

Recordatori de la cinquena sessió del taller: **Créixer, Educar i Compartir**

Escola La Marina, dimecres 11 de maig, de 15:15 a 16:25

A la sessió **ORGANITZAR EL TEMPS** han participat 11 persones, procedents de l'escoles La Marina i Mare de Deu de Bellvitge, i de la llar d'infants El Passeig.



Es comença donant la benvinguda i amb la presentació de l'equip de talleristes: **Maria Saldaña**, mestra tutora de cicle infantil de l'Escola La Marina; **Sara Vidal**, educadora social i responsable de l'Àrea Educativa del Centre d'Esplai Bellbitge; i **Esteve Ignasi Gay**, metge especialista en medicina preventiva i en educació per a la salut, coordina la xarxa d'atenció a la infància de 0 a 6 i es membre del Programa d'Acompanyament Educatiu a Famílies (PAEF) de la regidoria d'Educació i Cultura.

Es comença recordant el que varem parlar la darrera sessió i a continuació es comparteix un vídeo del programa "Chile Crece Contigo" que tractava sobre l'ús del temps en la criança dels fills/es, que es pot descarregar a l'espai web: <https://youtu.be/O28qME0gW-c>

Per **debatre sobre que dediquem el temps** quan estem amb els nostres fills, utilitzarem la taula que veurem fotografiada a la pàgina 5, on recull parlarem de les activitats que fem durant un dia laboral i un dia festiu.

DESENVOLUPAMENT DEL DEBAT:

Esteve: Abrimos el debate con las impresiones que nos ha generado el vídeo.

Mare-1: Me he visto reflejada.

Mare-2: Yo también. Come muy lento. Tengo que ser más paciente. Hablándole bien, me funciona. Cuando le hablo con paciencia y amor.

Esteve: El tiempo pasa igual. Los ritmos los marcamos nosotros. ¿Cómo se puede mejorar?

Mare-3: Levantándote antes.

Pare: No. Se trata de hablar tranquilamente. Yo no los levanto.

Mare-3: Yo tampoco. Los levanta mi suegro y lo torea.

Mare-4: Pero llegan ¿no?

Mare-3: Se deja torear, pero va jugando con ellos.

Esteve: Aparentemente. Se trata de mandar o guiar sin ser autoritarios. De actuar como referentes

Mare-3: Depende de lo que queramos que hagan. Si queremos que se vistan solos...

Esteve: Se trata de conducir. Dándoles sentido a los que hacen. Explicando porqué lo hacemos, como lo hacemos y aprendiéndolo a hacer.

Mare-4: A mí me funciona vestirme con ellas. Todas en el mismo sitio.

Mare-5: Va bien saber por qué está enfadado o de mal humor.

Esteve: ¿Cuál es el aceite para que todo funcione?

Mare-5: Preguntarle.

Pare: Escuchar y preocuparse.

Esteve: Recordemos las necesidades básicas de desarrollo personal que debemos responder para que l@s niñ@s tiendan a realizar comportamientos colaborativos y son: que se sientan atendidos, queridos, respetados y reconocidos

Si pensamos que nosotros también necesitamos estar un ratito más en la cama antes de levantarnos, para podernos levantar tranquilamente si correr, entendemos que más vale despertarles cinco minutos antes y dejarles que vayan un poco más lentos pero sin bloquearse.

Sara: El tiempo de l@s niñ@s no es el mismo que los nuestros, ell@s necesitan más tiempo y unos ritmos más lentos. Debemos tener paciencia y escuchar.

Mare-4: Vi un vídeo que me hizo reflexionar. Pretendemos que sea importante lo que nos digan cuando los escuchamos. Ellos no saben si es importante o no.

Sara: Si dicen que no quieren ir a un sitio, algo les pasa. Hay que estar atentos.

Mare-3: Depende. Había que achuchar a mi hijo, "obligarle" a hacer colonias o actividades extraescolares... porque no quería separarse de mí.

Esteve: Yo diría "conducir", no "obligar". No es autoritarismo. El niño tiende a evitar riesgos. Le podemos decir que luego le sabrá mal si deja de hacer actividades.

Mare-3: Los animamos para que vivan experiencias. Los llevamos a sitios. Es enriquecedor para los niños.

Esteve: Y para nosotros.

Mare-3: Yo soy partidaria 100% de las colonias. Hay familias que tienen miedo a dejar ir a sus hijos.

Mare-4: Hay quien dice: Es que yo no puedo vivir pensando qué le puede pasar.

Mare-3: Conozco una familia que me dijo que el próximo año no irá su hijo de colonias porque lo pasaron fatal el padre y la madre.

Sara: A la autonomía se acompaña. No es a los leones.

Mare-4: La ducha es un momento de confidencias. Lo sueltan todo.

Pare: Es divertido. Frotar la espada...

Mare-4: Llegará un momento en que no lo podremos hacer

Mare-3: Se irán tapando.

Sara: ¿Qué hacemos de importante en un día?

Pare: Todo. Lo pasamos genial. Hay que valorar lo que estamos haciendo.

Esteve: Debemos organizar al largo del día actividades o rutinas que den respuesta a las necesidades de nuestro@s hij@. ¿Cómo podemos hacer para que las rutinas sean divertidas?

Mare-4: A mí me gusta más "rituales" que "rutinas".

Esteve: Utilicemos la palabra que nos guste más para describir la manera de dar respuesta a las necesidades, tendiendo a hacerlo siempre de la misma manera, en el mismo orden. La regularidad da seguridad, porque ellos mismos ya saben que después de una cosa vendrá otra esperada para la cual ya están preparados y se sentirán competentes para hacerlo. Como tendemos a hacer las mismas cosas y de la misma manera, se generan los hábitos básicos de vida.

Pero tenemos que considerar que mientras comemos con otros, no sólo cubrimos la necesidad de alimentación ¿verdad?... sino que también estamos sintiéndonos atendidos, apreciados, respetados y reconocidos.

Mare-3: Hay que hablar. En mi casa no se enciende la tele ni para comer ni para cenar, excepto los fines de semana. Lo tengo comprobado. Si se enciende, no se habla.

Pare: La hora de la comida es para comer. Si hay tele, no comen. No encendemos la tele durante las comidas ni entre semana ni en fin de semana. Lo único que comemos ante la tele son palomitas.

Esteve: Podemos dividir el día en pequeños momentos, en rutinas o rituales

Mare-3: A veces es difícil. Estás cansada, enfadada.

Mare-4: Nos pasa a nosotros y a ellos.

Esteve: Tenemos, pues, que explicarlo.

Mare-4: A veces mis hijas me dicen "si hoy estás mal..." y yo a veces les digo "si estás nerviosa, mejor ve..."

Sara: ¿Les comentáis vuestro estado de ánimo?

Se oye un "si" generalizado

Mare-4: Cuando les digo "no me atabaleis" la mayor me pregunta qué me ha pasado.

Esteve: Los rituales, si se hacen jugando, mejor. Con comprensión, escucha, relajados. Que sea divertido. Cuando estemos mal, comunicarlo.

Vamos a comparar días laborables y días festivos.

¿A qué hora se levantan los laborables?... antes habéis dicho entre las 7'30h i las 8h? ¿Cómo?

Mare-4: Que entre la luz del sol.

Mare-6: Con la canción "Bon dia" de Damaris Gelabert.

Mare-4: ¿Os vestís antes de desayunar?

Pare: Depende. Preguntamos. Puede que lo primero sea ir al lavabo o desayunar o vestirse...

Mare-6: El padre no quiere correr riesgos y desayuna con el pijama.

Pare: Preguntamos si quieren primero ir al lavabo o desayunar.

Mare-6: A la hora de merendar, si quiero que coma fruta, le dejo escoger entre 3 frutas distintas. Por la mañana mi hijo me pregunta si me da tiempo a jugar. Y le digo como desayunas rápido, tienes 5 minutos. Y así no se distrae.

Esteve: Al introducirle alguna actividad divertida la rutina o el ritual se hace más agradable y fluye mejor.

Pare: El pequeño tiene que escuchar el CD de "Kids'n'us". Nos ponemos a cantar y bailar. Esto le resulta divertido y yo también me lo paso bien.

Por la tarde estudio, merienda, parque. Antes de dormir, cuento, jugar.

Mare-6: Mi hija juega antes de dormir hasta que yo digo que es hora de acostarse. Es el momento del padre.

Mare-1: Entonces tú eres la mala

Mare-6: No. Es la rutina.

Mare-4: Ritual es más bonito.

Esteve: Es conveniente que cada familia se construya su propia rutina o ritual, que se adapte a las características de l@s niñ@s y adultos y que les resulte divertido para que se lo pasen bien mientras están respondiendo a sus necesidades. El objetivo es responder a la necesidad y a la vez aprenderlo a hacer. Así se generan los hábitos saludables y se aprende a hacerlo sol@.

La cena puede ser el preámbulo de la rutina o el ritual de ir a dormir?... como lo hacéis?

Pare: Depende. Hacia les 8.

Mare-2: Yo primero hago el baño.

Esteve: En la rutina del baño podemos incluir el ponerse el pijama y preparar la ropa del día siguiente.

Sara: Así podemos evitar los conflictos de elegir la ropa por la mañana

Mare-6: Entre 16'30h y 20h merienda y cena, aquí incluyo visita al parque o a la ludoteca para jugar. Me estaba estresando...

Mare-3: Tienen tiempo libre de 20 a 21'30h después de cenar y antes de ir a dormir. A mediodía comen en casa. Es importante que se aburran para que desarrollen su creatividad.

Mare-4: Si no estoy, mis hijas no saben qué hacer.

Mare-6: A veces me siento mal. La enchufo a la "tablet" porque necesito cocinar. Hago la reflexión sobre si le presto excesiva atención porque en casa no sabe divertirse sola y en la escuela sí.

Maria: Es importante el contacto visual, que pueda estar jugando cerca de ti i viendo como cocinas.

Xarxa d'Atenció a la Infància de 0 a 6 de Bellvitge i Gornal

MISSIÓ: "Promoure el benestar i el desenvolupament de les potencialitats dels nens i nenes, amb la participació i la col·laboració de famílies, entitats ciutadanes i professionals dels serveis d'infància del barri"

Mare-1: Un día apareció en la cocina con el carricoche y los muñecos. Me gustaría tener 30 minutos sin que me reclamara.

Pare: Nosotros cocinamos juntos la cena.

Mare-6: Igual es egoísta. ¿Cómo compaginas su necesidad con la tuya? Creo que la he estimulado en exceso.

Esteve: Y los fines de semana como organizáis las rutinas o los rituales?

Mare-6: Muy diferente. Ella nos despierta.

Mare-4: Les deixo desayunar lo que quieran. Son desayunos largos, solemos estar toda la familia, hablamos, organizamos el día.

Esteve: El desayuno es un buen momento para planificar el día, acordar donde queremos ir juntos, ver qué posibilidades hay... Fijaros que estamos hablando de 6 funciones de crianza, las dos últimas, la organización del tiempo y cuidarnos, nos pueden ayudar a que en los distintos momentos del día donde realizamos las rutinas o rituales ejerzamos las 4 funciones primeras que ya hemos trabajado: dar afecto, comprender, mostrar interés i actuar de referente o guía. Así estamos respondiendo a las 4 necesidades de desarrollo que hablábamos al inicio del debate (atender, mostrar afecto, respetar y reconocer).

Sara: Cada momento, cada rutina o ritual es un aprendizaje. Tenemos que ver cómo gestionamos el tiempo porque se nos come.

Esteve: Los momentos rutinarios son fundamentales para la vida de nuestro@s hij@s y es una oportunidad para ejercer nuestra función de crianza

Sara: A veces creemos que tenemos poco tiempo. Debemos sacarnos presión.

Esteve: Procurar que la cena sea divertida, así como todas las otras rutinas

Mare-4: Siempre comemos los 4. Todos a la misma altura.

Mare-3 : Lo hace mucha gente. Comemos con ellos. Es un momento de confidencias.

Esteve: ¿Por qué cuesta tanto desayunar los días laborables? Los días laborables no son como los fines de semana. Hay que verbalizarlo. Hay que dar sentido a la importancia del desayuno para la salud física, como también hay que dar sentido a los otros rituales, cada uno de ellos es importante para la salud de nuestro@s hij@s. El encontrar un sentido a los distintos rituales entre los progenitores nos ayuda a ejercer nuestra función de referente, de guía y así ayudamos a que ellos encuentren sentido en lo que hacemos durante el día y valorar la importancia de la manera de realizar los rituales, así educamos las actitudes, los valores y los sentimientos, tanto los nuestros como los que comunicamos a los demás.

A handwritten routine chart on a piece of paper, pinned to a green surface. The chart is divided into two columns: 'ESTEVE' on the left and 'SARA' on the right. Each column has two sub-columns: 'HORA' and 'ACTIVITAT'. The chart lists various activities and times for both individuals.

ESTEVE		SARA	
HORA	ACTIVITAT	HORA	ACTIVITAT
8	LEVANTARSE VESTIR DESAYUNO HIGIENE JUGAR CANTON-MASSA	L	
9 16:30	ESCUELA	C	
	ACTIVITATS EXTRAESCOLARS		
	ACTIVITATS CASA		
	BAÑO		
	CENAR		
	DORMIR	D	

Mare-4: Me obsesioné con mi hija mayor porque no comía hasta que vi el video de la "llar d'infants" donde comía. El pediatra me preguntó si yo comía de pequeña... Me hizo recordar con las dificultades que yo tenía con la comida y así se me pasaron todas mis preocupaciones. Con mi segunda hija ya no me obsesioné.

Mare-1: Con los segundos hijos te relajas.

Mare-4: En la "llar d'infants" me ayudaron mucho. Hacíamos encuentros y hablábamos sobre estos temas

CONCLUSIÓ DE LA SESSIÓ:

Per acabar, es va demanar a les persones participants que defineixin amb una o dues paraules o amb una frase breu el que consideren que s'emporten de la sessió. Tres mares han tingut que marxar abans d'acabar. A continuació figuren totes les aportacions:

Mare-3: Constructiva, Muy interesante.

Pare: Prestar más atención. Escuchar más. Participar más.

Mare-6: ¿Sinceramente? Me ha estresado muchísimo el cuadro horario. Lo reconstruiré y resituaré.

Mare-7: Me ha hecho reflexionar sobre el ritual de levantarse. Debemos tomarnos la vida con más paciencia.

Mare-1: En el video me he visto reflejada. Tengo que ir menos estresada.

Mare-7: Conciencia. Debemos poner freno. Interesante la propuesta de participación en actividades de cocinar.

Mare-5: Muy interesante todo.

Mare-4: Escucharlas más.

Cerramos la sesión y dentro de quince días trabajaremos sobre el último tema: **Prepararnos i cuidarnos para ejercer nuestra función de madres y padres.**

