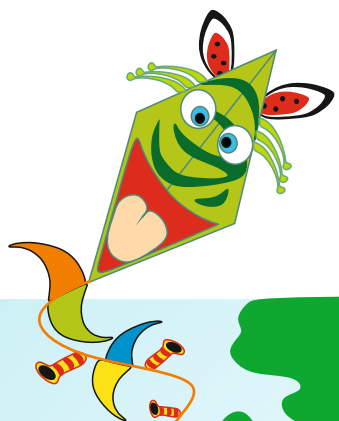




Guia de criança

per a nens i nenes de 2 a 4 anys



**Generalitat
de Catalunya**

Ajuntament de
Barcelona



Guia elaborada per
professionals de:

EAP B-21 SANT MARTÍ
CDIAP EDAI SANT MARTÍ
CDIAP PASSEIG SANT JOAN
CDIAP EDAI SANT ADRIÀ

© Generalitat de Catalunya i Ajuntament de Barcelona, 2013

Maquetació i impressió:

Espai Gràfic

C/ Concili de Trento, 186 -188 - 08020 Barcelona

Tiratge: 2.000

1a edició: setembre de 2013

Dipòsit legal: B.16268-2013

Guia de criança

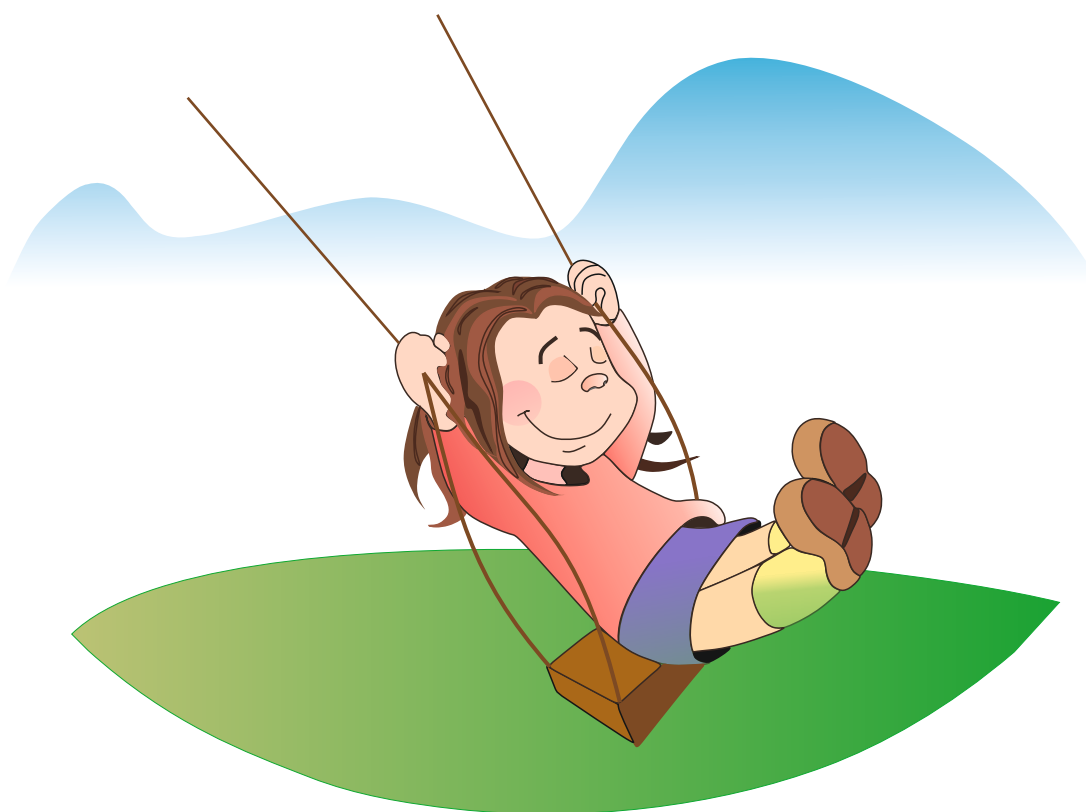
per a nens i nenes de 2 a 4 anys

Aquesta publicació neix de la col·laboració de professionals adscrites al Consorci d'Educació de Barcelona i al Departament de Benestar Social i Família (Generalitat de Catalunya) amb el suport del Consell del Districte de Sant Martí (Ajuntament de Barcelona).

Blas Arràez, Rosa	Psicòloga
Faus Griso, Montse	Psicòloga
Fernández Alonso, Felicitas	Pedagoga
Ferrer-Dalmau Cusiné, Ma. Antònia	Psicòloga i logopeda
Ferrer Sanz, Maria	Pedagoga
Franquesa Freixas, Amèlia	Psicòloga
Moreno Ullate, Marta	Logopeda
Valle Téllez, Rocío	Psicòloga
Verdejo Castro, Alícia	Pedagoga

CDIAP EDAI SANT ADRIÀ
CDIAP PASSEIG SANT JOAN
EAP B-21 SANT MARTÍ
CDIAP PASSEIG SANT JOAN
EAP B-21 SANT MARTÍ
EAP B-21 SANT MARTÍ
CDIAP EDAI SANT MARTÍ
CDIAP EDAI SANT MARTÍ
EAP B-21 SANT MARTÍ

Il·lustracions: Enric Lloret



Introducció	5
Hàbits d'autonomia	7
Alimentació	7
Son	8
Control d'esfínters	9
Altres hàbits d'autonomia	10
Caminar	10
Vestir-se	10
Higiene	11
Fomentar la col·laboració	11
Comunicació i llenguatge	12
Etapa preverbal	12
Etapa verbal	12
Estratègies comunicatives afavoridores del desenvolupament del llenguatge	12
Límits	14
Joc i lleure	16
Formes de joc	17
Bibliografia recomanada per a famílies i educadors/ores	18



L'afectivitat és la base de tot el desenvolupament dels nens i les nenes en general.

Entenem la criança com el conjunt de tot allò que es genera a partir de la interacció entre pares / cuidadors principals i el nen. Si tenim cura de les necessitats físiques i afectives de l'infant afavorim el desenvolupament d'una base emocional de seguretat que li permetrà un creixement harmònic.

Educar no és fàcil. És una tasca que requereix a més d'estimació, coherència, constància, flexibilitat, implicació i col·laboració.

Aquesta guia va adreçada a famílies i educadors de nens i nenes d'entre dos i quatre anys. El seu objectiu és afavorir el desenvolupament global del nen a través de pautes generals orientatives que poden ajudar la criança.

Aquestes pautes de criança, tot i estar interrelacionades, aquí es presenten com a blocs temàtics per facilitar-ne la comprensió.

A partir dels dos anys, haurien de tenir assolits els hàbits que afavoriran el grau suficient d'autonomia per relacionar-se amb l'entorn (família, llar, escola, parc...).

És important respectar els horaris d'anar a dormir i dels àpats, i les rutines diàries (bany, joc, parc...) dels nens, perquè això els ajuda a organitzar-se i a estructurar la seva experiència.

ALIMENTACIÓ



A l'entrada a l'escola, els hàbits d'alimentació haurien d'estar assolits, és a dir:

- Menjar sòlids (ni triturats ni biberons).
- Utilitzar la cullera o la forquilla.
- Beure amb got.
- Menjar de tot (educar el nen en tots els sabors).
- Dinar en família, sobretot en caps de setmana, per afavorir les relacions familiars.
- És important tenir en compte les diferències culturals.
- Respectar els horaris dels àpats.
- Procurar que faci cinc àpats diaris.

L'ús perllongat del biberó, els triturats, el xumet i fer la pipa comporta els riscos següents:

- Hipotonia orofacial, és a dir, nens que tenen la musculatura de la boca "tova", amb un to muscular baix i no controlen l'absorció de la saliva. Això pot provocar un patró de respiració oral i més risc de patir infeccions respiratòries.
- Paladar ogival (paladar alt) que, com a conseqüència, pot provocar dificultats articulatòries de certs fonemes.
- Mala oclusió dental.
- Llengua plana, llengua baixa.
- Deglució atípica.

Hàbits d'autonomia

És aconsellable treure el biberó i el xumet abans que els bolquers; cal fer-ho de manera gradual, respectant les característiques maduratives del nen.

Un bon moment per treure el biberó és al voltant de l'any, i el xumet, cap als dos, coincidint amb un canvi en la rutina del petit, o bé aprofitant les festes de Nadal. Un cop decidit el moment, és important mantenir-se fermes i no fer-se enrere.

SON

Per assolir un bon hàbit en el dormir cal afavorir unes condicions que ho permetin.



Entre els quatre i els sis mesos és un bon moment perquè comenci a dormir sol a la seva habitació.

- Prèviament, el nadó hauria de conèixer l'espai, que li sigui familiar, com, per exemple, que sigui el lloc de joc, o bé on hi ha el canviador.
- Cal fer un acompanyament en el moment d'anar a dormir, fent-li carícies, un petó, explicant-li contes o cantant-li cançons de bressol... Tot, per afavorir la separació.
- Podem oferir-li, si el nen o la nena ho vol, un objecte referent (coixí, peluix...) per portar-lo a dormir.
- En els primers moments de separació, i excepcionalment, es pot mantenir un petit llum encès per evitar la foscor absoluta, que s'anirà rebaixant i retirant de mica en mica.
- Hem d'evitar els passos enrere, és a dir, quan es decideixi que el nen dormirà sol, que sigui un compromís cap endavant. Com a cas excepcional (malaltia del nen) se li explicarà el motiu pel qual s'ha fet aquest retrocés.
- L'hora recomanada d'anar a dormir, en un nen d'edat entre els dos i els quatre anys, és al voltant de les 21 h.
- Cal vetllar perquè el descans del petit sigui al voltant d'unes deu hores.
- Hem de respectar els seus horaris de son, i ser flexibles els caps de setmana.

- Intentem que el nen o la nena faci un descans després de dinar, encara que no dormi. És recomanable que la migdiada no sigui massa llarga perquè no interfereixi en la son de la nit.
- A l'hora de dur-lo a dormir o bé quan es desperta a mitjanit, és important la cooperació tant del pare com de la mare per establir bones relacions socials.

CONTROL D'ESFÍNTERS

Per iniciar el control d'esfínters cal tenir present el grau de maduresa de cada nen o nena, que habitualment acostuma a ser entre els dos i els tres anys.

Alguns indicadors d'aquesta maduresa són:

- L'ús d'un llenguatge oral que li permeti expressar la seva necessitat (pipí, caca).
- Ser capaç de seguir algunes instruccions com abaixar-se el pantalons.
- Tenir la noció espacial dins-fora.
- Tenir cert coneixement del seu esquema corporal.
- Tenir consciència de la molèstia d'anar brut o mullat i el plaer d'estar sec i net.

De quina manera podem ajudar els adults:

- Siguem pacients, no forcem, i donem temps al nen.
- Oferim un entorn relaxat i tranquil.

- Evitem dificultats, com la roba difícil de treure.
- Estiguem atents als senyals del nen abans de fer pipí o caca.
- Fem-lo conscient de les seves sensacions. Preguntem-li si té pipí o caca.
- Intentem establir i respectar una rutina, normalment després de les menjades.
- No el ridiculitzem ni el comparem amb altres nens.
- No el castiguem si no aconsegueix el que esperem d'ell o ella.
- Quan ho aconsegueix, felicitem-lo posant l'èmfasi en els beneficis que té per a ell, acompanyant-lo amb frases com "que bé ho has fet!", "que net aniràs!"
- Fem-li entendre que està creixent.



Altres hàbits d'autonomia

CAMINAR

- Els nens, als dos anys, són capaços de caminar i explorar l'entorn per si sols. Per comoditat de la família o per presses, de vegades, s'utilitza el cotxet.
- Els caps de setmana i durant les vacances és convenient promoure que el nen camini, tant per fomentar-li l'autonomia i el coneixement de l'entorn com per consolidar la seva motricitat general (la marxa, la coordinació del moviment, la seva agilitat).
- Quan comença a caminar s'estableix una nova relació del petit amb la família. Cal deixar-lo jugar, perquè fomentarà la personalitat del nen, anticipant fins a on el menut pot anar sol.
- El fet de desplaçar-se i que pugui explorar l'entorn permet promoure la curiositat, experimentar i anar incorporant sensacions noves, incrementant el vocabulari i els nous conceptes en el nen.
- Aquestes noves situacions poden generar en els pares una certa inseguretat o por, però cal recordar que les caigudes i els petits cops formen part de l'aprenentatge.
- És important reflexionar sobre la vida sedentària i promoure hàbits saludables lligats a les activitats de lleure dels caps de setmana.

VESTIR-SE

- Cap als dos, dos anys i mig, el petit ja pot col·laborar a l'hora de vestir-se i despullar-se, acompanyant-lo i procurant que la roba faciliti aquesta autonomia.
- Abrigar-lo en excés no facilita la producció de defenses del nen i impedeix que es mogui amb llibertat.
- A l'hora de triar la roba, els pares han de posar uns certs límits –com per exemple: roba adequada a l'època de l'any o a l'activitat a desenvolupar,– però al mateix temps han de permetre que el nen o nena pugui expressar la seva opinió, ja que això ajudarà a treballar la presa de decisions posterior.



HIGIENE

- És molt important treballar els hàbits relatius a la higiene com:
 - Rentar-se les mans després de fer pipí i abans i després de dinar.
 - Rentar-se les dents, en aquesta edat amb un cop al dia que ho faci és suficient, preferentment a la nit.
 - A partir dels dos anys ja pot començar a mocar-se.
 - Pot col·laborar a eixugar-se i llençar el paper al vàter un cop ha fet pipí o caca.
- L'hora del bany ens proporciona un moment idoni per crear un espai natural de comunicació, de relació i joc, al mateix temps que ajudarà el nen a avançar en l'autonomia afavorint-li el coneixement del cos humà.
- Apoc a poc, es pot anar incorporant la dutxa al final del bany i ell mateix pot agafar el telèfon de la dutxa i tirar-se aigua com si fos un joc.

FOMENTAR LA COL·LABORACIÓ

- Ara també és el moment que comenci a col·laborar en petites "tasques de responsabilitat", com per exemple deixar la roba bruta al cistell corresponent, recollir el pitet, col·locar els tovallons a la taula.
- Tot recollint les joguines també està fent un treball de classificació, d'ordre. Cal que li expliquem el perquè, i que al principi ho fem entre tots.



Evolutivament, la comprensió apareix abans que l'expressió verbal, tot i que el nen encara no s'expressi oralment. Des de l'inici, el petit manifesta intenció comunicativa que cal afavorir, creant situacions d'interacció que permetran el desenvolupament del llenguatge.

El nen es comunica, primerament, amb un llenguatge preverbal: mirades, somriures, expressions facials, gestos, plors... Perquè el nen pugui desenvolupar l'interès comunicatiu, el pares i mares han d'estar receptius als seus senyals i donar significat a les seves expressions.

ETAPA PREVERBAL

- Qualsevol situació de la vida diària –bany, canvi de bolquers, etc.– pot ser un bon moment per interactuar i comunicar-se amb el nen.
- Interpretem i posem paraules als senyals comunicatius del nen o nena. Per ex., quan el nen plora li diem si té gana o si s'ha fet caca...
- Parlem al nadó amb un llenguatge ajustat al seu nivell evolutiu, però alhora esperem també la seva resposta. En els primers mesos de vida cal parlar-li de manera expressiva i amb una entonació rica.
- Potenciem els joc de falda, les cançons, és a dir, juguem amb la criatura.

ETAPA VERBAL

- Entre els dos-tres anys es produeix “l'explosió lèxica”, amb un desenvolupament molt important del vocabulari. A poc a poc, l'infant anirà adquirint més recursos lingüístics, tant expressius com comprensius.
- Amb la comunicació també estem donant al nen un model d'interacció –expressió de sentiments, normes socials–. Els adults posen paraules al que està passant, al que pot estar sentint el nen, interpretant-ho i donant-li significat, per afavorir el desenvolupament del pensament i de l'empatia.
- El nen té la seva pròpia experiència del món, les seves prioritats i això no es pot deixar de banda.
- L'estil comunicatiu de l'adult ha de potenciar un creixement lingüístic i un model evitant un llenguatge infantilitzat i onomatopeic (per exemple: en comptes de “bup-bup”, cal dir “gos”) i tenir present que el nen o nena creix.

ESTRATÈGIES COMUNICATIVES AFAVORIDORES DEL DESENVOLUPAMENT DEL LLenguatge:

- Mantinguem una actitud d'escolta i receptiva. Transmetre que “som allà” per escoltar allò que el nen ens vulgui comunicar.

- Esperem que el nen expressi les seves adquisicions. Escoltem el nen sense forçar els temes i, així, anar veient quins són els seus interessos.
- Deixem espai al nen per comunicar-se, tot respectant els temps que necessiti sense anticipar-se al seu llenguatge.
- Evitem correccions directes (“no es diu així”) i reformulem el llenguatge del nen de manera natural, donant-li el model correcte.
- Estiguem pendents d'allò que ens vol comunicar el nen, tot mirant més el contingut que la forma.
- Posem-nos a l'alçada del nen i mirem-lo directament. Anem reforçant la seva parla assentint amb el cap. Retornem-li alguna pregunta per anar seguint el fil de la conversa.
- Fem-li expansions de la parla, tot afegint-hi alguna característica més. Per ex.: si anant pel carrer, el nen diu “un autobús!”, que nosaltres li retornem: “sí, un autobús *vermell*”.
- Quan s'expliquen contes afavorim el llenguatge si en lloc de llegir-los, els mirem conjuntament amb el nen, parlant de la imatge, fent-li preguntes, també fent hipòtesis d'allò que els passa als personatges.

- Fomentem l'espontaneïtat comunicativa del nen o nena tot evitant el bombardeig de preguntes i actituds directives en la conversa.
- Iniciem una conversa a partir d'una verbalització del nen. Estirem-lo de la llengua, fem créixer les iniciatives del nen.

Hàbits com l'ús perllongat del biberó, els triturats, el xumet o fer la pipa poden dificultar el procés d'adquisició de la parla (vegeu l'apartat d'alimentació).



Quan els parlem i els escoltem, afavorim el desenvolupament del llenguatge.

Límits

És necessari que posem límits perquè aporten seguretat, protecció i contenció als nens quan comencen a explorar l'entorn. Des del naixement, els hàbits i la rutina faciliten l'aplicació dels límits.

- Els nens integren els límits a partir de la vinculació afectiva amb l'adult, la qual cosa permet que el nen sigui capaç de generalitzar-los a altres persones i contextos.
- Entenem els límits com una guia, com un marc de referència que ajuda a organitzar el pensament. Permeten anticipar situacions i reaccions dels pares i dels educadors. Faciliten la capacitat de tolerar els canvis, les situacions noves i desconegudes, la frustració i l'espera.
- Al voltant dels dos anys, moment en què apareix l'etapa del "No" i que el nen ha adquirit més recursos lingüístics, l'infant necessita mostrar-se com algú diferent amb necessitats i preferències pròpies.
- Cal trobar un equilibri entre les exigències dels pares i el moment maduratiu del nen.
- És important el model de resoldre i gestionar els conflictes que tenen els adults que l'envolten. El nen aprèn del model dels adults, fa el que veu fer.



Els límits protegeixen i ajuden a créixer l'infant.

- Punts que cal tenir en compte a l'hora de posar límits:

- Tinguem clara la finalitat del límit.
 - Mostrem-nos amb fermesa, tot i que si de vegades hi ha excepcions, caldrà explicar-les i raonar-les amb el nen.
 - Hem de procurar ser coherents i conseqüents.
 - Evitem culpabilitzar el nen o nena i utilitzar un to excessivament imperatiu amb ells.
 - Hem de donar missatges que el nen pugui entendre.
 - Davant del límit, el nen pot reaccionar amb una rebequeria. Cal diferenciar la rebequeria d'un malestar del nen (son, gana, cansament...).
- En el moment de la rebequeria el nen no pot escoltar.
 - Respectem el temps que el nen necessiti fins que es calmi i pugui escoltar i expressar-se.
 - Reflexionem sobre què ha passat i què hi pot haver darrere la rebequeria.

- Transmetem al nen que podem tolerar el seu enuig, que el podem contenir i reconfortar.
- Posem nom als sentiments del nen (ràbia, por, tristesa...).
- Facilem-li la transició a un altre estat d'ànim després de la rebequeria.
- Promoguem actuacions com ara que demani perdó, que arregli una joguina que ha trencat, que faci una abraçada, etc. perquè són accions que li permetran anar interioritzant una manera de fer front als conflictes.

Joc i lleure

Es podria dir que el bebè no neix jugant. El joc sorgeix de la interacció amb els pares i mares. Perquè el joc ajudi el nen a créixer i a desenvolupar-se, els pares han de poder anar al seu terreny de joc, el menut ha d'aprendre i gaudir del joc amb ells per poder, després, gaudir del joc ell sol.

- En el nen petit, el joc és una activitat fonamental que influirà tant en la seva capacitat d'adquirir i assimilar nous aprenentatges com en l'adaptació a la societat en la qual li tocarà viure. L'empeny, des de ben petit, a descobrir, conèixer i experimentar.
- Jugar és la millor manera d'apropar-nos al nen i d'enfortir el vincle, perquè a través del joc aprèn sobre el món, es comunica, interactua, explora, desenvolupa la imaginació i resol problemes. Per això és tan important trobar un espai diari per jugar amb el nen, és el millor regal que li podem fer.
- La importància del joc no recau en la joguina, qualsevol objecte pot ser-ho, la clau és jugar amb ell o ella. Hem de tenir present que no farem més llest un nen per donar-li una joguina recomanada per a edats superiors.
- Tan important com fer sortides organitzades de lleure amb el fill o filla és dedicar temps dels caps de setmana a fer vida familiar, sense pressa, sense rellotge, sense haver d'optimitzar el temps. De tant

en tant, és convenient quedar-se a casa (fins i tot en pijama) per jugar amb les joguines i els jocs que té, perquè durant la setmana el ritme de vida no acostuma a permetre-ho.

- Els caps de setmana, les vacances, les estones de lleure són bons moments per introduir hàbits d'autonomia.
- És molt important que puguem compartir moments de lleure familiars, tant a casa com a l'exterior. Aquests moments de joc compartit afavoreixen la relació i la comunicació.
- Avui dia, la majoria de municipis disposa d'espais oberts de lleure (parcs, platges) i itineraris de natura, a més de les activitats que ofereixen els casals infantils, les biblioteques, les ludoteques...
- Actualment, la xarxa d'Internet permet estar informats de les diferents activitats que es fan arreu.

Totes aquestes activitats són alternatives al fet que el nen es quedi a casa mirant la televisió, o que jugui amb la tauleta tàctil o el telèfon intel·ligent... Aquesta serà una opció sempre que es faci d'una manera prudent, acompanyat de l'adult i seleccionant els espais adients per al menut o menuda.

FORMES DE JOC

El joc dels dos primers anys de vida crea, amb els pares, un tipus de relació molt viva, de comunicació, d'expressió d'estats d'ànim... que ajuda el nadó, a mesura que ho va captant, a situar-se en el món.



Afavorim les estones de joc i gaudim-ne.

Alguns exemples són:

- El joc d'alçar el nadó enlaire.
- El joc del tat ("que hi ets?, que no hi ets?, sí que hi ets!").
- Pica manetes, *ralet, ralet...*
- Jocs de falda, ritme: *Arri, arri tatanet... Ballmanetes.*
- Tocar i parar.
- Fet i amagar.
- Fer el trenet.
- Cançons actuades: *Bon dia, Sol Solet, Bugui-Bugui.*
- Mirar i explicar contes.
- Jocs de pilota.
- Programes infantils de TV o DVD adequats a la seva edat, acompanyat dels pares.
- Escoltar i aprendre cançons.

Bibliografia recomanada per a famílies i educadors/ores

Llibres:

BAXTER, Incola: *¡Caca!* Barcelona: Timun Mas, 2003.

BORGART, Marine: *¿Y después de los pañales?* Barcelona: Timun Mas, 2006.

Crèixer amb tu. Els infants de 0 a 18 mesos. Una petita guia per a pares i mares. Departament de Benestar i Família. Generalitat de Catalunya, 2005.

Crèixer amb tu. Els infants de 18 a 36 mesos. Una guia per a pares i mares. Departament de Benestar i Família. Generalitat de Catalunya, 2005.

DENOU, Violeta: *¡Ya no llevo pañales!* Barcelona: Timun Mas, 2004.

El diari *Ara* publica, els dissabtes, la secció *Criatures* on es poden consultar, principalment, articles que fan referència a l'educació i el desenvolupament dels més menuts... També es pot obtenir informació al seu web.

GONZÁLEZ, Carlos: *Bésame mucho, cómo criar a tus hijos con amor.* Madrid: Ediciones Tema de Hoy, 2003.

PEPPER, Jan i WEITZMAN, Elaine: *Hablando... nos entendemos los dos.* Canadà: The Hanen Program. The Hanen Centre.

SALVADOR, Guillem: *Família.* Barcelona: Ed. Fundació Vidal i Barraquer, 2009.

Música (CD o DVD):

Cançons de bressol, Cançons per aprendre 0-2 anys i Cançons per aprendre 3-6 anys de la Dàmaris Gelabert, Tot Sona Records.

El més petit de tots. Una manera de descobrir la música pensada per a nadons. L'Auditori: EDUCA. Recomanat per a nadons a partir de 3 mesos. Aquest DVD correspon a un "concert" que es fa a l'Auditori.

Jocs de falda de Discmedi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

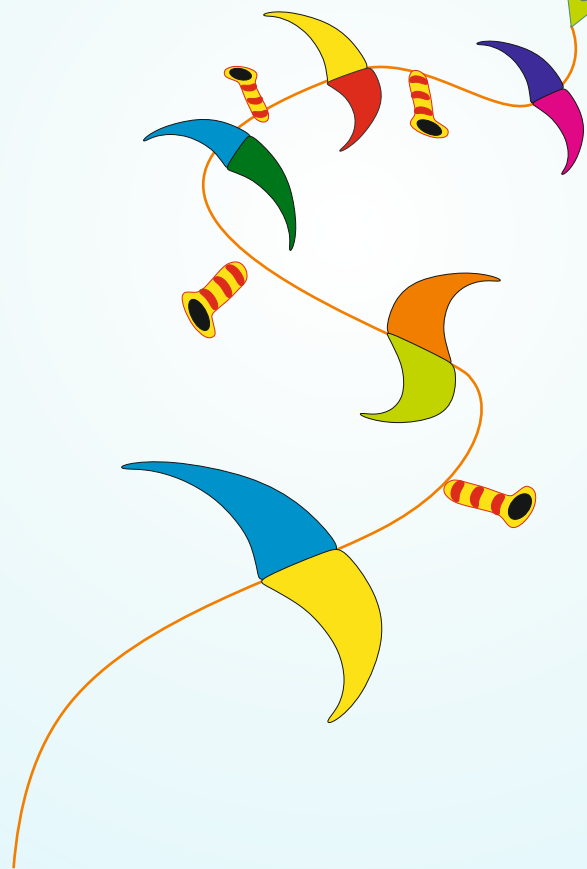
.....

.....

.....

.....

Notes



**Generalitat
de Catalunya**

Ajuntament de
Barcelona

