de la societat actual a posar davant l'infant la tauleta o el televisor perquè s'entretengui i *apregui*. En aquesta sessió treballarem els beneficis de jugar i de fer activitat física.

Objectius educatius

- Prendre consciència de la importància del joc i de l'activitat física.
- Identificar i reconèixer les habilitats i les competències dels infants de 0 a 3 anys en l'àrea del joc i l'activitat física.
- Conèixer la importància del joc manipulatiu per al desenvolupament de la intel·ligència i del llenguatge i com estimular-lo.
- Conèixer la importància del joc simbòlic per al desenvolupament mental de l'infant i aprendre a promoure'l.

Cronograma

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Recordatori i tasca d'aquesta sessió	Pregunta oberta	GG	5
2) La importància del joc	a) Fotoparaula b) Pluja d'idees / targetes	GG GG	10 10
3) Un joc per a cada edat	Activitats per triar: exposició o vinyetes	GG/GP	5/15
4) Una activitat física per a cada edat	Vídeo	GG	10
5) El joc manipulatiu: “començam a explorar”	a) Exposició b) Jocs c) Vídeo i anàlisi	GG GP/GG GG	10 15 25
6) El joc simbòlic: “qui és qui?”	a) Exposició b) Creació d'habilitats c) Videojoc	GG GP/GG GG	5 10 5
7) Recapitulació i tancament	a) Resum b) Vídeo i ball	GG	5

GG: grup gran. GP: grup petit.

Desenvolupament de la sessió

1. Recordatori de la sessió anterior

L'educador ha de demanar a les persones participants que diguin què recorden de la sessió anterior. Una altra possibilitat és demanar a dues persones que diguin què vàrem treballar en la sessió anterior. Tot seguit ha de presentar la tasca d'aquesta sessió.

2. La importància del joc

a) Fotoparaula (10 min)

Per introduir la importància del joc l'educador ha de projectar una **presentació de diapositives** que mostra escenes de jocs i activitats físiques i després ha de facilitar que les persones participants expressin les vivències, les experiències i les emocions pròpies relacionades amb aquestes escenes.

b) Pluja d'idees / targetes (10 min)

- 1) Pluja d'idees: l'educador ha de demanar a les persones participants “És important que els infants juguin?” i “¿Per què?”, i ha d'anar escrivint en el paperògraf tot allò que comentin.
- 2) Targetes: com a alternativa, s'han de repartir a les persones participants unes **targetes** que descriuen alguns dels beneficis del joc. Aleshores cada persona participant s'ha d'aixecar per compartir el contingut de la targeta que li hagi tocat i donar el seu punt de vista.

Claus per a l'educador

En els primers anys, l'activitat física està lligada fonamentalment al joc.

Aquestes són les recomanacions d'activitat física per a un infant de menys de 3 anys:

- Fer activitat física cada dia: si l'infant encara no camina, activitat física unes quantes vegades cada dia; si ja camina, almenys tres hores per dia.
- Reduir els períodes sedentaris prolongats: reduir a menys d'una hora seguida per dia el temps que passa assegut i en què està despert. En canvi, si l'infant té menys de 2 anys, cal evitar totalment els períodes sedentaris prolongats.
- S'ha d'evitar o limitar el temps d'ús de pantalles de dispositius electrònics: en infants de menys de 2 anys, s'ha d'evitar totalment, i en infants 2 a 4 anys s'ha de limitar a menys d'1 hora per dia

L'educador pot consultar el document **Recomanacions sobre activitat física, sedentarisme i temps de pantalla** i també la pàgina web “Estilos de vida saludable” del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social (<www.estilosdevidasaludable.mscbs.gob.es>), ja que ofereixen informació d'interès sobre l'activitat física dels infants en els primers anys.

3. Un joc per a cada edat

S'ha de triar una d'aquestes dues activitats:

a) Exposició (5 min)

En realitat la lliçó **Un joc per a cada edat** té tres parts i ara és el moment de fer una exposició introductòria. Més endavant s'ha de fer una exposició sobre el joc manipulatiu (punt 5) i posteriorment una altra sobre el joc simbòlic (punt 6). Si es tria l'exposició introductòria en lloc de la dinàmica alternativa (vinyetes), l'activitat només durarà uns minuts, i per això es podrà dedicar més temps als continguts posteriors.

Claus per a l'educador

El joc és el mètode que els infants utilitzen per aprendre sobre el seu món. Amb el joc desenvolupen les bases de l'aprenentatge i els sentits de confiança, seguretat i amistat en el seu ambient. El joc és divertit, i es pot jugar tot sol o en grup. Serveix per practicar les destreses apreses. L'infant comença a dirigir el seu propi joc des dels 6 mesos.

Piaget classifica el joc en 1) joc manipulatiu o funcional, de 0 a 2 anys, 2) joc simbòlic, de 2 a 6-7 anys, i 3) joc de regles, fins als 12 anys.

b) Vinyetes (15 min)

- 1) L'educador ha de projectar una **presentació de diapositives** que conté quatre vinyetes i un vídeo en què s'observen les habilitats relacionades amb el joc i l'activitat física d'infants de 0 a 3 anys.
- 2) A continuació les persones participants, en grups petits, han d'escriure el número de cada vinyeta i la paraula "vídeo" a la casella corresponent de la **taula de rangs d'edat** que l'educador haurà repartit.

Notes per a l'educador

4-8 mesos: l'infant deixa caure un objecte per agafar-ne un altre i el cerca en la direcció en què ha caigut.

8-12 mesos: l'infant utilitza un objecte (capsa) com a contenidor d'un altre i l'ofereix a l'adult perquè l'hi torni.

12-18 mesos: l'infant localitza en un espai proper un objecte que ha desaparegut encara que no l'hagi vist desaparèixer.

18-24 mesos: l'infant utilitza objectes de jugueta figurant que són reals, tot i que sap que és un joc.

2-3 anys: l'infant fa torres altes que no cauen, però no sap compartir el joc amb altres infants, i per això fa falta fomentar la capacitat de col·laboració.

En acabar l'activitat, a mode de conclusió s'ha de fer èmfasi en la idea que el tipus de joc a què juga l'infant va canviant espontàniament amb l'edat i amb les seves capacitats, de manera que l'adult ha de ser un bon observador d'aquesta evolució i donar-li oportunitats perquè pugui practicar aquestes capacitats. El que importa no és comprar-li joguets cares sinó aquelles que el fan jugar i sentir-se feliç. S'ha de pensar en exemples de joguets que veritablement el fan jugar i en aquelles amb què juga una vegada i després no sap què fer-ne.

4. Una activitat física per a cada edat

S'ha de visionar el vídeo **"Activitat física per a menors d'1 any"** (9:00 min).

5. El joc manipulatiu: "començam a explorar"

a) Exposició (10 min) [vegeu el document de l'activitat 3.a]

Claus per a l'educador

El joc manipulatiu consisteix a repetir moltes vegades una acció pel simple plaer d'obtenir-ne el resultat immediat:

- Jocs d'exercici amb el mateix cos (arrossegat-se, anar de quatre grapes).
- Jocs d'exercici amb objectes (llepar, mossegar).
- Jocs d'exercici amb persones (somriure, amagar-se, tocar).

Beneficis:

- Estimula el desenvolupament dels sentits.
- Afavoreix la coordinació dels moviments.
- Desenvolupa l'equilibri estàtic i el dinàmic.
- Afavoreix la comprensió del món que envolta l'infant (els objectes es poden combinar, no desapareixen tot sols...).
- Fomenta l'autosuperació: com més es practica, més bé es fa.
- Reforça la interacció social amb l'adult de referència.
- Millora la coordinació entre la vista i les mans.

El joc segons les edats

De 0 a 4 mesos

Quan neix, el nadó presenta reflexos involuntaris i automàtics davant de qualsevol estímul. Després, aquests reflexos tornen més útils (si li mostren un objecte lluminós o sonor el segueix movent el cap). Així es comença a captar l'atenció del nadó.

Als 2-4 mesos d'edat es produeix la reacció circular primària: el bebè fa una acció per atzar i li produeix una reacció tan agradable que el motiva a repetir-la fins que torna a aconseguir aquesta sensació (p. ex., casualment es posa la mà dins la boca i la llepa, li agrada i ho torna a fer).

Competències en acabar aquest període:

- Intenta agafar un objecte que té a la vista.
- Localitza la font d'un so.
- Mira objectes.

De 4 a 8 mesos

Es produeix una reacció circular secundària: el bebè torna a descobrir casualment una conducta que l'interessa, però aquesta vegada sobre l'entorn físic i social (p. ex., descobreix que movent un sonall fa renou, i ho repeteix).

El bebè manipula objectes i joguets, i això li millora la coordinació dels moviments.

Competències:

- Deixa caure un objecte per agafar-ne un altre.
- Toca la mà d'un adult perquè activi un joc que s'ha aturat.
- Estant assegut, s'inclina per cercar un objecte en la direcció en què ha caigut.
- Objectes: li agrada llepar, ensumar, tocar, mirar.

Interacció amb l'adult: al començament s'esdevé a partir de moixonies ("rapa rapa moixeta", etc.). Quan l'adult deixa de fer-ne, el bebè fa un renou o un gest i l'adult torna a fer-n'hi (procediment per prolongar un espectacle interessant). Més tard el bebè inicia la imitació de l'adult ("fer mamballetetes "cinco lobitos", etc.).

De 8 a 12 mesos

Inicia accions amb una finalitat. Ja no es tracta d'aconseguir un efecte sorgit a l'atzar sinó de fer una cosa intencionalment amb un objectiu (p. ex., retirar un objecte que té davant).

Competències:

- És capaç de trobar un objecte amagat.
- Es pot desplaçar fins a arribar a un objecte.
- Ofereix un objecte a un adult perquè el posi en marxa.
- Utilitza un objecte com a contenidor d'un altre.
- Deixa caure objectes i els llança.

Interacció social amb adults: té més protagonisme (p. ex., en el joc del tat és ell qui s'amaga).

De 12 a 18 mesos

És una fase per provar i provar. Va coordinant accions (“amb una pala de jugueta aconseguisc arribar a altres objectes”).

Competències:

- Intenta localitzar en un espai proper un objecte que ha desaparegut, encara que no l’hagi vist desaparèixer.
- Estira una corda per arribar un objecte.
- Intenta activar juguetes després d’una demostració de com es fa.

Interacció social: imita gestos o moviments, encara que no es pugui veure (p. ex., treure la llengua, moure els ulls).

De 18 a 24 mesos

Les accions que abans feia automàticament ara són representades mentalment (p. ex., pot llançar una pilota i preveure’n el desplaçament).

Competències:

- És capaç d’activar una jugueta ell tot sol.
- Pot cercar juguetes a diversos llocs.
- Combina dos objectes o més a les mans.

Interacció social: imitació diferida, és a dir, pot imitar accions sense tenir-ne el model davant (p. ex., fer que menja, que parla per telèfon o que dorm). Aquest tipus d’imitació obre la porta al joc simbòlic.

b) Jocs (15 min)

Les persones assistents s’han de dividir en tres grups petits i l’educador els ha de facilitar materials quotidians: taps, capsos, pinces, botons... Cada grup ha d’idear com es podria jugar amb aquests materials. Després se n’ha de fer una posada en comú.

c) Vídeo (25 min)

Aquesta és una dinàmica alternativa a l’anterior. Si es tria el vídeo en lloc dels jocs, l’exposició s’ha de fer posteriorment.

L’educador ha de projectar **tres vídeos** que mostren tres escenes en què s’observa una nina de 8-9 mesos en diferents situacions (activa, atrapada, frustrada). Una vegada presentades les situacions, l’educador ha de plantejar les qüestions següents, que han de donar peu a un debat:

- Quina de les nines té més oportunitats per aprendre?
- És important que els infants toquin i manipulin les coses que són al seu voltant? Per què?
- Com se senten la nina i els adults en cada situació?

En acabar el debat, l’educador ha de subratllar algunes de les característiques pròpies de cada situació destacant les oportunitats d’aprenentatge i desenvolupament que es donen en cadascuna.

Nota per a l'educador

- Escena 1 (nina activa): la nina practica un joc manipulatiu amb les mans. El que importa és què fa amb els objectes, com coordina les mans amb la vista i calcula la millor manera d'agafar-los i que facin renou. Experimenta com es mouen els objectes a la vegada que millora a poc a poc les habilitats per manipular-los.
- Escena 2 (nina atrapada) la nina sembla entretinguda mirant la televisió, però per a ella són llums i renous que no acaben de tenir sentit perquè no els té a l'abast i no pot practicar-hi. Té l'atenció atrapada per allò que li arriba als ulls, però els dibuixos es mouen massa ràpid i fan renou, de manera que a poc a poc se'n cansa i deixa de prestar-hi atenció. Probablement començarà a plorar o s'adormirà. Ni tan sols té ningú a mà que li expliqui què està veient.
- Escena 3 (nina frustrada): la nina està motivada i interessada per allò que veu i que voldria agafar. Però els adults no són cooperatius, no es posen a l'abast i creuen que ja l'estimulen prou fent una demostració de com manipular aquestes joguetes. Els adults només li diuen que esperi, però tampoc no parlen quan estan manipulant els objectes; per això aquesta situació és frustrant i no n'aprèn res.

6. El joc simbòlic: "qui és qui?"

a) Exposició (5 min) [vegeu el document de l'activitat 3.a]

El joc simbòlic

Segons Piaget, aquest tipus de joc té lloc al voltant dels 2 anys. Es caracteritza perquè l'infant és capaç de ser o fer qualsevol cosa per mitjà de la imaginació i la fantasia: tot un salt en el desenvolupament psicològic. I en la intel·ligència: pensar està íntimament relacionat amb imaginar. Quan planifiquem les nostres accions o resollem un problema estam, en definitiva, imaginant les alternatives i les situacions possibles.

Fins aleshores l'infant s'ocupava de conèixer les qualitats del món que l'envolta per mitjà de la percepció dels seus sentits i el moviment. El joc consistia a experimentar amb les característiques físiques dels objectes i del propi cos: "sempre que llanço la pepa cau en terra?", "què passa si peg còps a l'olla amb la cullera?"...

Beneficis

- Comprendre i assimilar l'entorn.
- Aprendre i practicar coneixements sobre els rols establits en l'edat adulta.
- Desenvolupar el llenguatge.
- Afavorir la imaginació i la creativitat.

Com influeix el joc simbòlic en el desenvolupament de l'infant

- Desenvolupament de la socialització: facilita el coneixement dels rols socials, de les relacions familiars, de les diferents professions.
- Desenvolupament emocional: Piaget afirma que aquest tipus de joc ofereix a l'infant una oportunitat per resoldre conflictes. "Si l'infant té por d'un ca, les coses s'arreglaran en un joc simbòlic en el qual els cans deixen de ser dolents i els infants tornen valents".
- Desenvolupament cognitiu: en el joc simbòlic més elaborat (combinació de seqüències) es posa en marxa un procés important de comunicació, intercanvi d'idees, declaració d'intencions...

Evolució del joc simbòlic

1) Joc presimbòlic:

- a) Categories presimbòliques (des de 12-17 mesos): comença a identificar l'ús funcional dels objectes de la vida quotidiana (p. ex., beure d'un tassó buit, jeure damunt un coixí).
- b) Accions simbòliques sobre el propi cos (16-18/19 mesos): fa les accions anteriors però molt exagerades (p. ex., fa que menja, beu o dorm, però de manera molt evident) i empra adequadament les joguetes i els objectes grossos (p. ex., un telèfon) gairebé reals, més comuns.

2) Joc simbòlic:

- a) Integració i descentració (18-19 mesos): el joc es refereix a escenes quotidianes i molt conegudes. L'infant aplica les accions a un agent passiu (p. ex., dona menjar a una pepa) i utilitza accions d'altres persones, al començament només sobre si mateix (p. ex., parla tot sol per telèfon).
- b) Combinació d'actors i joguetes (des dels 20-22 mesos): fa activitats sobre més d'una persona i d'un objecte (p. ex., dona menjar a son pare i a la pepa) i combina dues joguetes en el joc (p. ex., posa la cullera dins la cassola, posa la pepa dins el llit o dins el cotxet).
- c) Inici de la seqüenciació d'accions: comença a representar un rol (p. ex., juga a mamàs i papàs). Aquestes seqüències sovint són il·lògiques (p. ex., pentina la pepa, la fica dins el llit i la torna a pentinar). Encara utilitza objectes reals i grans (i de manera ocasional, miniatures). Comença a donar un paper més actiu a les pepes (tenen sentiments). Comença a substituir objectes, però han de tenir una forma semblant a l'objecte real.
- d) Seqüenciació d'objectes i objectes substituïts (des dels 30/36 mesos): inclou personatges de ficció en els seus rols i disminueix el joc de ficció referit a accions quotidianes. Al començament els esdeveniments són breus i aïllats, necessita objectes reals. A partir dels 3 anys les seqüències són més llargues i els objectes són substituïts (una capsota pot ser un cotxe). Millora la negociació amb iguals, però la col·laboració és curta.

Argument del joc simbòlic

L'infant reflecteix el coneixement de la realitat que l'envolta. Hi ha 3 categories:

- 1) Versió simplificada de la realitat social (p. ex., jugar a les casetes, a les botigues).
- 2) Juga a ser un superheroi.
- 3) L'infant s'inventa els personatges.

Relació amb els altres infants

- Abans dels 2 anys: joc individual.
- 2-4 anys: joc paral·lel. Sembla que els infants juguen junts, però no és així. El que sí que pot passar és que modifiquin el joc per imitació.

Paper de l'adult

Observant els infants que juguen a "figura que" obtenim una valuosa informació de com són, les pors, els conflictes, les preocupacions, els desigs que tenen...

És molt important no intervenir-hi ni dirigir-los.

D'altra banda, també les actituds i els costums dels adults es poden veure reflectits en el joc simbòlic: p. ex., quan fa de mamà i arrufa les celles donant menjar al bebè, quan fa de papà i alça la veu llegint el diari... És una oportunitat per saber com ens veu l'infant.

b) Creació d'habilitats (10 min)

Les persones participants s'han de dividir en grups petits per visionar una presentació de diapositives que mostra imatges de situacions diverses (cuina, mecànic, metge...). Aleshores cada grup ha de fer una llista de com organitzaria a casa un racó de joc simbòlic, els materials que utilitzaria, etc.

c) Alternativa: vídeo (10 min)

S'ha de visionar un [vídeo](https://youtu.be/9sHHVMi5Fsg) sobre el joc simbòlic sobre el joc simbòlic, disponible a YouTube <youtu.be/9sHHVMi5Fsg> (2:10 min) i posteriorment fer-ne un debat.

7. Recapitulació i tancament

a) Recapitulació

Com a resum de la sessió es pot entregar el [resum](#) de la sessió.

b) Tancament

1) Gomets

Com en les sessions anteriors, l'educador ha d'aferrar un tros de cinta adhesiva de color horitzontalment en un full del paperògraf com a línia per dividir-lo en dues parts: a la superior ha de dibuixar una emoticona de cara contenta, a la inferior una cara seriosa i a la meitat una cara indiferent. A continuació ha de donar a cada persona participant un gomet, que ha de posar per damunt, per davall o a l'alçada de la línia depenent de si li ha agradat la sessió o no, o si l'ha deixada indiferent.

2) Vídeo i ball

La sessió pot acabar visionant el [vídeo](#) "Reflexión: ¿bailamos?", disponible a YouTube <youtu.be/35cMLKUFbWg> (03:55 min) i es pot aprofitar per ballar (a partir del minut 03:08).

Sessió 3 +1. Passejada comunitària

Objectius educatius

- Adquirir habilitats amb relació al que s'ha après en la sessió anterior.
- Conèixer la ruta saludable (si n'hi ha).
- Conèixer els actius en salut relacionats amb la infantesa disponibles al barri/poble.

Cronograma

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Pas a pas se n'aprèn	Creació d'habilitats (per triar): a) Ruta saludable b) Passejada pel barri + mapa d'actius c) Gimcana activa d) "Tothom a jugar!"	GG	80
2) Conclusions	Expressió de sentiments	GG	10

GG: grup gran.

Desenvolupament de la sessió

1. Pas a pas se n'aprèn

S'ha de triar una activitat depenent del grup, del centre, etc.

a) Ruta saludable

Si el centre de salut té una ruta saludable, s'ha de sortir a caminar.

b) Sortir a passejar pel barri (mapa d'actius)

Es pot anar a passejar pel barri o poble si no hi ha ruta saludable o si es prefereix a aquesta. Si hi ha prou temps es pot fer una passejada a la vegada que es fa un mapa d'actius, havent explicat prèviament què són els actius en salut. En aquest cas s'ha de disposar d'un plànol de la zona, de manera que en tornar de la passejada es localitzin els actius en el plànol.

c) Gimcana activa (aquesta activitat requereix més de 80 minuts)

Les persones participants s'han de dividir en grups petits i l'educador els ha de repartir sobres numerats. Dins cada sobre hi ha una foto d'algun lloc del barri relacionat amb llocs de joc i infants. Cada equip ha de cercar on està feta cada foto i quan tots pensin que han trobat els llocs han d'acudir a un parc, on acabaran l'activitat jugant i fent un berenar saludable. Una altra possibilitat és donar pistes en lloc de fotografies.

d) "Tothom a jugar!"

L'educador ha d'explicar que aniran a jugar a un parc, on per grups o famílies les persones participants han de pensar en els diversos jocs a què jugaran.

2. Conclusions

En finalitzar la sessió s'ha de fer una roda perquè les persones participants expliquin com s'han sentit caminant, jugant amb altres pares i mares i amb els seus fills i/o les seves filles. Si s'ha elaborat el mapa d'actius, se n'ha de fer una posada en comú.

Sessió 4. La importància del son

Objectius educatius

- Conèixer les necessitats de descans i son dels infants i com poden satisfer-les.
- Sensibilitzar sobre la importància d'adquirir bones pràctiques de descans i son.
- Fomentar les bones pràctiques de descans i son des dels primers dies de vida i aprendre a modificar-les a mesura que l'infant creix.
- Donar pautes per a un llit familiar segur.
- Treballar perquè les rutines de descans i son siguin una activitat agradable per a l'infant i la seva família.
- Conèixer estratègies per donar suport a bones pautes en la fase de son autònom, en què l'infant estrena maneres de ficar-se al llit i de dormir de *infant gran*.

Cronograma

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Recordatori i tasca d'aquesta sessió	Pregunta oberta	GG	5
2) Dormir, una necessitat, un plaer i un problema?	a) Exposició b) Pluja d'idees	GG GG	5 15
3) El son en els infants	Video i línia de temps	GG/GP	15
4) Pautes de son	Dinàmica per triar: a) Casos b) Cançó c) Video i targetes * d) Vinyetes i video e) Collage f) Joc de rol	GG o GP	40
5) Conclusions	a) Resum b) Roda final: "recollim la collita"	GG	10

GG: grup gran. GP: grup petit.

(*) Si es vol treballar el tema del llit familiar recomanem triar aquesta dinàmica.

Desenvolupament de la sessió

1. Recordatori i presentació d'aquesta sessió

L'educador ha de demanar a les persones participants que diguin què recorden de la sessió anterior. Una altra possibilitat és demanar a dues persones que diguin en què vàrem treballar en la sessió anterior. Seguidament ha de presentar la tasca d'aquesta sessió.

2. Dormir, una necessitat, un plaer i un problema?

a) Exposició (5 min)

Per a aquesta activitat s'ha de visionar un [vídeo](#) (2:22 min).

Notes per a l'educador

Ningú dubte que els adults necessiten un bon descans i dormir prou hores. Estudis recents demostren que la capacitat de concentració, la memòria i fins i tot el bon humor i l'optimisme es ressenten quan no s'ha pogut descansar prou. La falta de son és també un risc per a la salut, que duu a disminuir les defenses i a ser més propens a contreure malalties.

Si això és així per als adults, és encara més cert per als infants. Dormir bé és una de les coses més importants que necessita el bebè (un noutat pot arribar a dormir unes 18 hores cada dia). El son resulta, de fet, tan important com el menjar; per això, perquè creixi sa és bo que l'infant dormi un bon nombre d'hores cada dia.

Els infants també necessiten descansar bé per créixer, enfortir les connexions cerebrals i donar un temps apropiat per al sistema digestiu perquè es recuperi entre presa i presa quan són nadons. Mentre dormen, el seu segrega l'hormona del creixement, millora la memòria i la maduració cerebral, a part d'eliminar tensions i estrès. La nova vida a què s'enfronta el nadó una vegada que arriba al món és plena de coses per veure i aprendre: dormir ajuda a fer que tot el que ha viscut ho assimili més ràpid.

Per això, com a pare o mare us ha de preocupar que l'infant no dormi prou o es resisteixi a anar a jeure per motius diversos. Indubtablement, li agradaria més continuar jugant i continuar comptant amb la companyia i l'atenció dels adults que anar a jeure a l'habitació. Tanmateix, tots els infants han de tenir una hora d'anar a jeure i, si volen tenir pau a casa, ni el pare ni mare poden transigir en aquesta qüestió. Els que diuen a l'infant "no trobes que ha arribat el moment d'anar a jeure?" declinen la seva responsabilitat i per això l'infant no anirà a jeure a l'hora adequada. Els pares que sempre permeten a l'infant quedar aixecat "només una estona més" tendran sempre problemes amb el moment d'anar a jeure.

Com sempre, depèn de les habilitats i de les estratègies educatives la possibilitat d'anar construint aquest hàbit en l'infant, adaptant-lo a l'edat en aquesta primera etapa de la vida. Amb això s'aconsegueix que descansi i tengui les hores de son apropiades.

b) Pluja d'idees (15 min)

Després de l'exposició, l'educador ha de demanar a les persones participants com viuen el tema del son dels fills.

Nota per a l'educador

Amb aquesta pluja d'idees es tracta que les persones participants expressin les emocions, les pors i les experiències relacionades amb el son dels fills.

3. El son en els infants

En aquesta activitat es treballaran les habilitats de què disposen els infants des que neixen fins als 3 anys. Per això, en primer lloc s'han de visionar [cinc vídeos](#) breus que mostren sengles escenes de diferents edats.

Una vegada que s'hagin visionat les cinc escenes, l'educador ha de formar grups petits perquè decideixin a quina edat correspon cada una de les situacions. Per això l'educador ha de dibuixar en el paperògraf una taula de cinc columnes amb els rangs d'edat següents:

0-4 mesos	4-6 mesos	6-18 mesos	18-24 mesos	2-3 anys

Quan les persones participants hagin relacionat cada escena amb els intervals, l'educador ha de fer la devolució del que s'hagi recollit.

Nota per a l'educador

L'educador ha d'aclarir que no hi ha una edat exacta per passar l'infant del bressol al llit, però sí que hi ha un rang d'edat recomanable, que va des dels 18 mesos fins als 3 anys (el procés és diferent en cada infant: en general, s'esdevé als 2 anys, quan la majoria dels infants intenten enfilarse per la barana del bressol per sortir-ne tot sols). Però aquesta decisió l'han de prendre els pares depenent dels senyals que l'infant vagi donant.

Quan el bebè ja camina i es desenvolupa hàbilment als espais, és millor no tenir-lo tancat en un moble del tipus bressol o llit-bressol, ja que pot patir un accident si intenta sortir-ne.

0-4 mesos: el descans del bebè està dominat pel senyal de gana i no té ritmes de son estables.

4-6 mesos: el bebè segueix la rutina que consisteix en bany, menjar i son, i es va adaptant a dormir períodes més llargs.

6-18 mesos: pot necessitar l'adult per agafar el son perquè li costa relaxar-se per dormir.

18-24 mesos: es resisteix a anar a jeure, però ho entén si li expliquen que ha de dormir al llit.

2-3 anys: l'infant pot patir son agitat i malsons, però es calma quan l'adult l'ajuda a distingir el que és real d'allò que no ho és.

Per concloure, l'educador ha de recalcar la importància de conèixer aquesta seqüència, ja que permet entendre millor el desenvolupament infantil i les pautes que més poden suposar el benestar de l'infant en cada etapa. Així mateix, ha de transmetre la idea que es tracta d'una seqüència orientativa, ja que pot variar d'un infant a un altre.

4. Pautes de son (40)

Aquesta activitat ha de servir per reflexionar sobre quines activitats faciliten les bones pautes de son infantil. S'ha de treballar alguna de les dinàmiques següents:

a) **Casos** [vegeu l'apèndix]

b) Cançó

Anàlisi de la **cançó** “No quiero ir a dormir”, disponible en vídeo a YouTube <youtu.be/-arU946PThU> (2:27 min). També es pot utilitzar per iniciar el tema del son.

c) Vídeo i targetes

- 1) En primer lloc s'han de visionar **tres vídeos** que mostren un bebè de 3 mesos en diferents situacions relacionades amb el son infantil.

Claus per a l'educador

- Escena 1: quan l'infant és encara petit i es desperta de nit per alimentar-se convé tenir el bressol a prop, al costat del llit. El bressol ha de ser acollidor, no massa gran i amb proteccions al voltant del cos perquè senti que alguna cosa li toca el cos.
- Escena 2: tot intent d'autonomia del nadó és bo, en principi, però tampoc no convé avançar-se al seu temps. S'ha d'ajornar la decisió de fer-lo jeure a la seva habitació fins que sigui capaç de dormir sense prendre aliment durant la nit. Si no es fa així, hi ha risc que el pare i la mare comencin a tenir problemes de repartiment de tasques, que no sentin el nadó i que tardin més a atendre'l.
- Escena 3: el llit familiar (és a dir, compartir el llit) és una opció absolutament respectable i pot ser una bona solució, sobretot quan el nadó encara es desperta per menjar; de fet, afavoreix la lactància materna. Això és compatible amb el fet que el nadó tengui també el seu *niu calent*. Cada família pot tenir maneres diverses d'organitzar el descans infantil, i el llit familiar és una decisió personal de cada família, però s'ha de planificar i cal tenir en compte les recomanacions per a un llit familiar segur.

En qualsevol dels tres escenaris és important tenir en compte que la meta és desenvolupar estils de descans i son que promoguin l'autonomia de l'infant. Per això cal establir els 3 anys d'edat com a límit perquè l'infant tengui una habitació pròpia, amb les seves joguetes i un ambient confortable i protector, a on l'han d'acompanyar cada nit, contar-li contes i propiciar-li un descans feliç.

- 2) A continuació, l'educador ha d'entregar a les persones participants un conjunt de **vuit targetes** que inclouen bones i males idees a l'hora d'adormir els bebès, i a continuació ha de preparar dos espais diferenciats en els quals les persones participants —en grups petits— han d'agrupar les bones idees i les males idees segons pertoqui.

En haver acabat l'activitat una persona de cada grup ha de llegir cada targeta i al final se n'ha de fer una posada en comú.

- 3) Si les persones participants volen treballar més a fons sobre el llit familiar, l'educador els ha d'entregar el document **Informació per a mares i pares sobre les pautes per a un llit familiar segur**, extret i traduït de la *Guía de Práctica Clínica sobre Lactancia Materna*, editada pel Govern Basc l'any 2017.

d) Vinyetes i vídeo

En aquesta activitat, centrada en com propiciar un bon descans i un bon son, s'analitzen per mitjà de vinyetes i vídeos les habilitats i les competències de l'infant i les maneres de reaccionar de son pare / sa mare. Després de visionar la **presentació de diapositives** —que conté vuit vinyetes— i els **tres vídeos**, l'educador ha de dividir les persones participants en grups petits i repartir-los tres cartells a fi que assignin un **cartell** a cada situació després d'analitzar-la.

Notes per a l'educador

- Rutines per dormir bé: bon hàbit de son que s'ha d'aconseguir a partir que l'infant ja no es desperti de nit per alimentar-se. Necessita rutines molt repetides perquè li agrada saber què passarà. Per això, la seqüència recomanada és molt bona per anar habituant-lo, de manera que el moment d'anar a jeure sigui agradable i esperable. És important no només comptar-li contes inventats, sinó també llegir-li alguns contes senzillats perquè associï la lectura a una activitat agradable.
- Agitació abans de dormir: els jocs molt actius immediatament abans d'anar a jeure no preparen l'infant per dormir. Mitja hora abans d'anar a jeure l'infant ha d'estar relaxat per quan arribi el moment. Més que una guerra de coixins o un joc de pilota, han de ser uns costums assossegats que incloguin la higiene habitual, la lectura o la narració de contes o la música, les activitats que el preparin millor per al son.
- Plor persistent: no és aconsellable deixar plorar els infants petits. Quan un infant plora intenta dir alguna cosa que encara no és capaç d'expressar d'una altra manera. Li heu de demanar què li passa, quedar una estona en silenci devora ell/ella, parlar-li fluixet i explicar-li que ha de dormir. Responent-li de manera afectuosa, l'adult li transmet confiança i la seguretat que és aquí per ajudar-lo a sentir-se millor i a calmar-se. Cal continuar així i reforçar les rutines per dormir bé.

Notes sobre els vídeos

- Rutina relaxant: alguns infants no aconsegueixen relaxar-se prou abans d'anar a jeure, i fins i tot pateixen malsons. En aquests casos cal cuidar tota la rutina i ensenyar l'infant a relaxar-se i a respirar calmat, a tancar els ulls i a pensar en alguna cosa guapa del conte. Si té malsons l'heu d'abraçar i l'heu de calmar amb veu suau, però sense treure'l del llit fins que no es tranquil·litzi.
- Lluita contínua: l'infant està ben disposat, però s'ha acostumat a "més, més" i no pot aturar. Cal limitar el nombre de juguetes que s'enduu al llit; per exemple, se n'hi pot dur el llibre o la jugueta que triï, però només un/una. El que és important és negociar-ho abans que se'n vagi a jeure en lloc d'esperar al final... i no cedir.

- Son itinerant: el pares i/o la mare han llançat la tovallola perquè no volen complicacions, però no estan fomentant unes bones pautes de descans. S'ha d'entendre que a aquesta edat l'infant pot estar utilitzant trucs o deixant-se dur de capritxos per evitar anar a jeure. Heu d'aconseguir tornar a la rutina i fer d'aquest moment d'anar a jeure alguna cosa especial, posant estels al sostre que s'illuminen estant els llums apagats, contant-li un conte i fent-li veure que és un infant gran que ja ha de dormir tot sol.

Al final de la sessió l'educador ha d'animar les persones participants a extreure'n unes conclusions.

e) *Collage*

L'educador ha de dividir les persones participants en grups petits perquè escriguin en un paperògraf què farien abans que l'infant se'n vagi a jeure, durant aquest moment i quan eventualment es desperti. En haver acabar se n'ha de fer una posada en comú.

f) *Joc de rol*

L'educador ha de dividir les persones participants en grups petits, que han de representar escenes en les quals es vegi què farien per propiciar un bon descans.

5. Conclusions

a) *Resum*

L'educador ha d'entregar a les persones participants un [resum de la sessió](#).

b) *Roda final: "recollim la collita"*

L'educador ha de repartir a cada persona participant una fruita seca amb clovella i explicar que l'activitat consisteix a deixar les clovelles dins una cistella buida mentre cadascú afirma en veu alta allò de negatiu que deixa al taller. A continuació, igualment en veu alta, cadascuna ha d'afirmar allò de positiu que se'n duu del taller (i, si volen, es mengen la fruita seca). Si l'educador ho té previst, pot entregar un [diploma](#) a cada persona participant.

Apèndix. Casos

Cas 1

La mare comença despertant el fill, entra a la seva habitació a poc a poc, anant alerta, el besa, li parla suauement, alça la persiana... li diu dolçament que s'aixequi per anar vestint-lo...

Més tard repeteix i torna a repetir el requeriment: l'infant ignora sa mare, que torna a insistir-hi, intenta negociar i raonar sobre la necessitat de vestir-se, arreglar-se i esmorzar, ja que ell ha d'anar a escola i ella a fer feina i tots dos han de ser puntuals. A continuació, la mare s'enfada, i quan s'enfada nota que el fill mostra resistència; aleshores comença a cridar i a amenaçar amb conseqüències que normalment no aplica.

- Pensau que és una situació real?
- Què pensau que influeix en la manera d'actuar de la mare?
- Què considerau que hauria de fer la mare?

Cas 2

Després de sopar, n'Andrea —de 20 mesos d'edat— i son pare es renten les dents junts, llegeixen tranquil·lament un conte, es conten com han passat el dia, comenten sense pressa els plans per a l'endemà i algunes coses més.

S'abracen, perquè ja és hora d'anar a jeure. N'Andrea ha begut aigua i ha fet pipí, i son pare li ha posat el bolquer de la nit i li ha fet una besada gegant de bona nit.

Però resulta que n'Andrea no està gaire d'acord amb el pla i crida son pare perquè li continuï prestant atenció: per a ella la vetlada no ha acabat. Crida son pare una vegada i una altra vegada i son pare ve a la seva habitació, al començament amb paciència, però a poc a poc es va enfadant i va apujant el to de la veu.

N'Andrea s'aixeca unes quantes vegades i apareix a la sala, i son pare l'agafa pel braç de maner irritada, ja molt enfadat, i l'amenaça de no contar-li el conte l'endemà. També la castiga sense poder anar al parc. Des del començament fins als càstigs ha passat mitja hora i tots estan molt enfadats.

- Pensau que és una situació real?
- Què pensau que influeix en la manera d'actuar del pare?
- Què considerau que hauria de fer el pare?

Cas 3

Diu el pare de n'Andrea: «I qui no ho vulgui creure que ho vagi a veure! Bé, Andrea, ja has fet pipí i has begut aigua, ens hem fet pessigolles, hem parlat i hem llegit un conte. Fins demà, princesa! Que dormis bé!».

Però n'Andrea decideix que li ve de gust estar més temps amb son pare, i per aconseguir-ho plora i demana un altre conte; més tard el crida per demanar-li aigua...

Son pare li respon amb un to calmat que el temps avui s'ha acabat, que és hora de dormir i que per molt que el cridi no tornarà.

Si la nina opta per aixecar-se, tantes vegades com ho faci la tornarà a dur al llit, amb calma, controlant de no prestar-li atenció, ni tan sols amb la mirada. «Has de quedar al llit; però si decideixes aixecar-te o continuar cridant-me, demà anirà a jeure sense passar temps junts... Perquè pensis en tot això...», l'adverteix.

- Pensau que és una situació real?
- Què pensau que influeix en la manera d'actuar del pare?
- Què considerau que hauria de fer el pare?

Suplement. Dinàmiques per treballar amb les famílies i el personal de les escoles

Les dinàmiques que descrivim a continuació es poden intercalar amb les que formen part de les sessions corresponents o bé es poden fer de manera independent. Per això no hem establert un cronograma de les sessions.

Sessió 0 (“Ens coneixem: adaptació familiar i desenvolupament infantil”) i sessió 1 (“Cercant i forjant el vincle afectiu”)

Hem vist que el vincle que s'estableix amb els educadors té un paper molt important en el desenvolupament de l'infant.

Un dels primers problemes a què s'enfronten les famílies és la conciliació de la vida laboral i la vida familiar, ja que en acabar la baixa per maternitat les famílies generalment se senten intranquilles perquè, d'una banda, han d'assumir la primera separació del bebè i, d'altra banda, han de valorar els avantatges i els desavantatges d'aquesta situació i estudiar les possibilitats. Han de decidir, doncs, entre la cura del bebè a càrrec d'un familiar o d'una persona contractada i dur el bebè a l'escoleta.

Objectius

- Conèixer algunes estratègies per compatibilitzar les tasques relacionades amb la cura i la criança dels infants amb l'acompliment d'altres rols de l'edat adulta.
- Reflexionar sobre les diferents possibilitats d'organitzar la cura alternativa de l'infant.

Dinàmiques

1) Debat (20 min)

L'educador ha de plantejar a les famílies i al personal de l'escoleta la frase “El nen que es queda amb la seva mare és més feliç”, del pediatre i escriptor Carlos González (autor de *Mi niño no me come*), i convidar-los a reflexionar i debatre-hi.

2) Anàlisi d'entrevista de premsa (20 min)

L'educador ha de repartir l'[entrevista](#) titulada “Carlos González: « El nen que es queda amb la seva mare és més feliç » (El Periódico, 02/04/2017) perquè les persones participants la llegeixin i la comentin en grups petits i després en facin una posada en comú.

3) La tornada a la feina

Opcions:

a) Pluja d'idees (20 min)

S'ha de plantejar a les persones participants com es pot conciliar la vida laboral i la vida familiar.

b) Taula d'inconvenients/avantatges (10/15 min)

Les persones participants han de treballar en grups petits sobre els avantatges i els inconvenients de dur l'infant a la guarderia, cercar una persona que el cuidi o deixar-lo amb els padrins. En acabar se n'ha de fer una posada en comú.

c) Anàlisi de casos (10/15 min)

Primer s'han de formar tres grups amb les persones participants i repartir els tres casos següents, un a cada grup, i en cada un s'ha de reflexionar sobre la situació assignada. Posteriorment n'han de fer una posada en comú

Cas 1

Na Maria i en Lluís són els pares de na Beatriu, que acaba de fer 4 mesos, i na Maria s'ha d'incorporar a la feina. Tant en Lluís com na Maria fan feina de 8 a 15 h i han decidit cercar una persona perquè cuidi na Beatriu mentre estan fent feina.

Cas 2

Na Noèlia té un nadó de 3 mesos en acollida, que es diu Rita, i després dels dies de permís s'ha de reincorporar a la feina (fa feina a l'Ajuntament de 8 a 15 h). Na Noèlia ha demanat a sa mare, na Dolors, si pot cuidar na Rita mentre fa feina. Na Dolors viu una mica lluny de ca na Noèlia i, com que no té cotxe, na Noèlia li duu na Rita cada dia abans d'anar a la feina.

Cas 3

En Joan i en Toni són els pares de n'Albert, de 7 mesos. Tot i que en Joan fa feina a casa, han decidit dur n'Albert a l'escoleta que hi ha a prop de ca seva perquè es relacioni amb altres infants de la mateixa edat.

Sessió 2 (“L'alimentació i els factors relacionats”)

El menjar està lligat a l'afecte. Quan donam menjar a l'infant és molt important com ho feim (el to de veu, les maneres i fins i tot el nostre estat d'ànim): no és igual posar el menjar en un plat sense mirar l'infant que donar-l'hi afectuosament en un clima de confiança, amor i seguretat.

Un clima de tensió intranquillitza i espanta, i pot desanimar l'infant a menjar. En canvi, una actitud afectuosa pot estimular la gana i també ajuda a millorar la nostra relació. Tots els infants necessiten que els mirin, que els parlin i que algú entengui si ja no volen menjar més o si el menjar és molt calent o molt fred. La manera com oferim el menjar és fonamental perquè se sentin cuidats i amb prou seguretat per acceptar els nous aliments que anam incorporant en l'alimentació.

L'etapa d'inici de l'alimentació és summament important, perquè els infants van creant hàbits i el gust pels aliments. Si un infant menja per primera vegada sopa molt calenta i es crema, aleshores associarà la sopa a dolor, i probablement no li agradarà les pròximes ocasions que mengi aquest aliment. De la mateixa manera, si és la primera vegada que menja una fruita i la troba sucosa, dolça i la pot tocar i explorar, l'associarà a una sensació agradable.

Quan menja acompanyat, l'infant menja més bé. Quan un adult l'atén personalment el pot ajudar si el necessita, servir-lo si en vol més, acomodar-lo a la cadira si no està còmode. Els infants que mengen amb altres infants i amb adults aprenen i socialitzen les conductes, imiten i veuen allò que mengen els altres, quant i com.

Objectius

- Reflexionar sobre les dificultats relacionades amb l'alimentació dels infants.
- Promoure l'autonomia dels infants per mitjà d'experiències d'alimentació estimulants i agradables.
- Aprendre a organitzar l'escenari de l'alimentació per crear estils d'alimentació saludables.

Dinàmiques

1) Fotoparaula (10/20 min)

L'educador ha de mostrar a les persones participants una **foto** d'infants menjant al menjador de l'escoleta i després s'han de visionar els **vídeos** de l'activitat 5.a de la sessió 2 ("Gaudim-ne junts"), i posteriorment s'ha de debatre sobre les tres situacions.

2) Cas (20/20 min)

Na Maria i n'Eduard són la mare i el pare de na Beatriu, que té 26 mesos, i des de fa 10 dies va a l'escoleta municipal del barri.

Des de sempre ha menjat molt malament: a casa, si no li posen la televisió o li canten, no vol menjar. Fins als 2 anys, na Maria hi ficava de tot al puré, però des que ha complit anys no vol purés i el moment del menjar es converteix en un suplici per a la família. Fins fa 10 dies la cuidava la padrina paterna, que explica que havia de córrer darrere per tota la casa per donar-li el menjar.

Quan na Maria la recull a l'escoleta, mira la pissarra on anoten el menú i les anotacions dels infants. En el caseller de na Beatriu, durant tota la setmana diu "S'ho ha menjat tot". Na Maria...

S'ha de plantejar a les persones participants, reunides en grups petits, que acabin la història. Posteriorment n'han de fer una posada en comú.

Sessió 2 +1 ("Què menjam i com menjam")

L'hora del menjar és un bon moment per fomentar els llaços afectius i l'educació en matèria d'alimentació saludable.

Objectius

- Reflexionar sobre la importància d'una alimentació saludable.
- Conèixer les característiques de la dieta mediterrània.
- Elaborar un menú saludable.

Dinàmiques

1) Si es treballa amb famílies d'infants d'1 a 3 anys: alimentació variada i dieta mediterrània (10/20 min). Seguint l'activitat 2.b.1 de la sessió 2 +1, l'educador ha de fer una exposició i les persones participants han de treballar amb la piràmide alimentària o amb el plat saludable.

Si es treballa amb famílies d'infants d'1 any o menys: alimentació complementària (20 min).

L'educador ha de fer una exposició sobre la introducció de l'alimentació complementària segons les recomanacions del Programa de Salut Infantoadolescent.

2) Per a ambdós tipus de família (40 min): després que l'educador hagi explicat com hauria de ser un menú saludable les persones participants han de treballar amb menús d'escoles infantils. Hi ha dues opcions:

- a) Treballar el menú de l'escoleta: per això s'han de formar grups petits intentant que en cada grup hi hagi pares/mares i personal de l'escoleta; han de reflexionar sobre si és un menú saludable i quins canvis s'hi podrien fer.
- b) Repartir menús de diverses escoles i treballar-hi en grups petits, i finalment fer-ne una posada en comú.

3) Preparar un aniversari saludable

En aquesta dinàmica es pot treballar sobre què dur a l'escoleta infantil per a una festa d'aniversari i formar grups petits per encarregar-los l'organització d'un aniversari saludable.

Nota per a l'educador

En aquesta dinàmica es pot treballar la importància d'una alimentació saludable no només quan es parli de les cinc menjades principals, sinó quan se celebra qualsevol festa. A més, es pot connectar amb la sessió sobre el joc i l'activitat física, ja que per preparar la festa d'aniversari no només se n'ha de dissenyar el menú sinó tota la festa.

Disposam d'un exemple en la web <nataliamoragues.com/como-preparar-un-cumpleanos-saludable>.

Sessió 3 (“Créixer actiu, créixer jugant”)

Jugar és l'activitat principal dels infants a l'escoleta, la finalitat de la qual és entretenir-los o divertir-los i amb la qual exerciten alguna destresa o capacitat.

El joc és l'eina bàsica per afavorir el desenvolupament integral físic, intel·lectual, creatiu, emocional, social i cultural dels infants; els permet guanyar autonomia a poc a poc i anar generant una personalitat pròpia i una manera de veure el món. L'assimilació de conceptes, la potenciació de la imaginació, la capacitat d'expressió, de participació i de superació i l'aprenentatge per mitjà de la imitació de models o amb cançons o contes són objectius d'un model educatiu en què el joc actua com a punt d'unió.

La tasca dels educadors consisteix a facilitar els espais més adequats per al joc i animar els infants a participar-hi d'una manera lúdica, sempre amb objectius educatius de fons. D'aquesta manera els infants experimenten i aprenen jugant, sense pressió de cap mena i amb tota la motivació necessària per continuar desenvolupant capacitats i hàbits positius.

Els patis de les escoles determinen les oportunitats de joc, d'activitat física, de convivència i de respecte de la diversitat (cultural, ètnica, d'edat, sexual, funcional, etc.) i l'equitat. En aquest espai es forgen relacions, es visualitzen afinitats, rebutjos i solituds, i es representen rols de gènere. Tanmateix, no es dona gaire importància a aquests espais...

Objectius

- Prendre consciència de la importància del joc i de l'activitat física.
- Conèixer la importància del joc manipulatiu per desenvolupar la intel·ligència i el llenguatge, i com estimular-lo.
- Conèixer la importància del joc simbòlic i l'important paper que té per al desenvolupament mental de l'infant, i aprendre a promoure'l.
- Reflexionar sobre com hauria de ser el pati ideal per promoure el joc i l'activitat física.

En aquesta sessió, els educadors de les escoles poden ser els nostres col·laboradors, i per això podríem oferir-los que impartissin la sessió sobre joc i activitat física.

Dinàmiques

1) Debat (30 min)

- “Més d’una tercera part dels nadons de menys de 6 mesos juguen amb dispositius electrònics”
- “Les tauletes són xumets de cristall líquid”. Jesús Garrido, pediatre, en *Papel*, “¿Cuánto tiempo puede estar tu hijo con la tablet?” (suplement de *El Mundo*, 11/11/2015).

A partir de la frase o de la lectura de l'**entrevista** s’ha de debatre sobre la necessitat que els infants juguin amb dispositius electrònics. S’ha de ressaltar que quan són al centre educatiu no ho fan.

2) Pati escolars: com és un pati saludable? (20/20 min)

Les persones participants, reunides en grups petits, han d’idear com seria el pati ideal, i després n’han de fer una posada en comú. Per ajudar en l’exercici es pot visitar la web saludpublicayotrasdudas.wordpress.com/2017/07/08/el-patio-de-mi-escuela-es-particular/#more-3187.

Sessió 3 +1 (“Passejada comunitària”)

L’escola és un actiu en salut. En aquesta sessió es pot demanar la col·laboració de l’escoleta per a qualsevol de les dinàmiques que duquem a terme.

Sessió 4 (“La importància del son”)

Molts d’infants de 0 a 3 anys fan la migdiada a l’escoleta.

Objectiu

- Conèixer estratègies per reforçar bones pautes en la fase de son autònom, en què l’infant estrena maneres d’anar a jeure i de dormir de *infant gran*.

Dinàmiques

S’ha de treballar sobretot la dinàmica 4.d de la sessió 4.

