



ESCOLA DE FAMÍLIES

- Sobreprotecció / Aferrament
- Estimulació del llenguatge
- Alimentació
- Conducta



Sobreprotecció / Aferrament

“Sobreprotecció és desprotecció”



- La sobreprotecció es dóna quan es protegeix el/la fill/a **d'alguna cosa de la qual NO necessita protegir-se.**

Quan parlem de la “sobreprotecció infantil” estem parlant d'un estil, una tendència o manera d'educar els nostres fills/es. Tots/es podem sobreprotegir als nostres fills/es en algun moment, però aquesta necessitat de protegir-los pot arribar a ser un problema quan es converteix en una pràctica habitual on les pors dels pares/mares superen, per molt, al sentit comú, tenint efectes molt negatius en el desenvolupament psico-emocional dels/les xiquets/es.

Com són els pares/mares sobreprotectors: ho fan “amb la millor intenció de cuidar i protegir”, però solen:

- **posar poques normes**, sol tractar-se de famílies amb un estil educatiu permissiu.
- **dubten de les capacitats/competències dels seus fills/es**, per això en ocasions tendeixen a cedir a les seues demandes i exigències de manera immediata i en altres s'anticipen a possibles problemes donant la solució o diguent com han d'actuar, sense donar espai a que puguin decidir, pensar o actuar per ells/es mateixos.
- **es mostren excessivament preocupats**, els volen evitar qualsevol frustració perquè no volen que patisquen, cometen errors i/o s'equivoquen. Tendeixen a donar moltes recompenses a canvi de poc esforç, convertint-se així en “intolerants a la frustració, a l'esforç i a la incomoditat”.



Segons Eva Millet, periodista freelance interessada en temes d'educació i estils de vida, existixen tres models diferents de pares hiperprotectors:

Pares “helicòpter”

sobrevolen sense parar les vides dels seus fills, sempre pendents del que desitgen o necessiten.

Pares “apisonadora”

aplanen el camí dels fills perquè no es troben amb dificultats.

Pares “guardaespatles”

susceptibles davant qualsevol crítica sobre els seus fills.

Conseqüències

- Convertir-se en **xiquets/es tirans**: l'excessiu suport patern unit a la falta de límits (pensen que poden fer el que vulguen perquè no els passarà res en tindre darrere als seus pares) fa que els/les menors creguen que tenen molts drets però cap deure.
- **Tindre més pors**: tanta protecció fa que no s'enfronten a les seues pors i que estes siguen més fortes.
- **Faltar-los autonomia**: perquè la por provoca que el xiquet no puga ser un mateix, fet que pot derivar-se en problemes més greus com el fet de no tolerar la frustració.

Alguns consells

1. **Deixa que s'enfronten a dificultats**: han d'adaptar-se a un entorn que canvia constantment i així, desenvolupar les seues habilitats.
2. **Assegura't que realitzen activitats amb altres xiquets/es**: sense la presència constant d'adults.
3. **No els dones tot el que demanen i no t'anticipes a les seues necessitats**: ensenya'ls el valor de l'esforç.
4. **Deixa'ls amb familiars i amics en algunes ocasions**: perquè es vagen independitzant dels seus pares.
5. **Cuida les teues paraules**: poden amagar una actitud massa proteccionista. Contesta als seus dubtes amb més preguntes.
6. **No els rigueu totes les gràcies**: interpretaran que fan gràcia i després no es comportaran com cal en una situació concreta. ja que reben un suport positiu i social.



Tasques que poden realitzar per edat



Tabla Montessori tareas domesticas

2-3 años	4-5 años	6-7 años	8-9 años	10-11 años	12+ años
Comer solo.	Vestirse sin ayuda.	Hacer su cama.	Bañarse si ayuda	Limpiar su habitación.	Sacar la basura.
Ordenar sus juguetes.	Doblar sus ropa.	Organizar su escritorio.	Ayudar en la cocina.	Ayudar con los hermanos pequeños.	Hacer pequeñas compras.
Regar las plantas.	Asearse solo.	Preparar la mochila del cole.	Retirar la mesa.	Sacar a pasear a la mascota.	Coser botones.
Llevar la ropa sucia al canasto.	Ayudar a poner la mesa	Colocar su ropa en el armario.	Preparar platos sencillos.	Fregar el suelo.	Cocinar platos elaborados
Recoger sus cubiertos.	Ocuparse de la mascota	Preparar su merienda.	Llenar el lavaplatos	Limpiar cuarto de baño	Imágenes Educativas.com



Estimulació del llenguatge oral

El llenguatge oral és una ferramenta fonamental que tenim a l'hora de **comunicar-nos** amb els altres.

Una estimulació del llenguatge adequada permet potenciar el desenvolupament de totes les habilitats durant la infància primerenca. Ajuda en el **desenvolupament intel·lectual**, contribuint al mateix temps al desenvolupament **cognitiu** i una adequada **expressió d'emocions, idees i sentiments**.

CÓM? → **“ A parlar s’aprén parlant”**

Tècniques per estimular el llenguatge

1. **Imitació:** el xiquet/a diu “he menjat un plàtan” i l’adult: “has menjat un plàtan”.
2. **Expansió:** el xiquet/a diu “papa cotxe” i l’adult “si, és el cotxe del el papa”.
3. **Modelat:** l’adult li diu “el gat se n’ha anat” i el xiquet ho repeteix.
4. **Moldejat:** el xiquet/a diu: “pa età malet” - l’adult: “papa” - xiquet/a: “papa età malet” - l’adult: “el papa està malalt”.
5. **Inducció / preguntar:** anem a comprar, què comprem?
6. **Ajust de la parla:** oracions clares, enfatitzant paraules clau i marcant l’entonació i prosodia
7. **Evitar diminutius:** arrossito, peixet, gotet, bocadillet, ...



Estimulació del llenguatge

Hem deprofitar tots els moments que passem amb ells perquè nosaltres som el seu model d'aprenentatge lingüístic

1. Fer dels moments de joc situacions d'interacció comunicativa.
2. Contar històries/contes: podem parlar dels personatges, inventar finals alternatius, inclús que ens facen el recontat.
3. No ens anticipem i deixem-los temps.
4. Parla clara, senzilla i amb una entonació correcta.
5. No corregir directament el que ha dit de forma errònia.
6. Cantar cançons, recitar poemes, cançons acumulatives,
7. Reproduir esbarbussaments
8. Evitar el llenguatge infantilitzat



Alimentació

- Recorda, la moda també es reflexa en el teu plat! Menja colors vius i brillants com en les teues prendes favorites.
- Els aliments saludables són els superherois del teu cos!

"Els xiquets/es **aprenen per imitació**, tant dels referents (pares, familiars, mestres,), com dels iguals (companys/es, germans/es). Encara que existixen estudis que demostren que els/les xiquets/es amb una bona educació sobre els aliments pot aconseguir que millore l'alimentació de tota la família, els pares han d'entendre que són els seus referents. El/la xiquet/a no sols heretarà d'ells els seus gens, també, la seua conducta". *Miriam Latorre*

Cal destacar que el menjar no ha de ser mai:

- **un premi** ('si et portes bé, tu tries què sopem')
- **un castic** ('si et portes malament, només tu menjaràs bledes')
- **un xantatge** ('no et donaré el berenar fins que no acabes els deures')

Els/les xiquets/es aprenen de la seua experiència. Si el menjar és un premi, un castic o un xantatge, associarà eixos conceptes per a tota la vida a l'alimentació.

Bases per a una educació alimentària en la infància

1. **Menjar saludable és bo.** Alimentar-nos bé és clau per a estar sans i més encara en la infància per a garantir un creixement correcte, un bon desenvolupament cognitiu i un òptim rendiment escolar. A més estableix les bases per a una bona salut futura.

2. **Implica menjar de tot.** En una proporció i freqüència adequades. No passa res per menjar puntualment algun aliment que no siga tan saludable.

3. **Millor, acompanyats.** L'alimentació té una dimensió social i cultural (tradicions culinàries, receptes, rituals socials entorn de la taula..) que cal aprendre.

4. **Pot ser divertit.** La ludificació és una ferramenta indispensable per a l'educació alimentària en els més xicotets. Animar-los a acostar-se a l'alimentació i explorar.



Decàleg per a fomentar en els xiquets/es hàbits saludables en l'alimentació

1. Els xiquets no sempre estan interessats a provar nous aliments. **Oferir els aliments nous** en xicotetes porcions.
2. Els menús han de planejar-se amb temps, tractant d'**involucrar al xiquet/a** durant el menjar, en parar taula i servir els aliments, en preparar-los o cuinar-los, en comprar-los i guardar-los, en triar-los... Evitar la monotonia.
3. És important que el xiquet/a **descanse** uns minuts abans d'asseure's a la taula a menjar. Acostumar-l@ a **llavar-se les mans** abans de cada menjar.
4. **Els adults hem de donar exemple**, tant els mestres com la família. Menjar el mateix menjar que ells/es i en la mateixa taula és un primer pas fonamental.
5. S'ha d'**evitar menjar veient la televisió/tablet/mòbil....**
6. És important **assegurar diàriament un bon desdèjuni**, perquè és el primer menjar que reben després de diverses hores de dejuni i li permet iniciar la jornada d'estudi i d'activitat.
7. L'aportació d'aliments s'ha de distribuir en **4 o 5 menjars al dia**, evitant les ingestes entre hores.
8. S'ha d'**assegurar diàriament l'aportació de fibra** a través de la dieta, juntament amb un **consum adequat de líquids**, fonamentalment aigua.
9. És admissible el **consum esporàdic de llepolies**, per això és convenient establir unes pautes de moderació.
10. **Presentar de manera atractiva** els diferents aliments i ensenyar a provar tots els aliments en un ambient relaxat, sense pressions, males cares o castics.

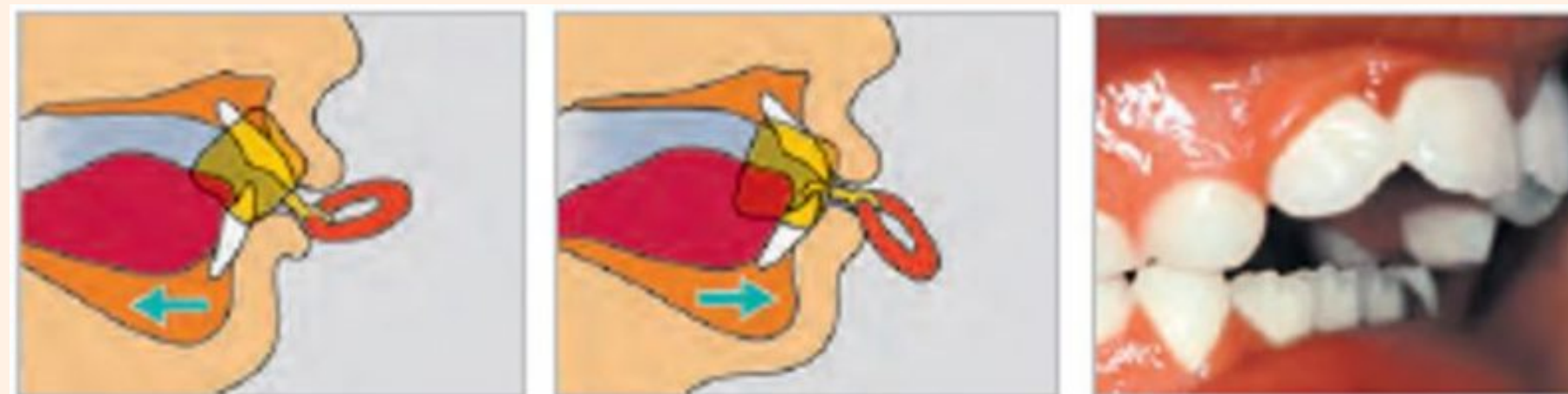
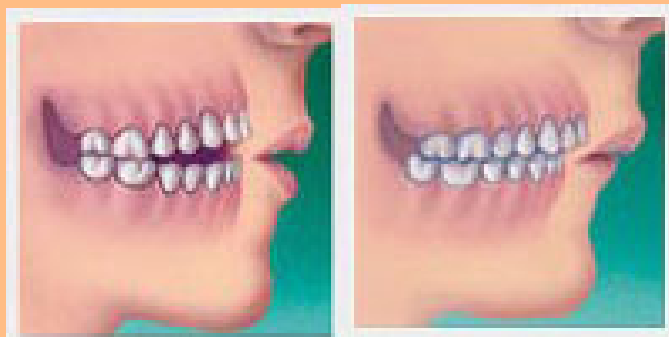


Com afecten els xuplons i tetines a les dents

Xuplar-se el dit és font de malformacions en la boca

Maloclusions dentàries

La mossegada oberta, generalment, fa que la mandíbula no cresca de manera correcta quedant més arrere del que deuria i apreciànt-se un espai augmentat entre les dents de baix i de dalt. La succió prolongada, també provoca un estrenyiment del paladar causant també mossegada croada, que pot donar problemes importants en el creixement del xiquet podent crear asimetries facials si no es corregixen a temps



 CLÍNICA PFAFF

Infeccions de l'oït

Una altra de les conseqüències, és la de respirar per la boca en comptes de per el nas.

Infeccions de la boca

Una de les més comunes, és l'anomenada "muguet" que genera plaques blanquinoses en la boca. Una altra classe d'infecció són les càries.

Dificultats en la parla

La succió de la tetina impeditx que la seua llengua, per exemple, puga realitzar els moviments naturals per a poder pronunciar correctament.

Cal afegir, que el fet de passar-se tant de temps amb el xupló en la boca, fa que practiquen menys la capacitat de comunicar-se.



La importància de la masticació per al desenvolupament dent màxilo-facial del xiquet/a

L'alimentació també influïx en el desenvolupament del llenguatge en els/les menors a l'hora de parlar. Amb l'inici de l'alimentació complementària, es comencen a enfortir les estructures òssies dels bebés.

Si no adquirixen la tonificació adequada, es presentaran canvis que es reflectiran en un **mal segellat dels llavis**. Això afectarà tant en la **funció deglutòria** que és la que s'encarrega que els aliments no s'isquen de la boca, com en **la parla** i en la **mala pronunciació dels sons bilabials o labiodentals**.





Com influïx l'alimentació en el desenvolupament de la mandíbula

- **Hàbits alimentaris en la infància.** És aconsellable introduir aliments sòlids i de diferents textures **de manera gradual**. D'esta manera, enfortixen la musculatura de la mandíbula i tenen un millor desenvolupament ossi.
- **Lactància materna vs biberó.** És una elecció personal, però, en este cas, la **lactància materna** beneficia al desenvolupament saludable de la mandíbula ja que al ser una succió natural, els músculs orals i de la mandíbula en general es formen correctament. En canvi, l'ús de biberó o xupló perjudica la posició i creixement de dents i mandíbula. És un problema que va a més, si l'ús es prolonga més temps del que deuria.
- **Aliments amb nutrients.** Oferir als/les menors una alimentació rica en nutrients com el **calci** o la **vitamina D** són especialment importants per al desenvolupament ossi.
- **Textures i consistència en els aliments.** Donar aliments amb diferents textures i consistència és molt beneficiós per al xiquet/a. Per exemple, els productes que són més durs i fibrosos, com les pomes o les carlotes crues, poden estimular la masticació i exercitar els músculs de la mandíbula. No obstant això, sempre és important assegurar-se que estos aliments siguen adequats per a l'edat del xiquet i se'ls proporcionen de manera segura per a evitar riscos d'asfíxia.
- **Atenció als hàbits perjudicials.** En la infància, és fonamental supervisar i abordar qualsevol hàbit perjudicial que puga afectar el desenvolupament de la mandíbula. Estos poden incloure el **xuplar-se el dit** o l'**ús prolongat del xupló** ja que interferixen en l'alineació de les dents i mandíbula, per la qual cosa poden necessitar correcció ortodòntica més endavant.



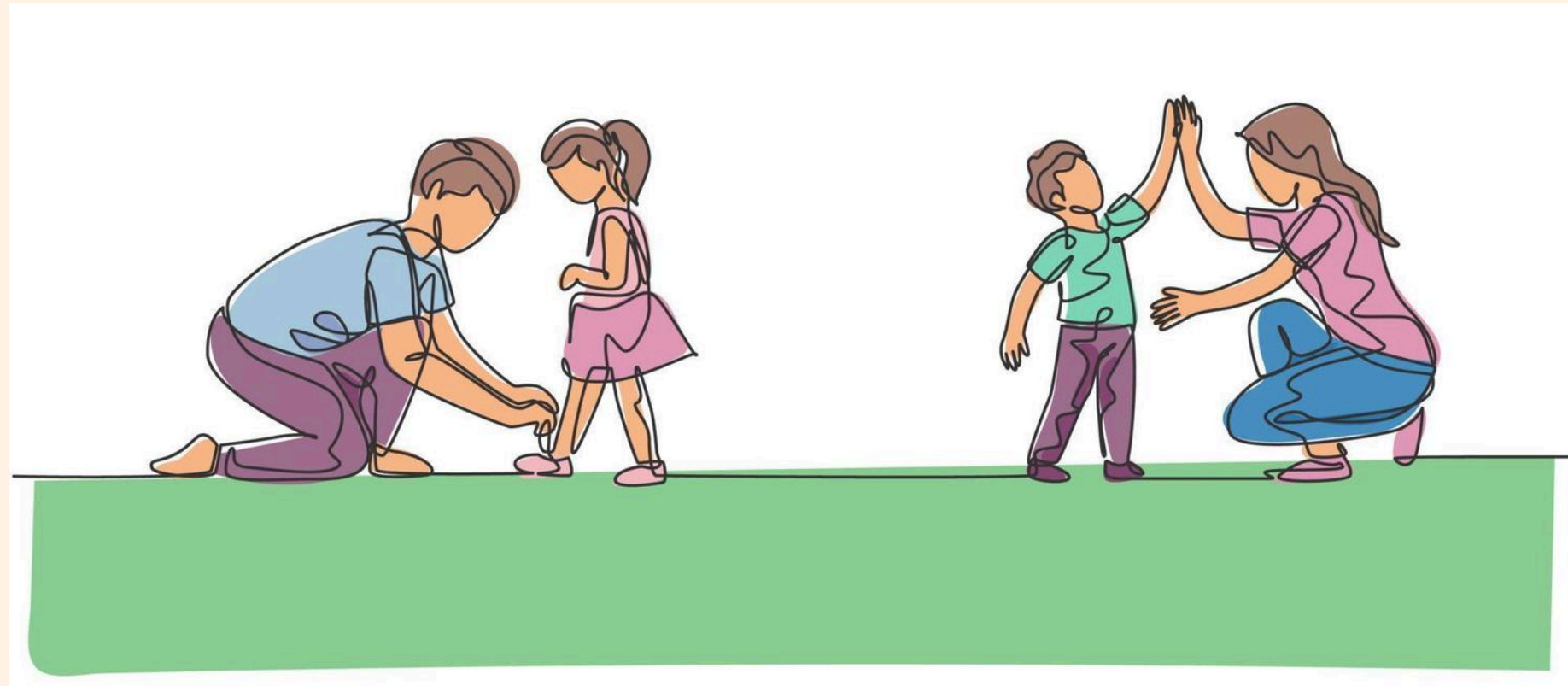
Conducta

Els grans canvis sempre vénen acompanyats d'una forta sacsejada. No és la fi del món. És l'inici d'un de nou” *Pilar Morey*

Quan els xiquets perceben que tenen **cert control** sobre el que succeïx, es reduïx la seua necessitat de ser **desafiants**. Per a això cal crear-los un entorn en el qual es fomenta la **destresa i la seua autonomia** (per exemple posant penjadors i prestatges a la seua altura, calaixos senzills d'obrir, comprant roba amb la qual es puguem vestir sols sense dificultat...). També, cal procurar **tindre més paciència** i ser més tolerants amb l'imperfecte, no marmolar-los si tiren líquid al posar-se'n, o no fer-los notar que no s'han vestit bé o no han arreplegat perfectament. Perquè a ells els encanta imitar als majors, ajudar en la família i **sentir-se competents**.



A mesura que els/les xiquets/es creixen, augmenten les **expectatives dels pares/mares**, i també els problemes. S'espera que es visten i mengen sols/es, que siguin ordenats/es i puntuals, però **els xiquets/es no veuen necessaris eixos hàbits**. A més, la **capacitat de posar-se en el lloc dels altres** dels menuts/es és limitada i tampoc accepten perdre en els tractes i negociacions. Quan els ensenym a negociar, poden intentar-ho en totes les ocasions i, a vegades, hi ha decisions que els pares no volen qüestionar. Per això hem de deixar-los clar que **hi ha coses que són exclusives dels pares**, que no són pròpies de xiquets.



La **negociació** servix per a resoldre conflictes, equilibrar necessitats i trobar solucions **beneficioses per a tots**. Implica escoltar sentiments, desitjos i punts de vista de l'altra part. Permet fer saber als fills/es que els escoltem, que les seues idees són valuoses i que **poden influir** en el curs dels esdeveniments. A més, també els ensenya a tindre en compte els sentiments i punts de vista dels altres. I arriben a comprendre que les solucions que deixen contentes a les dues parts són més adequades que aquelles en les quals es beneficia una sola. Però, a vegades, és necessària molta creativitat per a convertir el posar orde en un joc i el ser diligent en una iniciativa pròpia, perquè gaudisquen amb la neteja i l'autonomia.



Idees per a aconseguir acords:

- **Escoltar**, encara que no es desitge negociar.
 - **Preguntar** al xiquet per la tasca que preferix fer.
 - Oferir-li diverses **alternatives**.
 - Transmetre al xiquet la idea que tots treballem pel **bé de la família**.
 - Tindre en compte que les **ajudes** dels fills no sempre són tan útils com desitjaríem.
 - Assegurar-se que emprenem la **negociació en un bon moment**, que les circumstàncies són adequades (temps, energia, receptivitat, recursos...) i de **si val la pena**.
 - **Tindre clar l'objectiu final**: és imprescindible que el xiquet prenga iogurt o valdria un altre lacti?
 - **Definir bé les nostres necessitats** quan ens dirigim al xiquet/a: «Veig que tu vols jugar, però jo he d'arribar prompte al treball».
 - Intentar que el xiquet/a **participe en la cerca de solucions**: «No vull que et banyes els peus. Quin calçat et pots posar?».
- Si les seues opcions són desficaciades, proposar-li que pense en altres possibilitats. És probable que no li falte imaginació...





Moltes gràcies!

