



La família, la millor escola

Material de consulta



©2024 Agència de Salut Pública de Barcelona

Tots els drets reservats.

<https://www.aspb.cat/>

Edita: Agència de Salut Pública de Barcelona, 11 de desembre de 2024

Aquesta publicació està sota una llicència Creative Commons

Reconeixement – No Comercial – No Derivades (BY-NC-ND)

<https://creativecommons.org/>



La família, la millor escola: material de consulta

Gerenta de l'Agència de Salut Pública de Barcelona
Carme Borrell i Thió

Responsable de l'Informe
Pilar Ramos^{1, 2}

Autores
Pilar Ramos^{1, 2}, Noelia Vázquez¹, Laura Amaya¹, Neus Gil¹, Cristina Rey¹, Natalia Sagarra¹, Sandra González¹, Nuria López¹, Mar Oriol¹, Sonia Tortajada¹.

Cita recomanada
Ramos P, Vázquez N, Amaya L, Gil N, Rey C, Sagarra N, González S, López N, Oriol M, Tortajada S. La Família, la millor escola: material de consulta. Agència de Salut Pública de Barcelona. Barcelona 2024.

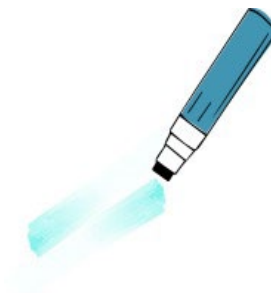
¹Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB), Pl. Lesseps 1, 08023 Barcelona, Spain

² Institut de Recerca Sant Pau (IR SANT PAU), Sant Quintí 77-79, 08041 Barcelona, Spain

Índex de continguts

Recursos segons temàtiques	4
Gènere	5
Emocions	6
Habilitats socials (assertivitat, empatia, escolta activa, etc.).....	7
Autoestima	9
Vincles entre pares i mares i fills i filles	11
Rebequeries	13
Gestió de conflictes	14
Acceptació	15
Inclusió	16
Models familiars	17
Estereotips	19
Corresponsabilitat i criança compartida	20
Joguines i gènere	22
Llenguatge.....	23
Contes.....	24
Interculturalitat.....	25
Diversitat	26
Criança positiva	27
Tècniques de relaxació familiar.....	29
Tècniques de relaxació en la primera infància	32
Llibres de suport.....	34
Minicontes en família	43
Articles en revistes i publicacions científiques.....	50

Recursos segons temàtiques



Aquest document neix amb la voluntat de posar a l'abast dels professionals implicats en la realització de tallers del Programa "La família, la millor escola", una recopilació dels diferents recursos que poden ajudar a complementar les diferents sessions del Programa i els eixos temàtics que s'aborden al llarg de la intervenció amb les famílies.

És, per tant, un catàleg en què trobareu recursos de diverses tipologies, que s'han revisat i seleccionat per ser agrupats en diferents categories temàtiques. Aquests recursos poden ser tant vídeos com guies educatives, webs de referència, articles, contes, etc.

De cadascun dels recursos en trobareu una breu descripció, i en funció del tipus de recurs s'hi especifiquen diferents ítems, com el públic al qual va adreçat, un web de referència en què podreu ampliar la informació, etc.



Gènere

Dibuixant el gènere

Projecte divulgatiu que està en tres idiomes (català, castellà i anglès) i consta de 4 vídeos de 3 minuts de durada, aproximadament, i que es basa en el llibre *Dibuixant el gènere*. Té com a objectiu visibilitzar les aportacions dels estudis de gènere a un públic més ampli.

Enllaç: <http://www.dibgen.com/index-es.html>

Vestido nuevo

Aquest curtmetratge pot anar bé per treballar temes d'assetjament escolar des d'una perspectiva LGTBI, per reflexionar sobre els sentiments de les persones del col·lectiu, la normalització d'estereotips i la forma com els adults actuen davant d'aquestes situacions. Tracta sobre un infant que va a l'escola amb una roba que no està catalogada per al seu sexe.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=LVdfnQPUYLY>

Emocions

Just Breathe (Només respira)

En aquest vídeo hi ha persones adultes i infants que expliquen, mitjançant un pot amb purpurina, com se senten quan estan enfadats/nerviosos i com se senten després de respirar i relaxar-se.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=-YEZnrySrtQ> (idioma anglès)

Un conte sobre la tristesa i la fúria, de Jorge Bucay

Explica en forma de conte com, de vegades, un sentiment com la tristesa es pot manifestar amb un altre sentiment com, per exemple, la ira. Amb aquest vídeo/conte no només es pot treballar la ira o la tristesa, també es pot ajudar a donar visibilitat a aquestes emocions que, de vegades, són invisibles i, per això, es poden confondre.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=GJdgEBkpF4M>

Habilitats socials (assertivitat, empatia, escolta activa, etc.)

Una animació divertida sobre l'assertivitat

Un vídeo d'animació en què s'explica què és i com es pot posar en pràctica l'assertivitat, ja que això ajudarà a saber transmetre les necessitats des del respecte i des d'un punt de vista equitatiu.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58> - Cerca (bing.com)

Fragment de la pel·lícula de *Los Increïbles*, de Disney

Es mostra el protagonista al seu lloc de feina, com es posa al lloc d'una dona gran per ajudar-la amb la seva assegurança.

Objectiu: Fomentar l'empatia

Enllaç: <http://www.youtube.com/watch?v=CMiA19kTh6w>

El paquete de galletas

Curtmetratge que vol destacar la importància de tenir una bona comunicació per evitar malentesos. En aquest vídeo, entrem en els pensaments d'una persona que té una idea diferent de la realitat, i com que no s'ha establert cap conversa, no paren de crear-se malentesos. En resum, parla dels problemes que pot portar la falta de comunicació.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=A1sNAG3v20k>

¿Eres asertivo?

És un vídeo explicatiu sobre l'assertivitat. Aquest vídeo no té àudio, només és visual. Dura 1 minut i es podria utilitzar com a primera presa de contacte amb l'assertivitat.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=-GYCQVojl5Q>

I si som assertius? Passiu, agressiu o assertiu?

És un vídeo que mostra els tres tipus de comportaments a l'hora de comunicar: passiu, agressiu i assertiu. S'hi ensenya a diferenciar els comportaments passiu, agressiu o assertiu d'una mateixa situació. S'hi veuen molt clarament els tres tipus.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=CQPoMCPAwj0>

Assertivitat: desenvolupant habilitats de comunicació

En l'article següent es parla de la importància de l'assertivitat en els infants i com els podem ajudar a desenvolupar habilitats de comunicació assertiva. A través d'estratègies pràctiques i exemples concrets, sabrem com fomentar la confiança i l'autoestima dels infants mentre els ensenyem a ser assertius en situacions quotidianes.

Enllaç: <https://iespereda.es/asertividad-en-los-ninos>

L'assertivitat en els infants, què és i com es pot desenvolupar

Aquest article explica i dona eines per ensenyar els infants a relacionar-se d'una manera assertiva i explica per què és important que es faci des de la infantesa. Explica que les relacions socials estan en el nostre dia a dia i és important que les primeres relacions siguin sanes i basades en el respecte.

Enllaç: <https://iespereda.es/asertividad-en-los-ninos>

Autoestima

Anunci "Atrévete"

Vídeo en què es mostren diferents situacions de persones que no s'atreveixen a fer front a una situació "x" i, a mesura que avança el vídeo, es mostra com s'hi enfronten. Mostra una dona que està en una situació que no pot combatre i es retira. Però, al final, s'enfronta a totes les pors.

Enllaç: <http://www.youtube.com/watch?v=emX22-RArQU>

Audiovisual d'autoestima dels infants, psicòloga Alicia Banderas

L'autoestima és un element clau en el desenvolupament afectiu i motivacional per a l'infant. Aquest vídeo ens proporciona eines per poder-ho fer possible.

Enllaç: http://www.youtube.com/watch?v=NkwN-189_VE

Conte *El verdadero valor del anillo*, de Jorge Bucay

És un conte que tracta sobre l'autoestima i el reconeixement del valor propi a través de la història d'un jove que se sent desvalorat i cerca l'aprovació dels altres. Reconeixement del valor propi, autoestima i autoconcepte, autovaloració en l'entorn educatiu i laboral, reflexió i discussió grupal.

Enllaç: <https://lecturascortas.com/el-verdadero-valor-del-anillo/>

T'atreveixes a somiar? La zona de confort

És un vídeo en què s'explica que des de petits tots sabem somiar, adormits i desperts. Gràcies a la potència de la nostra imaginació, creiem que som capaços de qualsevol cosa. No obstant això, a mesura que creixem, perdem aquesta capacitat meravellosa que després tanta falta ens fa a la vida a l'hora de ser

creativus, innovar, canviar les nostres vides i transformar les nostres empreses. Et convidem a atrevir-te a somiar una altra vegada, a desafiar la teva zona de confort i a gaudir del plaer de convertir els teus somnis en realitat.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=a5BdtbHmTIE> Cerca (bing.com)

Campanya Dove: *Real Beauty Sketches*

Aquest curtmetratge està fet com una campanya de màrqueting de Dove. El seu objectiu és que ens adonem que la percepció física que tenim de nosaltres mateixos és més negativa de com ens veuen les altres persones. S'hi observa un artista que fa retrats sense veure la persona, li fa preguntes sobre la seva cara i comença a dibuixar-la a través de les respostes que dona la persona. Després fa un altre retrat, però aquesta vegada no es descriuen a si mateixes, sinó que descriuen la persona que hi havia abans. Els retrats són completament diferents.

Enllaç: <https://www.bing.com/videos/riverview/> (Idioma anglès, subtítols en castellà)

Parking Validation

Curtmetratge en què el treballador d'un aparcament "valida" els clients amb compliments sobre el seu aspecte o característiques de la seva personalitat i els puja l'autoestima.

Enllaç:

(Idioma anglès) <https://www.youtube.com/watch?v=Cbk980jV7Ao>

(idioma castellà) <https://www.youtube.com/watch?v=sohbjMOAEnk&t=124s>

Vincles entre pares i mares i fills i filles

Carta als pares, IKEA

Spot publicitari

Experiment que va fer la multinacional IKEA amb 10 famílies, en què els infants mostren el que realment volen fer per Nadal. Dona importància al temps de qualitat.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=fQ2kFqq6Ldo&t=2s>

Conte *Ahora no, Bernardo*

Conte infantil que vol fer reflexionar les famílies sobre l'atenció que reben, a vegades, els infants. En aquest conte tenim com a protagonista un fill amb el nom de Bernardo, que és ignorat pels seus pares i que, cada vegada que intenta comunicar-s'hi, la resposta que rep sempre és la mateixa: "Ahora no, Bernardo".

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=OLBbL7iG4fE>

Posa't al meu lloc

Aquest vídeo pretén fer reflexionar els adults de com parlem dels infants (davant d'altres adults, d'altres infants, etc.). Es vol conscienciar les persones de la importància de treballar dia a dia per al benestar dels més petits. El vídeo mostra infants que fan de pares i mares.

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=bbv_i6j1XTQ

Anunci de detergent "*Ala, perdón, mama*"

Aquest anunci posa l'adult en els ulls dels infants, encara que no ho expliqui. El vídeo ens pot fer pensar i preguntar-nos: quina importància donem al que fan els

nostres infants?, els renyem mesurant la gravetat dels fets?, és necessari un càstig?
o és que no hi ha hagut una comunicació prèvia?

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=SxUUXFE9cEU>

Anunci de promoció turística del Perú

És un vídeo d'una campanya de promoció turística al Perú, però amb un rerefons molt més emotiu. És una persona que es parla a si mateixa des del passat, i això fa pensar la persona del present que observa el vídeo d'ella mateixa.

Com a resum, es podria dir que és important saber d'on venim i què és important a la nostra vida, ja que pot ser que amb el temps ens n'oblidem.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=42AXjcP-B2U>

Rebequeries

Anunci "Piénsalo dos veces"

Vídeo que mostra la rebequeria d'un infant (és un vídeo de publicitat d'una marca de preservatius, al segon 35 s'ha de prémer l'STOP perquè no surti la publicitat).

Ens ajuda en temes com: estratègies de diàleg, cridar l'atenció i gestionar la frustració.

Enllaç: <https://youtu.be/9kOUuYSMCQs>

"Manejo respetuoso de pataletas – Chile Crece Contigo"

Càpsula educativa amb recomanacions per tractar d'una manera respectuosa les rebequeries des de la necessitat emocional de l'infant. L'ha desenvolupat el "Sistema de Protección Integral a la Infancia Chile Crece Contigo"

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=CNNhg37RqIY>

Gestió de conflictes

Com ajudar a solucionar problemes

En aquest vídeo ens trobem una mare i la seva filla. A la filla l'hi han tornat a robar el bolígraf. Es donen dos exemples resolutius del problema: un d'una manera agressiva i l'altre donant-li suport i acompanyant-la en la solució del conflicte.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=i7uWeOeOBtU>

El conte de la taronja, versió SOM

Adaptació del conte de la taronja amb un vídeo que funciona per resoldre conflictes amb el mètode de l'exploració d'alternatives i escoltant les necessitats de cada persona.

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=SE4U5-0Nw_w

Padres, "Llegas tarde"

Veiem una família en què la mare no es vol involucrar en la conversa que tenen el pare i el fill, en què el fill vol sortir de casa i el pare li diu que no, ja que l'endemà hi ha escola. El fill intenta fer un pacte, però en aquest cas el pare no hi accedeix, ha posat un límit i no canviarà d'idea.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=N05EOwcytR4>

Carlos González: com posar límits als infants

Aquest vídeo parla de com les famílies posem límits als nostres infants i de com disposar d'aquests límits. Aquest vídeo va adreçat a un públic determinat.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=wW5LdJT8FJQ>

Acceptació

Acceptem els nostres fills i filles tal com són?

“Playa y Montaña” és un vídeo en què es mostra una història de superació davant les malalties minoritàries.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=2dFtnHWbBlw>

Inclusió

Bridge (El puente)

Curtmetratge animat (no té àudio, només és música) que vol destacar la importància de la col·laboració envers la confrontació. Una animació divertida sobre com n'és d'important empatitzar amb els altres i treballar en equip. A més, fa èmfasi en el fet que, perquè dues parts guanyin, sempre s'ha de cedir una mica.

Enllaç: <http://tingtey.com/portfolio/bridge/>

Models familiars

Anunci “*Si tu lees, ellos leen*” (vídeo de la Generalitat)

El vídeo ens mostra com les persones adultes, especialment les que conviuen diàriament amb els infants, actuen com a models per a ells.

Enllaç: <http://www.youtube.com/watch?v=QuWWWrWCQZg>

Anunci “*Haz tu influencia positiva*”

Vídeo de Child Friendly Australia. S’hi observen diferents comportaments dels adults, no adequats, que els infants imiten. Al final de l’anunci es veuen un parell d’imatges positives, com la que s’ajuda una dona a recollir la compra que li ha caigut.

El vídeo permet veure com els comportaments dels adults afecten en l’actitud dels infants i com, si ens comportem adequadament davant seu, seguiran un bon model.

Enllaç: <http://www.youtube.com/watch?v=24EhE0nLPiw>

Les persones adultes com a model

En aquest vídeo es poden veure diferents adults amb actituds agressives, irrespectuoses, desconsiderades... i infants que els imiten.

Enllaç: www.youtube.com/watch?v=z4WA3zKzGAA

Que vegin el millor de tu

Els infants imiten el que veuen en els adults. Campanya per la sensibilització de les famílies.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=1jSk7onPXm0>

El poder del somriure

És un vídeo explicatiu sobre alguns dels beneficis que té un somriure, sobretot des d'un punt de vista extern.

Enllaç: https://www.youtube.com/watch?v=2lv1A_S-sBw

Estereotips

Anunci: CCHR: Psychiatry—Labeling Kids with Bogus 'Mental Disorders'

Mostra un conjunt d'infants als quals s'etiqueta amb un trastorn mental. Més tard, es treuen aquesta etiqueta i es mostren paraules com filòsof, somiador, pintor... Aquest vídeo ens ajuda a prendre consciència sobre com les etiquetes poden estigmatitzar les persones, ja que l'etiqueta ens condiciona i no ens permet veure totes les potencialitats de la persona.

Enllaç: <http://www.youtube.com/watch?v=Wv49RFo1ckQ>

Girl toys vs boy toys: The experiment – BBC Stories

Mostra com els adults, sovint sense adonar-se'n, trien joguines basades en el gènere percebut dels infants. En l'experiment, es va vestir els infants amb roba del gènere oposat i els adults tendien a oferir-los joguines que tradicionalment s'associen a aquest gènere.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=nWu44AqF0il&t=19s> (idioma anglès)

Gender Stereotypes and education

Explicació sobre els estereotips de gènere durant la infantesa i l'adolescència.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=nrZ21nD9I-0>

"¿Qué significa hacer algo #ComoNiña?" - Always

Vídeo que mostra com ens poden afectar els estereotips de gènere.

Enllaç: <https://www.youtube.com/watch?v=xH-9nWaqpws> (idioma: anglès amb subtítols en castellà)

Corresponsabilitat i criança compartida

Guia per a la conducció de grups d'homes per una paternitat responsable, activa i conscient

Proporciona un marc teòric al voltant de les masculinitats i directrius per al desenvolupament d'un grup d'homes per treballar la corresponsabilitat.

Enllaç: <http://eldigital.barcelona.cat/wpcontent>

Canviem-ho: dones per l'equitat de gènere

Articles sobre noves paternitats. Díptics i llibrets divulgatius sobre corresponsabilitat. Document sobre bones pràctiques en relació amb la corresponsabilitat. Recursos audiovisuals sobre noves masculinitats.

Enllaç: <http://w110.bcn.cat/portal/site/Homes/menuitem>

Guia per a mares i pares d'infants amb rols i comportaments de gènere no normatius

És una eina de suport per a famílies amb infants que expressen comportaments o rols de gènere diferents dels que la societat els ha assignat en néixer. Aquesta guia proporciona idees, reflexions i recursos per abordar aquesta qüestió.

Enllaç: <https://salutsexual.sidastudi.org/resources/inmagic-img/DD31804.pdf>

La coeducació i la gestió de la diversitat a les aules. Fil a l'agulla

Dossier adreçat al professorat de primària i secundària. Dona visibilització a l'evolució del feminisme i la lluita de drets educatius. Estudia com es manifesten les discriminacions a l'aula.

Enllaç: <https://filalagulla.org/web/content>

Generalitat de Catalunya. Família i escola

Aquest espai ofereix recursos per ajudar les famílies a implicar-se en l'educació dels infants. S'hi poden trobar diferents temes educatius, com orientacions, recomanacions i formacions, per facilitar la col·laboració entre famílies i escola en l'educació dels infants i els joves.

Enllaç: <https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/families/>

Joguines i gènere

El joc és una cosa seria

Aquest article comenta com les joguines reforcen estereotips de gènere i limiten el desenvolupament infantil en imposar rols específics segons el gènere “per a nens i nenes”. Promou l’elecció de joguines diverses que fomentin habilitats sense favoritisme de gènere.

Enllaç: <https://maguared.gov.co/los-juguetes-y-los-estereotipos-de-genero/>

Joguines i perspectiva de gènere

En aquest enllaç s’analitza la influència de les joguines en els estereotips de gènere i com reforcem els rols tradicionals de gènere des d’una edat primerenca. Parla sobre la importància de triar les joguines basant-nos en les habilitats i no en el gènere. Fa una petita anàlisi en relació amb el màrqueting d’aquestes i els colors que segmenten les joguines per gènere. També fa recomanacions per a un joc més igualitari i lliure.

Enllaç: <https://psicocrianza.com/juguetes-y-perspectiva-de-genero>

Noves maneres de jugar

És un document que analitza la influència i les expectatives que les joguines poden imposar en el rol de gènere. S’observa que la segregació per gènere en joguines limita les capacitats dels infants i els assigna rols específics. A més, proporciona activitats “de tota la vida” adaptades a la igualtat de gènere i llibertat del joc i fomenta un desenvolupament més equilibrat.

Enllaç: <https://www.juntadeandalucia.es/iam/catalogo/doc/IAM/2007/24801.pdf>

Llenguatge

PARLEM-NE

Conjunt de documents i manuals creats per diverses entitats i organitzacions que poden ser útils com a referència per dur a terme activitats i fer disminuir tant com sigui possible els efectes i les conseqüències d'una educació sexista sobre els infants.

Enllaç: <https://coeducacion.es/recursos-coeducativos/guias-y-manuales/>

Contes

Viure els contes

Guia per explicar els contes: proporciona estratègies i recomanacions per narrar contes de manera afectiva i fomentar la participació i la imaginació dels infants.

Enllaç: <https://www.observatoriodelainfancia.es/>

Què eduquem quan expliquem contes?

Quan expliquem contes, els infants i els adults creem ponts de comunicació. Ho veiem en el silenci que ens acompanya i en l'expressió i el somriure de qui els escolta. Els contes propicien i potencien la imaginació, la capacitat d'escolta i l'empatia en els infants.

Enllaç: <https://www.l-h.cat/gdocs/d6370146.pdf>

Els contes com a eina pedagògica

Explicar contes és un recurs imprescindible i molt útil en l'educació dels infants. L'enllaç següent ens parla de quins beneficis aporta explicar contes.

Enllaç: <https://natibergada.cat>

70 contes per treballar la coeducació i la igualtat de gènere

És important que eduquem els nostres infants i joves en la coeducació i la igualtat de gènere des de tots els àmbits. Els contes són una bona eina per treballar aquests aspectes des de petits. Els contes que es proposen en l'enllaç següent ajuden en aquesta tasca.

Enllaç: <https://natibergada.cat/contes-per-treballar-la-coeducacio-i-la-igualtat>

Interculturalitat

Centre d'Estudis Africans i Interculturals (CEAi)

El CEAi és una associació dedicada a la recerca, la formació, la divulgació i la sensibilització sobre les societats africanes, les migracions i la interculturalitat.

En aquesta web hi ha recursos i estudis que inclouen temes sobre la cultura i la història. També ofereix informació sobre la infantesa, les famílies i els aspectes educatius, socials i econòmics. A més, proporciona publicacions i esdeveniments relacionats.

Enllaç: <https://centrestudisaficans.org/>

En aquest enllaç compartim les diferents maternitats i criances en el marc del projecte de CARTOGRAFIES DE CONEIXEMENTS de les diferents comunitats d'origen divers. S'hi expliquen els coneixements d'interculturalitat, el perfil de la comunitat migrada, l'organització social, aspectes generals sobre la criança i gestió de la salut.

Enllaç:

Comunitat bengalí:

<https://cartografiadeconeixements.org/criances-bangladesh.pdf>

Diversitat

Guia per a famílies amb fills amb alguna mena de diversitat

Aquest web presenta una gran varietat de guies adreçades a famílies d'infants i joves amb diverses necessitats educatives, en què s'ofereixen orientacions i recursos per ajudar les famílies en l'atenció i els suports als infants i s'hi aborden condicions com la discapacitat motriu, les malalties prolongades, les altes capacitats, les alteracions de conducta, la quequesa, la sordesa i la sordceguesa.

Enllaç: <https://repositori.educacio.gencat.cat/handle/20.500.12694/3771>

De l'escola inclusiva al sistema inclusiu

Aquesta publicació va adreçada a tota la comunitat educativa i té com a objectiu compartir els marcs conceptuals i normatius en relació amb el sistema educatiu inclusiu, així com proporcionar elements per a la presa de decisions en la concreció de mesures i suports cap a la igualtat d'oportunitats.

Promou la reflexió, la conversa i l'adopció de criteris comuns per al treball en xarxa dels professionals dels centres, dels serveis educatius i l'entorn per donar una resposta integral a tots els alumnes i les famílies.

Enllaç: <https://educacio.gencat.cat/ca/departament/publicacions/colleccions>

Criança positiva

Guia de criança de 2 a 4 anys (Generalitat de Catalunya)

Afavorir el desenvolupament global dels infants a través de pautes generals orientatives que poden ajudar en la criança.

Enllaç: http://www.xtec.cat/serveis/eap/a8900248/guia_crianca_2-4_anys.pdf

Criança natural

Guia per a famílies que tenen interès a conèixer una manera d'educar, considerar i tractar els seus infants amb fonament i des del cor.

Enllaç: <https://www.crianzanatural.com/>

"Solo hijos"

El portal per ser millors pares i mares. Inclou seccions amb contes, espais d'actualitat, etc.

Enllaç: <https://www.solohijos.com/web/>

"Todo papas"

És una guia per a embarassades i pares amb recursos sobre l'embaràs, el bebè i el desenvolupament infantil.

Enllaç: <https://www.todopapas.com/>

"Universidad de padres"

Projecte pedagògic global i integral per acompanyar els familiars en la tasca educativa dels infants.

Enllaç: <https://www.universidaddepadres.es/>

"Superpadres"

Ofereix cursos en línia per a pares amb fills de 0 a 18 anys, amb l'objectiu de proporcionar eines educatives per a una criança positiva i respectuosa. A més dels cursos, els pares es poden unir a una comunitat. El seu enfocament se centra en el desenvolupament emocional, intel·lectual i social dels infants.

Enllaç: <https://universidaddepadres.es/>

Tècniques de relaxació familiar

Aquest material pot servir a tota la família i es pot fer de manera individual (tot i que no és igual d'efectiu), en grup o amb una persona fent-ne la lectura i l'altra seguint els passos. Ressaltem que els pensaments creen sentiments o idees que ens fan sentir més ansiosos, la qual cosa ens fa tenir pensaments no agradables, sensacions d'estrès o aclaparament, i així successivament. Per ajudar a alliberar aquesta espiral negativa, podem fer una meditació senzilla i tranquil·la. Aquí deixem algunes tècniques que poden ajudar a relaxar-nos.

Limones y gato perezoso

“Respira profundamente tres veces seguidas... despacio... llena tus pulmones al máximo y, poco a poco, suelta el aire... Imagínate que tienes dos limones, uno en cada mano. Ahora trata de exprimirlos, trata de sacarles todo el jugo. Notas tensión en las manos y los brazos al ir exprimiéndolos. Ahora, despacito, ves abriendo la mano y déjalos caer. Fíjate que bien notas tus manos y tus brazos al ir relajándose... Ahora imagina que eres un gato muy perezoso y que quieres estirarte. Estira los brazos, levántalos por encima de tu cabeza y llévalos para atrás. Fíjate que tensión notan tus brazos y tus hombros... Ahora, lentamente deja caer tus brazos al lado de tu cuerpo... Fíjate que bien te sientes cuando estás relajada...”.

El arroyo

“Siéntate cómodamente con la espalda recta, de modo que el peso de la cabeza se apoye directamente sobre la columna vertebral. Inspira profundamente y deja que el aire baje, expanda el diafragma y relaje toda tensión abdominal.

Ahora imagina un arroyo que gorgotea sobre las rocas. Es otoño y los árboles están dorados, anaranjados y amarillos. La orilla opuesta se eleva en una pendiente empinada, detrás de la cual, a lo lejos, se alzan las montañas. El arroyo fluye y se pierde de vista tras un recodo.

Los árboles aún están cubiertos por un rocío matinal. El verdor de los pinos se eleva por encima de los llameantes colores otoñales. Hueles la humedad de la tierra de la orilla; oyes el burbujeo del agua sobre las rocas. Ahora tu cuerpo entero se relaja mientras respiras una vez más.

Este es el lugar para desprenderte de todas tus preocupaciones, para dejar que se pierdan de vista. Cada vez que un pensamiento perturbador entre en tu cabeza, imagínate que es una hoja de otoño que se ha caído al arroyo. Mira cómo desaparece rápidamente con la corriente por el recodo y se pierde de vista. Vuelve a inhalar profundamente con el abdomen y siente que todo tu cuerpo se relaja y afloja. Di: 'Estoy relajado, estoy en paz'. Ahora, cada vez que una preocupación pase por tu mente, conviértela en una hoja que se va con la corriente. Respira a medida que desaparezca cada hoja y recuerda que estás en paz, estás relajado”.

Un lugar especial

“Cada una de nosotras ha de crear un lugar especial, será tu lugar especial... Respira lenta y profundamente, cierra los ojos y sigue respirando despacio, cada vez que saques el aire de tus pulmones, tu cuerpo se irá relajando. Ahora deja volar tu imaginación y busca un lugar... donde te sientas segura, tranquila, relajada... puede ser al aire libre, o en un sitio cerrado, en la playa o en la montaña, un sitio donde hayas estado muchas veces o un sitio que solo existe en tu imaginación.

Cuando lo hayas encontrado, obsérvalo de lejos, mira qué hay arriba y abajo, mira lo que tienes delante, los olores que percibes, el sonido de las olas o el viento que mueve las hojas de los árboles, el tictac de un reloj... deja que el sonido te relaje... Ponle un olor... busca un olor que asocies con la tranquilidad... toca algo de este lugar, notas la textura de lo que estás tocando... hay una temperatura agradable... ponle la luz que tú quieras... Recuerda, es un lugar para que tú te sientas cómoda. Imagínate que estás sentada o estirada en este lugar, tu refugio, en este que es tu lugar especial y donde te sientes profundamente relajada... Sigue respirando profunda y lentamente y siente tu cuerpo cada vez más pesado y relajado. Mira lo que tienes a tu alrededor, escucha, huele, toca... deja que este lugar te haga sentir en paz y te proteja”.

“Limonos y tortuga”

“Respira profundamente tres veces seguidas... despacio... llena tus pulmones al máximo y, poco a poco, suelta el aire... Imagínate que tienes dos limones, uno en cada mano. Ahora trata de exprimirlos, trata de sacarles todo el jugo. Notas tensión en las manos y los brazos al ir exprimiéndolos. Ahora, despacito, ves abriendo la mano y déjalos caer. Fíjate en la sensación de bienestar en tus manos y tus brazos al ir relajándose...

Ahora imagina que eres una tortuga. Imagina que estás sentada encima de una roca, en un tranquilo lago, relajándote al calor del sol. Te sientes tranquila y segura. ¡¡Oh!! De pronto sientes una sensación de peligro. Pon tu cabeza dentro de tu caparazón. Aguanta así. No es fácil ser una tortuga metida dentro del caparazón. Ahora el peligro ya ha pasado, puedes salir de tu caparazón y volver a relajarte a la luz del cálido sol. Fíjate que te sientes mucho mejor cuando estás relajada. Relájate, ya no habrá más peligro. No tienes por qué preocuparte, te sientes segura, te sientes bien”.

Tècniques de relaxació en la primera infància

Aquest material s'adreça a la primera infància. En aquesta etapa parlem de "jocs de relaxació" en comptes de tècniques. Amb això volem ressaltar el fet que, aquesta mena d'intervencions guiades pels pares i les mares, cal que l'infant les visqui i entengui com un joc. Amb els més petits, ens ajuda molt disposar d'un lloc tranquil i, si és possible, silenciós. Podem treballar la relaxació just abans de començar a dormir, una bona opció és el llit, així se li facilita la transició cap al son. Podem aplicar la relaxació mitjançant contes.

Donar instruccions – Escàner corporal

A mesura que l'infant creix, li podem donar unes pautes molt fàcils, com si fos un petit conte, en què podem introduir imatges i sensacions.

Per exemple: podem fer que l'infant, amb els ulls tancats (o sense tancar-los, depenent de les necessitats), comenci a pensar en els seus colors preferits, joguines, situacions o, fins i tot, persones preferides que l'ajudin a sentir-se millor. També li podem donar instruccions com ara: "estàs molt relaxat i tranquil", "notes una escalfor molt agradable als braços o a les cames"...). Adjunt hi ha un vídeo que ens pot ajudar a agafar idees.

Enllaç: <https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo>

La tortuga i la llebre

Aquest conte narra la història d'una tortuga que desafia un conill a fer una cursa. A partir d'aquest conte, es pot demanar que l'infant imiti la tortuga (respirar lentament, moure els peus i els braços lentament, posar-se el llençol a sobre imitant la casa de la tortuga i estar-se quiet una estona...) o que imiti el conill (respirar molt ràpidament, moure el cos molt de pressa...).

El conte acaba quan la tortuga és la guanyadora. En aquest moment, l'infant ha de fer les respiracions lentes i relaxar totes les extremitats (com ho faria la tortuga). Al final es pot afegir que la tortuga es fica a casa seva, apaga el llum i es disposa a

descansar per recuperar-se. Es poden fer servir altres animals (elefant-formiga, gat-ratolí...) i buscar la imitació de comportaments antagònics (lent-ràpid, soroll-silenci, tensió-relaxació...). També es poden utilitzar objectes per afavorir, per exemple, aquesta tensió i relaxació, com una pilota de goma i fer exercicis de prémer i deixar anar aquesta pilota.

Enllaç:

(Conte escrit en castellà) <https://docs.google.com/>

(Conte visual en castellà) <https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo>

Una ducha especial

Aquesta tècnica per a infants serveix per afavorir els moments de tranquil·litat o escurçar situacions en què estiguin alterats. També es pot fer servir abans d'anar a dormir, ja que facilita que agafin el son.

“Ponemos una luz tenue y una música relajante... el/la niño/a, si quiere, puede cerrar los ojos. Empezamos con unos momentos de respiración profunda y, lentamente... simularemos una ducha sin prisas... Los/las niños/as estarán sentados en el regazo, estirados en la cama o sentados delante de un familiar de confianza... Simularemos que abrimos el grifo y el agua templada cae lentamente, con la yema de los dedos haremos pequeños toques por el cuello, hombros, brazos, espalda, abdomen... por todo el cuerpo, sin prisas...

A continuación, simularemos poner gel en la palma de la mano y haremos pequeños y suaves masajes por todo el cuerpo del niño, como si quisiéramos enjabonarlo... Sin prisas... Volvemos a abrir el grifo del agua caliente y vuelve a caer sobre el cuerpo del/de la niño/a hasta que haya desaparecido todo el jabón... Y simularemos coger una gran toalla abriendo los brazos completamente y con un gran abrazo envolvemos al/a la niño/a. Para finalizar, podemos terminar con tres respiraciones profundas y lentas...”

Llibres de suport

Etapa evolutiva i desenvolupament dels infants

Crecer juntos, Montserrat Rizo

Sinopsis: aquest llibre tracta sobre els primers anys de vida d'un infant, un període crucial en el desenvolupament humà. En aquests primers mesos, passen de ser completament dependents a poder-se desplaçar per si mateixos, de comunicar-se només a través del plor a utilitzar paraules amb un significat clar i percebre el seu entorn. El llibre ofereix una perspectiva pràctica i realista sobre la criança, amb l'objectiu d'ajudar les noves famílies a entendre i ajudar el desenvolupament dels fills d'una manera efectiva i amorosa.



El niño de 5 a 10 años, Arnold Gesell

Sinopsis: descriu amb gran detall els aspectes fonamentals del desenvolupament i la conducta dels infants en aquest rang d'edat. Aborda característiques motrius, conducta adaptativa, llenguatge, conducta personal-social i trets evolutius.



Bésame mucho, Carlos González

Sinopsis: aquest llibre tracta sobre els fonaments per al desenvolupament emocional i psicològic dels infants i la necessitat de reconeixement. Aquesta necessitat es refereix a l'estima i el respecte que una persona capta dels altres i que és crucial per a la seva autoestima i motivació.



Tranquils i atents com una granota, Eline Snel

Sinopsis: és un llibre que introdueix les tècniques de meditació per als infants, amb la participació dels pares. El llibre està dissenyat per ajudar els nens i nenes a calmar-se, relaxar-se i concentrar-se millor en les seves activitats diàries. Aquest llibre ofereix històries i exercicis simples i breus per a infants de 5 a 12 anys.



Juegos para calmar y relajar a los niños de 2 a 6 años, Denise Chauvel

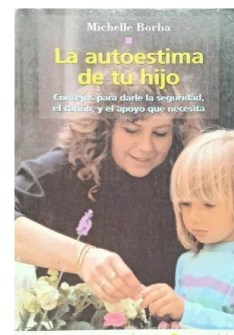
Sinopsis: ofereix una col·lecció de més de cent jocs dissenyats per ajudar els infants a relaxar-se, basats en els cinc sentits: oïda, vista, tacte, olfacte i gust. Els jocs permeten que els nens i nenes explorin el seu cos, millorin l'atenció i estimulin el desenvolupament motriu utilitzant materials fàcils de trobar a casa o a la natura, com ara pilotes, cintes, fulles, plomes, aigua i sorra. Alguns jocs inclouen música, històries, poesies o cançons per fomentar la calma.



Autoestima i assertivitat en pares, mares i fills

La autoestima de tu hijo, Michelle Borba

Sinopsis: és un llibre que ofereix nombrosos consells i exemples pràctics per ajudar els pares i els educadors a fomentar l'autoestima en els infants. El llibre se centra a desenvolupar vuit qualitats essencials perquè els nens i nenes visquin amb seguretat i felicitat: confiança en un mateix, autoconsciència, comunicació, resolució de problemes, sociabilitat, perseverança i empatia.



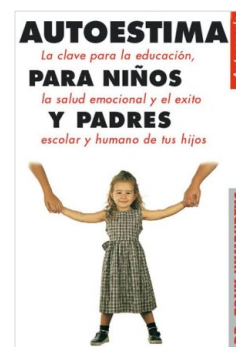
Abrázame, mamá, M.ª Luisa Ferrerós

Sinopsis: aquest llibre tracta sobre com orientar els infants perquè tinguin una bona autoestima, perquè sàpiguen decidir per si mateixos i perquè no repeteixin certes consignes, sinó que tinguin criteri propi i siguin responsables.



Autoestima para niños y padres, Tony Humphreys

Sinopsis: parla de la importància de l'autoestima en el desenvolupament emocional i acadèmic dels infants. Destaca que, per fomentar una autoestima saludable en els nens i nenes, és crucial que els pares també treballin en la seva pròpia autoestima. Ofereix estratègies per millorar la comunicació familiar, crear un ambient emocionalment segur i resoldre problemes de comportament i aprenentatge des dels orígens.



Escolta activa i empatia

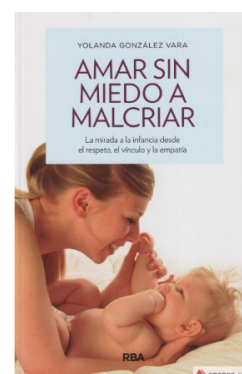
Inteligencia emocional, Beatriz Serrano Garrido

Sinopsis: és una guia pràctica per desenvolupar habilitats emocionals en l'àmbit familiar. Ofereix estratègies per millorar el coneixement propi, l'autocontrol i l'equilibri emocional, aspectes fonamentals per al desenvolupament integral de la persona.



Amar sin miedo a malcriar, Yolanda González Vara

Sinopsis: en aquest llibre, l'autora aborda la criança infantil des d'una perspectiva basada en el respecte, la inclinació i l'empatia. El llibre cobreix una àmplia gamma de temes relacionats amb el desenvolupament infantil, des de la concepció fins als set anys, incloent-hi l'embaràs, el part natural, la lactància i els primers anys de vida.



Cuentos para descubrir inteligencias, Begoña Ibarrola

Sinopsis: és un llibre dissenyat per ajudar els infants a identificar i desenvolupar diferents tipus d'intel·ligència. Cada conte presenta personatges que s'enfronten a diversos reptes i que aprenen a conviure i a respectar la diversitat, la qual cosa permet que els infants identifiquin i descobreixin els seus talents.



Comunicació eficaç

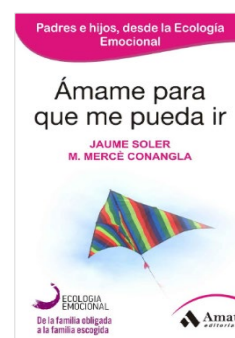
Comunicar bien para ser feliz, Moisés Ruiz

Sinopsis: aquest llibre destaca la importància de la comunicació efectiva com a eina essencial per aconseguir la felicitat. Ruiz González utilitza exemples de personatges públics, polítics, esportistes i progenitors per il·lustrar com una bona comunicació pot millorar les nostres relacions personals, socials i laborals.



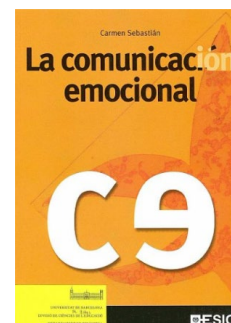
Ámame para que me pueda ir, Jaume Soler i Mercè Conangla

Sinopsis: aquest llibre aborda les relacions entre pares i fills des de la perspectiva de l'ecologia emocional. La idea central és que només si els pares estimen bé els seus fills, aquests podran tenir el coratge d'allunyar-se i viure la seva vida amb amor i responsabilitat.



La comunicación emocional, Carmen Sebastián

Sinopsis: en aquest llibre s'explora com les emocions influeixen en la comunicació i com podem millorar les nostres habilitats comunicatives, tant les verbals com les no verbals. El llibre inclou exemples pràctics, exercicis i consells per desenvolupar una comunicació més efectiva i emocionalment intel·ligent.



Suport per a la resolució de problemes

Cómo prevenir los problemas de comportamiento de su hijo, Edward Christophersen

Sinopsis: aquest llibre ofereix estratègies per ajudar les famílies a crear hàbits de conducta positius en els seus infants des d'una edat primerenca. Se centra en la prevenció de problemes de comportament i en la formació d'infants i adolescents responsables i ben ajustats.



Supermares!, Care Santos

Sinopsis: en aquest llibre s'ofereixen algunes estratègies generals per a la resolució de problemes en el context familiar a fi de fomentar un ambient còmode en què els infants puguin expressar els seus pensaments i sentiments, mostrar empatia i comprensió, definir expectatives i límits clars, resoldre problemes de manera constructiva i cercar solucions promovent la col·laboració i el compromís.

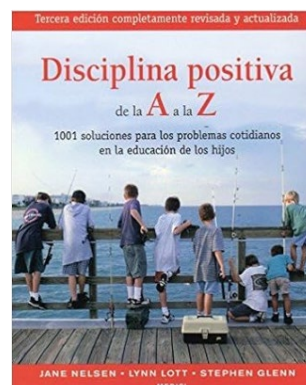


Fomentar l'autoregulació del comportament dels infants

Disciplina positiva de la A a la Z, Jane Nelsen

Sinopsis: aquest llibre ofereix una guia completa per a famílies sobre com afrontar diversos reptes en la criança dels fills utilitzant mètodes afectuosos, però fermes.

El llibre cobreix una àmplia gamma de temes, des de la rivalitat entre germans i els conflictes a l'hora de ficar-se al llit, fins a problemes a l'escola i la col·laboració en les tasques de la llar. També aborda qüestions com el TDAH, problemes d'alimentació, mandra, ploriqueigs, xafarderies, mentides i discussions pels deures.



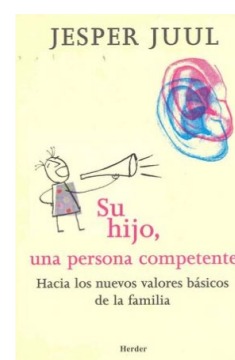
Qui mana aquí?, Victòria Cardona

Sinopsis: Victòria Cardona, a través de la seva experiència familiar i professional, ofereix eines per educar els fills amb autonomia i llibertat, promovent la confiança i l'optimisme. Evita doctrines rígides i proporciona claus per equilibrar l'autoritat i la llibertat en un món de canvis ràpids. *Qui mana aquí* és una guia pràctica per afrontar els reptes de l'educació amb respecte i efectivitat.



Su hijo, una persona competente, Jesper Juul

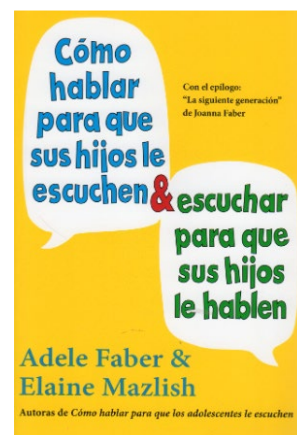
Sinopsis: argumenta que els infants són persones competents, capaces d'expressar els seus sentiments i necessitats i disposades a cooperar. L'autor proposa que les famílies escoltin i aprenguin dels seus fills, respectant-ne les necessitats autèntiques i fomentant-ne l'autoestima. suggereix que les famílies poden transformar els valors destructius de les estructures familiars tradicionals en un clima de dignitat i igualtat, promovent una convivència harmoniosa i respectuosa.



Organització quotidiana de la vida familiar

Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen, Elaine Mazlish i Adele Faber

Sinopsis: el llibre ofereix estratègies per millorar la comunicació familiar amb respecte i eficiència. Ens ensenya a expressar sentiments i necessitats de manera clara i promou l'escolta activa perquè els infants se sentin valorats i entesos. A més, proporciona mètodes per resoldre conflictes familiars de manera constructiva i establir límits sense perdre la cooperació dels infants. També inclou alternatives al càstig que fomenten el respecte mutu. El llibre destaca per la seva accessibilitat gràcies a exemples pràctics i il·lustracions que faciliten l'aprenentatge.



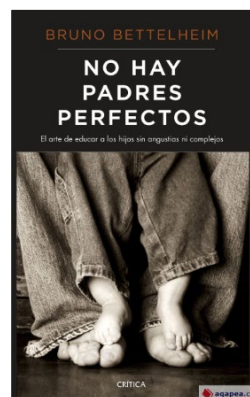
Coaching para niños (o mejor dicho... para padres), David Cuadrado

Sinopsis: aquest llibre tracta sobre l'aplicació de tècniques de *coaching* per millorar l'educació i la criança dels infants. La idea principal és entendre i aplicar aquestes tècniques perquè les famílies puguin millorar la seva comunicació i relació amb els infants i ajudar-los a desenvolupar-se de manera més efectiva. El llibre està dissenyat per ser pràctic i accessible, per la qual cosa fa servir eines de desenvolupament personal i d'abordatge dels reptes de la criança.



No hay padres perfectos, Bruno Bettelheim

Sinopsis: aquest llibre ens vol relatar, a través de la crítica, que no existeix la família perfecta, però sí que podem aspirar a ser una família amb infants que estableixin una relació mútua gratificant i que desenvolupin un gran sentiment de seguretat ajudant-los a desenvolupar-se plenament i a poder ser el que vulguin. Ens ensenya com l'educació és una experiència que pot ser apassionant, creativa i un art, més que una ciència, que no necessita regles complicades.



Aprender en la vida cotidiana, M.^a Luisa Máiquez

Sinopsis: és una guia educativa que se centra en com els pares poden millorar les seves competències i recursos en l'entorn familiar. Aquest llibre ofereix un enfocament pràctic i experiència per a l'educació en la llar, i destaca la importància de la família com a primera institució educativa.



Minicontes en família

Aquí fem una cerca de minicontes breus, dissenyats per oferir inspiració i reflexió. Cada conte està pensat per “aconsellar” sobre aspectes fonamentals de la nostra vida, des de la perseverança i l’acte de confiança fins a la comunicació i el valor personal. A través d’aquestes històries, podràs trobar lliçons valuoses sobre com fer front al desafiament, millorar les teves relacions i reconèixer el veritable valor de la vida. Esperem que aquests relats serveixin com a guia i font d’inspiració en el camí cap al creixement personal.

El error mas grande

“El error más grande lo cometes cuando, por temor a equivocarte, te equivocas dejando de arriesgar en el viaje hacia tus objetivos. No se equivoca el río cuando, al encontrar una montaña en su camino, retrocede para seguir avanzando hacia el mar; se equivoca el agua que, por temor a equivocarse, se estanca y se pudre en la laguna. No se equivoca la semilla cuando muere en el surco para hacerse planta; se equivoca la que, por no morir bajo la tierra, renuncia a la vida. No se equivoca el hombre que ensaya distintos caminos para alcanzar sus metas, se equivoca aquel que, por temor a equivocarse, no acciona. No se equivoca el pájaro que ensayando el primer vuelo cae al suelo, se equivoca aquel que, por temor a caerse, renuncia a volar permaneciendo en el nido. Pienso que se equivocan aquellos que no aceptan que ser hombre es buscarse a sí mismo cada día, sin encontrarse nunca plenamente. Al final del camino no te premiarán por lo que encuentres, sino por aquello que hayas buscado honestamente.”

Las ranitas

“Un grupo de ranas viajaba por el bosque y, de repente, dos de ellas cayeron en un hoyo profundo. Todas las demás ranas se reunieron alrededor del hoyo. Cuando vieron cuan hondo este era, les dijeron a las dos ranas que estaban en el fondo que, para efectos prácticos, se debían dar por muertas. Las dos ranas no hicieron caso a los comentarios de sus amigas y siguieron tratando de saltar fuera del hoyo con todas sus fuerzas. Las otras, desde fuera, seguían insistiendo que sus

esfuerzos serían inútiles. Finalmente, una de las ranas puso atención a lo que las demás decían y se rindió, se desplomó y murió... La otra rana continuó saltando y saltando tan fuerte como le era posible.

Pero la multitud de ranas seguía gritándole y haciéndole señas para que dejara de esforzarse y sufrir. Le pedían que simplemente se dispusiera a morir, ya no tenía sentido seguir luchando.

Pero la ranita salto y saltó cada vez con más fuerzas... hasta que, finalmente, ¡logró salir del hoyo! Sus compañeras, sorprendidas, se acercaron a ella y desconcertadas, dijeron:

—Nos da gusto que hayas logrado salir... a pesar de lo que te gritábamos.

La ranita, cuando las tuvo cerca, se abrazó a ellas y les dijo:

—Muchas gracias por darme ánimos... yo soy sorda, pero cuando os veía darme apoyo con vuestros gestos y que confiabais en qué podría salir, me dabais fuerza para seguir saltando y saltando y, al final, ¡me he salvado!".

El elefante encadenado

“Cuando yo era pequeño, me encantaban los circos, y lo que más me gustaba de los circos eran los animales. También a mí, como a otros, después me enteré de que me llamaba la atención el elefante. Durante la función, la enorme bestia hacía despliegue de su peso, tamaño y fuerza descomunal... pero después de su actuación y hasta un rato antes de volver al escenario, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo.

Sin embargo, la estaca era solo un minúsculo pedazo de madera apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza podría con facilidad arrancar la estaca y huir.

El misterio es evidente: ¿Qué lo mantiene entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando tenía cinco o seis años, yo todavía confiaba en la sabiduría de los grandes. Pregunté entonces a algún maestro, a algún padre o a algún tío por el misterio del elefante. Algunos de ellos me explicaron que el elefante no se escapaba porque

estaba amaestrado. Hice entonces la pregunta obvia: Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo me olvidé del misterio del elefante y la estaca... y solo lo recordaba cuando me encontraba con otros que también se habían hecho la misma pregunta. Hace años descubrí que, por suerte para mí, alguien había sido lo bastante sabio como para encontrar la respuesta.

—El elefante del circo no escapa porque ha estado en una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño. Cerré los ojos y me imaginé al pequeño recién nacido sujeto a la estaca.

Estoy seguro de que, en aquel momento, el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse y, a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Juraría que debió dormirse agotado y que, al día siguiente, volvió a probar, y también al otro, y al que le seguía... Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se rindió a su destino. Este elefante enorme y poderoso, que vemos en el circo, no escapa porque cree que no puede.

Él tiene el registro y el recuerdo de su impotencia, de aquella impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese registro.

Jamás... jamás... intentó poner su fuerza otra vez.

Vivimos creyendo que no podemos realizar muchas cosas simplemente porque alguna vez, antes, cuando éramos chiquitos, alguna vez probamos y no pudimos.

Fuimos el elefante en algún momento y grabamos en nuestro recuerdo:

—No puedo... No puedo y nunca podre. Hemos crecido con ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar.

Como mucho, de vez en cuando sentimos los grilletes, hacemos sonar las cadenas o miramos de reojo la estaca y confirmamos el estigma:

—No puedo y nunca podré. Vivimos condicionados por el recuerdo de otros, que ya no somos y no pudieron. Tu única manera de saber es intentar de nuevo poniendo en el intento todo tu corazón... todo tu corazón.

El sultán y el sabio – Cuento de Las mil y una noches

“Un sultán soñó que había perdido todos los dientes. Después de despertar, mandó llamar a un sabio para que interpretase su sueño. —¡Qué desgracia, mi señor! Cada diente caído representa la pérdida de un pariente de Vuestra majestad—, dijo el sabio.

—¡Qué insolencia! ¿Cómo te atreves a decirme semejante cosa? ¡Fuera de aquí! ¡Que le den cien latigazos!—, gritó el Sultán enfurecido. Más tarde, ordenó que le trajesen a otro sabio y le contó lo que había soñado. Este, después de escuchar al Sultán con atención, le dijo:

—¡Excelso Señor! Gran felicidad os ha sido reservada. El sueño significa que sobrevivirás a todos vuestros parientes.

Se iluminó el semblante del Sultán con una gran sonrisa y ordenó que le dieran cien monedas de oro. Cuando este salía del Palacio, uno de los cortesanos le dijo admirado:

—¡No es posible! La interpretación que habéis hecho de los sueños es la misma que el primer sabio. No entiendo por qué al primero le pagó con cien latigazos y a ti con cien monedas de oro. El segundo sabio respondió:

—Amigo mío, todo depende de la forma en que se dice. Uno de los grandes desafíos de la humanidad es aprender a comunicarse. De la comunicación depende, muchas veces, la felicidad o la desgracia, la paz o la guerra. La verdad puede compararse con una piedra preciosa. Si la lanzamos contra el rostro de alguien, puede herir, pero si la envolvemos en un delicado embalaje y la ofrecemos con ternura, ciertamente será aceptada con agrado”.

Las naranjas

“Una vez, dos hermanas sostuvieron una controversia por unas naranjas. Las dos hermanas, ya cansadas y con sus respectivas familias, estaban encargadas de efectuar las labores de limpieza de un salón en el que otras personas habían sostenido una reunión.

Al entrar, la hermana menor notó que ya no había nadie en el salón y que encima de una de las mesas habían quedado 10 naranjas. Se alegró mucho de verlas, pues

sabía que nadie las reclamaría. De manera que empezó a empacar las naranjas en una bolsa que tenía mientras se imaginaba el delicioso jugo preparado con esas frutas que se tomaría esa noche en su casa.

Su hermana mayor entró repentinamente en el salón y, al ver las naranjas, exclamó:

—¡Qué bien, nos han dejado 10 hermosas naranjas!

A lo que la menor respondió:

—¿Cómo es eso de que nos han dejado? Dirás, me han dejado a mí 10 naranjas.

—¿Es que piensas quedarte tú con todas ellas? —replicó la hermana mayor.

—Por supuesto. Tú sabes bien que al que madruga, Dios le ayuda —respondió la hermana mayor—, de manera que esta vez me correspondió a mí la suerte de quedarme con el regalito que quedó en el salón.

—¿Y no piensas darme ni una sola naranja? —le preguntó la hermana mayor.

—Ya te dije que no. En otra ocasión, la suerte te favorecerá, como ya lo ha hecho antes —manifestó la hermana menor.

—A mí no me parece justo —insistió sorprendida la hermana mayor.

—¿Qué tal si hubiera sido yo la primera en entrar al salón? ¿Te parecería justo que me hubiera quedado con las 10 naranjas? ¿Te parecería correcto que no te hubiera dado ninguna?

—Bueno, hermana —corrigió la menor—, yo te puedo dar un par de naranjas.

Pero la mayor insistió:

—¿Solo un par? Solo dos naranjas para la hermana que tanto te ha querido toda la vida. Casi que me das solo las migajas.

Esta discusión se prolongó por algunos minutos y, finalmente, después de algunos disgustos, la hermana mayor terminó recibiendo 4 de las 10 naranjas que había recogido su hermana menor. Esta última se llevó sus 6 naranjas a su casa. Con ellas se preparó un delicioso jugo de naranja y, mientras lo compartía con su esposo e hijos, pensó en lo afortunada que había sido al encontrar las 10 naranjas y, sobre todo, al poder quedarse con más de la mitad de ellas. Esa misma noche, su hermana mayor también llevó sus 4 naranjas a su hogar. Cuidadosamente, las

peló con un cuchillo y con las cáscaras de todas ellas preparó un delicioso dulce. Y mientras lo compartía con su esposo e hijas, pensó en lo afortunada que había sido al quedarse con 4 de las naranjas, después de no haber tenido ninguna en sus manos. Terminada la cena, arrojó las pulpas de las 4 naranjas a la basura, pues ni ella ni a su familia les gustaba el jugo de naranja. Entonces sirvió a todos un vaso de leche que disfrutaron con el dulce de naranja.

Resulta curioso observar que las dos se sentían satisfechas con el resultado que obtuvieron. Aún más, es factible que ninguna de las dos imaginara lo cerca que habían estado de poder haber obtenido un resultado óptimo... Solo les quedó haber hablado un poco de para qué querían las naranjas”.

Mil perritos

“Se dice que hace tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada.

Cierto día, un perrito, buscando refugio del sol, logró meterse por un agujero de una de las puertas de dicha casa. El perrito subió lentamente las viejas escaleras de madera. Al terminar de subir la escalera se topó con una puerta semiabierta; lentamente, se adentró en el cuarto. Para su sorpresa, se dio cuenta de que dentro de ese cuarto había como 1.000 perritos más observándolo tan fijamente como él los observaba a ellos.

El perrito comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas poco a poco.

Los 1.000 perritos hicieron lo mismo. Posteriormente, sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos. El perrito se quedó sorprendido al ver que los 1.000 perritos también le sonreían y ladraban alegremente. Cuando el perrito salió del cuarto se quedó pensando para sí mismo:

—¡Qué lugar tan agradable! Voy a venir más seguido a visitarlo.

Tiempo después, otro perrito callejero entró en el mismo sitio y se encontró entrando en el mismo cuarto. Pero a diferencia del primero, este perrito, al ver a otros 1.000 perritos del cuarto, se sintió amenazado, ya que lo estaban observando de una manera agresiva. Posteriormente, empezó a gruñir; obviamente, vio como los 1.000 perritos le gruñían a él. Comenzó a ladrarles ferozmente y los 1.000 perritos le ladraron también a él.

Cuando este perrito salió del cuarto pensó:

—¡Qué lugar tan horrible es este! ¡Nunca más volveré a entrar allí!

Al frente de dicha casa se encontraba un viejo letrero que decía: ‘La casa de los 1.000 espejos’.

Los clavos en la puerta

(Redactat de Los clavos en la puerta_ castellano)

“Hubo una vez, un niño que tenía mal genio. Por ello, su padre decidió entregarle una caja de clavos y un consejo, que cada vez que perdiera el control, clavase un clavo en la puerta de su habitación. El primer día, el niño clavó 27 clavos en la puerta.

Con el paso del tiempo, el niño fue aprendiendo a controlar su rabia y, por ende, la cantidad de clavos comenzó a disminuir. Descubrió que era más fácil controlar su temperamento que clavar los clavos en la puerta. Finalmente, llegó el día en que el niño no perdió los estribos. Su padre, orgulloso, le sugirió que por cada día que se pudiera controlar, sacase un clavo. Los días transcurrieron y el niño logró quitarlos todos.

Conmovido por ello, el padre, tomó a su hijo de la mano y lo llevó hasta la puerta, y con suma tranquilidad le dijo:

—Has hecho bien, hijo mío, pero mira los hoyos... la puerta nunca volverá a ser la misma. Cuando dices cosas con rabia, dejan una cicatriz igual que esta. Pero no importa cuantas veces le pidas perdón, las heridas siempre seguirán ahí. Una herida verbal es tan dañina como una física. Recuerda que los amigos son personas muy escasas, consérvalos, cuídalos, ámalos, pero no los lastimes, hay daños que son irreversibles y no hay perdón que los sane.

El niño comprendió la enseñanza de su padre y jamás volvió a tener que controlar su ira, porque se dedicó a tomarse las cosas con calma y a actuar siempre guiado por el amor”.

Articles en revistes i publicacions científiques

1. Ramos, P.; Vázquez, N.; Pasarín, M. I.; Artazcoz, L. (2016). "Evaluación de un programa piloto promotor de habilidades parentales desde una perspectiva de salud pública". *Gaceta Sanitaria*, 30 (1), 37-42.
Enllaç: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0213-91112016000100007
2. Vázquez, N. (2016). "Evaluación de la efectividad de un programa comunitario de parentalidad positiva. Perspectiva desde los determinantes sociales de la salud". Barcelona: Universitat de Barcelona.
Enllaç: <https://www.tdx.cat/handle/10803/382627%22%20/l%20%22page=1>
3. Vázquez, N.; Ramos, P.; Molina, M. C.; Artazcoz, L. (2016). "Efecto de una intervención de promoción de la parentalidad positiva sobre el estrés parental". *Aquichan*. 16(2), 137-147.
Enllaç: <https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/5354>
4. Vázquez, N.; Molina, M. C.; Ramos, P.; Artazcoz, L. (2016). "Propuesta de un instrumento en español para la medida de habilidades parentales". *REIRE*, 9 (2).
Enllaç: <http://revistes.ub.edu/index.php/REIRE/article/view/16063>
5. Vázquez, N.; Molina, M. C.; Ramos, P.; Artazcoz, L. (2019). "Effectiveness of a parent-training program in Spain: reducing the Southern European evaluation gap". *Gac Sanit* [Internet]. 1 gener 2019; 33(1),10-6.
Enllaç: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28802517/>
6. Torres, S.; Ramos, P.; Arnauda, H.; Castells, C.; Cegarra, A.; Vázquez, N. (2015). "Construyendo niños/as y familias saludables desde el Trabajo Social Sanitario" [Internet]. *Trabajo social y salud*, p. 145-154.
Enllaç: <https://publications.iadb.org/publications/spanish/viewer/La-evaluaci%C3%B3n-de-impacto>
7. Ramos, P.; Ezkurra, A.; Juárez, O.; Fernández, A.; Vázquez, N.; Artazcoz, L. (2020) "Intervenciones promotoras de habilidades de crianza y salud: ¿cómo influye la adherencia?" *Comunidad*, 22(3), 3. ISSN: 2339-7896
Enllaç: <https://pesquisa.bvsalud.org/oncologiauy/resource/es/ibc-201278>
8. Vázquez, N.; Ramos, P.; Molina, M. C.; Artazcoz, L. (2020). "Social Factors Associated with the Effectiveness of a Spanish Parent Training Program-An Opportunity to Reduce Health Inequality Gap in Families". *Int J Environ Res Public Health*, 17(7), 2412. doi: 10.3390/ijerph17072412. PMID: 32252297; PMCID: PMC7177529.
Enllaç: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7177529/>

C S B Consorci Sanitari
de Barcelona



Promoció de la salut

Connectem
f **t** **y** **in**

www.aspb.cat