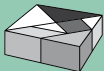




*Primer principi de la
criança positiva:
DEMOSTRAR AFECTE
*Siguis com siguis, t'estimo**



PRIMER PRINCIPI DE LA CRIANÇA POSITIVA: DEMOSTRAR AFECTE

Les recomanacions del Consell d'Europa defineixen què és la criança positiva i quins principis la regeixen. S'entén per criança positiva aquell **comportament dels pares i mares que es fonamenta en l'interès superior de l'infant**. Aquesta criança vetlla, desenvolupa les capacitats dels infants, no és violenta, ofereix reconeixement i orientació i inclou l'establiment de límits i referents que afavoreixen el ple desenvolupament del nen o la nena.

Les actuacions de criança positiva tenen efectes beneficiosos en el desenvolupament dels infants:

1. Proporcionen **afecte i suport**. Siguis com siguis, t'estimo.
2. **Comprenen**. Et comprenc i t'ajudo a trobar resposta.
3. **Mostren interès**. Tot allò que fas, dius i penses, m'interessa.
4. **Actuen de referent**. T'ensenyo els límits i te'n dono exemple.
5. **Organitzen el temps i la comunicació**. M'agrada el temps que estic amb tu.
6. **Preparant-nos** com a pares i mares. Ens preparem, cuidem i valorem.

Des de la xarxa de criança i educació de 0-6 anys de L'Hospitalet s'aniran desenvolupant aquests 6 principis de criança positiva en diferents publicacions.

Aquesta publicació ha estat elaborada per la xarxa de professionals del Districte VI (Bellvitge-Gornal), que treballa per donar suport i orientació a les famílies de la ciutat en temes de criança i educació dels infants de 0 a 6 anys.

PER QUÈ ÉS IMPORTANT DEMOSTRAR AFECTE?

Transmetre afecte als nostres fills i filles vol dir ser-hi amb l'atenció, el respecte i el reconeixement, tant verbal com corporal, que apareix quan ens hi relacionem.

Per a les persones, sentir i rebre afecte és fonamental per al correcte desenvolupament emocional i cognitiu, i la família és la principal font d'afecte, sobretot en la infantesa.



Quan un infant se sent estimat, acceptat i respectat el seu comportament tendirà a ser més positiu i cooperatiu.

L'afecte aporta a l'infant

Seguretat	Salut física i mental
Alegria/positivitat	Enfortiment de les relacions i amistats
Foment de l'autoestima	Tolerància a les frustracions
Estratègies per afrontar dificultats	Foment de l'autonomia
Desenvolupament de sentiments	Capacitat d'integració

Com podem transmetre afecte?

- ✓ Amb petons, carícies i abraçades.
- ✓ Jugant.
- ✓ Parlant amb un to amable i respectuós, i amb fermesa quan s'hagin d'establir límits i normes.
- ✓ Amb l'escolta activa per intentar comprendre allò que ens volen dir.
- ✓ Passant-ho bé fent activitats junts.
- ✓ Mostrant interès per allò que diuen, fan, pensen i senten, i compartint també els nostres plans i sentiments. Això facilitarà el coneixement mutu, el suport i l'empatia.
- ✓ Tenint comportaments amables i respectuosos en les nostres relacions socials ja que actuem com a referents.



Mostrar afecte als altres mai és sobrer i ens fa el camí més agradable a totes i a tots.

DEMOSTRAR AFECTE EN EL NOSTRE DIA A DIA

1. DEMOSTRAR AFECTE AFAVOREIX L'AUTOESTIMA

Abans de començar a parlar de com fomentar l'autoestima en les nostres filles i fills, comencem per saber-ne el significat: "l'autoestima és el concepte que cada persona (nen, adolescent, adult) té de si mateixa."

Quan una persona adquireix un bon nivell d'autoestima, s'alegra de ser qui és. Això només ho pot arribar a saber qui se sent estimat.

Partim de la base que per fomentar en els nostres infants l'autoestima i els valors ens hem d'estimar nosaltres com a pares i mares, saber quins són els nostres límits i les nostres creences.

Com vaig viure la infància? Vaig ser prou valorat? Són preguntes que ens hem de fer abans de tot.

A través dels nostres ulls els infants veuen el món, tenen un vincle que mai es trenca amb el seu sistema familiar: avis, pares, germans... Dins d'aquest sistema hem de potenciar la seguretat i confiança cap als xics. És així com després, en el dia a dia, podran sentir-se segurs i tenir una bona autoestima.

Tot i que la teoria tothom la tenim força clara, la pràctica implica un treball personal que ens permeti mirar i mirar-nos a nosaltres mateixos per poder fer front a l'acompanyament vital dels nostres fills i filles.

No hi ha receptes màgiques per estimar-nos, encara que sí hi ha mirades netes cap a la nostra societat, un donar les gràcies a la família d'origen, un sí a la vida, un si us plau... fan que ens sentim part d'un sistema i puguem entomar la vida amb optimisme.

Per finalitzar, una píndola: cada nit quan les vostres filles i fills estiguin adormits, digueu-los a cau d'orella: "confio en tu", perquè en la confiança cap a l'altre resideix la clau d'una sana autoestima.

2. COM DEMOSTRAR AFECTE A L'HORA DE DORMIR

Quan parlem del son infantil ens referim a les estones durant les quals els nostres infants descansen, assimilen i organitzen allò que han viscut i après.

El moment d'anar a dormir barreja moments difícils (separar-se de la figura de referència, perdre's el que pot passar a l'entorn, perdre el control conscient...) amb moments plaents (l'intens intercanvi afectiu amb l'adult, el goig d'un conte o cançó bressol, la placidesa dels moments de somnolència...). El paper de l'adult és fonamental per ajudar els infants a assolir un bon hàbit de son i descans, que satisfaci les seves necessites naturals.

Com és característic dels hàbits, ens preparem per anar a dormir seguint unes pautes estables que se succeeixen diàriament en un ordre i ritme aproximat, amb l'objectiu d'estructurar bé la situació per ajudar el nen a comprendre-la, i participar-hi amb confiança, seguretat i naturalitat.

Algunes condicions favorables per anar a dormir són:

- ✓ Mantenir uns **horaris controlats i estables** que s'adaptin al ritme del nen/a i procurin desenvolupar una actitud favorable per anar a dormir.
- ✓ Crear un **ambient adequat, tranquil i acollidor**. És important que l'habitació o l'espai on dormi estigui ordenat i no hi hagi objectes o decoracions que puguin inquietar el nen/a.
- ✓ Fer **activitats tranquil·les abans d'anar a dormir**, tant des del punt de vista físic com psicològic.
- ✓ Procurar que l'hora d'anar a dormir sigui un moment agradable per al nen/a, en què s'estableixi amb l'adult una comunicació especial i màgica, a través d'unes carícies, una cançó, una mirada afectuosa, uns secrets explicats a cau d'orella i, si cal, fent-los memòria que ha arribat l'hora d'anar a dormir i descansar.

3. DEMOSTRAR AFECTE POSANT LÍMITS I REFERENTS

Recordem que la disciplina positiva és educar ensenyant sense violència (ni física, ni psicològica i ni xantatge emocional), seguint els principis dels desenvolupament integral dels infants i la Convenció Internacional sobre els Drets dels Infants (ONU, 1989).

La disciplina positiva afavoreix l'autodisciplina i constitueix una relació de respecte mutu. Ensenya habilitats a llarg termini, incrementa les competències i la confiança per afrontar reptes. També ensenya cortesia, no-violència, empatia, drets humans i respecte, tant per un mateix com per la resta. Ara bé, cal comunicar sense embuts les expectatives, les regles i els límits.

Aplicar la disciplina positiva vol dir fer un acompanyament educatiu basat l'afecte i a la vegada mostrar fermesa en el compliment dels objectius educatius. I, sobretot, els progenitors transmeten afecte quan s'esforcen a ser coherents amb el seu rol exemplar, ja que els influeix més el que veuen que el que els diem.

Transmetem afecte de moltes maneres:

- ✓ Divertint-nos o rient.
- ✓ Dient-los "t'estimo".
- ✓ Demostrant-los que hi confiem.
- ✓ Mostrant-los que són estimats, encara que s'equivoquin.
- ✓ Reconeixent-ne els esforços i èxits.
- ✓ Llegint o explicant contes.
- ✓ Abraçant-los.
- ✓ Estimulant-los a afrontar reptes.
- ✓ Reconfortant-los quan se sentin ferits o tinguin por.
- ✓ Escoltant-los i respectant-los.
- ✓ Veient les coses des del seu punt de vista.
- ✓ Jugant.
- ✓ Animant-los (oferint suport emocional i instrumental).
- ✓ Utilitzant l'empatia: "quan era petit/a també em passava..."
- ✓ Els límits han d'anar en consonància amb les accions del pare i de la mare.

4. DEMOSTRAR AFECTE AMB L'ÚS DE LES PANTALLES

L'afecte també el mostrem quan ens interessem i compartim amb els infants allò que els agrada, fins i tot aquelles coses que creiem que no mereixen el nostre interès, i un bon exemple és acompanyar-los mentre fan ús de les pantalles, ja sigui mirant dibuixos, vídeos o jugant.

Aquest és un espai que sol ser individual, però si els acompanyem en sortirem triplement beneficiats:

- ✓ Coneixerem de primera mà allò que consumeixen. Sovint pensem que només són dibuixos, vídeos o jocs, però segur que podem aprendre molt de la importància que tenen per als nostres fills o filles.
- ✓ Podem guiar-los cap a continguts més adequats i/o interessants. Si coneixem què veuen i busquem recursos, els podem suggerir nous continguts que s'adeqüin més a l'edat d'una manera progressiva.
- ✓ No convertirem les pantalles en un senzill "cangur" dels nostres infants sinó en un moment enriquidor en família, tot procurant que tingui una durada limitada, ja que no només són les filles i els fills qui deixaran de connectar-se sinó també els adults.



5. DEMOSTRAR AFECTE

QUAN ÉS L'HORA DE L'ÀPAT

La vostra criatura de qui més aprèn és de vosaltres, també en el moment de menjar, aprenent del que feu, penseu, sentiu, parleu i mengeu.

Moltes parelles han millorat els seus comportaments i hàbits alimentaris a partir d'exercir d'educadors dels seus fills i filles: menjant tranquil·lament a taula sense el televisor, consumint més verdura i fruita, compartint les experiències viscudes durant el dia, fent conjuntament els menús setmanals i la llista d'anar a comprar, etc.

Els àpats són moments idonis per apropar-vos als vostres fills, per mirar-los, escoltar-los, parlar-los, demostrar-los afecte i respecte.

És important gaudir dels àpats i fomentar que siguin moments tranquils i agradables per a tota la família, evitant distraccions com mirar la televisió, les tauletes, els mòbils o les joguines.

Cal estar preparats per canalitzar adequadament els conflictes que es puguin generar en la convivència familiar. Com també és important evitar les presses, respectar el ritme de cada infant, la seva sensació de gana, la curiositat i dificultat per tastar aliments nous, etc.

Tan important és una alimentació sana i equilibrada com fer almenys un àpat al dia junts tots els membres de la família. És una manera de mostrar l'interès per elles i ells, que se sentin importants, que sàpiguen que hi comptem. Així promovem la seva autoestima.

Demostrar afecte significa garantir que els nens i nenes rebin suport emocional i se sentin valorats en totes les accions del dia a dia.

IDEES CLAU A TENIR EN COMPTE

1. *L'infant ha de poder mostrar les seves emocions i expressar les seves opinions en un ambient de respecte i no violència.*
2. *L'adult actua com a referent i ajuda l'infant a ser empàtic.*
3. *El descans és una necessitat vital de l'infant que l'adult a de satisfer.*
4. *L'ambient familiar de calma ajuda a enfortir vincles i organitzar el moment d'adormir l'infant.*
5. *Les famílies aportem als infants estructura, posant límits amb calidesa i afecte.*
6. *Cada rutina que fem amb l'infant configura la seva personalitat, l'adult que serà en el futur.*
7. *Intentarem compartir moments amb els infants durant l'ús de les pantalles.*
8. *Els àpats són bons moments per compartir amb els infants, des de la preparació al moment de seure a taula.*
9. *És important fer, com a mínim, un àpat en família.*
10. *Els infants aprenen del comportament dels adults.*

RECURSOS

- **Bilbao, Alvaro.** *El cerebro del niño explicado a los padres.* Plataforma Editorial S.L. (2015)
- **Thio, Carme.** *M'agrada la Família que m'ha tocat.* Ed. Eumo (2013)
- **Corkille Briggs, Dorothy.** *El niño Feliz, su clave psicológica.* Ed. Gedisa (2006).
- **Domenech, Joan.** *Elogi de l'educació lenta.* Ed. Graó (2009)
- **Franke, Marianne.** *Eres uno de nosotros.* Ed. Alma Lepic (2012)
- **Generalitat de Catalunya.** *Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància (de 0 a 3 anys).* (2017)
- **Generalitat de Catalunya.** *Preguntes més Freqüents: PMF. Recomanacions per a l'alimentació en la primera infància.* (de 0 a 3 anys). (2017)
- **Generalitat de Catalunya.** *Guia de l'alimentació saludable en l'etapa escolar.* Edició 2017 i 2020
- **Generalitat de Catalunya.** *Petits canvis per menjar millor.* (2018)
- **Ramis, Anna.** *De 0 a 3, res de pantalles.* Ed. Eumo (2020)
- **Siegel Daniel J. i Payne Bryson, Tina.** *El poder de la presència.* Alba Editorial (2020)
- **Winnicott, Donald, W.** *Conozca a su niño.* Ed. Paidós (1994).
- **Winnicott, Donald, W.** *Conversando con los padres.* Ed. Paidós (1993).
- **Winnicott, Donald, W.** *Los bebés y sus madres.* Ed. Paidós (1998).
- *Déjame el móvil para jugar*
<https://jocs.org/2020/04/12/dejame-el-movil-para-jugar/>
- **Lecuyer, Catherine.**
<https://catherinelecuyer.com/publicaciones-divulgativas/>

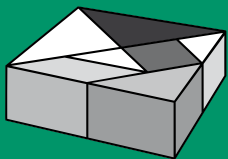
SOBRE LES PUBLICACIONS:

Des de l'Àrea d'Educació, Innovació i Cultura, donem suport a les Xarxes de Criança i Educació de la ciutat, impulsant una sèrie de publicacions, tant en format paper com digital, per seguir acompanyant en temes de criança i educació la comunitat educativa i les famílies de L'Hospitalet. Aquestes publicacions també s'alineen amb els objectius dels ODS (Objectius de Desenvolupament Sostenible), en especial amb el quart objectiu, que fa referència a l'educació de qualitat.

A partir d'aquest material, oferim suport i acompanyament educatiu a les famílies.

Les publicacions segueixen les següents línies editorials: les que tracten temes relacionats amb les funcions de la criança i l'educació són de color verd, les publicacions que treballen temes relacionats amb els tallers de criança i les experiències de les escoles són de color blau i les que tenen com a objectiu principal orientar les famílies són de color taronja.

Agraïments: als professionals i famílies que treballen amb la petita infància de la Xarxes de Criança i Educació 0-6 de la ciutat de L'Hospitalet, especialment del Districte VI (Gornal-Bellvitge) que han col·laborat en aquesta publicació.



**PROJECTE EDUCATIU
DE CIUTAT
L'HOSPITALET**