

UN INFANT

Que veix



Generalitat de Catalunya

Biblioteca de Catalunya. Dades CIP:

Un Infant que creix
I. Capdevila, Roser, 1939- il.
II. Brot 72 (Firma)
III. Catalunya. Secretaria de Família IV. Catalunya. Generalitat
1. Infants – Criança – Manuals, guies, etc.
2. Infants – Cura – Manuals, guies, etc.
37.04-053.2(035)
613.95(035)

Aquesta publicació ha comptat amb la participació i el patrocini de:

Affinity, Altima, Banc de Sabadell, Colacao, Danonino, Ecoembes - Ecovidrio,
Eureka Kids - Wonderful Kids, Font Vella, Knorr, Nocilla, Tiritas® i Zoo de Barcelona

Aquesta publicació ha comptat amb la supervisió de:

Societat Catalana de Pediatria
Associació Catalana d'Atenció Precoç (ACAP)
Generalitat de Catalunya

© dels textos:
Secretaria de Família (Departament de Benestar Social i Família)
Brot 72

© de les il·lustracions:
Roser Capdevila i Valls, 2015

© de l'edició:
Generalitat de Catalunya
Departament de Benestar Social i Família
Secretaria de Família

1a edició: agost de 2015



Projecte editorial: Brot 72

Impressió: Cayfosa. Impresia Ibérica. Barcelona
Tiratge: 80.000 exemplars
Dipòsit legal: B 20609-2015

Cap part d'aquesta publicació pot ser reproduïda o transmesa
per cap mitjà sense el permís previ i per escrit dels editors i autors.

UN INFANT
Que creix



Generalitat de Catalunya



ÍNDEX TEMÀTIC

- p 6 La criança positiva • **Tres anys!**
- p 8 Participació dels pares dins l'escola • **Comencem l'escola**
- p 10 Drets des del seu naixement • **Grans en drets**
- p 12 L'infant de 3 a 6 anys • **Com aprenc?**
- p 14 L'afecte i els vincles • **M'estimeu**
- p 16 La diversitat • **Tots som diferents**
- p 18 Les emocions i els sentiments • **Com em sento?**
- p 20 La comunicació • **Vull saber**
- p 22 L'autonomia • **Jo puc!**
- p 24 Els límits • **Recorda**
- p 26 El lleure en família • **En família**
- p 28 La resolució de conflictes • **Blanc o negre**
- p 30 Rols familiars • **Blau i rosa**
- p 32 El joc • **Juguem**
- p 34 La gelosia • **I jo, què?**
- p 36 La prevenció d'accidents • **Vigila!**
- p 38 Els àpats • **Boníssim**
- p 40 L'activitat física • **Participem**
- p 42 El descans • **Bona nit!**
- p 44 La lectura • **Un conte!**
- p 46 La família i l'escola • **Tots a l'una**
- p 48 El creixement i el desenvolupament • **Canvis**
- p 50 Les relacions intergeneracionals • **Grans i petits**
- p 52 Controls periòdics i malalties • **Salut!**
- p 54 Bon ús de les tecnologies • **Clico!**
- p 56 La pèrdua • **La vida i la mort**
- p 58 El consum responsable • **Jo vull coses!**
- p 60 L'educació primària • **Nous reptes**

TRES ANYS!

Estem d'aniversari! A mitja festa, apagueu els llums i em porteu un pastís! Celebrem en família que faig tres anys. Sona la cançó, tanco els ulls i desitjo fer-me gran al vostre costat per, dia rere dia, ser una mica més autònom i més capaç. Agafo aire i bufo. Les espelmes s'apaguen per donar el tret de sortida a una nova etapa tan apassionant com la que deixem enrere. Obro els ulls i es compleix el desig. Tinc tres anys! Sóc prou gran per anar a l'escola, per fer nous amics i per enfrontar-me a nous reptes, però sóc massa petit per recordar-ne els detalls quan sigui gran. Podeu ajudar-me a no oblidar-ho si empleneu els espais en blanc amb anècdotes i vivències. Enceneu els llums, els aplaudiments i les vostres felicitacions m'encoratgen i sóc feliç!



Al Nil li posen una corona.



El Daniel té molta ajuda per bufar les espelmes.



El Bernat rep un regal.

La criança positiva

La família és un factor de prevenció i protecció privilegiat per aconseguir el benestar físic, emocional i social dels infants. Els nens i les nenes fan els seus primers aprenentatges gràcies a les atencions de les persones que els cuiden. Per aquest motiu és important que els pares i les mares, i les persones adultes que envolten la criatura, actuïn amb intencionalitat educativa des dels primers anys de vida de l'infant. La criança positiva, segons la recomanació aprovada pel Consell d'Europa a finals del 2006, es defineix com "el comportament dels pares i les mares que es basa en l'interès superior de l'infant i que vetlla per la seva cura i pel desenvolupament de les seves capacitats, evitant la violència, donant-li reconeixement i orientant-lo d'acord amb uns límits establerts que permeten el seu creixement com a persona".

Alguns dels seus principis són:

- L'afecte és la font d'energia necessària per al desenvolupament integral dels infants. És fonamental que la família creï vincles afectius sans per tal que els infants se sentin estimats i acceptats. Estimar és gaudir amb els nostres fills i filles del seu procés d'aprenentatge i del nostre acompanyament en el dia a dia.
- Els pares i les mares som els responsables de facilitar un entorn estable i afectuós, un model amb pautes i límits en el qual els infants aprenguin normes i valors que els ajudaran a situar-se en situacions i contextos diferents.
- És molt important que la família estimuli i doni suport a l'aprenentatge, tenint en compte les actituds i els èxits de cada infant.

El Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya, conscient de

la importància de donar suport a la criança positiva, impulsa programes d'orientació educativa per a pares i mares dirigits a donar eines a les famílies per exercir el seu paper educatiu de manera positiva potenciant el coneixement i la confiança en les aptituds dels progenitors.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Formació per a pares i mares" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- A l'apartat "Créixer en família > Guies didàctiques > Guia 3-6 anys" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- A l'apartat "Educar i créixer en família" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.
- Als serveis socials del vostre municipi.



La Núria fa el pastís amb l'àvia.



A la Martina li estiren les orelles.

El meu aniversari és _____

Ho celebren a _____

amb _____

COMENCEM L'ESCOLA

Fa temps que m'esteu preparant per al gran dia... Hem visitat l'escola, m'heu parlat dels nous companys i hem omplert la cartera, preparat la bata, la muda, tot marcat!

Arriba el gran dia i em llevo il·lusionat però neguitós alhora. A l'entrada de l'escola hi ha un gran enrenou, els nens i les nenes hi arriben acompanyats de les seves famílies, es retroben i riuen. I entremig hi descobreixo algun nou company. A la classe, els mestres ho tenen tot a punt per rebre'ns i mostrar-nos aquest petit univers de l'escola, atractiu i estimulant, on gaudirem experimentant, aprenent... i jugant.

A la sortida, estic molt content de retrobar-vos, i m'agradaria explicar-vos totes les novetats, però són moltes, i potser estic una mica aclaparat. El primer dia és esgotador, ple d'anècdotes, de descobertes i de coneixences!



La Martina prepara les seves coses.



El Bernat es posa la bata.



El Nil espera el transport escolar.



El Daniel coneix el seu mestre.

Participació dels pares dins l'escola

Les associacions de mares i pares d'alumnes (AMPA) són associacions que agrupen, voluntàriament, pares i mares del centre educatiu. Tenen com a funció bàsica treballar, juntament amb el centre educatiu, en l'educació dels vostres fills, tot fomentant la comunicació i la participació dels pares i les mares. Així mateix, en general, l'AMPA és coresponsable de les activitats educatives del centre, planifica i gestiona les activitats extraescolars, l'acollida matinal d'infants, el menjador, la formació de pares i mares, etc.

Consells per a les famílies en l'acompanyament escolar

- Tenim cura que el nostre fill o filla vagi a l'escola cada dia i puntualment.
- Reservem un espai a casa ben il·luminat i silenciós, amb materials diversos perquè pugui pintar, llegir, retallar o fer altres activitats.

- Valorem l'esforç que fa el nostre fill o filla per aprendre i l'animem quan no se'n surt.
 - Confiem en les capacitats del nostre fill o filla per aprendre i li ho fem saber.
 - Ens interessem per tot el que aprèn el nostre fill o filla a l'escola i intentem que ho apliqui a casa (participant a l'hora de comprar, parant taula, ajudant a estendre la roba, emparellant mitjons, etc.).
 - Tenim cura que el nostre fill o filla faci les tasques escolars encomanades; l'orientem si cal, però entenem que és important que sigui l'infant que les faci tot sol.
 - Impliquem el nostre fill o filla en la preparació de la motxilla amb el que ha de dur a escola cada dia.
 - Dediquem una estona cada dia a llegir contes al nostre fill o filla.
 - Parlem amb respecte de tots els mestres i les mestres davant del nostre fill o filla. Si tenim algun problema amb el professorat, hi parlem directament.
- Parlem amb el nostre fill o filla sobre els seus interessos acadèmics i l'ajudem a prendre decisions de futur tenint en compte els seus interessos, les seves capacitats i les orientacions que hem compartit amb el seu tutor o tutora.
 - Observem el nostre fill o filla per detectar els seus interessos i li oferim activitats variades que l'ajudin a desenvolupar capacitats diferents.
 - Fomentem que prengui decisions en els temes que considerem adients per a la seva edat.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Escolaritat" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.

Vaig a l'escola _____ a la classe de _____
amb el mestre/a _____. El primer dia de classe vaig _____

GRANS EN DRETS

Sóc una criatura feliç perquè rebo el vostre afecte, i les vostres mostres d'ànim m'encoratgen i em donen seguretat. Sobre el coixí flonjo que em proporciona la nostra família, creixo i em desenvolupo com a persona! Percebo com em cuideu i com vetlleu pels meus interessos, i també m'oferiu un munt d'oportunitats per comprendre el món que ens envolta. Pel vostre tracte i perquè em respecteu, sento que m'estimeu tal com sóc. Des de ben petit tinc criteri propi i començo a formular els meus raonaments, per això m'agrada que escolteu les meves opinions i que considereu el meu punt de vista sobre allò que m'afecta.

Drets des del seu naixement

La Convenció sobre els drets de l'infant de 1989 va representar un veritable canvi de percepció social vers les nenes i els nens a tot el món, que van passar de ser considerats objectes de protecció a ser subjectes de drets i ciutadans del present des del mateix moment de néixer. Això significa que són subjectes actius i que tenen opinió, criteri, vivències i interessos.

Es fa necessari un canvi de percepció que provoqui la creació d'entorns on realment es compleixin aquests drets dels nens i deixar de percebre els infants només com a receptors passius d'atenció i cura.

Això ens obliga els pares i les mares i tots els adults a:

- Reconèixer el principi que el pare i la mare tenen responsabilitats comunes en l'educació i el desenvolupament de l'infant. La seva preocupació fonamental ha de ser l'interès primordial de l'infant.

- Garantir la seva protecció i proporcionar-li un nivell de vida adequat per al seu desenvolupament integral. L'infant té dret a ser cuidat i li hem de proporcionar tot el que calgui per poder créixer bé: una alimentació sana, atenció mèdica, atenció especial en cas de dificultat, etc.
- Garantir el seu dret a l'educació i a desenvolupar la seva personalitat i talent. Reconèixer el seu dret al descans, al joc i a les activitats d'esbarjo adequades a la seva edat.
- Facilitar que l'infant pugui participar plenament en la vida cultural i artística afavorint oportunitats recreatives i d'esplai.
- Basar la nostra relació en la construcció de vincles afectius sans, estables i segurs. Estimar-lo i educar-lo sense utilitzar la violència. L'infant té dret a una família.
- Fomentar la seva autonomia i preparar-lo per a una vida responsable en una societat lliure.
- Tenir en compte el seu dret a la llibertat d'expressió. Respectar la seva opinió i crear les condicions adequades per tal que, d'acord

- amb la seva edat o maduresa, pugui decidir.
- Facilitar que l'infant tingui accés a la informació ajudant-lo a comprendre allò que passa al seu entorn.
- Vetllar perquè la seva vida privada sigui respectada.
- Ajudar-lo a descobrir els altres i a trobar el seu lloc al món.

Més informació i material de consulta:

- Si necessiteu informació i/o suport sobre els serveis i les prestacions socials, adreceu-vos als serveis socials del vostre municipi, a les oficines del Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya, al telèfon 012. Telèfon Infància Respon: 116111.
- Convenció sobre els drets de l'infant. Nacions Unides, 1989.
- El web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/observatori.
- El web del Comitè dels Drets de l'Infant de l'ONU: www2.ohchr.org/spanish/bodies/crc/index.htm.



El Bernat i els seus companys aprenen a escoltar i a ser escoltats.

Opino que _____

COM APRENC?

Sóc tot orelles, quan parreu, sóc tot ulls encara que no us n'adoneu! Escolto, miro, imito i aprenc. Aprenc paraules, frases i expressions per, amb més o menys encert, formular els meu propis raonaments i qüestionar les coses que m'ensenyeu. També sóc molt actiu, em mou la meva curiositat! Poso al límit el meu cos... intento saltar com un cangur, córrer com una daina, reptar com una serp... Exploro el meu entorn i investigo allò que m'envolta per conèixer-ho i entendre-ho.

L'infant de 3 a 6 anys té interès per conèixer tot allò que l'envolta. Dins la família l'infant aprèn les aptituds socials i emocionals que li permetran relacionar-se en qualsevol entorn; per tant, és important posar atenció a "com es fan les coses" i tenir present que l'infant sempre aprèn, tant si ens ho proposem com si no ho fem. També cal tenir present que el seu aprenentatge estarà condicionat per la transmissió d'estereotips i els rols de gènere. Els infants reproduïxen el seu entorn imitant el món de les persones adultes, per la qual cosa cal posar atenció a la reproducció d'aquests estereotips.

Per als infants d'aquestes edats, el joc és la millor estratègia d'aprenentatge, ja que jugant desenvolupen la imaginació i la curiositat i, alhora, els permet aprendre normes i expressar els seus sentiments.

L'infant, cada cop més autònom i independent, domina progressivament el seu propi cos i millora les habilitats motrius com ara saltar, córrer, baixar i pujar escales, etc. A partir dels 3 anys la pronunciació de l'infant millora gradualment i es pot dir que als 6 anys ja domina pràcticament tots els fonemes. El lèxic augmenta a mesura que creix i les frases són cada vegada més complexes i llargues i estan més ben estructurades.

L'adquisició del llenguatge els permet explicar les seves vivències i emocions. En aquesta etapa predomina el pensament concret i el temps present, l'aquí i l'ara. Durant aquests anys, l'infant desenvolupa el concepte de si mateix, és més reflexiu i té més capacitat de concentració i memòria. És l'etapa de les preguntes i dels perquè.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Créixer en Família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- A l'apartat "Créixer en Família > Guies didàctiques > Quadre de capacitats dels infants de 3-6 anys" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- A l'apartat "Educar i créixer en família" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.



La Núria fa petons sorollosos com l'avi.



El Daniel té cada dia més habilitat amb la pilota.



El Nil aprèn molt de la seva germana.

Sovint dic _____ perquè ho he sentit dir a _____

Us he sorprès imitant _____

M'ESTIMEU

M'estimeu! Ho sé, perquè m'ho dieu i per com em parleu i parleu de mi als altres. Ho veig reflectit en l'expressió dels vostres ulls i ho descobreixo en el vostre somriure. Noto el vostre afecte en cada petó i en totes les abraçades que em feu.

Tot això que sento, veig i noto em fa feliç. I aquestes paraules, expressions i gestos m'acompanyen sempre i em donen la seguretat i la motivació que necessito per progressar i aprendre.

Ens estimem!

Un dels factors més importants que condiciona el desenvolupament de l'infant és la relació afectiva que estableix amb la seva família. No n'hi ha prou a estimar, sinó que cal que el vostre fill o filla se senti estimat; en aquest sentit, són importants les manifestacions expressives d'afecte com els petons, les abraçades, els elogis, els somriures, etc.

Els nens o les nenes construeixen la seva imatge a partir del tracte que els altres tenen amb ells. Cal evitar etiquetes que els desvalorin i els encasellin, ja que aquests tipus de comentaris repercuteixen en la seva autoestima. Cal evitar condicionar el seu comportament segons estereotips de gènere que marquen com s'espera que sigui el comportament emocional i social diferenciat d'un nen i d'una nena. Per contra, el respecte i la confiança són aspectes bàsics per construir relacions amb afecte i donar-los seguretat.

Estimar els nens implica dedicar-los temps, acceptar-los tal com són, reconèixer-los i felicitar-los per les coses ben fetes. Aquestes actituds potencien la seguretat emocional i els ajuden a gestionar millor les seves pors. En aquest sentit, és important que feu sentir als vostres fills o filles que són persones especials i que n'esteu molt orgullosos.

L'afecte és el motor de vida i aprenentatge. Quan les criatures se senten estimades tenen ganes de relacionar-se amb els altres, aprendre, investigar, provar coses noves i equivocar-se sense por.

Cal no confondre estimar amb consentir o sobreprotegir. Consentir produeix insatisfacció i sobreprotegir porta l'infant a relacionar-se amb dependència i provoca inseguretat.

Recordeu que per tal que el vostre fill o filla estigui bé, vosaltres també heu d'estar bé. Assumir una maternitat o paternitat responsables i positives implica també cuidar-se, buscar moments de relaxació que us proporcionin descans i gratificació personal.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.



La Núria està molt contenta.



El Nil ha après a compartir.



El Bernat vigila les seves coses.



La Martina fa les coses a poc a poc.

Faig les coses amb _____

TOTS SOM DIFERENTS

El meu món en família s'amplia molt amb l'escola! De mica en mica, a través dels meus nous companys, mestres... vaig descobrint altres maneres de fer i d'expressar-me.

Els meus nous amics són nens i nenes com jo. Com jo, però diferents de mi i entre ells. Tots som diferents, ho som per fora, en l'aspecte, i per dins, en el caràcter; també ho som en habilitats, gustos, pensaments... Tampoc no són iguals les nostres famílies ni els seus orígens... Són aquestes petites diferències que ens fan especials.

Quan m'ensenyen a comprendre la riquesa de la diversitat, m'esteu ajudant a ser més tolerant. I només si aprenc a valorar les diferències puc acceptar les meves pròpies peculiaritats.



El Daniel no pot menjar de tot.

La diversitat

En els darrers anys s'han produït canvis socials i econòmics considerables que han fet sorgir nous models familiars. És important que els pares i les mares prenguin consciència que no hi ha un model únic de família, com no hi ha una manera única de fer de pare i de mare. En el cas de famílies separades, és important que el pare i la mare continuïn decidint conjuntament pensant en el millor per a l'infant. La família té un paper decisiu a l'hora de respectar la nova realitat social.

Hi ha nens que tenen característiques especials, tot i que cada infant és únic, original i "en construcció" per la plasticitat del desenvolupament global en els primers anys de vida. És important no centrar-se només en les dificultats de l'infant sinó reconèixer també les seves capacitats.

Els centres de desenvolupament infantil i atenció precoç (CDIAP) del Departament de Benestar Social i Família són equips multidisciplinaris

especialitzats en el desenvolupament infantil i en l'atenció precoç dels trastorns i malestars de la petita infància, de manera coordinada amb la xarxa social, educativa i sanitària. Atenen infants fins a 6 anys, les seves famílies i l'entorn (llar d'infants, escola, pediatres...) de manera ambulatoria i sectoritzada.

L'equip de pediatria també us pot informar d'altres serveis com els centres de salut mental infantojuvenil (CSMIJ).

A l'escola

En cas que els vostres fills i filles necessitin una atenció específica, l'escola disposa de diferents recursos per atendre'ls: atenció individualitzada dins l'aula, adaptació dels continguts o les metodologies, intervenció de dos mestres dins el grup, suport en grups reduïts dins l'horari lectiu, etc.

L'escola pot comptar amb diferents serveis educatius per atendre els vostres fills: els equips d'assessorament psicopedagògic (EAP), els centres de recursos per a deficients audi-

tius (CREDA), els centres de recursos per a deficients visuals (CREDV). També poden comptar amb el suport escolar personalitzat (SEP), que és un conjunt de mesures organitzatives temporals orientades a aconseguir que cap infant no s'endarrereixi en els seus aprenentatges, en cas que presentin dificultats per seguir el ritme de la classe, o bé a estimular els alumnes amb alt rendiment.

Més informació i material de consulta:

- Centres de desenvolupament infantil i atenció precoç (CDIAP): <http://benestar.gencat.cat/ca/atencioprecoc>.
- A l'apartat "Famílies en xarxa > Espai entitats" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia/familiesenxarxa.
- A l'apartat "Escolaritat > Preguntes més freqüents > Educació infantil 3-6 anys > Currículum diversitat" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.



El Nil és l'únic nen pèl-roig de la classe.



La Martina porta ulleres per veure-hi millor.

Sóc especial perquè _____

COM EM SENTO?

Ploro de tristesa, ric d'alegria, tremolo de por, em poso vermell de vergonya i blanc de l'ensurt... Si posem nom a les emocions m'esteu ajudant a comprendre les meves pròpies reaccions i a expressar millor els meus sentiments. Intuïu el meu estat anímic per l'expressió del meu rostre i el meu comportament, però, sobretot, sabeu com em sento quan us ho explico i en parlem. Ho fem per descobrir-ne les raons i aprendre a gestionar-ho millor. Perquè em convé reflexionar sobre allò que m'entristeix per resoldre-ho, però també m'agrada pensar en allò que em fa feliç per valorar-ho. Sé que tant si estic malhumorat com content, sempre tinc el vostre suport.

Les emocions i els sentiments

Els infants en aquesta etapa són capaços de reconèixer les seves emocions i també les dels altres. Comencen a entendre que les situacions desagradables produeixen emocions negatives i les agradables donen lloc a sensacions de benestar.

Els nens i les nenes necessiten expressar els seus sentiments i que aquests siguin acceptats i respectats. En aquest sentit, és important que ajudeu els infants a posar paraules a allò que senten i experimenten. Posar-vos al seu lloc, prestar-los atenció, escoltar-los i dedicar-los el temps que necessiten us ajudarà a entendre'ls i a interpretar allò que els passa i a fer que ells se sentin compresos i no jutjats.

La por és una reacció natural davant de perills reals o imaginaris. És normal que els nens d'aquestes edats expressin por a la foscor, a sorolls forts, a les malalties, a éssers

imaginaris, etc. Si un nen o nena experimenta una por excessiva o no momentània davant alguna d'aquestes situacions –(o d'altres, com el moment d'anar a dormir o fer caca al vàter) i veiem que li causa un malestar molt gran, caldria consultar un professional. Els professionals de la xarxa dels CDIAP poden diagnosticar i tractar adequadament aquestes situacions i donar també assessorament i suport als pares.

Davant la por és recomanable:

- Introduir canvis graduals en les rutines diàries per acostumar-los a situacions noves.
- No deixar-los sols, transmetre'ls tranquil·litat i confiança.
- Escoltar-los amb atenció i dedicar-los temps. No ridiculitzar-los mai, reforçar les actituds valentes i valorar l'esforç que fan per superar les pors. Fomentar l'autonomia i la independència.

- Evitar lectures i pel·lícules que provoquin por i seleccionar les que presentin models positius per superar-la.
- Oferir alternatives que els ajudin a superar la por (deixar un llum encès i no tancar la porta de l'habitació a la nit, deixar-los experimentar al seu ritme amb allò que els fa por, etc.).

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialfamilia/familia.
- A l'apartat "Educar i créixer en família > Educació en valors > Educació socioemocional" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.
- Centres de desenvolupament infantil i atenció precoç (CDIAP): <http://benestar.gencat.cat/ca/atencioprecoc>.



La Núria està malhumorada quan té gana.



La Martina està enfadada perquè no li surt.



El Nil es posa content quan tornen els seus germans.

Em fa feliç _____

Em disgusta _____

VULL SABER

Sento molta curiositat per tot, i molt interès per saber-ne més... Ja no em conformo amb la informació que m'entra pels ulls o m'arriba per les orelles. Començo a dominar una eina, el llenguatge, i estic perfeccionant una fórmula, la pregunta. Per això pregunto i pregunto. I les meves preguntes són cada cop més complexes i més sorprenents. M'agraden les respostes clares i les explicacions senzilles que m'ajuden a esvaïr dubtes. Dubtes i aclariments sobre tot allò que veig, sento o experimento.

Amb tot aquest saber estic construint les bases del meu coneixement. Un coneixement que amplio, amb noves respostes a més preguntes, per ser més capaç d'entendre el món que m'envolta i poder formular els meus propis raonaments.

La comunicació

Els infants d'aquestes edats exploren el món mitjançant "els perquè". Els nens i les nenes ho pregunten tot, és una època molt divertida que requereix paciència i dedicació per satisfer la seva curiositat. El tipus de preguntes que fan mostren el que pensen, el que els interessa i el que els preocupa. Per tant, un nen o nena d'aquesta edat que gairebé mai no fa preguntes a l'adult pot ser un senyal que cal tenir en compte. Un infant callat, poc demandant o inhibid pot ser un infant que pateix, i cal esbrinar-ne les causes i ajudar-lo. Sovint les qüestions que plantegen els nens i les nenes d'aquestes edats són difícils de respondre (sobre què hi ha després de la mort, sexualitat, etc.) i a més, esperen dels adults respostes clares i honestes. Cal tenir en compte que, així com els adults, els nens i les nenes són éssers sexuals i que, per tant, per a ells és fonamental la nostra actitud. De

vegades potser no tindrem respostes. Si és el cas, podem optar per cercar la resposta conjuntament.

Els infants de 3 a 6 anys comencen a entendre els conceptes de temps (ahir, avui i demà), d'espai (a prop i lluny, dins i fora...) i, en general, la manera de classificar els objectes o éssers a partir d'una característica comuna.

Al llarg d'aquesta etapa el seu llenguatge millora considerablement. Amplien el seu vocabulari i progressivament fan servir estructures més complexes i variades. En definitiva, la comunicació s'enriqueix i deixa de dependre del context. D'altra banda, hem de ser conscients de la importància del llenguatge no verbal (el gest, la mirada, el to de la veu...).

El respecte i la confiança són aspectes clau per aconseguir una comunicació de qualitat. Davant les seves preguntes cal evitar fer comentaris que els puguin avergonyir, de

manera especial davant d'altres persones. En aquesta edat el llenguatge passa de ser un mitjà per reclamar l'atenció de l'adult a tenir una funció social per interactuar i comunicar-se.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialfamilia/familia.
- A l'apartat "Educar i créixer en família > Temps de família > Comunicació" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat/ca>.



El Bernat sap que no va sortir de la panxa de la Cèlia.



La Martina vol saber si la lluna pot caure.

M'interesso per _____
perquè _____

JO PUC!

Jo puc! I... puc fer-ho tot sol. Sol i per sorpresa! Penso en una cosa que us farà molta il·lusió. Decideixo fer-ho abans que m'ho suggeriu. D'entrada, he mirat com ho feu i sembla fàcil. Però es complica amb un imprevist i faig molt d'enrenou. Crec que m'heu descobert, em mireu de reüll però no em dieu res i em deixeu fer. M'hi esforço i aconseguixo resoldre-ho, sense ajuda. Us crido per donar-vos la sorpresa. I sí, us sorprendc i em dediqueu una gran ovació; em feliciteu, m'aplaudiu la iniciativa i m'agraïu l'esforç. Perquè us sentiu orgullosos de com prospero cada dia i poso a prova les meves habilitats.



La Martina recull les seves joguines.



El Nil es renta les mans.



La Núria es vesteix sola.

L'autonomia

Impulsar l'autonomia és facilitar a l'infant que pensi, faci i decideixi tot allò que li correspon d'acord amb la seva edat i les seves aptituds. Potenciar que els infants siguin autònoms és donar-los l'oportunitat d'aprendre a ser responsables i a superar nous reptes, la qual cosa millora la seva confiança i la seva autoestima.

Els infants d'aquestes edats es deixen per fer encàrrecs i col·laborar en les tasques domèstiques. Cal aprofitar aquesta actitud per fer-los més responsables en el dia a dia.

Com a pares i mares és recomanable facilitar l'autonomia dels infants en un context ampli, però alhora controlat i lliure de riscos.

Actituds que fomenten l'autonomia:

- Confiar en la capacitat d'aprenentatge del vostre fill o filla i acompanyar-lo en les activitats diàries en les quals necessita el vostre suport, sense protegir-lo massa.
- Potenciar la seva iniciativa i animar-lo a

continuar perseverant en les activitats que encara no li surten bé.

- Respectar el seu ritme, donar-li el temps que necessita per fer les coses. Les presses són enemigues dels aprenentatges.
- Valorar l'esforç que fa per resoldre les coses malgrat no aconseguir els resultats esperats.
- Felicitar-lo per la feina ben feta i per aconseguir superar reptes.
- Proposar-li tasques més difícils de manera progressiva.
- Permetre-li que experimenti i que s'equivoqui.
- Ajudar-lo a tolerar les petites frustracions.

Activitats que poden fer de manera autònoma els infants de 3 a 6 anys:

- Cura personal: rentar-se les mans i les dents, pentinar-se, ensabonar-se, vestir-se i despullar-se, calçar-se les sabates.
- Ordre: ajudar a endreçar la seva habitació i la seva roba.

- Alimentació: ajudar a parar i desparar la taula, menjar de manera autònoma.
- Descans: ajudar a fer el llit, llevar-se en cas que tingui alguna necessitat (pipi, set) i tornar al llit.
- Àmbit escolar: preparar la roba o el material per anar a l'escola (canvi de bata i tovalló), encarregar-se de portar el material que li demanen, etc.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- A l'apartat "Conciliació Familiar > Compartim el temps > Capsa d'eines de la coresponsabilitat > La piràmide de les tasques domèstiques" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.

Sóc molt autònom/a a l'hora de _____ des dels _____ anys.

Però necessito ajuda per _____

RECORDA!

Dic “Hola!”, una paraula màgica que fa eco i em retorna el vostre “Hola!”. Estic aprenent totes les fórmules que m’ajuden a relacionar-me. M’agrada conèixer les regles d’aquest joc, el nostre gran joc de conviure. Les pautes clares, la paciència i la constància em deixen avançar al mateix ritme que assolixo els nous hàbits. Gràcies a les vostres indicacions sé el que he de fer i el que no puc fer; prenc consciència del risc; diferencio entre el que està bé i el que està malament, i sóc més tolerant...

A mesura que creixo, el joc es complica i algunes regles s’actualitzen i s’amplien. Però els canvis de nivell i d’exigència els consensem entre tots. Per norma general, no em permeteu fer trampes, encara que de vegades ens posem d’acord i fem coses excepcionals.

Us acomiado, com m’agrada, amb un fort petó. Adéu!



La Martina dóna la mà pel carrer.



El Nil es posa un casc per anar en bicicleta.



A la Núria li recorden que no parli amb la boca plena.

Els límits

Sovint, als pares i a les mares els costa posar límits perquè els sap greu privar el seu fill o filla d’alguna cosa. De fet, els costa assumir la frustració d’haver de negar les demandes dels infants. Si es dóna aquesta situació, els pares i les mares poden demanar assessorament i suport als professionals experts en famílies.

La criança positiva reconeix l’establiment de límits com un element fonamental per a les relacions familiars de qualitat. Els límits són pautes clares i fermes que faciliten la convivència i ajuden a establir rutines i responsabilitats, i també acoten el marge d’acció del nen o la nena. A més, són el punt de referència que referma la seguretat de l’infant i que l’ajuda a impulsar la seva autonomia a partir de l’afecte, el respecte i la confiança.

Els límits són necessaris per:

- Contenir els impulsos i aprendre a ser tolerant.
- Diferenciar el que es pot fer del que no.
- Aprendre les pautes i les normes socials.
- Construir una relació de respecte.
- Adquirir la noció de risc.

Perquè siguin eficaces les normes han de ser:

- Poques, fermes, constants i sempre adaptades a l’etapa de creixement dels nens.
- Pautes clares i raonables amb llenguatge planer i entenedor per al nen o nena.
- Coherents i compartides amb el model que donen els pares.
- Formulades en positiu, però a la vegada acompanyades d’unes conseqüències en cas que no es compleixin.

Més informació i material de consulta:

- A l’apartat “Créixer en família” del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- Centres de desenvolupament infantil i atenció precoç (CDIAP): <http://benestar.gencat.cat/ca/atencioprecoc>.

He adquirit l’hàbit de _____

i m’ho recordeu _____

EN FAMÍLIA

Hem d'aprofitar que hi som tots per divertir-nos plegats. M'agrada que m'ensenyeu l'atractiu dels llocs i m'encomaneu l'entusiasme per descobrir-los: al mar, gaudim amb els banys d'aigua i de sol; a la muntanya, caminem o pedalem en plena natura; a la ciutat, visitem museus i parcs; al camp, plantem i recollim els fruits... i aconseguim que els dies siguin inoblidables.

Però hi ha moments en què ens estimem més quedar-nos a casa amb les nostres coses: jocs de taula, lectures apassionants, converses profundes, acudits dolents, música de fons... i també vivim estones memorables.

Tant si som a dins de casa com a fora, res no atura les nostres ganes de passar-ho bé junts. Perquè són més importants les experiències quan us tinc a prop i compartim vivències.

El lleure en família

És important passar-ho bé i compartir estones de lleure en família. De la mateixa manera que es comparteixen els àpats, el fet de compartir el lleure també és una gran oportunitat per prevenir futurs comportaments de risc dels infants a partir de l'educació. A més, gaudir d'aquests moments plegats ens ajuda a conèixer millor els nostres fills i filles, a enfortir els lligams afectius, a cohesionar la família i a potenciar la comunicació. És evident, doncs, que dedicar temps a la família és una inversió pel benestar.

El lleure en família és un espai privilegiat per a la transmissió de valors així com per al desenvolupament individual i social de l'infant. Compartir el temps lliure amb els fills és sempre una bona elecció ja que proporciona espais familiars comuns de joc i de comunicació.

El lleure dels infants hauria d'anar sempre acompanyat de diversió, desenvolupament personal i social i descans reparador.

El Departament de Benestar Social i Família de la Generalitat de Catalunya, conscient de la importància del lleure en família, impulsa programes de suport a les famílies que promouen activitats per gaudir juntament amb els fills i les filles.

- Activitats a l'aire lliure: itineraris, rutes, passejades, visites a espais naturals i indrets singulars, propostes de vacances a llocs d'interès turístic, cultural i lúdic, anar en bicicleta, a la platja, a la muntanya, etc.
- Activitats culturals i d'entreteniment: museus, exposicions, tallers, espectacles de teatre, música, dansa, i tota mena d'arts escèniques destinades als infants i a les seves famílies.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Educar i créixer en família > Temps de família > Lleure" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.
- A l'apartat "Famílies en xarxa > Espai lleure" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.



La Núria va al zoo amb la família.

Ens ho vam passar molt bé tots junts a _____
el dia _____ amb _____

BLANC O NEGRE

Jo dic blanc i tu negre! Tinc criteri propi i insisteixo en allò que vull i que tu no vols. T'exposo les raons, que tu contrastes amb paciència amb les teves. I potser sí! Només necessito una estona per entendre-ho i assumir el negre. O ets tu qui canvia d'opinió i es decanta pel blanc. O potser no! Tu continues amb el negre i jo reivindico el blanc, ara i aquí! Aleshores m'adono com respire fondo i sense prometre'm impossibles tornem a parlar-ne, a repensar-ho, a reorganitzar-nos... Mentre el meu blanc s'enfosqueix, el teu negre es va aclarint fins a obtenir una mescla d'un gris preciós que ens satisfà a tots!

La resolució de conflictes

Els conflictes que es produeixen arran de la convivència familiar, en el dia a dia, poden ser una font d'aprenentatge. Els conflictes són difícils d'evitar, però podem anticipar-nos-hi identificant moments que poden generar tensions i donar eines als fills i les filles per tal d'assolir un ambient més relaxat.

El nen i la nena d'aquesta edat tenen el pensament molt centrat en el present, la qual cosa sovint fa que els costi preveure les conseqüències dels seus actes.

Davant d'un conflicte, les ordres en to imperatiu no solen ser gaire efectives. Aquestes situacions cal afrontar-les amb serenitat utilitzant un to de veu pausat i posant-nos al lloc del nen o la nena.

Davant d'una situació de conflicte podem:

- Recuperar la calma i conversar amb l'infant amb veu pausada.
- No prendre decisions precipitades.

- Empatitzar amb l'infant i intentar viure la situació des del seu punt de vista.
- Ajudar l'infant a gestionar les emocions, posant paraules al que sent i acompanyant-lo. Plorar és una manera de canalitzar emocions; no hem de distreure'l perquè deixi de plorar, sinó acompanyar-lo i ajudar-lo a buscar alternatives.

Estratègies per comunicar-nos amb els nostres fills:

- Escoltar, posar l'atenció en allò que expressa el nen o nena, tant en el contingut com en la forma, i respectar el temps que necessita per expressar les seves emocions.
- Acompanyar la conversa amb el gest: moviments, mirades, etc.
- Utilitzar un llenguatge senzill i entenedor.
- Utilitzar contes ens pot ajudar a transmetre missatges o reflexions.
- Fomentar l'espontaneïtat comunicativa del nen o la nena.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Educar i créixer en família > Temps de família > Comunicació" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat/ca>.
- A l'apartat "Educar i créixer en família > Educació en valors > Educació socioemocional > Temps de família > Comunicació" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.
- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialfamilia/familia.



El Nil volia un gos però té un hàbster.



El Daniel té una conversa amb la seva mare.

He tingut un conflicte per _____
però ho he resolt _____

BLAU I ROSA

No hi ha colors de nens i d'altres de nenes, com no hi ha oficis per a homes i d'altres per a dones, ni tampoc tasques per als pares i d'altres per a les mares. Entre tota la família ens repartim de la millor manera tota la feina de la casa, per, entre tots, fer-ho tot. I jo, que sóc un membre important dins la família, hi col·laboro tant com puc. M'agrada que m'encomaneu petites tasques que per a mi són un gran repte. El desafiament m'estimula i cada dia les faig millor. Em feliciteu! Sento l'orgull d'haver assolit el repte, i estic preparat per rebre nous encàrrecs, més difícils.

En aquesta etapa la criatura descobreix les diferències entre el propi cos i el dels altres, entre el nen i l'adult, entre l'home i la dona..., i mostra curiositat pels genitals i altres elements identificadors de l'altre gènere. És important reflexionar sobre els rols que transmetem en el dia a dia de la família. Les tasques i les responsabilitats domèstiques i de cura no tenen a veure amb el sexe ni amb el gènere de les persones, però sovint el que els infants capten és l'associació directa d'algunes tasques amb un determinat progenitor. En aquest sentit, és fàcil que els nens i les nenes d'aquesta etapa etiquetin certes activitats, conductes i emocions com a mas-

culines o femenines en funció del que veuen al seu entorn. Per exemple, poden pensar que cuinar és cosa de dones o que fer bricolatge és cosa d'homes. De la mateixa manera, poden atribuir al femení la capacitat de cura i consol si sempre és la mare l'encarregada d'aquesta tasca.

Cal ser conscients que l'adult és el model que defineix els seus patrons; per tant, és molt recomanable que els pares i les mares comparteixin totes les tasques domèstiques i de cura indistintament fugint dels estereotips i les etiquetes de gènere. És important evitar etiquetar comportaments i emocions de nens o de nenes.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- Al web: http://dones.gencat.cat/ca/temes/foment_igualtat/coeducacio.



El Nil és el responsable dels tovallons.



La Núria vol ser bombera.



Al Daniel li agrada molt jugar a nines.

Quan sigui gran vull ser _____
perquè _____

JUGUEM

Depenent de si estic amb amics, en família o sol, triem un joc o un altre; delimitem un lloc, pactem les normes i ens fixem un objectiu. Juguem! Un, dos, tres... comptem al tauler; un, dos, tres... la parem a tocar i parar; un, dos, tres... ens amaguem a fet i amagar; un, dos, tres... saltem a la pesta alta; un, dos, tres... esquivem la pilota a matar conills...; un, dos, tres... salvats! M'endinso en un món de fantasia. Sóc pare o mare, un cavaller i una princesa, una metgessa o un mestre... Dins el joc sóc un altre! M'encaro a un llop i a un drac; navego per oceans; escalo muntanyes... Dins el joc supero desafiaments i pors! El joc acaba amb petites derrotes i grans victòries, però sempre guanyo quan hi participo perquè ric, em diverteixo, aprenc... i faig amics!



El Bernat juga a tocar i parar.

El joc

El joc és una de les maneres més directes i espontànies que tenen els infants per aprendre i reproduir el món on viuen, i per tant, cal evitar transmetre rols de gènere.

Quan els pares i les mares juguen amb els seus fills i filles, construeixen espais de relació que enforteixen els lligams afectius. El riure, la complicitat i la dedicació propicien el desenvolupament de les relacions de confiança i de benestar.

El joc és una activitat espontània que convida el nen o la nena a explorar els objectes i a relacionar-se amb les altres persones pel simple plaer de fer-ho. Cal potenciar el joc lliure, perquè combina la voluntarietat, l'establiment de relacions socials, l'espontaneïtat i el desenvolupament de l'autonomia.

Jugar els permet, entre altres coses:

- Assajar accions i habilitats que després posaran en pràctica en altres situacions i circumstàncies. Les activitats que més faciliten l'aprenentatge són aquelles en què l'infant experimenta, manipula, investiga, etc.
- Incorporar valors socials de relació: compartir, ajudar, col·laborar, etc.
- Expressar sentiments i emocions i aprendre a gestionar-los.
- Potenciar l'enginy, la curiositat i la creativitat.
- Compartir els seus interessos, motivacions i capacitats.
- Enfrontar-se amb nous reptes, que són l'oportunitat d'experimentar i de provar solucions noves.
- Superar-se davant la dificultat i la frustració, amb alegria i diversió.
- Millorar la parla i augmentar el vocabulari. Els infants gaudeixen amb els jocs creatius que els permeten investigar i jugar amb la

llengua (endevinalles, embarbussaments, jocs d'inventar paraules, encadenar mots, aprendre poesies i cançons).

És important proporcionar als nens i les nenes espais lliures, estimulants i segurs on puguin jugar sense perill. En aquest sentit, és important que els adults tinguin en compte l'edat recomanada de cada joguina.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialfamilia/familia.
- Al web corresponent a la campanya "I tu, jugues en català?": www.cpl.cat/jocs/.
- http://dones.gencat.cat/ca/temes/foment_igualtat/coeducacio/valors_joguines.



El Daniel juga a cartes.



La Martina i el seu amic juguen a cuinetes.

Els meus jocs preferits són _____

i hi jugo amb _____

A ell no el renyeu i a mi sí!; ella pot fer això, i jo no!... Així és com ho visc i ho sento. M'expliqueu que també li demaneu i li exigeu, a l'altre. Però em costa molt entendre que l'altre té necessitats diferents de les meves i que també us reclama. I és que amb l'altre passem de ser els millors aliats de joc a gran competidors. Rivalitzem, frec a frec, per mantenir la vostra atenció. Però vosaltres no preneu partit ni per l'un ni per l'altre. I nosaltres sols anem resolent els nostres propis conflictes i, entenen-nos, enfortim els nostres vincles. Us escolto i començo a comprendre-ho, perquè és cert: que si avui fem una cosa de grans, demà en toca una de petits; que si jo em mereixo felicitacions, l'altre també!... I que el vostre cor és tan gran que hi cabem tots els germans.

La gelosia

La gelosia és un comportament habitual i sovint transitori en els nens i nenes d'aquestes edats, que pot aparèixer quan rivalitzen amb un germà, una germana, un company..., per tal de captar l'atenció de l'adult, normalment la del pare o la de la mare.

És aconsellable preparar amb temps el naixement o l'arribada del nou germà o germana dedicant temps a parlar-ne amb el nen i la nena i seduir-lo perquè participi en els preparatius: arreglar l'habitació, triar la roba... És molt important que tingui la percepció que continua tenint el mateix afecte i la mateixa dedicació de la família; per tant, és recomanable continuar fent plegats activitats lúdiques, esportives o culturals. De la mateixa manera, un cop ja ha nascut el nadó o ha arribat a casa el germanet o germaneta és convenient continuar motivant l'infant perquè col·labori

amb els adults en la cura del nou membre de la família reforçant molt la seva autoestima.

La gelosia es pot expressar de maneres diferents, com l'enfrontament verbal cap al nadó o germanet, l'hostilitat cap a algun membre de la família o a l'escola i amb comportaments regressius.

És recomanable:

- Fomentar la col·laboració entre germans, evitant la competitivitat.
- Reconèixer els sentiments de gelosia com un comportament natural ajudant l'infant a expressar el seu malestar. Ser tolerant amb els possibles comportaments regressius que puguin aparèixer.
- Elogiar les qualitats pròpies de cada fill o filla, sense comparacions.
- Ser conscients que cada fill o cada filla té les seves pròpies necessitats i gustos. Per tant, no s'ha de fer el mateix per a tots i cal

afavorir que cada germà pugui fer les activitats que li agraden més, independentment d'allò que agradi a l'altre.

- Ensenyar als nens i les nenes a abordar els conflictes, a partir de la negociació, tenint en compte l'opinió de l'altre i cercant solucions amb flexibilitat i empatia.
- Sempre que no es prevegin conseqüències greus, evitar intervenir en les discussions entre germans i donar-los temps perquè ho puguin resoldre tots sols.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- A l'apartat "Educar i créixer en família > Educació en valors > Educació socioemocional" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.

I JO, QUÈ?



El Daniel vol una cadira per a ell.



La Núria no deixa espai al seu germà.



El Nil vol un mòbil perquè el seu germà gran en té un.

Estic gelós/osa de _____

i ho manifesto _____

VIGILA!

Alerta, al vostre costat estic aprenent a nedar, a caminar pel carrer, a... I també que el foc crema, els ganivets tallen... perquè m'ensenyau on es troben els perills a dins de casa i a fora abans que em piqui la curiositat i experimenti. M'agrada que m'ajudeu a ser cada cop més prudent quan valorem junts el risc i més responsable quan m'indiqueu fins a on puc arribar. De mica en mica, desapareixen els protectors dels endolls, les barreres als fogons, les baldes a les portes... Però atenció! Cada dia sóc més alt i més àgil i ja arribo a la farmaciola, a les ampolles del safareig, a la caixa de les eines... encara que m'ho heu ensenyat i sé que he d'anar en compte!



El Bernat va a natació.



El Nil sap que el foc es perillós.



La Núria sap que els medicaments són per a l'avi.

La prevenció d'accidents

Cada any, a Catalunya, molts nens i nenes pateixen accidents amb lesions de diversa gravetat. Així mateix, a partir d'un any d'edat, els accidents són la primera causa de mort en els infants.

Un bon nombre d'accidents es produeixen a la llar o en espais coneguts, on les persones adultes se senten tranquil·les i pensen que els seus fills i filles estan segurs.

Per evitar possibles accidents, cal tenir en compte algunes consideracions:

- Perill d'intoxicacions: els medicaments, els productes de neteja, les pintures, etc., mai no han d'estar a l'abast dels infants. No poseu productes tòxics (lleixiu, productes de neteja...) dins d'ampolles de begudes o en gots; cal mantenir-los dins l'envàs original.
- Cremades: vigileu els nens a la cuina. No deixeu cafeteres, teteres o gerros amb líquid calent en llocs on poden caure. Poseu

els mànecs de les paelles i els cassons sobre la cuina encarats cap endins i en els fogons més allunyats. Comproveu la temperatura de l'aigua abans de banyar el nen o la nena.

- Ensenyeu-los a nedar i vigileu-los contínuament quan siguin a l'aigua.
- Ensenyeu-los a practicar qualsevol activitat esportiva amb seguretat (casc, guants, etc.). Recordeu que sempre que vagin en bicicleta han de portar casc.
- Ensenyeu-los normes bàsiques de seguretat viària, i especialment a travessar els carrers. Doneu sempre exemple respectant les normes de seguretat.
- Dins de l'automòbil compliu les normes de seguretat; utilitzeu sempre la cadireta que segons la normativa s'adeqüi al pes i la mida de la criatura.
- Manteniu tancada qualsevol àrea perillosa instal·lant tanques apropiades a les escales o dispositius de seguretat a les finestres.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Ciutadania > Vida saludable > Prevenir accidents i lesions > Seguretat infantil" del web: canalsalut.gencat.cat.

Vaig tenir un accident amb _____
i em vaig fer _____

BONÍSSIM

Arròs, mandarines, pastanagues, ous... Anem de parada en parada pel mercat amb la llista de la compra a la mà. Us ajudo i carretejo una bosseta molt gran fins a casa. De seguida, a la cuina l'olla comença a fer xup-xup i s'escampa una olor boníssima mentre estiro les estovalles, reparteixo els tovallons, poso els coberts... Seiem al voltant de la taula i els plats s'omplen de colors, textures i gustos, però es buiden al mateix ritme que obrim i tanquem la boca quan hi posem la cullerada. Parlem! Estic pendent de les converses creuades esperant el silenci per fer-me sentir. Sóc petit però em sento gran, assegut entre vosaltres i tastant aquests menjars exquisits.



El Daniel acompanya el seu pare a comprar.



La Martina porta a taula la seva especialitat.



La Núria sopa en família.

- Els àpats han de ser moments tranquils, amb tots els membres de la família asseguts al voltant de la taula, per conversar i per compartir les experiències del dia. Uns espais lliures de distraccions, sense la televisió ni altres aparells electrònics.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Àpats en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialfamilia/familia.
- A l'apartat "Educar i créixer en família > Hàbits saludables > Alimentació" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.
- A l'apartat "Vida saludable > Alimentació" del web: canalsalut.gencat.cat.

Els àpats

Ensenyar a menjar bé és una tasca de la família que demana paciència i temps. És convenient no forçar l'infant a menjar i intentar despertar la seva curiositat oferint-li un ampli ventall d'aliments saludables (formes, colors, olors, textures...) i oportunitats per apreciar els nous gustos.

És important:

- Fer una bona distribució de la quantitat d'aliments que consumim durant el dia. La majoria d'experts recomana distribuir el menjar en cinc àpats.
- Oferir una alimentació rica en fruita i hortalisses, llegums, pa, arròs, pasta, fruita seca i oli d'oliva; i amb menys quantitat, peix, carn magra, ous i productes lactis. Així mateix, cal potenciar el consum d'aliments frescos i mínimament processats, i també és recomanable cuinar-los de manera saludable (bullits, a la planxa, al vapor, al forn, a la

papillota...). És bo que la seva dieta no sigui monòtona ni limitada. Cal també respectar la sensació de gana de l'infant.

- Animar els nens i les nenes que col·laborin en la preparació dels àpats, convidant-los a acompanyar-nos a comprar, a endreçar la compra, a parar i desparar la taula, a preparar plats senzills, i ajudar -los a consolidar els hàbits higiènics, durant i després de cada àpat, com rentar-se les mans, fer servir el tovalló, rentar-se les dents, etc.
- Menjar en família: donant exemple és la millor manera que els infants s'alimentin de manera saludable, i a més, de prevenir futurs problemes de conducta. Així, cal tenir present la importància de l'àpat com un moment de relació, de comunicació familiar i de transmissió de valors i de costums. En aquesta etapa és quan els nens i les nenes aprenen com han de ser aquests moments i, per tant, val la pena propiciar el millor ambient.

El menjar que més m'agrada és _____

PARTICIPEM

Tinc un cos que creix, que jo moc, i em bellugo! Giro el coll cap a la dreta i a l'esquerra; obro i tanco les cames; pico de peus amb el taló i la punta; allargo un braç i després l'altre; em plego per la cintura i estiro l'esquena; pico de mans i faig ballar tot l'esquelet fins que em canso. Reposo sabent que us sorprenç! Perquè cada dia sóc més àgil i tinc més resistència per caminar, més velocitat per córrer, més coordinació per nedar, més força per saltar i més flexibilitat per fer tombarelles. I m'agrada que anem tots al mateix ritme, tant si caminem junts i ens marquem fites realistes, com si em proposeu noves activitats físiques i m'adapteu el joc.

En el joc no perd ningú, perquè fent esport tots hi guanyem!



El Nil és d'un equip de bàsquet.



La Martina, a les tardes, va una estona al parc.



El Bernat surt a passejar.

L'activitat física

En l'etapa de 3 a 6 anys, el moviment i l'exercici físic van estretament lligats a l'activitat diària dels nens i les nenes. Els agrada saltar, ballar i córrer durant períodes curts de temps, descansar i tornar-hi. L'activitat física forma part del seu aprenentatge i és un indicador de bona salut. Cal facilitar-los els moments i els entorns apropiats que els permetin el joc amb moviment; per exemple, portar-los al parc, sortir a la muntanya, a la platja, etc.

En aquesta etapa, solen començar a practicar esports o altre tipus d'activitat física en família i amb altres infants. Aquestes activitats els fan tenir més control del propi cos i sentir-se més segurs d'ells mateixos.

En general, fins als 6 anys, l'activitat física ha de consistir a experimentar amb el moviment i gaudir-ne. És un bon moment per provar diferents esports o activitats.

Cap al final de l'etapa, els vostres fills i filles

comparteixen cada vegada més el joc amb el grup; és un bon moment per començar a educar en valors com compartir, cooperar, respectar, etc.

Per fomentar l'activitat física és convenient que:

- Practiqueu algun tipus d'activitat física; així sereu un bon model per als vostres fills.
- Ensenyeu-los a llançar i rebre una pilota, saltar, reptar, fer tombarelles, etc.
- En cas que la distància ho permeti, porteu-los a l'escola o a altres llocs caminant.
- Sortiu cada dia una estona. Porteu-los a les àrees on puguin moure's i fer exercici físic.
- Aproveiteu el cap de setmana per fer exercici físic en família.
- Procureu que portin roba còmoda i adequada que els permeti moure's fàcilment i explorar les possibilitats de moviment del seu cos.
- Valoreu els progressos que fan en el control dels moviments (córrer, saltar, fer tombarelles...).

- Ensenyeu-los a respectar els companys de joc i a acceptar i respectar les normes de joc.
- Col·laboreu amb les entitats on els vostres fills practiquen alguna activitat física.
- Protegiu-lo del sol, feu servir cremes fotoprotectors i gorra i procureu que beguin aigua sovint quan fan exercici físic.
- Ajudeu-los a trobar l'activitat física que més els agradi, lliure de condicionants de gènere.
- En cas que pateixin alguna malaltia, adapteu l'activitat física a les seves possibilitats.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Vida saludable > Activitat física > Activitat física per a infants i joves" del web: canalsalut.gencat.cat.
- Al web: <http://pafes.cat/dmaf2015/10-trucs-per-ser-actius/>.
- A l'apartat "Educar i créixer en família > Hàbits saludables" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.

L'activitat física que més m'agrada és _____

i la practico a _____

És l'hora d'anar a dormir i encara no tinc son! Busco la son dins el bany mentre em raspallo les dents i tampoc no la trobo a l'habitació mentre m'expliques el conte. Però la son arriba amb la foscor de l'últim petó del dia; s'amaga entre el coixí i els llençols i la trobo quan se m'acliquen els ulls. Moltes nits, el son tranquil em porta somnis alegres, però d'altres nits, el son inquiet em sacseja amb malsons. Aleshores crido i ploro en la penombra, em trobeu desorientat, mig despert i mig adormit, i molt confós. La vostra veu em calma i les vostres abraçades em tranquil·litzen. L'endemà al matí la son ha desaparegut de nou i em deixa començar el dia carregat d'energia.

BONA NIT!



La Martina té por a la foscor.



El Nil mira un conte.



A la Núria li agrada molt dormir.

El descans

El son és una necessitat vital per a les persones de totes les edats, però en el cas dels infants d'aquestes edats, és especialment important el descans nocturn. Dormir bé de nit garanteix que puguin funcionar bé durant el dia, ja que si no dormen bé de nit, tampoc no "funcionaran" bé de dia.

Per afavorir un bon descans és important:

- Garantir les hores de son adequades a cada edat: en general, podem dir que entre els 3 i 4 anys necessiten de 12 a 14 hores de son i entre els 4 i 6 anys, d'11 a 12 hores.
- Establir hàbits i horaris regulars: és aconsellable que vagin a dormir sempre a la mateixa hora.
- Cal tenir en compte que les pors i els malsons són habituals en aquestes edats. És recomanable fer alguna activitat relaxant abans d'anar a dormir; banyar-se abans de

sopar, escoltar música relaxant, llegir un conte plegats o repassar les experiències viscudes durant el dia. Per contra, cal evitar l'ús d'aparells electrònics com els mòbils, les tauletes o la televisió.

- Afavorir factors ambientals que facin venir la son, com el silenci, la foscor, la temperatura adequada a l'habitació, etc.
- Afavorir que els nens i les nenes dormin tota la nit en el seu propi espai, on poden tenir també la seva roba i joguines.

Si es presenta la possibilitat d'anar a dormir fora de casa, cal sempre respectar la negativa de l'infant a fer-ho. És important, perquè se senti tranquil i segur, parlar prèviament amb ell sobre l'experiència, implicar-lo en l'organització del que necessita i informar les persones amb qui s'hagi de quedar dels seus hàbits i rutines de son. En cas que la criatura no controlï els esfínters durant la nit, cal

normalitzar-ho evitant que ho visqui com un problema i oferir-li solucions.

No us oblideu que cal mostrar la nostra alegria quan hagi passat la nit fora de casa sense incidències.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- A l'apartat "Educar i créixer en família > Hàbits saludables > Descans" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.

El meu son és _____
i em desperto _____

UN CONTE!

Una vegada hi havia una criatura que li explicaven un conte cada vespre abans d'anar a dormir. Eren uns contes fabulosos que tenien un poder increïble. Nit rere nit, quan sentia la veu entonada i familiar i veia aquells dibuixos fantàstics, la criatura feia volar la imaginació i es deixava transportar a altres èpoques i a llocs exòtics, on vivia aventures, superava pors i resolva misteris. Però a mesura que la criatura creixia, entre les pàgines també hi descobria lletres i més lletres, hi reconeixia paraules senzilles i complicades, i les encadenava en frases que llegia en veu alta, sense adonant-se que havia quedat atrapada per la màgia dels contes i havia descobert el gust per la lectura. Una lectura a la qual mai més no renunciaria.

Fi!



A la Martina li agrada molt el conte de La Caputxeta Vermella.



El Daniel vol que li regalin llibres de peixos.



El Bernat, tots els dimecres, va una estona a la biblioteca amb la seva mare.



Al Nil el seu pare li explica històries fantàstiques.

Al final d'aquesta etapa, els nens i les nenes ja dominen el llenguatge oral i s'inicien en la lectura i l'escriptura. S'interessen per les noves paraules apreses en escoltar-les o llegir-les als contes i els agrada descriure les imatges que veuen. A més, els contes, i al final d'aquesta etapa, la lectura, els permetran adquirir nou vocabulari, així com fixar i recuperar el que han adquirit.

Cal ser conscients que els contes infantils tenen un paper importantíssim en els aprenentatges dels rols de gènere. Les imatges dels contes sovint poden transmetre als infants estereotips, símbols, valors, normes i rols.

Per estimular l'hàbit de la lectura és recomanable:

- Fomentar la lectura al més aviat possible i acompanyar els infants en tot el procés. Siguen el seu model.

- Llegiu-los contes en veu alta, expliqueu o inventeu històries de manera habitual, etc.
- El millor estímul per a la lectura és la curiositat. Potencieu l'interès dels vostres fills i filles tenint en compte els seus gustos.
- Llegiu habitualment amb els vostres fills i filles i faciliteu que els llibres estiguin a l'abast dels infants. Aneu sovint a la biblioteca amb ells, tant per triar llibres com per participar en les activitats que organitzen.
- Visiteu llibreries per conèixer les novetats, demanar consell sobre els temes que més agraden als nens i les nenes d'aquestes edats.
- Seleccioneu els contes tenint en compte que no promoguin conductes sexistes ni estereotipades.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Educar i créixer en família > Temps de família > Lectura" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>
- A l'apartat "Contes coeducatius" del web: <http://bit.ly/1Q8ce0S>.

M'agrada el conte de _____

quan me l'explica _____

Esteu al cas de tot! Per això m'imaginava que era un ocellet qui us deia el que faig a l'escola. L'havia sentit xiular dissimuladament des de dintre de la classe, descobert sobrevolant el col·legi i vist espiant-me a fora, al pati. I després, el colom missatger havia emprès el vol fins a posar-se sobre la vostra espatlla i a cau d'orella us ho havia piulat tot! Però no és cap ocellet, qui us informa... Sóc jo, qui porto dins la motxilla uns treballs preciosos i duc reflectides a la cara les emocions de tot el dia. I són les meves mestres, els monitors... els qui us expliquen tot allò que he fet, faig i faré. Hi esteu en contacte per posar-vos d'acord i anar tots a l'una en la meva educació.

TOTS A L'UNA



El Bernat ha fet un treball molt bonic a classe.



La Martina sempre explica què fa a l'escola.



El pare del Nil parla amb la mestra.

La família i l'escola

La família i l'escola comparteixen el mateix objectiu: l'educació dels nens i les nenes. La coordinació entre totes dues és del tot necessària per mantenir una coherència educativa entre allò que es fa al centre i el que feu a casa. És important que col·laboreu amb l'escola fent el seguiment i l'acompanyament escolar dels fills, així com participant en el funcionament del centre.

Hi ha diferents maneres d'implicar-s'hi i participar-hi, entre d'altres:

- Signant la carta de compromís educatiu i complint els compromisos que, com a família, heu acordat.
- Tenint coneixement del funcionament del centre i dels projectes que s'hi desenvolupen.

- Formant part de l'AMPA i col·laborant de manera activa en les seves comissions.
- Assistint a les reunions i als actes convocats per l'escola.
- Posant-vos d'acord amb el tutor per actuar de manera coordinada, confiant-hi i col·laborant amb tot el que calgui.
- Fent un seguiment i acompanyament propers dels aprenentatges que els fills i les filles fan a l'aula.
- Reforçant els coneixements que aprenen a l'aula aplicant-los en activitats diàries.
- Sent família delegada de la classe dels vostres fills.
- Apuntant-vos a les xerrades i les jornades de formació per a mares i pares que organitza el centre educatiu o d'altres.
- Formant part del consell escolar del centre com a representants de mares i pares.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Escolaritat > Participació i compromís" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.
- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.

El primer treball del curs que porto a casa és _____

CANVIS

El canvi que més m'agrada el noto a les vores dels pantalons i als punys de les mànigues. Em faig gran! I fer-se gran és acceptar tant els petits canvis diaris com els grossos. Però abans de viure'ls, m'agrada que em prepareu, que me n'esvaïu els dubtes i que em deixeu participar en els preparatius per il·lusionar-me. Així, quan es produeix el canvi, ja estic a punt per acomodar-me a les noves rutines i m'adapto com un camaleó a la nova situació. Vivim els canvis amb naturalitat perquè els canvis m'ajuden a comprendre el que deixo enrere: l'antiga escola, la casa vella, una cangur..., però també cal que en parlem per planificar el nostre futur i per engrescar-me amb els nous projectes.



La Martina coneix la seva nova mestra de suport.

El creixement i el desenvolupament

Cada infant es desenvolupa al seu propi ritme, però, en general, hi ha certes peculiaritats que caracteritzen les criatures d'una determinada edat. Aquestes són algunes de les característiques de la majoria dels nens i les nenes de 3 a 6 anys:

- Són molt actius i els agrada el moviment constant, per això és habitual que vagin plens de petites nafres, sobretot a les cames. Gaudeixen d'activitats com jugar amb la pilota i nedar i poden anar en bicicleta, sempre amb casc protector.
- Tenen més control de la psicomotricitat fina, que els permet fer treballs manuals senzills, puzzles, construccions, plastilina.
- Cada cop són més autònoms i, malgrat que encara necessiten l'acompanyament familiar, poden col·laborar en algunes tasques

de l'àmbit domèstic com endreçar la seva habitació i les seves joguines, responsabilitzar-se de portar el material que els demanen a l'escola i participar en les compres familiars, etc.

- En aquestes etapes progressen tant en el vocabulari, que ja és molt extens, com en l'estructuració gramatical. Utilitzen el llenguatge corporal, plàstic i oral. Comencen a comprendre el sentit de l'humor i els acudits. Són molt curiosos, tot ho pregunten i tot ho volen saber. És l'edat dels "per què?". Poden completar un relat i explicar una vivència a una altra persona.
- Aprenen jugant, tant creant mons ficticis, inventant històries i personatges imaginaris, com imitant el món de les persones adultes. Molts infants gaudeixen de les disfresses, cants d'animació, jocs animats, etc.

- Quant a l'ús de les tecnologies i els audiovisuals, comencen a comprendre la diferència entre el que es veu a la televisió i la realitat. Comencen a utilitzar tauletes i telèfons sobretot en els jocs amb l'acompanyament d'un adult responsable.

Més informació i material de consulta:

- Centres de desenvolupament infantil i atenció precoç (CDIAP): <http://benestar.gencat.cat/ca/atencioprecoc>.
- A l'apartat "La salut de la A a la Z > Infant" del web: <http://canalsalut.gencat.cat>.
- A l'apartat "Créixer en família > Guies didàctiques > Guia 3-6 anys > Quadre de capacitats dels infants" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.



El Daniel està de mudança.



El Nil descobreix que ha crescut.

He canviat de _____
i m'ho he pres _____

GRANS I PETITS

Persones grans, gent jove... nens petits, tinc una gran família i molts amics, i envoltat de tots vosaltres, creixo i aprenc.

Gràcies als avis que em cuiden amb tendresa i a les visites fugaces de cosins o amics adolescents, les meves relacions són riques i variades. Em vaig nodrint d'aquí i d'allà. Passo de les reflexions serenes al ritme frenètic de visionar un vídeo; de les caminades tranquil·les a les corredisses; d'escoltar històries plenes de records a la ciència-ficció... Els uns m'aporten la saviesa que donen les experiències viscudes i els altres em fan propostes atrevides.

Mentre sóc a càrrec dels altres, gaudim d'experiències per separat que després compartim quan estem junts.

Les relacions intergeneracionals, entre els membres de la família i les persones properes, són clau en el procés de socialització dels infants, per mitjà de les quals es transmeten coneixements i valors.

Les relacions intergeneracionals permeten, en general, la construcció de vincles emocionals positius i de suport recíproc entre les diferents generacions. Les relacions familiars proporcionen sentit de pertinença i seguretat especialment als infants i a les persones grans, però també a les edats centrals de la vida.

Els avis i les àvies normalment són un suport i una ajuda importants per a la família. Habitualment les relacions que s'hi estableixen

són una font d'afecte i també de transmissió de nous coneixements que enriqueixen i acompanyen els infants durant la seva creixença. Una relació que es complementa, des de la complicitat i el respecte, amb les pràctiques educatives dels pares i les mares i refermen els llaços emocionals de la família.

En aquest sentit, si és possible, és bo fomentar unes relacions intergeneracionals estretes i fortes i esforçar-se a mantenir cohesionada l'estructura familiar, especialment en moments de canvis i dificultats en el si de la família amb la finalitat de potenciar l'intercanvi dels més grans amb els més petits i enriquir-los mútuament.



El Nil té un bon mestre.



La Núria s'estima molt els avis.

A l'escola m'acompanya _____ i em ve a buscar _____

El que més m'agrada de les trobades familiars és _____

SALUT!

El meu cos encara és un gran misteri per a mi, però no per a la meva pediatra. Ella coneix molt bé el meu cos fet de músculs, ossos, articulacions, òrgans... que funciona com un rellotge. Vaig a les revisions per si em detecten qualsevol petit desajust; miren com hi veig; escolten com hi sento; comenten com parlo; mesuren com creixo..., i comproven el batec precís del meu cor. Hi torno de visita quan el meu cos lluita contra algun virus o bacteris i tinc febre i malestar. Ella busca si la malaltia s'ha amagat entre els colors vermells del meu coll, o m'ausculta per si la sent xiular en aspirar i inspirar, o inspecciona si s'ha ocultat dins l'orella dreta o a l'esquerra, o... fins que la troba, la diagnostica i m'ajuda a combatre-la. Com abans descobrim els secrets, bons i dolents, que amaga el meu cos, abans s'esvairan els vostres neguits i podrem prevenir i actuar. A la consulta mèdica em curen els mals però també controlen com creixo i em desenvolupo!

L'equip de pediatria fa el seguiment i el control dels nens i les nenes entre 3-6 anys, mitjançant una sèrie de visites seguint el protocol d'activitats preventives i de promoció de la salut a l'edat pediàtrica, que s'aplica a les àrees bàsiques d'atenció primària de tot Catalunya. Aquest equip està format pel pediatre o la pediatra i un professional d'infermeria de pediatria, que us poden aconsellar en els vostres dubtes. És important que porteu el vostre fill o filla a les visites de control habitual.

Alguns consells que us donaran en aquestes visites són sobre l'alimentació equilibrada, la higiene, la raspallada diària de les dents, la prevenció de riscs, la seguretat, la importància de l'exercici físic, l'evolució madurativa, entre d'altres.

És important l'actitud dels pares i les mares com a model per adquirir hàbits de conducta i estils de vida i prevenir factors de risc (dieta, activitat física, son i substàncies tòxiques).

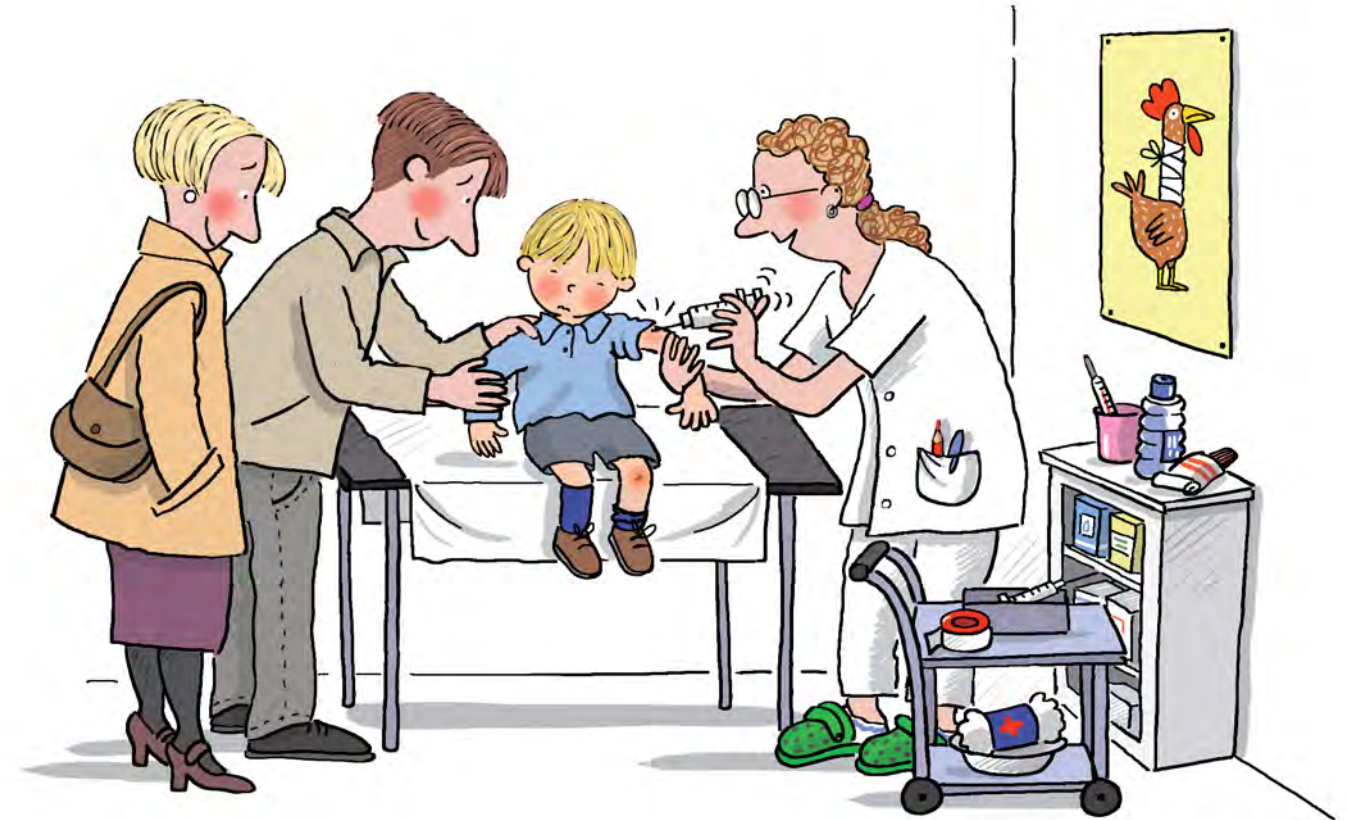
Algunes de les malalties, símptomes o accidents més freqüents en aquestes etapes són:

1. Els vòmits i les diarrees: incorporeu l'infant i aguanteu-li el cap inclinat perquè no s'empassi el vòmit; no el forceu a menjar i ofereu-li sovint líquids per mantenir una bona hidratació.
2. Les infeccions víriques: els infants les pateixen sovint. Cal que facin el seu curs evolutiu i el professional de pediatria us n'indicarà el tractament, si cal. Si la febre dura més dies del que us ha dit el metge, torneu a consultar el servei de pediatria.
3. Refredats: convé oferir líquids i, si la mucositat és molt molesta, es poden fer rentades nasals.
4. Mal d'òïda: apareix sovint de manera sobtada, de nit. De vegades va associat a un refredat.
5. Sagnat de nas: amb el nen incorporat i sense posar el cap enrere, amb el vostre dit feu una compressió mantinguda durant 5 minuts, sobre el costat del nas que sagna.

6. Talls, trencs i ferides: netegeu-los amb aigua i sabó i apliqueu-hi un antisèptic tòpic i poseu-hi una gasa. Comprimeu si sagna. Si és greu, cal consultar l'equip de pediatria. Cal comprovar que estigui ben vacunat.
7. Cops i rascades: netegeu-los amb aigua i sabó.
8. Mossegades d'animals: netegeu-les amb aigua i sabó i consulteu el metge. Assegureu-vos que estigui ben vacunat.

Més informació i material de consulta:

- Telèfons de resposta immediata les 24 h:
- 112 – EMERGÈNCIES. Urgències sanitàries, extinció d'incendis i salvaments, seguretat ciutadana i protecció civil.
- 061 – CATSALUT RESPON. Informació sanitària i consells de salut, que facilita i garanteix l'accés universal als recursos de salut.
- A l'apartat "La Salut de la A a la Z > Infant" del web: <http://canalsalut.gencat.cat>.



El Daniel és un valent.

Quines malalties he passat en aquesta etapa? _____

Quan em vacunen acostumo a _____

Sóc tecnològic! Em vau conèixer per ecografia, he nascut entre monitors i sensors i estic creixent voltat de pantalles, mòbils, tauletes, termòstats, robots de cuina i aspiradors robotitzats.

Amb vosaltres al meu costat, clico, amplio, redueixo, passo... Bellugo les mans i els dits amb habilitat per les pantalles tàctils. Per a mi... xats, wii, apps, wifi, youtube... són paraules tan senzilles o tan complicades com les altres, i els multisons i xiulets ens fan de fil musical. Estic totalment adaptat a un entorn digital, però necessito estar desconnectat per seguir connectat al món.

CLICO!



La Núria té una estona la tauleta.



El Daniel vol posar en pràctica allò que aprèn amb la consola.



La Martina s'entrena a llegir amb l'ordinador.

Bon ús de les tecnologies

En aquesta etapa, els vostres fills i filles s'aniran introduint en l'ús de les tecnologies, per mitjà de les quals descobriran noves oportunitats d'aprenentatge (memòria, atenció, raonament, associacions d'idees, etc.).

Cal, però, fer-ne un ús mesurat i prudent per evitar l'exposició massa freqüent o continuada davant del televisor, la manipulació de dispositius mòbils, l'ús d'ordinadors o d'altres aparells electrònics. A més, recordeu que sempre ho han de fer sota la vostra supervisió. És convenient que aquestes tecnologies no es converteixin en el centre d'atenció de les seves estones d'oci.

Per fomentar el bon ús de les tecnologies digitals:

- Controleu que els nens estiguin un temps prudencial mirant la televisió o jugant amb consoles de joc o altres aparells tecnològics. Sempre que pugueu, acompanyeu-los per tal de fer valoracions i comentaris sobre el

que veuen i treure'n un profit educatiu i una experiència positiva.

- Escolliu els programes, les pel·lícules, els videojocs i les aplicacions adients per a la seva edat. Convé informar-se'n prèviament llegint etiquetes informatives ja que en aquestes edats encara no tenen capacitat crítica, confonen la realitat amb la ficció i imiten el que veuen. Controleu la càrrega sexista i la violència en el seu contingut.
- Cal fer un ús adequat de les tecnologies davant dels fills i les filles. Sigueu bons referents d'ús de les tecnologies; els nens imiten els membres de la família.
- És preferible que la televisió i les aplicacions tecnològiques s'utilitzin en les zones comunes de la casa. Eviteu que els vostres fills tinguin televisor o aparells electrònics a la seva habitació.
- Proposeu alternatives d'oci a les tecnologies digitals: jocs tradicionals, llibres, activitats esportives, artístiques, a l'aire lliure, en família, etc.

- Mireu la televisió i utilitzeu Internet juntament amb els fills i les filles. Si no podeu acompanyar-los, plantegeu-vos tenir activat un control parental que limiti quins temps i continguts són més adequats. En el cas de deixar-los mòbils i tauletes, instal·leu-hi un programa d'aplicacions de control que en limitin algunes funcionalitats.
- Apagueu el televisor durant les hores dels àpats per fer d'aquest espai un moment de relació i conversa.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Mare i pare" del web: www.internetsegura.cat.
- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- A l'apartat "Educar i créixer en família > Educació en l'ús de les tecnologies" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.

Les novetats tecnològiques que tenim a casa són _____

LA VIDA I LA MORT

La meva vida va començar de cop. El dia que vaig sortir de dins del ventre matern. Però... i abans, on era?

Els dies passen i compleixo anys; un any, dos, tres, quatre, cinc... anys i més anys... i en desitjo fer molts més! Mentre us sento parlar de persones estimades que hi eren i que ja no hi són. Encara en manteniu viu el record i ja formen part del meu imaginari. Per això, paral·lelament a celebrar, any rere any, el meu naixement, entenc que la vida és un recorregut que també s'acaba. Hi reflexiono i aprenc a conjugar el verb morir! Però... i després de morir, on seré? M'agrada com argumenteu tranquil·lament tots aquets peròs, d'acord amb el vostre pensament i les vostres creences.

Podríem definir el dol com un conjunt de sentiments, emocions i conductes relacionats amb una pèrdua afectiva. En el cas dels infants, l'elaboració del dol estarà determinada per la seva edat, el seu entorn social i, especialment, per l'actitud dels adults que l'envolten. En aquestes situacions, el nen i la nena poden mostrar-se menys comunicatius, sense expressar els seus sentiments, o més neguitosos del que és habitual. També poden manifestar por d'estar sols o soles, d'anar-se'n a dormir, retrocedir en la seva autonomia, etc.

En aquestes edats, els infants tenen un concepte limitat de la mort i poden pensar que és un fet provisional o reversible. En el cas que prèviament es prevegi la mort, cal anar preparant amb antelació el nen i la nena oferint-li explicacions de manera simple i utilitzant paraules que li siguin fàcils d'entendre.

D'altra banda, també és convenient parlar amb els infants de com se senten i ajudar-los a identificar els seus sentiments; en aquest sentit, és important ser a prop seu per escoltar-los, abraçar-los i plorar conjuntament, perquè en aquests casos de vegades pensen que a partir d'aquest moment canviaran moltes coses i senten inseguretats i por.

Tot i que mai no els hem d'obligar a parlar, els infants han de percebre que ho poden fer quan ho necessitin. Hem de procurar que l'ambient que els envolti sigui relaxat, confortable. Durant un temps és recomanable que els adults es mostrin més pacients davant de possibles conductes regressives.

Dit això, però, en cap cas no és convenient reprimir els sentiments de dolor davant dels infants; els pares i les mares són els models a imitar i, per tant, quan compartim les nostres emocions, ens senten més propers.

Hem de permetre que els infants participin en els rituals del dol i informar-los amb temps sobre en què consisteixen i què es trobaran. Ara bé, sempre hem de respectar que no hi vulguin assistir i evitar que se'n sentin culpables. Posteriorment, hem de recuperar la normalitat i les rutines familiars.

En el cas que la melancolia, la incertesa o el comportament no habitual perdurin massa temps, llavors cal consultar una persona professional.



Us he preguntat per la vida quan _____ perquè _____

I per la mort quan _____ perquè _____

JO VULL COSES!

Vull això i allò! Davant els aparadors i les prestatgeries, al quiosc, mirant una propaganda de joguines... els ulls se'm posen com unes taronges i demano això i allò. Ho vull perquè és bonic, perquè m'atrau, perquè ho té un amic... o no sé ben bé per què. Agraïxo que m'expliqueu el valor que tenen les coses i l'esforç de comprar-les. I també, que m'insteu a posar-ho a la carta als Reis o a esperar-ho pel meu aniversari, si ho continuo desitjant. Per això, poques vegades ho aconseguixo, només em compreu allò que necessito perquè no ho tenim o que cal substituir. I feu bé, de mica en mica he desistit de demanar per demanar i valoro més les petites sorpreses.



El Nil estalvia



El Bernat sempre demana.

En aquestes edats els infants sovint demanen tot allò que els crida l'atenció, que tenen els amics o que veuen a les pel·lícules o a la televisió. En aquest sentit, és important acompanyar-los en les seves tries. Durant aquesta etapa és recomanable començar a treballar els hàbits i les actituds propis d'un consum responsable. Saber dir "no" serà un factor decisiu en la seva educació.

Per fomentar el valor del consum responsable en els vostres fills és convenient que:

- No cedi a les exigències dels vostres fills i filles. Dir "no" també forma part de l'educació.
- Ajudeu-los a practicar l'espera i l'ajornament d'allò que desitgen.
- No deixeu que siguin només ells els qui triïn; sou vosaltres els qui coneixeu realment les seves necessitats i allò que els convé.
- Controleu i limiteu tant com sigui possible, seleccioneu els programes de televisió que

miren els vostres fills. La publicitat en aquesta edat comença a incitar-los al consum.

- Tingueu en compte que en aquestes edats és molt important el joc simbòlic (cuineta, botiga, joc de metge...) i situacions imaginàries i fantàstiques. Podeu oferir als vostres fills joguines senzilles o objectes per jugar que tingueu per casa. Trieu joguines i jocs que permetin compartir moments de relació en família i potenciïn els vincles afectius i comunicatius, com jocs de taula per jugar en parella o en grup, jocs musicals, contes per explicar, titelles, etc.
- Raoneu amb ells sobre la necessitat i la conveniència d'allò que demanen; recordeu-los el que ja tenen i reflexioneu sobre si és adequat per a la seva edat i les seves necessitats.
- Expliqueu-los que el consum de menjar ràpid (*fast food*), dolços, pastisseria, galetes, aperitius salats, begudes ensucrades, etc., que s'anuncia a la televisió o es pren en llocs d'oci no sempre és saludable.

- Dediqueu-los temps per jugar, llegir un conte, parlar, passejar, fer excursions, etc. Són activitats sense cost amb les quals els vostres fills es poden divertir i alhora compartir un temps en família.
- Fomenteu el bon ús de les joguines i vetlleu pel seu reciclatge. Tingueu en compte que sou el seu exemple i que aprenen més amb les vostres accions que no pas amb les vostres paraules.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Educar i créixer en família > Educació en valors > Consum" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.
- A l'apartat "Créixer en família" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- www.consum.cat/escola_de_consum/recursos_educatius/per_a_les_families/index.html.

M'he comprat _____

amb els meus primers estalvis i m'ha costat _____

He crescut més de dos pams i sóc una mica més savi, gràcies a tots vosaltres, a la nostra família i a l'escola. M'heu servit uns bons plats de coneixement. He pogut degustar amb tots els sentits el gran plaer d'aprendre. N'he tastat els gustos, els sons, les textures i els colors. M'heu obert les ganes de saber-ne més. M'agrada com m'introduïu en el món de les lletres de pal i lligada, dels nombres que sumen, de les notes i dels ritmes, dels materials que es transformen... i de la manera que em presenteu el saber, atractiu i lleuger, que emana dels concerts, les excursions, els jocs, les exposicions... Em mantinc atent, amb els ulls ben oberts i l'oïda afinada, amb ganes de comprendre aquest món que m'envolta i continuar creixent. Ja estic preparat per entrar a primària!

NOUS REPTES



El Bernat ja sap escriure!



La Martina fa tot tipus de tombarelles.

L'educació primària (de 6 a 12 anys) és obligatòria per a tots els alumnes. Els principals canvis respecte de l'educació infantil són:

- Consta de sis cursos acadèmics organitzats en cicles de dos anys.
- El currículum s'estructura a l'entorn de 7 àmbits (lingüístic, matemàtic, coneixement del medi, artístic, físic, d'educació física i d'educació en valors) que engloben totes les àrees.
- Al final de cada trimestre, rebreu un informe amb la valoració dels resultats acadèmics de l'alumne i observacions i comentaris del tutor sobre el seguiment educatiu dels vostres fills. Al final de cada cicle es dona un informe de caire quantitatiu.
- Al llarg d'aquesta etapa es van introduint diferents hàbits d'organització i d'estudi.
- L'aprenentatge de la lectoescriptura té un paper molt important a l'inici d'aquest cicle.

Recomanacions:

- Durant l'estiu aprofiteu per parlar amb els vostres fills sobre el canvi que suposa començar primària i proposeu-los activitats per anar repassant el que ja saben (comptar petxines, dibuixar, escriure o copiar alguna paraula, mirar contes...).
- Impliqueu-los en la preparació del material que necessiten (llibres, motxilla, llapis, colors...).
- Els primers dies del curs tranquil·litzeu-los i ajudeu-los a adaptar-se a les noves rutines.
- Mantingueu un contacte proper amb el tutor de la mateixa manera que heu fet a l'educació infantil.
- Sigueu conscients que necessitaran que els encoratgeu per superar els nous reptes.
- Continueu oferint-los possibilitats de millorar la seva autonomia tan necessària en aquesta etapa.

Més informació i material de consulta:

- A l'apartat "Créixer en família > Guies didàctiques > Guia 6-12 anys" del web: www.gencat.cat/benestarsocialifamilia/familia.
- A l'apartat "Escolaritat > Etapes educatives > Educació primària" del web: <http://familiaiescola.gencat.cat>.



Al Nil li agraden els nombres.



La Núria ha començat a llegir en veu alta.



El Daniel està molt orgullós de les seves figures.

De gran m'agradaria ser _____

CONSELLS

DELS PATROCINADORS

Els residus domèstics (Ecoembes - Ecovidrio)

L'esmorzar (Colacao)

El berenar (Nocilla)

La hidratació (Font Vella)

Els diners i el valor de l'estalvi (Banc de Sabadell)

El dol (Àltima)

Conviure amb un animal (Affinity)

Curar ferides (Tiritas®)

La música (Eureka kids - Wonderful Kids)

Lleure en família (Zoo de Barcelona)

Mengem verdura (Knorr)

Puc fer les coses jo solet (Danonino)

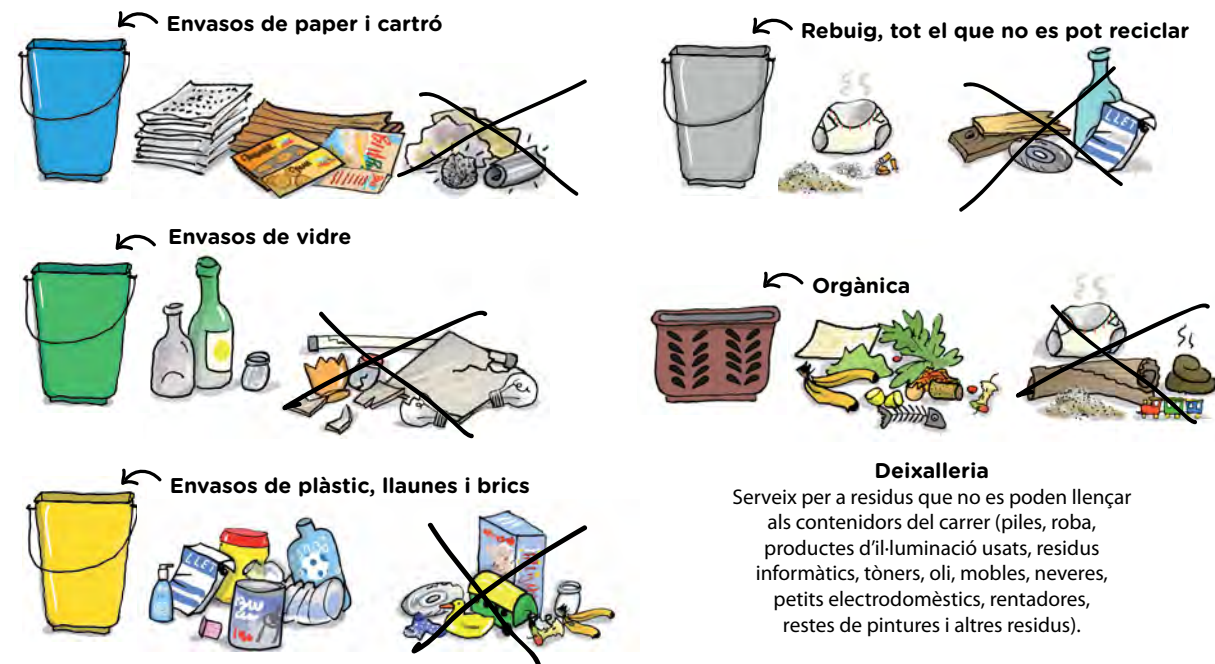
ELS RESIDUS DOMÈSTICS



ecovidrio
ENTIDAD SIN ANIMO DE LUCRO

El nostre infant creix..., ja sap els colors bàsics i li agrada molt experimentar amb els diferents materials. Comença a reconèixer-los i a distingir-ne alguns (papers, vidres, sobres de menjar...). Al mateix temps, va descobrint què en fem, de les coses que no ens fan servei, i a on van a parar, i va incorporant els valors de la reducció, de la reutilització i del reciclatge.

Si el nostre infant participa en el procés del reciclatge, separa alguns dels seus propis residus, els diposita als llocs que tenim habilitats a casa i ens acompanya fins als punts de recollida (contenidors, deixalleries...), el fem responsable i l'ajudem a assolir uns bons hàbits, perquè el residu és un recurs valuós que hem de saber aprofitar i per ser més respectuós amb el medi ambient.



Deixalleria
Serveix per a residus que no es poden llençar als contenidors del carrer (piles, roba, productes d'il·luminació usats, residus informàtics, tòners, oli, mobles, neveres, petits electrodomèstics, rentadores, restes de pintures i altres residus).

L'ESMORZAR



Els hàbits instaurats durant l'edat preescolar o primera infantesa solen fixar-se per a tota la vida, i més endavant resulten molt difícils de modificar. Per tant, és prioritari educar l'infant de bon principi en l'adquisició d'hàbits dietètics adequats i un estil de vida saludable. Entre aquests hàbits, és clau adquirir el d'esmorzar cada dia de manera equilibrada i completa. L'esmorzar és un dels àpats més importants perquè inaugura el dia i proporciona l'energia necessària per assegurar un bon rendiment físic, intel·lectual i psicològic.

Com ha de ser l'esmorzar?

Pot incorporar:

- Llet o lacticis. Recorda que amb cacau, especialment amb cacau natural, enriqueixes la llet i la fas més atractiva per a l'infant.
- Fruita sencera o bé suc natural.
- Derivats de cereals: pa, galetes, cereals, pa de pessic...

Ha de proporcionar:

- El 25% de les necessitats energètiques diàries. A mig matí es pot incloure, de manera complementària al primer esmorzar, un petit refrigeri (un entrepanet, un batut de cacau o una fruita).

Com fer més fàcil l'esmorzar?

- Organitzeu bé la primera hora del matí. Calculeu bé el temps que l'infant necessita per a la higiene personal i l'esmorzar. Lleueu-vos un pèl més d'hora per començar millor el dia.
- Reserveu un temps suficient per esmorzar i procureu que no sigui a peu dret.
- Deixeu la taula parada la nit anterior i prepareu tot allò que pugueu necessitar que no s'hagi de conservar refrigerat: tasses, cacau, galetes, etc.
- Planifiqueu un esmorzar que sigui atractiu i resulti apetitós:
 - Afegiu cacau a la llet.
 - Talleu la fruita a bocins.
 - Aporteu varietat a l'esmorzar al llarg de la setmana.
- Esmorzeu en família sempre que pugueu i doneu exemple als vostres fills i filles. En qualsevol cas, vetlleu perquè ningú no se'n vagi sense esmorzar.



EL BERENAR



El berenar és l'àpat de mitja tarda, entre el dinar i el sopar. I potser perquè és el més lúdic del dia, agrada tant als nens i les nenes. Els horaris escolars propicien que dinin d'hora i que surtin del col·legi amb molta gana. Els dies de cada dia, hem de proporcionar als nostres fills i filles un berenar saludable, variat i lleuger, però amb prou nutrients per acumular suficient energia per acabar la tarda. Els dies de festa, i depèn d'on siguem, podem oferir un berenar més sofisticat en companyia de la família i amics.

El berenar és el més variat dels àpats i, com un camaleó, cada tarda s'adapta als nostres horaris i necessitats:

El berenar de camí al parc o a les extraescolars per a les tardes carregades d'activitats ha de ser fàcil de menjar, com un entrepà, una peça de fruita o un grapat de fruita seca, acompanyat d'un producte lactic o un suc natural per beure.

L'aturada del berenar, fent una petita pausa a mitja tarda al voltant d'una taula, amb un bon berenar, es pot amanir amb converses disteses i molt sucoses. Permet un menjar més elaborat basat en llet amb cereals o cacau, fruita pelada, embotits.

El berenar de festa, amb l'excusa d'algun aniversari o sense, és el moment i l'àpat ideal per convidar els amics.

El berenar que es fa un mateix. La senzillesa d'aquest àpat permet als nens entrar a la cuina i participar en la tria i l'elaboració del seu propi berenar; untar crema de cacau a una llesca de pa, espremer una taronja, etc. També serveix per fomentar l'autonomia de la nostra criatura.

El berenar a la carta es permet el dia que deixem als nostres fills/es triar el que prefereixin entre el ventall d'opcions que els oferim. Una manera divertida de cloure una setmana intensa.

Però **el berenar clàssic de pa amb xocolata o crema de cacau** continua sent el predilecte de les criatures.

Bon profit!



LA HIDRATACIÓ



Per a una bona hidratació:

- Estigueu molt atents a les necessitats d'hidratació dels infants que estan jugant a l'aire lliure, sobretot si fa calor.
- Feu que els infants consumeixin líquid abans de sortir a jugar i digueu-los que tornin per beure amb freqüència.
- Serviu aigua fresca o suc de fruita naturals per promoure el consum de líquids.
- Recordeu que molts aliments tenen un gran percentatge d'aigua i contribueixen al consum total de líquids. Les fruites, les verdures, les sopes i les cremes contenen quantitats elevades d'aigua.
- Poseu ampolles d'aigua a les motxilles, per acompanyar les viandes dels nens que van a l'escola o fan altres activitats.

Les necessitats d'aigua dels infants augmenten

Els nens no són conscients de tenir set mentre estan entretinguts fent altres activitats.

De l'any als 3 anys els nens han de beure 1,3 litres diaris, quantitat que augmenta amb l'edat (dels 3 als 6 anys, necessiten 1,7 litres diaris segons l'OMS) i l'exercici físic.

No obstant això, durant els mesos d'estiu i les vacances, al moviment continu dels petits se suma la calor, dues circumstàncies que obliguen mares, pares i cuidadors a estar atents a la seva hidratació.



ELS DINERS I L'ESTALVI

Sens dubte, una de les coses més importants que els pares poden ensenyar als seus fills és el valor de l'estalvi. Amb aquest objectiu, hi ha entitats bancàries que posen a l'abast de les famílies un web especialment destinat a ajudar-los en la consecució d'aquest objectiu i gràcies al qual els més petits podran tenir les primeres respostes a preguntes com aquestes:

Què son els diners?

Els diners en les seves diferents formes (monedes, bitllets, targetes de crèdit) són la manera com ens posem d'acord sobre el valor que tenen les coses que ens agraden o necessitem. Són una eina d'intercanvi que ens permeten fer moltes coses.

D'on surten els diners?

Les persones grans guanyen els diners treballant. Els nens, en canvi, no poden treballar i els diners els els han de donar els adults com a regal o com a recompensa per haver fet algunes feines. Encara que pot ser interessant reflexionar a l'entorn de dues idees molt importants: no sempre s'han de fer les coses a canvi de diners i els diners no surten dels arbres, s'han de guanyar.

On es guarden?

Quan no utilitzem els diners els hem de guardar en algun lloc com un moneder, una guardiola o un banc, perquè no es perdin. És important guardar-ne sempre una part, perquè podria ser que, en el futur, els necessitem per a alguna cosa que no haviem previst.

Com puc aconseguir diners per comprar tot el que m'agrada?

Els pares poden iniciar amb els fills tot un seguit de reflexions interessants a l'entorn de la diferència entre les coses "que ens agraden" i les coses "que necessitem" i, per tant, la importància de saber distingir entre les unes i les altres.



EL DOL

Com acompanyar els infants en el dol?

Per protegir els infants, i des de l'amor, els adults sovint evitem parlar de la mort de la persona estimada i dels canvis que suposa en tots els àmbits. Però cal tenir present que el silenci, lluny de protegir els nens del patiment, l'accentua: saben que passa alguna cosa greu i no tenir possibilitats de compartir-ho pot fer-los sentir exclosos i incompresos. Caldrà trobar espais on compartir-ho amb ells i acompanyar-los en el camí de l'adaptació a la nova realitat; i això es pot aconseguir dins d'una relació de confiança, de diàleg i d'intercanvi, tant en el si de la família com en l'àmbit social.

Per afavorir que l'infant faci un dol saludable, caldrà:

Informar-lo i fer-lo participi des del primer moment

- Informar de la mort al més aviat possible, en un moment i un lloc adequats, amb un llenguatge senzill, clar i comprensible per al nen/a.
- Ser honestos amb les explicacions.
- Participar als actes funeraris i de comiat el pot ajudar a iniciar millor el procés de dol. Si no vol, no obligar-lo a res ni culpabilitzar-lo per no haver-hi assistit. S'aconsella que si vol veure el cadàver se li expliqui abans quin aspecte tindrà i acompanyar-l'hi.
- Insistir en el fet que la persona que ha mort no sent dolor, no té gana, ni fred..., el seu cos "ha deixat de funcionar"; la mort no és una espècie de son i és irreversible.

L'expressió d'emocions i sentiments per part de l'adult ajuda a fer que els infants expressin més fàcilment els seus

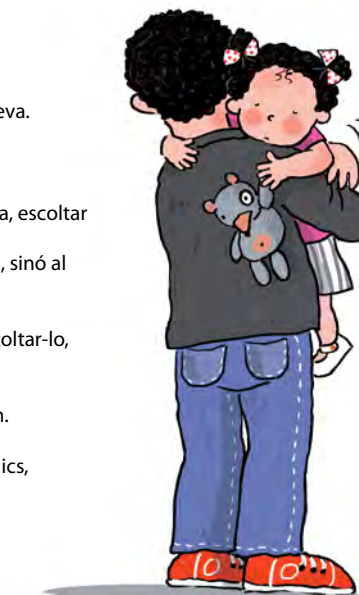
- Ajudar-lo a comprendre que el dolor que sent és normal i legítim, parlar de les seves angoixes i temors.
- Cal dir-li que res del que hagi pensat o fet ha provocat la mort de la persona estimada; que no és culpa seva.
- Evitar frases com: "No ploris"; "no estiguis trist"; "has de ser valent, fort"; "no està bé enfadar-se així", etc.
- Parlar i recordar la persona estimada que ha mort i de les circumstàncies, facilitar que pregunti, al costat de familiars o persones properes.
- Implicar-lo, si ho desitja, en determinats processos del dol; fer un àlbum amb fotos de la persona perduda, escoltar les seves cançons, acompanyar-lo al cementiri...
- Compartir estones i estar atents al seu comportament, no només al que el nen diu (o calla) amb paraules, sinó al que fa per mitjà del joc, expressa en dibuixos...

Acompanyament

- Mantenir-se a prop de l'infant, tant físicament com emocionalment amb mostres d'afecte; abraçar-lo, escoltar-lo, plorar amb ell...
- Buscar moments per estar separats, deixar-lo sol a l'habitació, deixar-lo sortir a jugar amb amics...
- Insistir i aclarir-li que, malgrat que estiguem molt tristos, seguirem ocupant-nos d'ell tan bé com puguem.

Recuperació de certa normalitat quotidiana

- Amb les rutines, com anar a l'escola, activitats extraescolars..., i per mitjà de les relacions amb els seus amics, la família i les persones que estima. Garantir-li el màxim d'estabilitat.
- Evitar l'aïllament.
- Parlar amb els seus professors i els adults del seu entorn perquè estiguin atents a qualsevol senyal.



CONVIURE AMB UN ANIMAL



Els nens i les nenes mostren una curiositat natural pels animals. Tenir-ne un a prop capta immediatament la seva atenció i fa que, ja amb pocs mesos d'edat, el vulguin tocar. Aquesta atracció natural es manté al llarg de tot el seu procés de maduració, per bé que de manera diferent en cadascuna de les etapes del creixement.

Hem d'ensenyar als nostres fills i filles a relacionar-se amb els animals de companyia perquè en respectin el benestar.

És important consolidar la idea que un animal és un ésser viu, amb una identitat i unes necessitats pròpies, i no pas una joguina.

La convivència amb un animal és una oportunitat per:

- Aprendre a conviure amb un ésser que és diferent de tu.
- Cuidar i tenir cura dels altres. Preocupar-se d'allò que necessiten i, sobretot, aprendre a reconèixer allò que els fa mal.
- Enfortir els valors de la responsabilitat i el respecte.
- A més a més, i de manera molt especial amb un gos, suposa una font de suport emocional per al nen en moments de dificultat.

Com promoure una bona relació

El vincle afectiu entre el nen i el nostre animal de companyia s'estableix durant el primer any de vida i no deixa d'evolucionar i enriquir-se, a mesura que el nen adquireix més competències tant cognitives com emocionals.

- Els nens i les nenes dels 3 als 6 anys experimenten canvis importants en la seva manera de veure i de comportar-se amb els altres, inclosos els animals. Els pares i els educadors hem de fer sempre l'esforç d'adaptar-nos a la percepció que té el nen i no esperar que prengui la perspectiva de l'adult.
- Milloren de manera progressiva el seu control emocional. Es preocupen cada cop més pels altres i s'enforteix de manera gradual la seva empatia.
- Podem fer-los, progressivament, participants de les rutines bàsiques que suposa conviure amb un animal de companyia, com ara donar-li de menjar, raspallar-lo, treure'l a passejar, etc.



CURAR FERIDES

Tiritas®

Als infants els encanta moure's i explorar el seu entorn. Utilitzen els sentits i el cos per descobrir el món que els envolta. Cal potenciar que els nens siguin actius des de petits i aprenguin hàbits saludables per assegurar un millor desenvolupament de l'infant i una vida saludable.

En el seu dia a dia, és molt normal que els nens es facin ferides a la pell. Els genolls i els braços són les zones on es concentren més lesions. Normalment els infants s'espanten a causa del sagnat. Davant d'una ferida, el més important és mantenir la calma i tranquil·litzar l'infant. Si fem una cura adequada, reduïrem el risc d'infecció i evitarem deixar cicatrius o marques a la pell.

Si es tracta d'una ferida greu, cal anar a un centre mèdic perquè la valorin.

Detectarem que es tracta d'una ferida greu si presenta alguna de les característiques següents:

- Vores que no s'ajunten o que són rugoses i que mesuren més de 2 o 3 centímetres.
- Ferides superiors al palmell de la mà.
- Deixen veure teixit subcutani, múscul o os.
- Són profundes o s'han fet amb un objecte punxant.
- Hi ha introduït un cos estrany.
- L'ha provocat una mossegada de persona o animal.

Què hem de fer davant d'una ferida?

1. Evitar el contacte amb la sang per evitar infectar la ferida. Abans de començar la cura, és important rentar-se les mans amb sabó i desinfectar-se les mans amb una solució hidroalcohòlica.
2. Si la ferida continua sagnant, cal detenir l'hemorràgia pressionant directament sobre la ferida. És recomanable utilitzar gases estèrils d'un sol ús.
3. Netejar la ferida amb sèrum fisiològic per extraure les restes de sorra, teixits i altres cossos estranys. Quan netegem la ferida, cal fer-ho des del centre cap a l'exterior per evitar l'entrada de gèrmens.
4. Desinfectar la ferida amb un antisèptic com povidona iodada o clorhexidina.
5. Cobrir la ferida amb una tireta per protegir-la d'agents externs. Alguns estudis indiquen que les tiretes tenen un important efecte placebo entre els nens: se senten millor i es tranquil·litzen amb més facilitat. Podem potenciar aquest efecte si utilitzem Tiritas® amb dibuixos. La distracció de l'infant amb un dibuix animat pot ser un bon analgèsic.
6. Quan haguem acabat la cura, cal rentar-se les mans una altra vegada.



LA MÚSICA



La música acompanyarà l'infant tota la seva infància, sigui amb les cançons de bressol, les que cantaran a l'escola, les que potser aprendrà a tocar i les que sonaran sempre al seu entorn. De fet, la música és present en la vida de l'infant fins i tot des de molt abans de néixer, quan escoltava els batecs rítmics del cor de la mare dins el seu confortable si.

Més enllà del seu poder evocador i emocional, la música és una eina valuosíssima que ajuda directament el nen i la nena en el seu desenvolupament, i ho fa des de diferents àrees:

Expressió verbal: les cançons amb els seus jocs de paraules, rimes i repeticions, afavoreixen l'aprenentatge de la parla, ajuden a incorporar nou vocabulari i noves estructures verbals, a expressar-se millor i a pronunciar adequadament. També és un mètode excel·lent per aprendre un idioma, d'una manera fàcil i divertida.

Expressió corporal: si les cançons van acompanyades de gestos i balls, es millora la funció motora, la coordinació, l'orientació espacial i l'equilibri. I tot plegat beneficia el desenvolupament d'òrgans tan importants com el cor i els pulmons.

Cognitiva: la música estimula diferents àrees del cervell i permet crear noves connexions neuronals entre els dos hemisferis, la qual cosa es tradueix en una capacitat d'aprenentatge més gran. També estimula la creativitat, la imaginació, la concentració i la memòria, i la seva pràctica o el seu estudi es relacionen amb una millor comprensió de les matemàtiques, així com de la capacitat de resolució de problemes complexos i d'un rendiment intel·lectual superior.

Social: ballar i cantar plegats ajuda a establir vincles amb altres persones, a perdre la vergonya i a expressar-se amb més llibertat dins un clima de confiança que enforteix l'autoestima i el caràcter.

En definitiva, la música és important més enllà del plaer que proporciona el fet d'escoltar-la. És un mètode d'aprenentatge importantíssim per als nens i les nenes que hem de potenciar mitjançant cançons adients per a la seva edat, preferentment acompanyades de balls que ells puguin recordar amb facilitat.



LLEURE EN FAMÍLIA

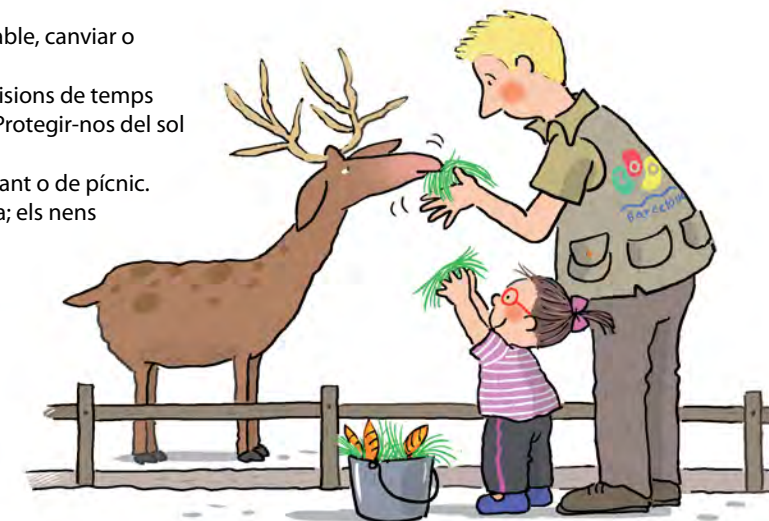


És molt important disposar de temps de lleure en família, trobar espais i dies per fer coses tots junts. Passar el dia fora, a l'aire lliure, ens aporta a tots moltes coses positives. I a més, són activitats adaptables a totes les edats, per això ens ofereix l'oportunitat de gaudir-ne tots.

- Donar a les nostres criatures un model de vida més saludable, moure's i no dur una vida sedentària. A l'aire lliure la criatura té més espai per córrer, experimentar i gaudir.
- Estem educant en valors lligats a la preservació de la fauna i la flora, i el respecte envers la natura.
- Aprendre divertint-se. Podem triar una activitat per reforçar els temes que es treballen a classe durant l'etapa d'infantil: les estacions, les festes populars, els animals, la contemplació de la natura...
- Enfortir vincles afectius, lluny de les obligacions familiars i els horaris laborals. Poden donar-se converses i experiències molt interessants. Us aconsellem estar atents a tot allò que us volen explicar. També són moments molt idonis per a les mostres d'afecte (agafar-nos de la mà o pujar-los una estona a collibè, donar ànims, fer pessigolles...).

Quatre consells perquè el dia surti rodó:

- Planificar la sortida; si anem d'excursió (a peu o en bicicleta), buscar un itinerari marcat, marcar les etapes curtes i anar avaluant si continuem; no proposar-se expectatives massa altes, s'han de reservar forces per tornar.
- Fer participar a la criatura en la preparació de l'activitat; això augmentarà la seva predisposició (fent la bossa, ajudant a triar la roba adequada...).
- Consultar la predicció meteorològica i, si no és favorable, canviar o ajornar l'activitat per a un altre dia.
- Vestir-nos adequadament segons l'activitat i les previsions de temps per a tot el dia (impermeables, banyadors, jerseis...). Protegir-nos del sol (gorres, cremes...).
- Planificar els àpats tant si es preveu menjar al restaurant o de pícnic. S'aconsella sempre portar una mica de menjar i aigua; els nens necessiten hidratar-se sovint i també és convenient donar-los una mica de menjar mentre fan una activitat física sostinguda.
- El transport pot ser:
 - En cotxe privat: si no hi ha àrees d'aparcament, buscar un espai que no estigui obstruït cap camí.
 - En transport públic: conèixer-ne els horaris i la freqüència de pas.



MENJEM VERDURA



A partir dels 3 anys, moment en què l'infant pot menjar de tot, l'alimentació té un doble vessant: un de relacionat amb la nutrició i un altre de relacionat amb la sociabilitat i la cultura. Els adults hem de facilitar que els àpats siguin estones agradables per a tots, amb models apropiats en què es gaudeixi del menjar, amb una alimentació variada en textures, gustos i colors diferents.

Les verdures ens poden facilitar aquesta tasca, i és per això que n'hem de conèixer els aspectes següents:

Quantitat recomanada de verdura: la quantitat de verdura dels 3 als 6 anys ha de ser de 2 a 3 racions diàries, d'uns 100 g cada una. Podem oferir-los la verdura de primer plat, però no cal oblidar que alguna de les racions diàries pot consistir en una guarnició del segon plat a base de verdures o amanida.

Com els oferirem la verdura? Les verdures tenen una funció sensorial importantíssima i ajuden a fomentar la funció socialitzadora o cultural del menjar. És per això que haurem de tenir en compte els punts següents:

- **Variar al màxim el tipus de verdura** (sempre de temporada), no només per assegurar la diversitat de nutrients, sinó per tal d'oferir a l'infant diferents sabors, colors, olors i textures.
- **Variar-ne la presentació:** en el cas de les verdures cuites, convé alternar els plats de verdura sencera (al vapor o bullida) amb altres presentacions, com poden ser els purés o les cremes. Les cremes de verdures permeten promoure la variació (hi podem afegir complements com crostons, pinyons, trossets d'ou dur...) i accepten trucs (textura ben fina, formatget per fer-la més amorosa, etc.) que en facilitaran l'acceptació per part de l'infant. Tot això contribuirà al fet que vagi introduint i acceptant el gust de verdures diferents.

I si no li agrada?

- Un primer pas és anar a comprar amb ells per ensenyar-los l'àmplia varietat de verdures que hi ha i animar-los a entrar a la cuina per tal que ens ajudin a preparar plats senzills.
- Els pares hem de menjar verdures i exterioritzar que ens agraden, ja que en aquesta edat som un model fonamental a seguir.
- Si una verdura no els agrada haurem de tornar a oferir-los-en en més ocasions. Tornar-ho a intentar sense forçar la situació i fer-los entendre que l'han de tastar.
- Ser creatiu i presentar plats originals. Podem demanar a les criatures que ens ajudin a fer els plats més divertits. També podem utilitzar trucs com barrejar aquella verdura que no els agrada amb un llegum que sí que accepten, fer mandonguilles mixtes (carn i verdura), afegir una mica de beixamel als espinacs... fins que la puguin menjar amb normalitat.
- I sobretot, ser persistents! La constància i la bona educació en alimentació és important per tenir una dieta variada i equilibrada i una cultura alimentària que, de grans, agrairan.



PUC FER LES COSES JO SOLET

A partir dels 3 anys, l'autonomia és fonamental per al desenvolupament correcte dels infants. L'escolarització també els comença a ensenyar uns horaris fixos i els ajuda a incorporar nous hàbits d'autonomia:

Per a la cura personal

- Aprenen a rentar-se i eixugar-se les mans, a anar solets al lavabo, a rentar-se la cara i a raspallar-se les dents. Estigueu a prop d'ells per supervisar-los i per si necessiten alguna cosa.

I què podem fer els pares i les mares? Facilitau l'adquisició dels hàbits d'autonomia, neteja i higiene en un ambient de calma i naturalitat, acceptant el ritme de cada nen i nena. Plantegeu les tasques de manera lúdica, sense presses, permetent errors i equivocacions, tingueu paciència.

Per menjar

- Són autònoms per decidir si tenen gana i quan han acabat de menjar.
- Aprenen a no tocar el menjar amb les mans.
- Utilitzen correctament els diferents estris de cuina: coberts, gots, tasses, plats fondos, etc.
- Si seguim una alimentació saludable a casa, aprenen quins són els aliments prioritaris i quins s'han de limitar.
- Aprofiten l'estona dels àpats per interaccionar i parlar amb nosaltres.

I què podem fer els pares i les mares? Escolliu quins aliments presentar als infants, de quina manera i en quin moment del dia oferir-los. Al mercat hi ha productes adaptats per a ells, per la seva composició i tipus d'envàs, que facilitaran la seva autonomia. Creeu un ambient agradable a l'hora de menjar, sense distraccions, fent que els nens puguin veure tots els aliments de la taula, parleu amb ells de manera tranquil·la (sense entretenir-los) i respecteu les seves manifestacions de gana-sacietat.

Per endreçar els objectes que utilitzen

- Ajuden a parar taula portant el pa, els tovallons... A poc a poc ho consolidaran com una responsabilitat diària.
- Van introduint nous reptes i responsabilitats: preparar la motxilla per a l'escola, ajudar els grans, etc.

I què podem fer els pares i les mares? Establiu un nombre limitat de normes que cal complir i prediqueu amb l'exemple: el nen aprèn allò que veu. Heu de ser pacients, oferir la vostra ajuda sempre que la necessitin, però esperar que siguin ells els qui us la demanin, animar i reforçar els avenços aconseguits, per petits que siguin, i augmentar el grau de dificultat de les tasques progressivament, d'acord amb les seves possibilitats.

Veiem que es fan grans quan fan coses solets, però necessiten un món que s'adapti a ells, un món a la seva mida. Ajudem-los a ser més autònoms i responsables!





Generalitat de Catalunya



Amb la col·laboració i patrocini de:



FUNDACIÓN

1987

ÀLTIMA

Serveis Funeraris Integrals

^B Sabadell



DANONINO
Danonino

ecovidrio

ENTIDAD SIN ANIMO DE LUCRO



ECOEMBES



Font
Vella

el agua ligera



nocilla
la auténtica

Tiritas

ZOO
Barcelona