



CRÉIXER *en família*

Dinàmiques per treballar les habilitats parentals

de les famílies amb fills i filles de 0 a 18 anys



Generalitat de Catalunya
Departament de Treball,
Afers Socials i Famílies

Dinàmiques per treballar les habilitats parentals de les famílies amb fills i filles de 0 a 18 anys

© de l'edició:
Generalitat de Catalunya, 2017

Direcció General de Famílies
Avinguda del Paral·lel, 50-52
08001 Barcelona

© dels textos:
M. Helena Tolosa

© dels dibuixos:
Juanjo Fernández

1a edició electrònica: desembre de 2017

Disseny i maquetació:
Maria Beltran



Avis legal: Aquesta obra està subjecta a una llicència Reconeixement - No Comercial - Sense Obres Derivades 3.0 de Creative Commons. Se'n permet la reproducció, distribució i comunicació pública sempre que es reconeguin l'autora i l'editor i no se'n faci un ús comercial. No és permesa la transformació d'aquesta obra per generar una nova obra derivada.

La llicència completa es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/es/deed.ca>

Podeu trobar aquesta obra i les altres que ha publicat el Departament de Treball, Afers Socials i Famílies al nostre catàleg de publicacions: http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/el_departament/publicacions/

Sumari

A. INTRODUCCIÓ	3	Fitxa 6 COMUNICACIÓ	21
B. FITXES DE LES SESSIONS	4	Crits, missatges, jo i assertivitat	
ESTIMAR I EDUCAR	4	6.1. Contextualització	21
Fitxa 1 VINCLE	4	6.2. Dinàmica durant la sessió	22
De ser-ne els ulls, a ser-ne guies. El joc del cec	4	6.3. Material didàctic	24
1.1. Contextualització	4	Fitxa 7 NORMES, CONSEQÜÈNCIES I NEGOCIACIONS	26
1.2. Dinàmica durant la sessió	5	El joc de cartes dels conflictes	
1.3. Material didàctic	5	7.1. Contextualització	26
Fitxa 2 AUTOESTIMA	6	7.2. Dinàmica durant la sessió	27
Tal com ens han estimat, estimem. Honrar l'infant que vam ser	6	7.3. Material didàctic	28
2.1. Contextualització	6	CRÉIXER DINS I FORA DE CASA	36
2.2. Dinàmica durant la sessió	7	Fitxa 8 PORS, CULPES I RESPONSABILITATS	36
2.3. Material didàctic	8	El preocupòmetre	
Fitxa 3 LA MOTXILLA	9	8.1. Contextualització	36
Pesos pesants: culpes; pesos lleugers: alegries	9	8.2. Dinàmica durant la sessió	37
3.1. Contextualització	10	8.3. Material didàctic	38
3.2. Dinàmica durant la sessió	10	Fitxa 9 EQUIP DE SUPERVIVÈNCIA	40
3.3. Material didàctic	10	Eines bàsiques per al dia a dia	
Fitxa 4 FILLS, GERMANS, ROLS I JERARQUIES	13	9.1. Contextualització	40
Cadascú al seu lloc	13	9.2. Dinàmica durant la sessió	41
4.1. Contextualització	14	9.3. Material didàctic	41
4.2. Dinàmica durant la sessió	16	Fitxa 10 CREENCES LIMITADORES, CREENCES POTENCIADORES	43
4.3. Material didàctic	16	10.1. Contextualització	43
CONVIURE EN FAMÍLIA	17	10.2. Dinàmica durant la sessió	44
Fitxa 5 RESPIRA	17	10.3. Material didàctic	50
Emocions sota control	17	C. BIBLIOGRAFIA	51
5.1. Contextualització	17		
5.2. Dinàmica durant la sessió	18		
5.3. Material didàctic	19		

A. Introducció

Us presentem la nova guia per a les persones dinamitzadores del programa “Créixer en família”. Aquesta guia proposa nous continguts i dinàmiques per treballar amb grups de famílies amb fills i filles de totes les edats.

És un material que amplia i complementa el material ja existent del programa “Créixer en família” (guia de 0 a 3 anys, guia de 3 a 6 anys, guia de 6 a 12 anys, guia de 12 a 16 anys, guia de 16 a 18 anys).

Aquest nou material ha estat elaborat per donar més eines a les persones dinamitzadores a l’hora de vehicular:

- Grups amb necessitat d’enfortir vincles entre pares, mares i fills, o millorar l’autoestima parental: famílies vulnerables amb realitats i circumstàncies familiars difícils o adverses com ara maltractament, violència de gènere, abandonament, famílies monoparentals amb poca xarxa de suport, models culturals molt patriarcals, etc.
- Grups on cal treballar més a fons habilitats parentals.
- Grups on es treballa l’exercici de la criança de manera general sense acotar franges d’edat.
- Grups de família universal on convé treballar més a fons l’autoestima, la història familiar, les creences, el reconeixement individual dels fills i filles...
- Grup amb dificultats per escriure, llegir o articular un discurs reflexiu o participatiu.

El material està plantejat per facilitar la comunicació i la participació de les famílies, amb dinàmiques actives i dinàmiques reflexives. En algunes de les sessions s'utilitza material visual o complementari (retoladors, cartes, gomets...), bé sigui per facilitar l’expressió, per afavorir-ne la participació, o per minimitzar la seva manca d’habilitat expressiva en català o castellà.

Trobareu deu fitxes amb continguts teòrics, dinàmiques per treballar amb les famílies i material didàctic. Aquestes fitxes han estat elaborades seguint els eixos temàtics propis del programa: estimar i educar, conviure en família i créixer dins i fora de casa.

En funció de les necessitats del grup de famílies, aquestes dinàmiques poden substituir o complementar les dinàmiques proposades en els cinc guies ja existents del programa “Créixer en família”.



B. Fitxes de les sessions

ESTIMAR I EDUCAR

Fitxa 1 | VINCLE:

de ser-ne els ulls, a ser-ne guies. El joc del cec

1.1 Contextualització

Descripció:

L'activitat se centra a prendre consciència de les diferents fases d'acompanyament de la figura parental que necessita un infant i de les diferents maneres de fer-ho.¹

Objectius:

- Reflexionar sobre les diverses intensitats d'acompanyament que necessiten els infants segons les diverses etapes.
- Tenir coneixença de les diferents formes d'acompanyar els infants.
- Prendre consciència del que es transmet als infants segons les diferents formes d'exercir aquest acompanyament.
- Comprendre el que significa el vincle segur.

Idees clau

- Dels 0 als 2 anys aproximadament, les figures parentals són els ulls, que guien els infants. La seva seguretat física i emocional depèn de com es fa aquest acompanyament.
- Dels 0 als 2 anys aproximadament, els estímuls que processa l'infant depenen, en gran part, dels que ofereixi la figura parental.
- A l'inici del procés d'individuació (dels 18 als 24 mesos), l'infant actua com si només hi veiés d'un ull. L'adult ja no el pot guiar sempre per on vol. L'infant ja comença a tenir visió i no sempre vol anar i fer el que l'adult li suggereix. Comença el moment d'establir hàbits, normes i rutines.
- En aquest moment, l'adult es converteix en guia i comença a necessitar estratègies per poder gestionar els desacords entre els desitjos de l'infant i les necessitats per al seu desenvolupament saludable.



¹ Activitat adaptada del material extret de *Cuidadores de la infancia. Una estrategia familiar y comunitaria para enriquecer la crianza y el cuidado de niñas y niños.*

1.2 Dinàmica durant la sessió

Per parelles, la dinàmica consisteix a deixar-se guiar per un company mentre l'altre company duu els ulls embenats.

Es demana al grup que formin parelles. Un dels membres de la parella s'embenen els ulls.

El company ha de guiar el participant amb els ulls embenats per la sala. La consigna és **“Cuidar la parella i donar-li benestar mentre s'explora l'espai”**.

Durant aquesta estona els membres de la parella **no es poden parlar** entre si, però sí que es poden tocar, i poden fer sorolls o alertar algú amb exclamacions.

Passats deu minuts, es farà un canvi de rols.

Un cop finalitzada la dinàmica es posarà en comú l'experiència viscuda.

- Com s'han viscut els diferents rols?
- L'experiència d'haver de confiar plenament amb l'altre (dependència).
- La responsabilitat de guiar l'altre i de cuidar-lo.
- Amb quin rol t'has sentit millor i per què?
- Què t'ha fet sentir segur i confiat, i què, no?
- En algun moment t'has sentit manipulat com una joguina?
- Has sentit por o inseguretat?

Grup gran, es posen en comú les diferents experiències.

Aspectes importants

- Prendre consciència de la metàfora de la situació i les diferents maneres d'acompanyar els infants: qui estira, qui va al davant, al darrere, per on s'agafava el company embenat per conduir-lo, qui té en compte l'acompanyant i els seus desitjos, qui solament recorre la sala, qui ofereix estímuls de reconeixement dels espais, qui intenta compassar el tempo de l'altre, qui va molt de pressa...
- Prendre consciència que cada etapa de desenvolupament de l'infant necessita un tipus d'acompanyament diferent per part de l'adult. Les diferents maneres d'acompanyar l'infant es poden representar mitjançant dos voluntaris entre els assistents. Un farà de progenitor i l'altre d'infant. Situem el progenitor en la posició de davant, de darrere o al costat de l'infant per visualitzar els diferents tipus d'acompanyament.
- Consciència que quan els fills i filles es treuen la bena dels ulls i comencen a mirar amb els seus propis ulls (dels 18 als 24 mesos), la seva expressió de les necessitats es fa més evident i cal tenir-les en compte.
- Acompanyar és guiar, marcar el camí, proporcionar coneixements que donin seguretat als infants per continuar el camí amb autonomia.

1.3 Material didàctic



Fulars o mocadors

Fitxa 2 | AUTOESTIMA: tal com ens han estimat, estimem. Honrar l'infant que vam ser

2.1 Contextualització

Descripció:

L'activitat se centra a prendre consciència de quins han estat els missatges que han configurat les creences que validen qui som, per adonar-nos de quins missatges donem als fills respecte de qui són i qui poden ser.

Objectius:

- Prendre consciència de quins missatges hem rebut en la nostra infància en relació amb la identitat: qui soc jo? El relat familiar.
- Valorar fins a quin punt ens han influït o ens influeixen encara ara.
- Tenir cura de quins missatges donem als fills i filles respecte a la seva identitat i al fet de posar etiquetes.
- Actuar en conseqüència segons les reflexions anteriors.

Idees clau

- L'autoestima es basa en dos punts: Jo sí que valc (soc únic, soc digne de ser estimat) – Jo sí que puc (sí que puc governar la meua vida i viure autònomament).
- L'autoestima es va forjant a mesura que anem creixent. En les primeres etapes, els missatges i la informació que ens donen sobre qui som i com som, especialment els pares i les figures principals, així com familiars, educadors, configuren una base important de l'autoestima.
- Malgrat que els missatges que ens han configurat al llarg de la nostra vida no hagin estat positius, a l'adulthood podem ser capaços de dir-nos: Jo sí que valc – Jo sí que puc.
- Cal tenir cura dels missatges que donem als fills i filles respecte de qui són i com són, per la petjada que els deixen.
- Si els progenitors no tenen una bona autoestima, es fa més difícil promocionar una sana autoestima als fills i filles.



2.2 Dinàmica durant la sessió

Primer moment. Es reparteix a cada participant una cartolina blanca i es demana que hi facin un dibuix d'ells mateixos quan eren petits. Depenent del grup, poden visualitzar quan eren petits, quan tenien entre 8 i 10 anys, pensar en una fotografia, un pentinat, un vestit, un fet... Cal que facin un dibuix d'ells sols, sense cap més personatge familiar.

Poden pintar el dibuix com vulguin, guarnir-lo, hi poden posar elements paisatgístics...

Segon moment. Un cop fet el dibuix es demana que cadascú escrigui al voltant de la figura, al darrere, dins de la mateixa figura... frases que recordin del que els pares o els familiars els deien. Es farà una especial menció a les frases que comencin per “ets” o “tu sempre”...

Tercer moment. Es van exposant els diferents dibuixos i cadascú expressa el que vol comunicar del treball que acaba de fer.

Quart moment. Prendre consciència de com ens han influït aquestes frases en la nostra vida, fins a quin punt han configurat la pròpia manera de ser i d'estar en el món.

- T'hi sents identificat? Els teus pares i la teva família continuen posant-te les mateixes etiquetes? Són diferents? T'han marcat aquestes etiquetes en la teva vida adolescent i adulta? Creus que t'han marcat respecte al que tu transmetes als teus fills?

Cinquè moment. Prendre consciència de quins són els missatges que donem als fills amb referència a la seva identitat i capacitats. Fer una llista dels “ets” que diem als fills i filles. Reflexionar-hi i actuar en conseqüència. Qui vulgui ho pot posar en comú.

Es convida els assistents a ensenyar els seus dibuixos als fills i filles.

✓ Variant 1²

Es retalla la figura dibuixada. Posteriorment, amb dos trossos de plastilina, es fa una base on s'enganxa la figura vertical.

S'escriuen les etiquetes amb què s'identifiquen els familiars en uns adhesius estrets que es pengen al voltant d'un fil. Aquest fil es col·loca a manera de collaret a la figura retallada.

Aquest procés és més laboriós, demana més temps i més competència. L'experiència ens diu que, en alguns col·lectius, la motricitat fina per dibuixar i especialment retallar és baixa. Cada dinamitzador ha de poder valorar si és possible fer aquesta execució.

L'efecte de veure totes les etiquetes que cadascú porta penjades al coll és molt simbòlic i expressiu.

✓ Variant 2

Primer moment. Per parelles. Aquesta variant pot resultar còmoda en grups on es perceben dificultats importants per dibuixar, escriure, o perquè tenen vergonya de fer-ho.

Consisteix a fer la silueta humana amb paper d'emballar, a mida natural. Cada membre de la parella dibuixa l'altre: l'un s'estira sobre el paper d'emballar i l'altre en dibuixa la silueta, després s'intercanvien els papers.

Segon moment. Individual. Un cop dibuixada la silueta es pot decorar i pintar de manera individual.

Tercer moment. Individual. El dinamitzador pot ajudar a escriure les frases que deien els pares o familiars sobre els participants i que han quedat a la seva memòria.

Quart moment. Per parelles. Comentari sobre què han escrit i com els ha influït en la seva vida.

Cinquè moment. Grup gran. Cada membre de la parella comenta el que li ha explicat l'altre membre, i el dinamitzador, a través de preguntes clau, intenta ampliar la informació i fer prendre més consciència del que es comunica.

² Activitat de Jorge Barudy i Maryorie Dantagnan extreta de la formació de postgrau Traumateràpia Sistèmica Infantil. Centro Exil, actualment IFIVF.

Fitxa 3 | LA MOTXILLA:

pesos pesants: culpes; pesos lleugers: alegries

3.1 Contextualització

Descripció:

L'activitat se centra a reconèixer quines històries, relats, fets educatius o records de criança es duen a la motxilla familiar d'origen, i com aquests factors interfereixen, positivament o negativament, en l'educació que brindem als fills i filles en el moment actual.

Objectius:

- Prendre consciència dels estils educatius rebuts dels pares, avis o de la família d'origen.
- Fer presents les normes i missatges educatius que els progenitors han viscut des de petits i posar-hi nom. Valorar si han estat vivenciats de manera positiva, negativa o neutral.

Idees clau

- Tot allò que ens han transmès en la nostra infància configura un univers que condiciona la nostra manera de ser i de fer com a pares i mares.
- Sovint aquestes experiències viscudes pels pares, mares o progenitors com a fills i filles, els condicionen, i fa que prenguin decisions respecte a l'educació dels fills en funció del que ells mateixos han viscut de manera positiva o negativa.
- Alguns d'aquests fets succeïts, o records, tenen un efecte emocional en els progenitors que encara perdura en l'actualitat i pot condicionar la relació amb els fills i filles.



3.2 Dinàmica durant la sessió

Grup gran. Es fan dues files paral·leles amb plats de plàstic o paper. Entre els dos plats de les dues fileres, s'hi posa un símbol que representi un àmbit de la vida familiar (joc, germans, pares i avis, normes, escola i estudis, rols de gènere, tasques familiars, relació amb els altres i l'entorn). A l'inici d'una filera hi posem el símbol de "m'agrada" per representar els aspectes positius, i a l'inici de l'altra filera hi posem el símbol de "no m'agrada" per representar els aspectes negatius.

La dinàmica consisteix a anar repassant els diferents àmbits de la vida i valorar quant de pes (quantitat) posem (cigró, pedra, mongeta...) en el plat i si el posem a la filera de l'experiència positiva ("m'agrada") o de l'experiència negativa ("no m'agrada"). Es proposa que comparteixin l'experiència respectant la seva predisposició o voluntat de fer-ho. Si no ho volen fer, se'ls proposa que dipositin només el pes en els diferents plats que creguin convenient.

Es pot fer una primera ronda on cada persona del grup faci la seva aportació corresponent a un àmbit de la vida familiar (joc, germans, pares i avis...) i així successivament per rondes, o directament una única ronda on cada persona del grup fa les aportacions de tots els àmbits on ha posat pes. Finalment, es recullen tots els pesos de la filera del "m'agrada" i els de la filera del "no m'agrada" i es valora entre tot el grup quin costat pesa més.

De manera simbòlica es poden ficar els pesos del "no m'agrada" en una motxilla petita, una bosseta de roba, una balança de cuina, un necesser... i es fa prendre consciència que, si pesa molt, pot fer caure enrere la persona, pot fer-la defallir, pot immobilitzar-la... Cal buscar estratègies per compensar aquest pes i fer-lo més lleuger.

3.3 Material didàctic



Plats (poden ser de dos colors per diferenciar les dues fileres).



Llegums, pedretes, fitxes...

x2

Els símbols que calguin per posar a dins o al costat dels plats.



Símbols per al "m'agrada" i el "no m'agrada" que identifiquin les fileres o per posar al costat de cada símbol dels diferents àmbits a dins del plat.

Aspectes importants

- Sovint en els grups de famílies vulnerables amb realitats i circumstàncies difícils o adverses, trobem progenitors que han tingut famílies d'origen amb vincles familiars i estils educatius poc afavoridors. Alguns han fet un treball al respecte i, d'altres, no hi han posat mai consciència.
- Els temps canvien i cal valorar si allò que per als pares ha estat positiu o negatiu, és vigent encara ara, en els temps presents, per no actuar amb estils de "pilot automàtic".
- Cada temps et marca un estil educatiu, fruit de la història i el context que es viu. Pot passar que normes i creences que en el passat van ser validades per moltes famílies, en el context actual no tinguin fonament o s'hagi valorat que eren errònies.
- Sovint, si els pares dels participants van actuar amb models poc apropiats segons els temps actuals, ho van fer perquè creien que era el correcte pel context en el qual estaven vivint.
- Des de l'adulthood dels presents poden decidir com gestionar els records i les emocions que ens comporten aquest record.
- No es tracta de negar el passat, ni tampoc de minimitzar-lo ni de relativitzar-lo. Es tracta de gestionar-lo des de l'estadi adult.
- Des de la Programació Neurolingüística hi ha una premissa que diu: "cadascú fa les coses el millor que pot i el millor que sap". I si no ho fa millor, és perquè no pot o ningú li ha mostrat que té els recursos per fer-ho.

Joc



Germans



Pares i avis



Normes



Escola i estudis



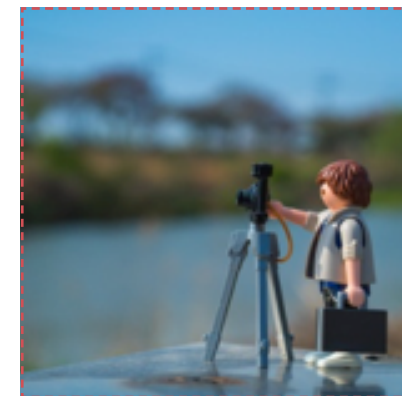
Rols de gènere



Tasques familiars



Relació amb els altres i l'entorn



Fitxa 4 | FILLS, GERMANS, ROLS I JERARQUIES: cadascú al seu lloc

4.1 Contextualització

Descripció:

L'activitat se centra a prendre consciència que cada membre de la família és únic i irrepetible, i necessita el seu reconeixement i validació. Alhora, cada membre de la família ocupa un lloc, té un ordre, un paper a desenvolupar.

Objectius:

- Prendre consciència de la necessitat que cada membre de la família tingui el reconeixement de ser únic i vàlid.
- Prendre consciència que els pares i mares tenen l'obligació d'atorgar a cada fill la seva especificitat i el seu reconeixement com a ésser únic i vàlid.
- Fer evident que cada fill és diferent i té unes necessitats específiques que afavoreixen el seu desenvolupament integral i que els pares han de satisfer.
- Adonar-se dels diferents subsistemes que conformen la família.
- Objectivar que cada membre de la família ocupa un lloc i hi té un paper a desenvolupar.
- Valorar que quan els fills ocupen llocs de pares o mares, d'avis o àvies o fins i tot de parella, el sistema familiar pateix un desordre.

Idees clau

- Cada fill és únic i irrepetible.
 - Cada fill té unes necessitats diferents que cal conèixer.
 - Els pares són responsables d'ajudar els fills a créixer de manera integral: han de valorar la seva manera de ser i de fer, i satisfer les seves necessitats de desenvolupament.
 - Els pares han d'ajudar els fills a conèixer els seus talents i les seves debilitats.
 - Les comparacions entre germans són fonts de conflictes i desavinences entre ells. Promocionen la gelosia i l'enveja.
 - És positiu que els fills, grans i petits, es beneficiïn de l'atenció dels pares per separat. Cal potenciar els espais màgics amb cadascú. Els fills es beneficien tant del temps comú (amb tota la resta de components de la família) com del privat.
 - Cal valorar i tractar els fills segons la seva edat i la seva personalitat.
 - És important no confondre el tracte equitatiu amb el fet d'acontentar igual a tothom. La igualtat passa pel respecte a la diferència. Tractar els fills igual vol dir atendre cadascú segons les seves necessitats i les seves característiques.
 - Cada membre de la família ha de trobar el seu lloc dins de la família.
- És important que cada membre del sistema familiar tingui clar quin és el seu rol i quines funcions té.
 - Quan alguns membres de la família ocupen un lloc que no els pertoca fent unes funcions que no són les pròpies, sorgeixen conflictes de diferents intensitats que, si es perpetuen en el temps, són una font important de malestar familiar. Aquests desordres poden afectar directament els vincles dels membres de la família.
 - Els adults són els pares.

4.2 Dinàmica durant la sessió

Activitat 1. Papiroflèxia

Primer moment. Es comença la sessió repartint diferents papiers de colors de forma quadrada. S'explica que avui aprendrem a fer algunes figures de papiroflèxia. Aquest recurs servirà també per jugar amb els fills en diferents moments (visita al metge, mentre s'han d'esperar, a casa...).

S'ensenya a fer: un ocell de paper, un vaixell de paper, un quatre sabaters (en castellà, comecocos).

Mentre es fa la dinàmica es reflexiona sobre el fet que:

- Hi ha qui ho sap fer sol.
- Hi ha qui necessita ajuda.
- Hi ha qui necessita més ajuda i cal físicament guiar-lo en alguns passos.
- Hi ha qui ho sap fer, però no sap explicar a un altre company com fer-ho.
- Hi ha qui, quan algú n'hi demana ajuda, automàticament li ho fa.

Per tant, aprofitem l'activitat per reflexionar sobre el que vol dir *educar, aprendre, tempos, ritmes*, etc. i, comencem a introduir “que cada fill és diferent i té ritmes i maneres de fer diferents que cal conèixer i respectar”.

Durant l'activitat s'ha creat un clima distès i informal. Cadascú connecta amb el nen petit que porta a dins i això fa que es relaxi i que gaudeixi.

Segon moment. Amb l'ajuda dels ocells de paper, els vaixells de paper i els quatre sabaters que ha fet tot el grup, s'explica la metàfora següent mentre es mouen els diferents elements que hem fabricat:

Imaginem-nos que a la nostra família els pares, els avis, els tiets, els cosins, tots han estat “ocells de paper”.

És probable que quan neix el nostre fill estiguem convençuts que serà un ocell de paper com la resta de membres del nostre sistema familiar.

Això pot ser que funcioni amb el primer fill i també amb el segon i també amb el tercer, però sempre hi haurà diferències entre ells. Alguns ocells de paper seran perfectes o gairebé perfectes; d'altres, no ens n'agradarà el color; d'altres els trobarem una mica bruts; d'altres, una mica arrugats.

Potser, perquè nosaltres ho hem vist fer als nostres pares, fins i tot comparem els ocells de paper entre si: “Mira el teu germà que net que és; mira la teva germana, quin color més bonic que té i que bé que li escau; mira el teu germanet, que sempre vola perfectament; mira que...”

I si comparem massa els ocells de paper entre ells, pot ser que alguns se sentin millor que d'altres o que alguns se sentin menys valorats que d'altres.

Però ara imagineu-vos que en una família, on tots han estat ocell de paper, hi neix un fill que és un “vaixell de paper”.

Si no ho accepten, i reconeixen que tenen un vaixell de paper i el volen convertir en un ocell de paper, imagineu-vos la frustració del fill i del pare o la mare.

Volen ensenyar-lo a volar per l'aire quan el seu medi no és l'aire sinó l'aigua!

O imagineu-vos que en una casa tots són vaixells de paper hi neix un ocell de paper, pot ser molt greu que intentin ensenyar-li a navegar, perquè podrien ofegar-lo.

I encara podria ser que, fins i tot, hagués tingut un ocell de paper i li hagués ensenyat a volar, i un vaixell de paper i li hagués ensenyat a navegar, però, aleshores, hi neixi un “quatre sabaters”. El quatre sabaters ni vola, ni navega: es queda quiet a lloc sense parar de bellugar-se!

És important saber observar si els nostres fills són ocells de paper, vaixells de paper, quatre sabaters o qualsevol altra cosa, perquè cadascú necessitarà que l'ajudem a créixer d'una manera diferent. Si nosaltres pensem que només hi ha una sola manera de créixer correctament, estarem creant un conflicte de desvaloració que pot comportar rivalitat, enveges, gelosia i desordres familiars de manera significativa.

Tercer moment. Es proposa als participants que juguin amb els elements de papiroflèxia. Conformen els seus fills segons siguin ocells de paper, vaixells de paper o quatre sabaters i creen els seus ordres de posició. Parlen de les seves diferències i les seves relacions.

Es convida les famílies a dir algun tret característic positiu de cada fill. Se'ls proposa que els ho diguin durant la setmana i que, a la propera sessió, ens expliquin com ha anat.

Activitat 2. Quines són les necessitats dels fills i filles?

Quart moment. Ensenyem uns ocells de paper, vaixells de paper i quatre sabaters grans i mitjans. Creem un sistema familiar. Jugant amb les figures grans (progenitors i avis) i amb les petites, explicitem els llocs i els subsistemes que ocupa cadascú. Parlem del perill de no ocupar el lloc que correspon a cadascú, i del perill d'exercir unes funcions que no li corresponen. Podem posar diferents exemples movent les diferents peces i delimitar els grup amb llanes per fer-ho explícit i gràfic.

- Imaginem un ocell de paper que es posa al lloc de la mare i fa de mare de la seva germana petita. Surt del seu grup de germans per posar-se al grup de pares i mares.
- Imaginem un ocell de paper pare que s'intercanvia els papers amb un fill o una filla. Cadascú surt del seu grup i inverteix els papers.
- Imaginem un ocell de paper àvia que fa de mare. La mare es desplaça al lloc dels fills.
- Imaginem...

Cinquè moment. Acabem la sessió convidant els presents a endur-se tot allò que han fet i a buscar un espai per mostrar-ho als fills i jugar amb ells, si s'escau per l'edat!

Grup gran o petit. En funció del grup valorem si és millor fer grups petits i després posar en comú les aportacions de cadascun, o directament posar-les en comú en el grup gran per facilitar-hi la participació (a segons quins col·lectius els costa la interacció en grup petit).

Es planteja la pregunta:

QUINES NECESSITATS TENEN ELS NOSTRES FILLS?

QUINES SÓN RESPONSABILITAT NOSTRA?


Cada grup, conjuntament, fa una llista de les aportacions dels integrants del grup i les va debatent.

- Necessitats bàsiques físiques: menjar, dormir, salut, habitatge...
- Necessitats psicològiques i afectives: sentir-se estimat, valorat, rebre mostres d'afecte, contenció emocional...
- Necessitats cognitives: estímuls per a desenvolupar les seves potencialitats i motivació per créixer
- Protecció física i emocional


Aspectes importants

- Cal prendre consciència de les diferències de tracte que a vegades s'atorga als fills.
- A vegades els pares no són conscients que les diferències de tracte tenen a veure, no tant per com són els seus fills, sinó per les semblances amb els progenitors mateixos, la parella, o un avi...
- Sovint algunes situacions familiars complexes fan perdre el nord als pares i mares sobre quin és el seu lloc a la família i quines són les seves responsabilitats.
- Cal tenir cura de traspasar als fills tasques que no els són pròpies per l'edat i el lloc que ocupen, així com evitar que confonguin el subsistema familiar a què pertanyen.
- Cal un temps per aprendre, i cal un temps per ensenyar: no tothom aprèn igual, ni al mateix ritme, ni al mateix temps.


4.3 Material didàctic




Papers de colors o papers per fer papiroflèxia



Papers blancs per fer figures de quatre sabaters



Colors i retoladors



Vídeos tutorials per fer les figures de papiroflèxia

Ocell de paper

- Vídeo 1: https://www.youtube.com/watch?v=5zTV6KB_Ojo
- Vídeo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=he0gvRYbdc0>
- Vídeo 3: <https://www.youtube.com/watch?v=dIHxxTvtN28>
- Exemple il·lustrat (web): [http://www.guia-padres.com/actividades/papiroflexia-\"pajarita\".html](http://www.guia-padres.com/actividades/papiroflexia-\)

Vaixell de paper

- Vídeo 1: https://www.youtube.com/watch?v=VeHK_1rujQU
- Vídeo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=tbUkxPJXdIQ>
- Exemple il·lustrat (web): <http://papelisimo.es/2016/10/como-hacer-barco-de-papel/>

Quatre sabaters o cel-infern

- Vídeo 1: https://www.youtube.com/watch?v=jx_XRpWUJIO
- Vídeo 2: <https://www.youtube.com/watch?v=pBT038S1mEo>
- Exemple il·lustrat (web): <https://www.slideshare.net/mtalaverxtec/quatre-sabaters>

Drets dels infants

- Parlament de Catalunya (pdf)
<https://www.parlament.cat/document/cataleg/48039.pdf>
- Xarxa drets dels infants (web):
<http://www.xarxadretsinfants.cat/p/els-drets-dels-infants.html>



CONVIURE EN FAMÍLIA

Fitxa 5 | RESPIRA: emocions sota control

5.1 Contextualització

Descripció:

L'activitat se centra a conèixer la importància de la gestió emocional dels pares i mares, així com la importància de donar una educació emocional als fills com a part del seu desenvolupament integral i com una eina en la resolució de conflictes.

Objectius:

- Reconèixer i identificar les emocions bàsiques: alegria, por, tristesa, fàstic, ràbia i sorpresa.
- Donar eines de gestió emocional.
- Adonar-se de com els estats emocionals dels pares influeixen en els fills.
- Assumir que el model de gestió emocional dels pares és el que aprenen els fills de manera primària.

Idees clau

- Pensar, sentir i actuar són els tres eixos que ens integren com a persones. El que PENSO – SENTO – ACTUO està relacionat. Cada part condiona les altres.
- L'educació emocional consisteix a adquirir les competències següents:
 - CONSCIÈNCIA EMOCIONAL: aprendre a reconèixer les pròpies emocions i les dels altres (identificar-les, acceptar-les, assimilar-les, integrar-les i expressar-les).
 - REGULACIÓ EMOCIONAL: desenvolupar l'habilitat de control i la regulació de les pròpies emocions. Prevenir els efectes perjudicials de les emocions invasives. Donar una resposta apropiada a les emocions que experimentem.
 - AUTONOMIA EMOCIONAL: conjunt d'elements i habilitats relacionats amb l'autogestió personal (actitud positiva, responsabilitat, autoconfiança, anàlisi crítica o capacitat per buscar recursos...).
 - HABILITATS SOCIOEMOCIONALS: competències per saber establir relacions amb els altres i identificar les seves emocions.
- Per ensenyar els fills a reconèixer les seves emocions i gestionar-les, ho han de saber fer els pares.
- L'educació emocional és un procés d'aprenentatge que es va adquirint al llarg del temps i tant els adults com els infants l'han d'anar treballant en el transcurs de la seva vida.
- Les creences que els progenitors tenen vers els seus fills condicionen el que senten per ells.
- Hi ha estratègies internes i externes que ens poden ajudar a gestionar les emocions, especialment la ira i l'enuig.
- Les emocions són necessàries per a la nostra supervivència. Són respostes automàtiques que es manifesten davant de determinats estímuls de l'ambient i que indueixen a sentiments. Tenim unes emocions bàsiques des del naixement: alegria, tristesa, ira o enuig, sorpresa, por i fàstic.
- Totes les emocions són lícites, però no totes les conductes generades per les emocions són lícites.
- Les emocions es poden ignorar, suprimir, expressar sense control o gestionar. Les tres primeres opcions poden tenir conseqüències negatives.

5.2 Dinàmica durant la sessió

Activitat 1. Identificar emocions

Grup gran. Es mostra el vídeo de la pel·lícula *Inside out*, on es mostren cinc de les sis emocions bàsiques.

[Inside out](#). Disney, 2015 (vídeo)

Es fa un breu col·loqui (de 5 minuts) sobre què els ha semblat el vídeo i què en pensen. A continuació, s'ambienta la sessió com si fos un concurs i es dona una butlleta a cada participant. S'explica que es passaran unes fotografies de cares. Cada cara té un número que la identifica (1, 2, 3, 4...). Hauran de relacionar cada cara amb una emoció i escriure a la casella corresponent de la butlleta la inicial de l'emoció que pensen que és: A, d'alegria; F, de fàstic; I, d'ira; P, de por; S, de sorpresa, i T, de tristesa. Al final es donen les solucions de manera conjunta.

Aquesta activitat es pot dur a terme d'altres maneres:

Si el dinamitzador creu que és difícil fer-la de manera individual (especialment si el grup presenta dificultats en la lecto-escriptura), pot fer-la de manera conjunta: s'ensenya la imatge, es pregunta quina emoció és i es recullen les diferents respostes que es donen.

També es pot repartir un joc de sis targetes a cada persona on hi hagi les inicials de les emocions: A, d'alegria; F, de fàstic; I, d'ira; P, de por; S, de sorpresa, i T, de tristesa. Els membres del grup aniran aixecant la targeta amb la inicial corresponent segons la cara que es mostra i l'emoció que pensen que transmet.

També es pot realitzar de manera més senzilla amb el vídeo següent:

[Las emociones en situaciones. Dibujos animats](#). (vídeo)

Activitat 2. Gestió emocional

Grup gran. Es fa un col·loqui amb les preguntes següents:

- Com et sents? (Cal fer una llista de situacions o dinàmiques familiars que fan sentir malament.)
- Amb quina emoció et sents més identificat?
- A vegades perds els nervis?
- Com gestiones la ira quan perds el control?

Es valida el fet que és normal perdre el control. Tanmateix, cal tenir en compte que, si s'exigeix als fills que sàpiguen controlar-se, els adults també s'han de saber controlar.

Es parlen de diferents tècniques i es comparteixen. A continuació, se'n proposen algunes:

- Aprendre a reconèixer indicis corporals.
- Distreure's cognitivament fent relaxació i visualitzacions, pensant en records agradables, fent exercicis d'atenció plena, menjant el nostre plat preferit...
- Controlar el diàleg intern.
- Comptar fins a deu.
- Fer esport, sortir a caminar, ballar...
- Estar en contacte amb la natura.
- Posar èmfasi en la respiració. La respiració conscient, diafragmàtica o abdominal, és una eina potentíssima per regular i gestionar les emocions. La doctora Teresa Guardiola recomana fer les respiracions conscients com si oloréssim

una flor. Quan olorem una flor, la respiració que fem, automàticament i inconscientment, és abdominal:

- Agafem una flor.
- L'olorem (inspirem comptant fins a quatre).
- Aguantem l'aire (comptem fins a quatre).
- El deixem anar (comptem fins a quatre).

Es practica en grup: es pot fer olorant un coixí amb essències aromàtiques, una pell de llimona o mandarina... Cadascú hi pot posar la seva imaginació.

S'anima a ensenyar-ho als fills perquè emprin aquest recurs quan estiguin enfadats, nerviosos o descontrolats.

- S'acaba mirant el vídeo *Respira*, on es veu un altre recurs, el del pot de la calma, molt usat als cicles d'educació infantil:

[Respira](#) (edició en castellà)

[Respira](#) (vídeo original en anglès)

 **Aspectes importants**

- No hi ha emocions bones o dolentes, però sí que hi ha emocions que si s'enquisten i no es gestionen interfereixen en el nostre dia a dia.
- Hi ha emocions que si no es gestionen, contaminen la resta.
- Per educar emocionalment els fills i les filles, cal parlar de les emocions que senten els pares i compartir-les.
- Les persones no són només el que senten. Són més que emocions i sentiments.
- Tenir una actitud i comunicació assertiva i positiva envers el món ajuda a augmentar el nostre benestar emocional.
- Cal validar sempre les emocions que senten els pares, les mares, els fills i les filles. Això no implica estar d'acord amb el que l'altre sent, sinó respectar-ho.

5.3 Material didàctic

- *Conoce tus emociones intensamente*
<https://www.youtube.com/watch?v=vH87I3rZjsQ>
- *Educación emocional. Emociones básicas o primarias*
<https://www.youtube.com/watch?v=83MzL3YGR3M>
- *Las emociones en situaciones* (dibuixos animats)
<https://www.youtube.com/watch?v=vsFERoAz448>
- *Solo respira* (edició en castellà)
https://www.youtube.com/watch?v=O37YB5-Ob_E
- PowerPoint sobre les emocions i algunes expressions
http://treballiaferssocials.gencat.cat/ca/ambits_tematics/families/formacio_per_a_pares_i_mares/creixer_en_familia/guies-didactiques/index.html
- Vídeo
<https://www.youtube.com/watch?v=5vdhtoOOp0g&feature=youtu.be>



Graella

IRA FÀSTIC POR SORPRESA TRISTESA ALEGRIA?				
1	6	11	16	21
2	7	12	17	22
3	8	13	18	23
4	9	14	19	24
5	10	15	20	25

IRA FÀSTIC POR SORPRESA TRISTESA ALEGRIA?				
1 FÀSTIC	6 ALEGRIA	11 FÀSTIC	16 IRA	21 POR
2 IRA	7 IRA	12 ALEGRIA	17 SORPRESA	22 FÀSTIC
3 POR	8 SORPRESA	13 IRA	18 TRISTESA	23 TRISTESA
4 SORPRESA	9 TRISTESA	14 TRISTESA	19 ALEGRIA	24 SORPRESA
5 FÀSTIC	10 POR	15 FÀSTIC	20 IRA	25 ALEGRIA

Fitxa 6 | COMUNICACIÓ: crits, missatges, jo i assertivitat

6.1 Contextualització

Descripció:

L'activitat se centra a prendre consciència de la importància de la comunicació familiar com a part del desenvolupament integral dels pares, mares, fills i filles, i com a eina per a la resolució de conflictes.

Objectius:

- Fomentar el respecte mutu entre els membres de la família.
- Introduir el concepte de comunicació positiva i assertiva en el llenguatge verbal i el no verbal.
- Ajudar, a pares i mares, a copsar la importància que té el llenguatge verbal i no verbal en la interacció i la vida diària familiar.
- Conscienciar els progenitors de la possible tendència a exaltar-se i cridar en situacions concretes d'interacció amb els seus fills i filles.
- Reflexionar entorn dels estils comunicatius utilitzats dins de l'àmbit familiar.
- Remarcar la importància de l'escolta activa com a part de l'acte comunicatiu.
- Fomentar el canvi del sentiment de culpa pel *sentiment de responsabilitat* pel que fa al tracte envers els fills.
- Fer prendre consciència que hi ha algunes expressions (*ets, fas, mai, sempre, però, no...*) que tenen una càrrega important dins del missatge.

Idees clau

- Cal parlar amorosament als fills: reconèixer i validar els seus avenços, l'assoliment de les fites i allò que fan.
- És important conèixer les motivacions del comportament dels fills, i abans de donar avisos, imposar-los càstigs, o altres mesures coercitives, cal valorar-ne les conseqüències.
- Cal reconèixer fins a quin punt, quan els pares s'exalten, alcen el to de veu, perden el control i, el seu estat emocional s'altera, ho fan per accions i conductes de l'infant o per altres motius que surten de l'esfera de la interacció amb l'infant.
- Els pares i mares poden cometre errors però aquests no els desautoritzen, sinó que els ajuden a aprendre i superar-se.
- El llenguatge assertiu transmet validació, acceptació, reconeixement i respecte.
- Els adults són els pares i les mares. Cal entendre l'infant i valorar el seu missatge i com interactua amb els pares en funció de l'edat que té.
- La comunicació assertiva inclou el reconeixement, el respecte i la validació dels sentiments en el seu discurs.



6.2 Dinàmica durant la sessió

Activitat 1. Estils comunicatius

Grup gran. Per introduir el tema dels estils educatius, es comenta que l'estil comunicatiu que s'estableix a casa és un puntal bàsic que es transmet als fills. S'exposa breument cada estil comunicatiu, i es posa èmfasi en el fet que l'important no és només QUÈ ES DIU, sinó COM ES DIU.

Hi ha tres estils bàsics de comunicació, que es diferencien per l'actitud que es revela de l'interlocutor: passiu, assertiu i agressiu.

PASSIU

- L'estil passiu de comunicació significa no dir el que penses o el que sents i no saber dir "no".
- És propi de la persona que evita mostrar els seus sentiments o pensaments per por a la confrontació o a ser rebutjada i incompresa.
- És un no voler, o no poder, expressar i manifestar el que un desitja.
- La persona amb un estil passiu s'expressa de forma poc sincera i indirecta, ja que no mostra clarament les seves necessitats o desitjos. Es comunica de forma encoberta, per tant, resulta difícil percebre, adequadament l'opinió o el sentiment expressat.
- Infravalora les seves pròpies opinions i necessitats i dona un valor superior a les dels altres.
- Suposa una manca de confiança en un mateix i una incapacitat per defensar els propis drets que pensa que són menys vàlids que els dels altres.

AGRESSIU

- Aquest tipus de comunicació se situa en un pla oposat a l'anterior.
- L'estil agressiu significa dir el què penses, sents, vols o opines, però trepitjant els drets dels altres per poder obtenir els propis interessos.
- La persona mostra una sobrevaloració de les opinions i sentiments personals, i s'oposa, obvia o menysprea la resta d'opcions.
- Té una actitud superior i despectiva. Sovint s'expressa des de la ràbia.
- L'estil agressiu s'expressa de forma sincera i directa, però amb una actitud culpabilitzadora i humiliant envers l'altre. El que importa és imposar el propi criteri i la pròpia voluntat, sense tenir en compte l'altre i les seves necessitats.
- Amb aquest estil de comunicació és probable trobar-se amb una resposta similar, ja que s'afavoreix que la discussió vagi pujant de to i s'arriba a l'enfrontament.

ASSERTIU

- Ser assertiu significa dir el que penses, sents, vols o opines sense ofendre, ferir o trepitjar el dret dels altres.
- La conducta assertiva és sincera, directa i expressiva. Els altres se senten respectats i valorats.
- Parteix del respecte a les persones i a un mateix, planteja amb seguretat i confiança el que es vol.

- Vol dir ser capaç de discrepar en diferents opinions de manera correcta i respectuosa.
- No manleva l'autoestima de l'altre i, al mateix temps, defensa els mateixos drets personals.
- No manipula. Reconeix els propis errors i accepta la seva responsabilitat.

A continuació, es fa un joc de rols (role-playing). Grup gran o petit en funció dels participants. A cada membre del grup se li reparteix una carta on se li indica per escrit i mitjançant una imatge el rol que ha d'assumir (agressiu, passiu o assertiu).

Un cop fet això, el dinamitzador agafa una altra carta en què s'indica un conflicte (vegeu la fitxa 7), la mostra i explica una situació que hi tingui relació. Tot seguit, segons aquesta situació, demana al participant que actuï i parli amb el rol de pare, mare, avi o àvia, per exemple, i d'acord amb l'estil comunicatiu que ha d'assumir.

Ex. la persona dinamitzadora extreu de la pila de les cartes el "conflicte relacionat amb pantalles".

- **Dinamitzador:** imagina't que ets a casa teva i dius "a sopar" tres vegades, i el teu fill o filla no deixa el mòbil, no tanca el televisor o no deixa el joc de l'ordinador (segons l'edat dels fills dels assistents es pot ajustar més els exemples). Com li dius que deixi el mòbil, apagui el televisor o tanqui l'ordinador?
- **Participant:** ha de contestar amb el rol de pare, mare, avi, àvia... en funció de l'estil comunicatiu indicat a la carta.

A l'hora d'articular la dinàmica es pot fer de diverses maneres:

- Demanar voluntaris perquè responguin a la situació segons la carta que tenen.
- Fer que un participant respongui seguint l'ordre de les agulles del rellotge, independentment de si l'estil comunicatiu de la carta es repeteix o no.
- Demanar un voluntari d'estil agressiu, d'estil assertiu o d'estil inhibidor que contesti.
- I, també, buscar observadors neutres que expliquin, des del seu punt de vista, com veuen cada tipus de resolució segons la situació concreta plantejada i la resolució feta pels companys sense saber *a priori* quin estil els havia tocat.

S'aprofiten les intervencions dels participants per remarcar algunes construccions verbals que són més assertives que d'altres.

ETS vs. FAS:

- Cada cop que un pare o una mare s'adreça al seu fill amb un "ets", informa sobre les creences i les expectatives que hi té. Determina QUI ÉS EL FILL, la IDENTITAT.
- Per contra, quan parla de FER, del que FAS, està parlant d'actituds, de conductes concretes, ARA I AQUÍ.

QUÈ HAS FET? vs. QUÈ HA PASSAT?

- La pregunta "Què has fet?" té una base acusatòria. Implica demanar explicacions de quelcom a algú que dones per fet

que ha fet alguna cosa. La resposta habitual sol ser: "Jo no he fet res!".

- La pregunta "Què ha passat?", no emet judicis. La pregunta demana responsabilitats, convida a fer un relat i no una defensa.

GENERALITZAR vs. CONCRETAR

- Les expressions com "mai", "sempre", "ningú", no són creïbles. Generalitzen situacions i no aporten al discurs elements que ajudin a poder concretar de què estem parlant exactament quins fets són els que volem remarcar. Per tant, no ajuden ni a resoldre conflictes ni a donar elements educatius per superar situacions concretes.

L'ÚS ABUSIU DEL "NO"

- Sovint els pares i mares fan un ús abusiu del "no" taxatiu. Cal entendre que, com més petit és un infant, més li costa gestionar un "no" taxatiu. Una solució és donar als fills alternatives viables que els aportin un cert marge.
- A banda, hi ha estudiosos que comenten que el cervell no pot processar la partícula "no" perquè, aquest, pensa en imatges, i la partícula "no" no té una imatge que el pugui representar. Independentment d'aquest argument, val la pena valorar que sempre és millor donar una ordre en positiu ("Parla fluix") que en negatiu ("No cridis"). El llenguatge positiu possibilita i apodera. I així els progenitors estalvien el "no" per a aquelles situacions indiscutibles.

Activitat 2. El crit com a estratègia comunicativa

Grup petit. Es formen grups de 4 o 5 persones com a màxim i es demana que es faci una llista de les situacions on els participants acostumen a cridar. Es responen a les preguntes:

1. Per què cridem?
2. Quina necessitat s'hi amaga?
3. Podem fer-ho d'una altra manera? Podem respondre de diferent manera i trencar el cercle viciós del crit?

Es deixa 10 o 15 minuts per posar en comú les diferents situacions i respostes, i tot seguit s'aporten les idees que s'exposen a continuació:

1. PER QUÈ CRIDEM?

- Cercle viciós: els fills s'han acostumat que les coses, a casa, es diuen un cop i tants com calgui i, fins que no hi ha crit, no cal mobilitzar-se. Els pares i les mares diuen i diuen i mai no fan. No hi ha conseqüències.
- Incompetència social: no saben expressar les seves necessitats d'una altra manera.
- Reforç: el crit s'ha viscut com a útil per aconseguir el que es vol.
- Desafiament: és una actitud personal per reafirmar-se davant d'un grup o per defensar-s'hi.

Es pot viure com una normalitat, amenaça, fracàs o oportunitat.

2. QUINA NECESSITAT S'HI AMAGA?

- Sovint el crit respon a un sentiment d'impotència per part dels adults en no poder gestionar el conflicte d'una altra manera, o a una necessitat no expressada que no té a veure amb els fills (per exemple, conflictes laborals, conflictes de parella, malestar personal o físic, cansament, solitud, manca de col·laboració...).

3. PODEM FER-HO D'UNA ALTRA MANERA? PODEM RESPONDRE DE DIFERENT MANERA I TREN-CAR EL CERCLE VICIÓS DEL CRIT?

- Quan els fills es porten malament, segons el nostre criteri, val la pena prendre's uns minuts per observar les circumstàncies presents i pensar-hi abans d'actuar (a vegades el fill està cansat, avorrit o sobre estimulat, o bé es troba malament, té gana o li estem exigint quelcom que no li pertoca per l'edat).

Aspectes importants

- Els models de comunicació s'aprenen dins de les unitats familiars de manera inconscient: com es parla i s'escolta, qui parla i escolta, i què pot dir-se i què pot escoltar-se.
- Un fill que se sent escoltat és un fill que se sent valorat i reconegut.
- El fet d'escoltar els arguments dels fills no vol dir que hi estiguem d'acord.
- A vegades, l'única cosa que demana el fill és ser escoltat i sentir-se valorat pel que fa als seus sentiments i emocions.
- La funció pròpia comunicativa dels adults, del pare o la mare, no és renyar ni jutjar, manar, comparar, dirigir o amenaçar.
- Si vols domar un cavall a crits, no esperis que t'obeeixi.
- El crit respon sovint a necessitats dels mateixos progenitors no cobertes.
- El cercle viciós del crit, fruit d'haver de repetir les ordres moltes vegades, se supera aplicant conseqüències.

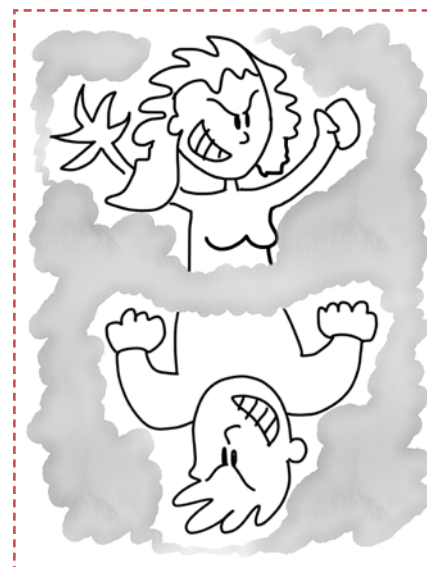
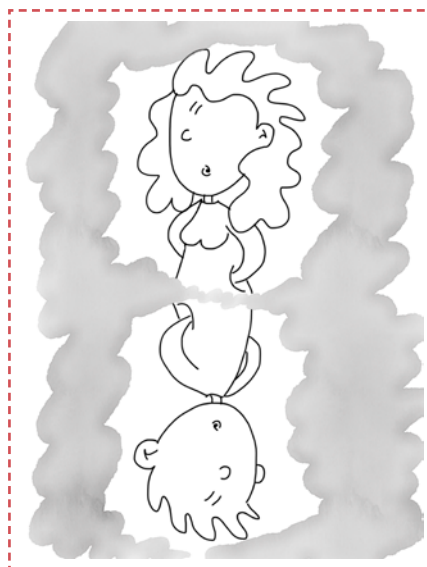
6.3 Material didàctic



Cartes de conflictes de la fitxa 7



Cartes sobre l'estil assertiu, l'agressiu i el passiu



ASSERTIU

PASSIU

AGRESSIU

Fitxa 7 | **NORMES, CONSEQÜÈNCIES I NEGOCIACIONS:** el joc de cartes dels conflictes

7.1 Contextualització

Descripció:

La sessió se centra en la gestió de les normes, els límits, els càstigs, els premis, les conseqüències, les rutines...

L'activitat s'inicia amb un reconeixement de diferents situacions conflictives familiars i la identificació de les que el grup vol treballar o li són més familiars.

Es tracta de donar recursos per treballar aquestes situacions conflictives i les possibles resolucions.

Objectius:

- Identificar situacions familiars conflictives del dia a dia.
- Dotar de recursos per analitzar aquestes situacions.
- Valorar possibles solucions a les situacions conflictives.
- Identificar les diferències que hi ha entre les possibles resolucions d'una situació conflictiva (determinar les conseqüències d'un acte, càstigs, premis...).
- Valorar la resolució del conflicte i les seves conseqüències.
- Aprendre a ser crític amb la pròpia gestió del conflicte.

Idees clau

- Els conflictes són habituals en totes les famílies i alguns es repeteixen a moltes llars.

- Els adults han d'ensenyar a gestionar els conflictes. El conflicte i la seva resolució eduquen en l'àmbit social del desenvolupament.
- Alguns conflictes demanen actuacions fermes; d'altres, negociació, i d'altres, treure-hi importància.
- Cal tenir clar i poder descriure quines són les normes i rutines importants per a cada família per poder establir un criteri coherent a l'hora d'actuar. Aquestes normes i valors es sostenen en els valors familiars.
- A les figures parentals els cal coherència, fermesa i constància acompanyades d'afecte i comunicació per poder resoldre situacions conflictives.
- Alguns conflictes són dels pares i mares; d'altres, dels fills i filles, i d'altres, de tots dos.
- La resolució de molts conflictes demana temps: temps per parlar, temps per actuar i temps per resoldre.
- No tots els conflictes entre pares, mares, fills i filles es resolen guanyant.
- A vegades, el malestar dels fills i filles derivat d'un conflicte només es pot contenir i acompanyar.
- En la gestió del conflicte, el procés per resoldre'l, la manera com s'ha fet, poden generar nous conflictes o ser-ne part. Cal esperit crític per valorar també com s'ha gestionat el conflicte i quins sentiments deixen de positiu.



7.2 Dinàmica durant la sessió

Cada grup té un joc de vint cartes i a cada una s'hi descriu una situació conflictiva quotidiana:

Vint cartes de situacions conflictives diàries.

1. Conflictue relacionat amb els deures, l'estudi, l'aprenentatge...
2. Conflictue relacionat amb l'acte de menjar (no li agrada el menjar, no en vol, va lent menjant, cal perseguir-lo per casa, només vol allò que li agrada...).
3. Rebequeria.
4. Conflictue relacionat amb pantalles (mòbil, joc d'ordinador, tauleta...).
5. Conflictue relacionat amb l'habitació desendregada, no fer-se el llit...
6. Conflictue relacionat amb la falta de respecte entre pares i fills (tractar l'altre a crits...).
7. Conflictue relacionat amb els germans (no compartir, fer la viu-viu, fer-se la guitza, tenir gelosia...).
8. Conflictue relacionat amb les tasques familiars (no parar taula, no estendre la rentadora, no endreçar la roba...).
9. Conflictue relacionat amb voler alguna cosa que els pares no troben apropiada per la seva edat (roba de marca, mòbil...).
10. Conflictue relacionat amb conductes de risc (beure alcohol, fumar...).
11. Conflictue relacionat amb voler fer una activitat poc apropiada per l'edat (per exemple, anar a la discoteca amb menys de 16 anys).
12. Conflictue relacionat amb agafar diners d'amagatotis.
13. Conflictue relacionat amb mentides, ocultació...
14. Conflictue relacionat amb dormir (no voler anar a dormir, no voler dormir sol, dormir al menjador, dormir amb televisor...).
15. Conflictue relacionat amb no voler dutxar-se, vestir-se...
16. Conflictue relacionat amb agredir.
17. Conflictue relacionat amb no saber perdre jugant.
18. Conflictue relacionat amb ser descuidat i oblidar objectes, responsabilitats...
19. Conflictue relacionat amb pactar sortides, horaris...
20. Comodí: Quin és el vostre conflicte?

Hi ha una carta amb els cinc passos PIGAP:

- Parar
- Identificar
- Generar
- Avaluar
- Planificar

Es plantegen deu estratègies:

1. Preveure, anticipar, reorganitzar l'espai.
2. Consensuar el temps i els horaris.
3. Conseqüència lògica o conseqüència natural.
4. Contenir, reconèixer i comunicar.
5. No fer res.
6. Donar a escollir.
7. Presència.
8. Consentir, accedir.
9. Prohibir.
10. Comodí: altres.

Activitat 1.

Grup de 3 a 5 persones. A cada grup es reparteix un joc de cartes de situacions conflictives. Cal identificar quins conflictes tenen i quins no. Se'n poden afegir d'altres a la carta comodí.

S'anima el grup a prioritzar les situacions conflictives, si algunes són més importants que d'altres o no, i se'ls diu que concretin si tots els conflictes triats demanen actuació.

Grup gran. S'exposen tots els conflictes i se'n tria un per grup.

Grups de 3 a 5 persones. Tenint com a referència la targeta PIGAP (Parar - Identificar - Generar - Avaluar - Planificar), es fa una anàlisi dels conflictes.

Es valoren quines estratègies de resolució de conflictes podrien donar-se en cada cas. Hi ha la carta comodí per descriure alguna estratègia que no estigui esmentada.

Grup gran. S'exposen els diferents conflictes i les possibles resolucions.

Altres possibilitats a l'activitat 1

Treballar dos mateixos conflictes a cada grup per donar valor a diferents maneres de resoldre'ls.

Exposar un escrit en què es plantegi una situació hipotètica (extreta del mateix grup, la premsa, un web...) que cal resoldre bé.

Activitat 2.

Grup gran o petit. En funció del grup, es valora si cal fer grups petits i després posar en comú les aportacions de tots els grups o si, directament, es fa un grup gran per facilitar la participació. (En alguns col·lectius, la interacció és més difícil quan el grup és petit.)

S'anima els participants a fer una llista de deu normes que consideren importants a casa seva.

Es pot fer una única llista amb tots els participants o bé una llista per grups, o bé, després de posar-ho en comú, que cada família elabori la seva pròpia llista durant la sessió o a casa seva amb la seva parella o la resta de la família.

Per a la propera sessió, es pot animar les famílies a portar aquesta llista i a fer un rètol d'aquestes normes per ordinador, en cartolines... Si no la poden portar a la sessió per la tècnica que han emprat, en poden fer una fotografia i ensenyar-la a la resta de participants. Per elaborar la llista cal pensar en:

Normes fonamentals, normes importants, normes relatives, normes bàsiques del dia a dia (televisor, mòbil, menjar, dormir...), normes de convivència, de relació, de col·laboració en les tasques de la llar, de les tasques escolars.

7.3 Material didàctic



Cartes



Fulls en blanc i material per escriure, si cal

Aspectes importants

- No tots els conflictes necessiten una actuació per part de les figures parentals.
- Alguns conflictes són propis de l'edat, d'altres són fruit de les nostres expectatives, altres són ocasionals...
- Hi ha conflictes que són la punta d'un iceberg d'alguna altra inquietud o necessitat de l'infant o adolescent no coberta. La solució a aquest tipus de conflictes demana valorar la necessitat subjacent.
- Hi ha diferents maneres de resoldre un mateix conflicte. Depèn de cada família, de la seva manera de ser i de fer.
- El bon humor és una bona estratègia complementària a moltes altres.
- Educar en el respecte i tenir unes normes clares evita conflictes presents i futurs.
- La coherència entre els progenitors a l'hora d'establir normes i nivells d'exigència evita conflictes.

A



B



C



D



E



F



G



H



Imprimir a doble cara amb la pàgina següent

D

CONFLICTE
Relacionat amb
PANTALLES
(mòbil, Joc PC, tablet...)

C

Rebequeria

B

CONFLICTE
Relacionat
amb **L'ACTE**
de **MENJAR**

A

CONFLICTE
Relacionat
amb **DEURES,**
ESTUDI,
APRENENTATGE...

H

CONFLICTE
Relacionat
amb **LES**
TASQUES
FAMILIARS
(no parar taula,
no estendre rentadora,
no endreçar roba...)

G

CONFLICTE
Relacionat
amb **ELS**
GERMANS

F

CONFLICTE
Relacionat amb
FALTA DE
RESPECTE
PARES-FILLS

E

CONFLICTE
Relacionat amb
HABITACIÓ
DESENDREÇADA

I



J



K



L



M



N



O



P



Imprimir a doble cara amb la pàgina següent

L

CONFLICTE
Relacionat amb
AGAFAR
DINERS
d'AMAGATOTIS

K

CONFLICTE
Relacionat amb
VOLER FER
UNA ACTIVITAT
POC APROPIADA
PER L'EDAT

J

CONFLICTE
Relacionat amb
CONDUCTES
DE RISC
(beure alcohol, fumar...)

I

CONFLICTE
Relacionat
amb VOLER
QUELCOM QUE
NO ES TROBA
APROPIAT
(marques, roba, mòbil...)

P

CONFLICTE
Relacionat amb
AGREDIR

O

CONFLICTE
Relacionat amb
NO VOLER
DUTXAR-SE,
VESTIR-SE...

N

CONFLICTE
Relacionat amb
DORMIR
(No voler anar a dormir,
no voler dormir sol,
dormir al menjador,
dormir amb el televisor...)

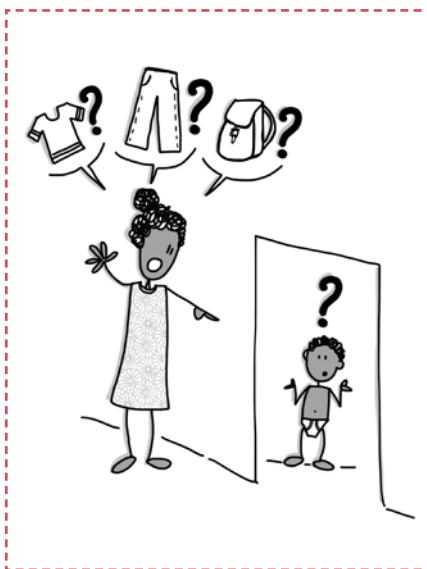
M

CONFLICTE
Relacionat amb
MENTIDES,
OCULTACIÓ...

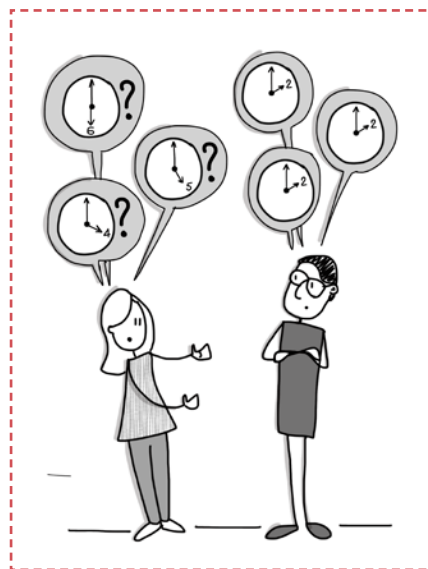
Q



R



S



T



U

PARAR
iDENTIFICAR
GENERAR
AVALUAR
PLANIFICAR

1

PREVEURE,
ANTICIPAR,
REORGANITZAR
ESPai



2

CONSENSUAR
TEMPS
i HORARIS



3

CONSEQUÈNCIA
LÒGICA
CONSEQUÈNCIA
NATURAL



T



S

CONFLICTE
Relacionat amb
PACTAR
SORTIDES,
HORARIS...

T

CONFLICTE
Relacionat amb
SER DESCUIDAT
i OBLIDAR
OBJECTES,
RESPONSABILITATS...

Q

CONFLICTE
Relacionat amb
NO SABER
PERDRE
JUGANT

U

P
G
P
i
A

4

CONTENIR,
RECONÈIXER
i COMUNICAR



5

NO
FER
RES



6

DONAR
a
ESCOLLIR



7

PRESENCIA



8

CONSENTIR,
ACCEDIR



9

PROHIBIR



10

COMODÍ:
ALTRES



CRÉIXER DINS I FORA DE CASA

Fitxa 8 | PORS, CULPES I RESPONSABILITATS: el preocupòmetre

8.1 Contextualització

Descripció:

L'activitat se centra a prendre consciència de les pors i les culpes presents en pares i mares al voltant de la criança dels fills, així com a diferenciar entre culpa, responsabilitat i propietat del problema.

Objectius:

- Identificar les pors que ens paralitzen i les que ens mobilitzen. Diferenciar entre pors reals i pors fantasmes.
- Prendre consciència de quins aspectes de la criança dels fills no estan sota el control parental.
- Capacitar per superar l'emoció de la culpa i transformar-la en responsabilitat que porta a la reparació o al perdó.

Idees clau

- La por és una emoció que se sol considerar desagradable.
- Té una funció de supervivència: avisar de situacions de perill potencial i protegir-se amb la fugida, l'atac o la paràlisi. És una emoció que ha estat adaptativa.

- Pot ser desadaptativa quan la por és irracional i no respon a una realitat amenaçadora físicament.
- Sovint les pors condicionen massa a l'hora de guiar els fills. Algunes pors són reals i d'altres imaginàries.
- Algunes pors limiten als pares i mares i altres pors són potenciadores de responsabilitat.
- La por activa el cervell reptilià de supervivència amb tres opcions: la fugida, l'atac o la paràlisi. Cal valorar quin és el mecanisme que activa les pors envers la criança i actuar en conseqüència.
- Els pares i mares també transmeten pors als fills, com la por a no ser estimat o a no ser acceptat, i infonen por per aconseguir alguna cosa o per controlar la seva conducta (si no menges, et punxaran!...).
- Una por excessiva genera ansietat en els pares.
- A vegades es defuig el conflicte amb els fills per por a l'enfrontament, per por a perdre el seu amor...
- La culpa, com a emoció, serveix per a responsabilitzar-se dels actes que es fan.
- Massa sovint, pares i mares, tenen sentiments de culpa entorn a la vivència de la por a equivocar-se, de si ho han fet prou bé o si han fet prou. Aquestes actituds porten a una dinàmica de paràlisi o sobreprotecció poc recomanable en la tasca educativa dels fills i filles.



8.2 Dinàmica durant la sessió

📄 Activitat 1.

Grup gran. Es projecta el vídeo *Fears*.

En un termòmetre es demana que es pinti (o s'enganxin gomets quadrats o rodons) el nivell de por que tenen els participants envers la criança dels seus fills: el seu futur, el que puguin arribar a ser, allò que els pugui passar...

Es proposa, en grup gran o petit (en funció de la dinàmica general participativa i del nombre de participants), fer una llista de les seves por i explicar-les.

Si la llista s'ha fet en grup gran, després es poden fer grups petits o seguir amb el grup gran. S'analitzen les diferents por i es valora:

- De què tenim por?
- És real o imaginària?
- Quines conseqüències té per a nosaltres aquesta por? Com actuem amb aquesta por? Fugida, atac i paràlisi. És a dir: manipulem, acompanyem amb seguretat, generem por, fem més pla el camí...
- Com la podem afrontar?

Si la dinàmica s'ha fet en grup petit, es posa en comú.

📄 Activitat 2.

Grup gran. Aquesta activitat es pot fer si l'ambient del grup és prou segur i acollidor. La culpa, com a emoció, serveix per responsabilitzar-se dels actes que es fan. Davant d'aquesta emoció hi ha dues opcions:

- A) Corregir la situació reparant: ja sigui restituint o bé amb un acte de perdó i reconciliació.
- B) Assumir que els actes tenen conseqüències que, a vegades, no es poden reparar i el que cal fer és aprendre i perdonar-se.

La culpa és una emoció lícita, però cal tenir en compte que, si es perpetua, és una patata podrida que acaba podrint les altres. S'explica el conte de la motxilla de patates.³

Un dia, el mestre ens va demanar que portéssim patates crues i una bossa de plàstic. Ens va dir que poséssim dins de la bossa de plàstic una patata per cada sentiment de culpa que teníem. Ens va demanar que, durant una setmana, portéssim amb nosaltres a tot arreu aquella bossa de patates i la motxilla a l'esquena tot el dia. Algunes bosses eren molt pesades! Que feixuc haver d'estar tot el dia carregant la bossa de patates! Havíem d'estar tot el dia pendent de no oblidar-nos la bossa al col·legi, a les extraescolars, al parc, quan menjàvem... Després d'una setmana, els alumnes van mirar com estaven les patates i es van adonar que s'havien anat podrint. Ens vam adonar clarament que el pes que carregàvem diàriament a la vida per les culpes era molt pesat i com desateníem i deixàvem de fer coses que eren més importants mentre paràvem esment a les culpes per no oblidar-les.

Se suggereix una música tranquil·la i es demana als participants que reflexionin sobre les culpes que senten.

1. Les poden escriure.
2. Les poden dibuixar representant:
 - Com de grans o de petites són.
 - Si són molt denses o poc denses.
 - Si són molt profundes o més superficials.

Si l'ambient és propici es pot compartir l'experiència.

L'activitat s'acaba fent un petit ritual per esvair la culpa: cada participant infla un globus i, amb un retolador permanent, hi dibuixa un símbol de la seva por o hi escriu una paraula.

Tot seguit, s'agafa el globus i cadascú el peta segons es vegi més capaç: amb les mans, amb el peu o col·locant el globus en una cadira i seient-hi a sobre.

³ Extret de *Papàs en la mochila*.

8.3 Material didàctic

Aspectes importants

- Tenir cura de no traspassar les pors als fills.
- Cercar culpables impedeix cercar solucions.
- Cal estar atent a llenguatges culpabilitzadors vers els fills. Cal anar amb compte amb l'expressió “això és culpa teva” i canviar-la per “això era responsabilitat teva”.
- La culpa es pot fer insuportable i recaure en un mateix amb regressió, introversió o, al contrari, vers els altres, amb ràbia i agressivitat.



Video Fears: <https://vimeo.com/126060304>



Fitxa del preocupòmetre



Gomets vermells o colors vermells



Colors o retoladors



Fulls en blanc



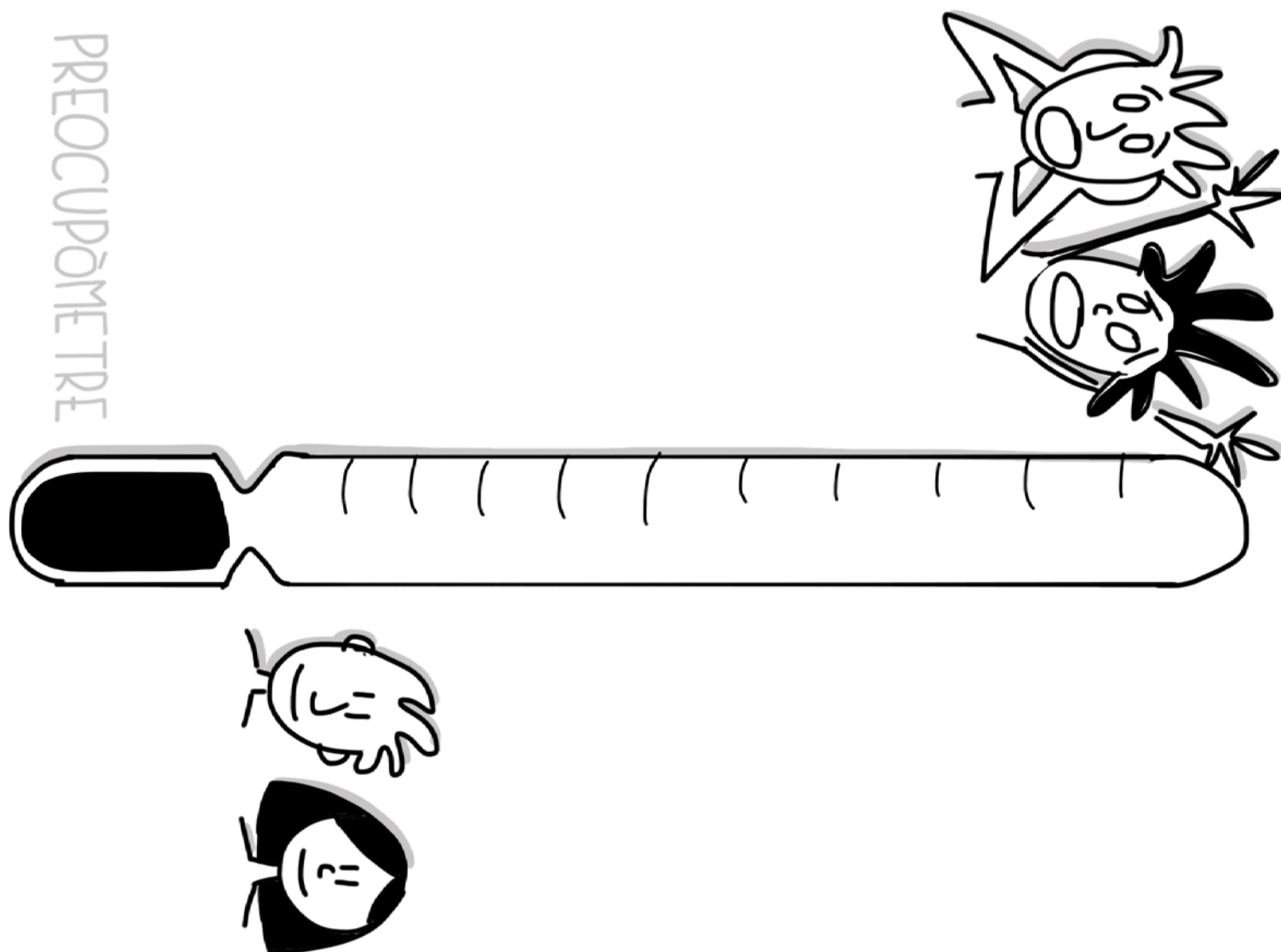
Globus



Retolador permanent



Quin és el teu nivell de por? De preocupació?



Fitxa 9 | EQUIP DE SUPERVIVÈNCIA: eines bàsiques per al dia a dia

9.1 Contextualització

Descripció:

L'activitat se centra a tenir consciència de quines eines i competències ajuden els pares i mares en la seva tasca de criaçça.

Objectius:

- Conscienciar de quines eines ens poden ajudar en el dia a dia en la criaçça dels fills.

Idees clau

- **Respecte:** totes les persones són iguals en drets. La igualtat passa pel respecte a la diferència.
- **Empatia:** la capacitat de sintonia emocional ens ajuda a percebre i entendre els matisos emocionals dels altres i, en especial, dels fills. Implica acollir el que l'altre expressa, saber escoltar-lo i entendre les emocions que se'n deriven, encara que no s'estigui d'acord amb el contingut.
- **Escolta activa:** escoltar per comprendre i no per respondre. Mostrar que prestem atenció a la comunicació amb l'altre.
- **Amor incondicional:** transmetre que s'estima pel que un és i no pel que un fa. El rebuig i la comparació són l'altre extrem.
- **Confiar:** implica donar temps. La sobreprotecció o la sobreexigència per l'edat serien a l'altre extrem.
- **Paciència:** és l'esperança tranquil·la basada en la confiança. Implica autodomini dels pares i les mares.
- **Assertivitat:** la comunicació no violenta. Capacitat de les persones per comunicar els pensaments, les emocions, els sentiments i els desitjos sense ofendre l'altre, sense desqualificacions ni etiquetes negatives.
- **Educació emocional:** gestionar les pròpies emocions i ajudar a gestionar les dels altres.
- **Perseverança, fermesa i constància.** A l'altre costat hi ha les actituds que porten a canvis constants en les normes, permissivitat, castigar constantment, abandonar el rol jeràrquic...
- **Coherència interna** (el que penso, el que sento i el que faig) i externa (amb els valors i les normes). Inclou el valor de l'honestat amb un mateix i amb els altres.
- **Estimulació adequada,** contrària a la sobreestimulació o infraestimulació.
- **Sentit de l'humor.**



9.2 Dinàmica durant la sessió

Activitat 1.

Grup gran o grups petits (en funció de la dinàmica general participativa i del nombre de participants).

Per començar, es demana que els participants pensin quins ingredients han d'integrar l'equip de supervivència. Es fa una llista i, si l'activitat s'ha fet en grups petits, es posa en comú i s'escriu en algun lloc visible les diferents eines que han anat sortint.

Si el grup és poc participatiu, es proposa exposar els rètols de les diferents eines i explicar-les amb exemples. Els bàsics que s'inclouen a l'activitat són:

- RESPECTE
- EMPATIA
- ESCOLTA ACTIVA
- AMOR INCONDICIONAL
- CONFIAR
- PACIÈNCIA
- ASSERTIVITAT
- EDUCACIÓ EMOCIONAL
- PERSEVERANÇA/ FERMESA/ CONSTÀNCIA
- COHERÈNCIA
- ESTIMULACIÓ
- SENTIT DE L'HUMOR

Activitat 2.

Grup gran o grups petits (en funció de la dinàmica general participativa i del nombre de participants).

Amb tots els ingredients anteriors es proposa als assistents que facin una pizza.

- En quina proporció hi posarien els diferents ingredients?

La proposta és una pizza, però pot ser un pastís o un altre plat, segons el que més agradi als assistents.

Es dona material variat per simbolitzar-la:

- Una rodona de goma EVA de la mida d'un plat pla.
- Retoladors permanents perquè dibuixin les proporcions de les porcions (cada porció un ingredient) o dibuixin com serà la pizza (les olives, les carxofes, el formatge, la massa... simbolitzen les eines anteriors).
- Plastilina per fer la pizza.
- Papers variats: cartolines, paper arrissat (paper Pinotxo) per fer boletes, paper de seda...

Finalment, cada grup ensenya la seva pizza i explica quins ingredients - eines hi ha posat i per què.

9.3 Material didàctic



Goma EVA



Retoladors permanents



Plastilina per fer la pizza



Papers variats: cartolines, paper arrissat (paper Pinotxo) per fer boletes, paper de seda...

Aspectes importants

- Les funcions parentals passen pel *holding* (sostenir emocionalment els fills), el *handing* (suport i cures concretes, necessitats físiques) i l'estimulació imaginativa i creativa.
- Els infants necessiten afecte de manera primordial i, sinó en tenen, buscaran qualsevol pretext per obtenir-lo, bé sigui en forma d'un afecte positiu o d'un afecte negatiu.
- Pares i mares actuen de mediadors amb el món ajudant-los a descobrir el que passa al seu voltant, guiant-los en els seus descobriments, els primers aprenentatges i l'assoliment de les habilitats socials.
- La perseverança i la fortalesa parental són bàsiques en la resolució de conflictes.
- L'autoritat ve del respecte. Es conquereix. Resten autoritat el dubte, la falta de convicció i seguretat en el que diem; intervenir contínuament; repetir ordres sense resultat; no analitzar objectivament els conflictes i les persones, la incoherència...

RESPECTE	EMPATIA	ESCOLTA ACTIVA
AMOR INCONDICIONAL	CONFIAR	PACIÈNCIA
ASSERTIVITAT	EDUCACIÓ EMOCIONAL	PERSEVERANÇA/ FERMESA/ CONSTÀNCIA
COHERÈNCIA	ESTIMULACIÓ	SENTIT DE L'HUMOR

10.2 Dinàmica durant la sessió

Activitat 1.

Grup gran o grups petits (en funció de la dinàmica general participativa i del nombre de participants).

Es comenten diferents refranys en català i castellà i es fa un debat. Per fer-ho es pot partir dels refranys i dites que surtin del grup o podem llegir-ne alguns de la llista que hi ha a l'apartat de material didàctic. Es valora:

- Si responen a la nostra realitat o no.
- Si estem d'acord amb el refrany o la dita.
- Si han sofert el refrany o la dita o n'han sortit beneficiats.

Si es treballa amb un col·lectiu d'un altre país i una altra llengua, se'ls pot animar a dir o escriure algun dels seus refranys o dites i es poden traduir perquè tothom els pugui entendre.

Es pot fer un mural amb els diferents refranys.

També se'ls pot animar a construir els seus propis refranys.

Activitat 2.

Grup gran. A continuació presentem el conte de *Libemor*. Aquest conte va ser escrit pel mexicà Luis Gadea de Nicolás i publicat al llibre *Escuela para madres y maestros* l'any 1992. Actualment apareix al llibre *La vida afectiva* del mateix autor. El títol és un joc de paraules entre *Liebe* (en alemany, amor) i la paraula *amor*. L'autor va triar la paraula *Liebe* en homenatge a Freud. La psicoterapeuta Mercè Pereira va fer una adaptació al català d'un part del conte. En funció del grup, el dinamitzador pot triar una versió o l'altra, o adaptar-lo a les necessitats del seu grup.

El conte original treballa conceptes com el vincle afectiu, l'adopció o l'acolliment, la seguretat emocional, la història familiar, la parella i l'autoestima, l'error, la culpa i el perdó.

A la versió en català el tema de parella, adopció o acollida no s'explicita. Tampoc s'esmenta la figura del pare.

Libemor. Luís Gadea de Nicolás

Viajaba yo en un tren en el vagón fumador y venía absorto observando cómo en el sillón de enfrente una señora jugaba con su hijo de, más o menos, un año de edad. Ella estaba recostada en el cómodo sillón del tren y su hijo yacía encima de ella. Sus rostros se hallaban frente a frente y mantenían un juego secreto que a los dos hacía reír con ganas: se platicaban, se hacían gestos, se hacían cosquillas, se escondían; y yo, descaradamente, los veía porque su juego también a mí me acariciaba. De repente escuché una voz que me sacó del trance en que venía.

—Le están tejiendo su Libemor —dijo la voz.

Me di vuelta para ver quién me había hablado y me encontré con una muchacha bonita (después supe que era un Hada).

—Sí —me dijo—, ¿no puedes verla?

—No —respondí atónito—. ¿Cómo dijiste?

—Dije que al niño le están tejiendo su Libemor. Y, después de una breve pausa, añadió: “¡Ya casi está terminada!”.

Como en los trenes uno siempre tiene ganas de platicar (especialmente yo), pregunté intrigado: “Explícame qué es eso de Libemor”. El Hada, que ya sabía que yo se lo iba a preguntar, estaba lista para revelarme un gran secreto (las Hadas no se aguantan las ganas de revelar secretos), y comenzó así:

—El Mago Supremo dio a la humanidad un don maravilloso... le entregó las agujas Alfaga, que son las agujas mágicas con las que se teje la Libemor.

Yo la miraba y escuchaba asombrado.

—La Libemor —continuó el Hada— es la capa mágica que cada madre teje a sus hijos y con la cual les confiere un enorme poder: el poder de amar. Cada vez que una madre abraza a su hijo, lo acaricia, le habla, lo atiende, lo alimenta o juega con él, vuelan las agujas Alfaga y dan una puntada; y si el empeño no cesa o la tarea no se interrumpe, más o menos a los dos años, la Libemor cubre ya por completo al niño. Como la capa es invisible nadie se explica por qué el niño de repente se siente tan confiado, tan seguro de sí mismo, ni por qué de buenas a primeras ya no le importa separarse de su mamá.

Obviament —dijo el Hada con suficiencia— es el enorme poder de su Libemor lo que le permite actuar de esta manera; aunque no siempre es así —añadió con tristeza.

—¿Por qué? —le pregunté.

—Para tejer la Libemor de sus hijos, las madres tienen que amarlos y atenderlos con ternura y solicitud, y la tarea no debe interrumpirse hasta que la capa esté terminada. Si por alguna razón la madre y su hijo se separan antes de que esto ocurra, la capa se desteje... se le van los hilos.

—¿Y de qué son los hilos?

—Son hilos de energía vital que las madres toman de su propia Libemor. Ellas destejen su capa para tejer las de sus hijos. No hay forma más perfecta de amar.

—¿Y si no tienen Libemor? —pregunté atemorizado.

—No deben tener hijos —respondió fulminante el Hada.

—¿Y se quedan sin nada al destejer su capa?

—Eso a ellas les importa un comino —respondió—. Para ellas el amor y el deber son uno y están llenas de gracia. Además, a ellas las abrigan las Libemor de sus hijos y de su amado.

—¿De su amado?

—Sí —me dijo—, si ellas se sienten amadas podrán cumplir mejor con su tarea. Para que la Libemor te cubra toda la vida debe tener un número exacto de puntadas. No debe quedar ni chica ni grande. Cuando se atiende solamente al niño para que sobreviva... sin alegría ni esperanza, las Alfaga darán muy pocas puntadas y la capa quedará muy cortita, el niño no se sentirá protegido, no tendrá suficiente confianza en sí mismo y sentirá frío sin saber por qué. Y si su madre lo sobreprotege, porque le tiene miedo a la soledad o porque ella misma nece-

sita amor, entonces las agujas Alfaga darán demasiadas puntadas, la Libemor quedará demasiado grande, se le enredará entre las piernas al niño y no podrá caminar solo.

—¿Y cómo saben ellas cuántas puntadas dar?

—No te preocupes. Cualquier madre sensata lo sabe bien. Un detalle importante que no había mencionado es que hay una clave secreta para que las agujas tejan.

—¿Cuál es? —me apuré a preguntar.

—La clave es que la madre mire a su hijo a los ojos cuando lo atiende... él la mirará a ella. ¡Y entonces las agujas Alfaga se pondrán a trabajar!

—¿Y si no se miran a los ojos?

—Todas las madres miran a sus hijos a los ojos, así es como se comunican entre ellos. Si esto no ocurriera sería muy preocupante. Claro que generalmente las madres aman a sus hijos y les tejen unas Libemor preciosas que harán posible que los pequeños puedan amar y confiar en el amor. Si no tienen Libemor no podrán amar —añadió el Hada muy seria.

—¿Y los niños que no tienen madre? —pregunté preocupado.

—Esa es una pregunta importante —dijo el Hada—, porque todos los seres humanos necesitan una Libemor. Sin embargo, otra persona puede tejer la suya a un niño si lo ama de verdad; es decir, si el niño encuentra amor de madre. Te voy a explicar bien: si un niño no encuentra a “alguien” en especial que le dé amor de madre y crece rodeado de “puras tías”, o sea de personas que lo atienden por turno, las agujas darán puntadas, pero tejerán solamente retazos, no una Libemor. Sin embargo, si el niño tiene a su madre tejiéndole la suya y además tiene abuelos, tíos o gente que lo atienda con alegría durante una parte del día, todas las puntadas de las Alfaga

van a dar a la Libemor que la madre está tejiendo y el resultado será una Libemor de gran lujo.

—¿Y el papá qué hace?

—Cuando los papás atienden a sus hijos, vuelan las agujas y dan puntadas vigorosas que producen unas capas muy resistentes y vistosas. Esos niños tendrán una enorme confianza en ellos mismos —añadió el Hada.

—¿Y cuando los niños crezcan? —no me cansaba yo de preguntar.

—¡Pues podrán amar! Amar no es otra cosa que quitarte tu Libemor y ponerla sobre los hombros de la persona que amas. Ese es el mayor don que los seres humanos pueden otorgar. Dicen —continuó el Hada— que la persona que recibe una Libemor siente un enorme bienestar. Que es tanta la energía que recibe que hasta cosquillas le hace. También dicen que si esa persona que amas coloca su Libemor sobre tus hombros, te hace profundamente feliz... que no hay nada mejor en este mundo. Sin embargo, es muy importante saber que hay gente que sólo desea ser amada. Son personas encantadoras y obsequiosas hasta que te despojan de tu Libemor. Como no tienen amor, necesitan el tuyo. Hay que entender que uno sólo tiene amor cuando lo da, no cuando lo recibe. Que es rico en amor el que da mucho, no el que recibe mucho. El problema es que cuando consiguen tu Libemor se van a buscar otra porque le tienen un miedo enorme a la soledad y te convierten en un fantasma que ronda a esa persona tratando de recuperar su capa... Dicen que eso es muy triste —comentó el Hada.

—¿Y cómo puedes saber cuando una persona tan sólo desea tu Libemor?

—Porque te hacen sufrir —repuso el Hada—. No les importa ser crueles, pero no por maldad sino por miedo. El miedo

adultera su alegría de vivir y por desgracia en algunas personas es el único sentimiento arraigado.

El miedo lo arruina todo... ¡pobre gente que por miedo al futuro no goza un solo día de su existencia! Un día dicen que te aman y que tú eres todo lo bueno del mundo, y al otro día ya no se acuerdan de cómo te llamas. ¡La crueldad tiene un temible efecto paradójico!, ¿sabes?, porque te resistes a aceptar una visión tan pobre de la vida y... ¡vuelves por un nuevo desprecio! La crueldad les da poder sobre ti y no pueden renunciar a ese poder porque no nace de su fuerza sino de su debilidad... quizá porque alguien en quien confiaron las despojó de su Libemor. Cuando tienes amor no haces sufrir a nadie, ni provocas celos, ni necesitas que te necesiten —terminó diciendo el Hada.

—¿Pero... no lo hacen a propósito?

—No —me dijo compasiva el Hada—. Lo que sucede es que no han aprendido a amar. Un hombre sabio explicó que el mandato “Ama a tu prójimo como a ti mismo” es a la vez orden y sentencia, porque sólo podemos amar a los demás como nos amamos a nosotros mismos, ni más ni menos. Sólo quienes gustan de la vida y se aman a sí mismos pueden enseñar a sus hijos qué son el amor y la alegría. Un místico alemán, Juan Eckhart, sintetizó estas ideas en forma espléndida: “Si te amas a ti mismo, amas a todos los demás como a ti mismo. Mientras ames a otra persona menos que a ti mismo, no lograrás realmente amarte; pero si amas a todos por igual, incluyéndote a ti, los amarás como una sola persona y esa persona es a la vez Dios y el hombre. Así pues, es una persona grande y virtuosa la que amándose a sí misma, ama igualmente a todos los demás”. Si amas a la gente sin miedo, siempre recibirás amor. Es una ley.

—Pero... ¿podrían amarte y sin embargo tener miedo?

—¡No! —respondió en forma terminante el Hada—. Si un día te aman apasionadamente y al otro día amanecen llenas de dudas es que no te aman. Te explicaré: amar de verdad es confiar plenamente tu Libemor a la persona amada. Sin miedo. Al confiar en ella la haces crecer, la vuelves libre y tú también quedas en libertad. Los niños que se sienten amados no reclaman amor, son libres. Los adultos también.

—Entonces, amar de verdad es dar todo confiando en la integridad del otro —dijo yo, pensando en las palabras del Hada.

—¡Exacto! —me respondió con una sonrisa—. La Libemor no se pone con una mano y se quita con la otra. La Libemor se pone con las dos manos, y el otro, agradecido y pleno, ¡integra gracias a tu amor!, la devuelve a tus hombros junto con la suya, sin esperar nada a cambio.

—¿Las personas adultas pueden aprender a amar de verdad? —pregunté.

—Sí, sí pueden —respondió—, si las amas incondicionalmente aprenderán a amarse y podrán amar. ¡Pero hay un límite! —sentenció el Hada—, si sientes que has perdido la libertad y la integridad debes renunciar a tus deseos. El amor propio te devolverá tu Libemor.

—¿Y cuando alguien te ama y tú no puedes amarle?... las personas no siempre se pueden amar —pregunté.

—¡No es verdad! —me respondió el Hada—. Las personas se pueden amar toda la vida cuando no esperan nada a cambio... nada, excepto el bienestar de las personas que aman.

—¿Y si creyendo que amabas despojaste a alguien de su Libemor? —pregunté tímidamente—.

Los seres humanos tenemos tanto que aprender...

—En estos casos hay que devolver la Libemor recibida para

que su dueño pueda amar a otra persona. Cuando dos personas se aman, los hilos de sus capas se enredan y se hacen nudos muy fuertes, más fuertes que el famoso “nudo gordiano” —dijo el Hada erudita—. Estos nudos deben desatarse para que cada quien conserve su Libemor. No pueden romperse, sólo desatarse. Si tú deseaste ser amado y te esforzaste en conseguirlo, adquiriste un compromiso muy grande. No es sólo halagar tu vanidad. Es una tremenda responsabilidad recibir una Libemor... hay que entenderlo muy bien para no dejar desnudo a nadie.

—¿Y cómo se desatan las Libemor? —pregunté interesado.

—¡Pues hablando! —me dijo el Hada—. ¿Qué no sabes que las palabras sirven para desatar nudos? Es muy fácil, las mismas ganas que pusiste para que te amaran debes ponerlas ahora para que renuncien a tu amor.

Sólo puede renunciar al amor el que tiene amor. Cuando deseabas ser amado querías ser escuchado. Ahora ponte en el lugar de la otra persona y escúchala. Ella sólo necesita decirte cuánto te ama y sentir que te interesa saberlo, eso la hará feliz y podrá recuperar su Libemor. ¡Cómo me gustaría poder amar! —suspiró el Hada.

—¿Por qué dices eso? —pregunté alarmado—. ¿Tú no puedes amar?

—No —me dijo con profunda tristeza—. Solamente pueden amar las mujeres de verdad. Yo soy un Hada, mi nombre es Angelfer. Las Hadas sólo concedemos favores.

—¡Concédeme a mí uno! ¡Yo estoy enamorado! —le confesé con emoción—. Y ella me sonrió con la enorme dulzura con la que las hadas sonríen a los que creen en ellas.

—¡Tú también tienes que aprender a amar! —me dijo—. No hay tarea más difícil ni más importante que aprender a amar.

Amar con espontaneidad, sin miedo a la infelicidad. Amar a la vida. Amar con responsabilidad. Trabajar por lo que se ama. Mientras se aprende a amar se cometen errores que duelen y lastiman, pero los errores son parte de la vida y se debe tener el valor de corregirlos. No importa cómo empiezas a vivir sino cómo terminas. Si vives inspirado por el amor aprenderás por fin a amar con todo el corazón, con alegría, sin reproches.

—¿Es posible? —pregunté—. ¿No es soñar con una utopía?

—¡Los grandes hombres sueñan con utopías y se esfuerzan por hacerlas realidad! ¿Tú no quieres crecer?

—¡Claro que quiero! —respondí—. ¡Pero concédeme un favor!

—¡Tú eres un niño!, ¿sabes? —dijo el Hada, y nos reímos los dos con ganas.

¡Y súbitamente sentí que nos amábamos!

Llibemul. Adaptació de Mercè Pereira⁴

Viatjava en un tren, al vagó de fumadors. Estava absort observant com al seient de davant una senyora jugava amb el seu fill de més o menys dos anys. Estava gairebé estirada al còmode seient del tren i el seu fill s'estirava a sobre seu. Els seus rostres es trobaven davant per davant i mantenien un joc secret que a tots dos els feia riure amb ganes: xerraven, es feien gestos, es feien pessigolles, s'amagaven, i jo descaradament els veia, perquè el seu joc també m'acariciava a mi. De cop vaig sentir una veu que em va fer sortir del trànsit en què estava.

—Li estan teixint el seu Llibemul— va dir la veu.

—Em vaig girar per veure qui em parlava i em vaig trobar amb una noia molt bonica (després vaig saber que era una fada).

—Sí, —em va dir— no la veus?

—No, —li vaig respondre astorat— com has dit?

—He dit que al nen li estan teixint el seu Llibemul.

I després d'una breu pausa, va afegir:

—Ja gairebé està acabada

Jo, intrigat, vaig preguntar:

—Explica'm, què és això de Llibemul?

La fada, que ja sabia que li preguntaria això, estava a punt per revelar-me un gran secret.

I va començar així:

—El Mag Suprem va donar a la humanitat un do meravellós...

li va entregar les agulles d'Alfaga, que són les agulles màgiques amb què es teixeix la Llibemul.

Jo la mirava i l'escoltava sorprès.

La Llibemul —va continuar la fada— és la capa màgica que cada mare teixeix als seus fills i amb la qual els confereix un enorme poder: el poder d'estimar. Cada cop que una mare acaricia un fill, hi parla, l'atén, l'alimenta o hi juga, volen les agulles d'Alfaga i fan una puntada, i si la tenacitat no cessa o la tasca no s'interromp, més o menys al cap de dos anys la Llibemul ja cobreix completament el nen. Com que la capa és invisible ningú s'explica perquè el nen, de cop i volta, se sent tan confiat, tan segur d'ell mateix, ni perquè tot d'una ja no li preocupa separar-se de la seva mare. Obviament —va dir la fada amb suficiència— és l'enorme poder de la seva Llibemul el que li permet actuar d'aquesta manera; encara que no sempre és així —va afegir la fada amb tristor.

—Perquè? —li vaig preguntar.

—Per teixir la Llibemul dels seus fills, les mares els han d'estimar i atendre amb tendresa i sol·licitud i la tasca no es pot interrompre fins que la capa estigui acabada. Perquè la Llibemul et cobreixi tota la vida, ha de tenir un nombre exacte de puntades, no ha de quedar petita, ni gran. Quan només s'atén el nen, perquè sobrevisqui...sense alegria ni esperança, les Alfaga donaran molt poques puntades i la capa quedarà massa petita, el nen no se sentirà protegit, no tindrà prou confiança en ell mateix. I si la seva mare el sobreprotegeix, perquè té por a la soledat o perquè ella mateixa necessita amor, llavors les agulles Alfaga donaran massa puntades, la

⁴ <http://www.entipsicoterapia.com/un-munt-de-recursos/contes-terapeutics-1/llibemul>.

Llibemul quedarà massa gran i se li embolicarà a les cames i no podrà caminar sol.

—I què passa si a un nen no se li teixeix la Llibemul? —vaig preguntar preocupat.

—És desitjable que es teixeixi en els dos primers anys de vida del nen, ja que en aquesta edat s'és més receptiu. D'altra banda, mai és tard; si una mare s'adona que la Llibemul del seu fill és molt petita, llavors pot reiniciar-la i tornar-la a teixir, i si és massa gran, també pot desteixir fins que li quedi a la mida.

La fada va continuar parlant molt emocionada:

—Amb amor, tots els errors es poden reparar, no hi ha cap mare que vulgui fer mal als seus fills a consciència, cada dia dóna el millor que té i si tingués més també ho donaria: més aviat hi ha mares que no han sabut com estimar els seus fills, potser perquè a elles tampoc les van estimar...

—Aquestes mares —va continuar dient la fada— haurien primer d'aprendre a estimar-se a elles mateixes, a teixir-se la seva pròpia Llibemul. Quan elles s'acceptin, s'estimin i respectin, llavors tindran l'energia vital per teixir una Llibemul a mida per als seus fills.

Jo em vaig quedar sobtadament dins els meus pensaments, no em vaig adonar a quina hora se n'havia anat la fada, però, aquesta meravellosa conversa em va tornar a la consciència el perquè de les guerres, de l'odi, de les drogues, de la destrucció. Soc també conscient que no puc canviar el món, però sí que puc canviar-me a mi mateix, començar realment a conèixer-me, a acceptar-me i a estimar-me per poder donar als meus fills aquesta energia vital, la seva Llibemul, que serà una arma per lluitar per un món millor.”

📄 Activitat 3.

Grup gran. A continuació presentem el conte de *La ira deixa senyals* o *Un sac de claus*. Aquest conte va ser escrit per M. Mercè Conangla i Jaume Soler i està publicat al seu llibre *Tu mateix* (Aplicat el cuento, en l'edició en castellà). Se n'han fet diferents adaptacions i presentacions en PowerPoint.⁵

El conte original treballa el concepte d'autocontrol i gestió de la ira.

La ira deixa senyals

Una vegada hi havia un nen que estava sempre malhumorat i de mal geni. Quan s'enfadava, es deixava endur per la ira i deia i feia coses que ferien les persones que tenia més a prop. Un dia, el seu pare li va donar una bossa amb claus i li va dir que cada vegada que tingués un atac d'ira clavés un clau a la porta de la seva habitació. El primer dia en va clavar trenta-set. En el transcurs de les setmanes següents, el nombre de claus va anar disminuint. A poc a poc va anar descobrint que li era més fàcil controlar la ira que no pas clavar claus en aquella porta de fusta massissa. Finalment, va arribar un dia que el nen no va haver de clavar cap clau. Ho va dir al seu pare i aquest li va suggerir que cada dia que no s'enrabiés podia desclavar un clau de la porta.

Va passar el temps i, un dia, el nen li va dir al pare que ja havia arrencat tots els claus. Aleshores el pare el va agafar de la mà, el va dur fins a la porta de l'habitació i li va dir:

—Fill, ho has fet molt bé, però fixa't en els forats que han quedat a la porta. Quan una persona es deixa endur per la ira, les seves paraules deixen cicatrius com aquestes. Una ferida verbal pot fer tant de mal com una ferida física. La ira deixa senyals. No ho oblidis mai!”

Tu mateix, de Jaume Soler i M. Mercè Conangla.

La ira deja señales

Se cuenta que había una vez un niño que siempre estaba malhumorado y de mal genio. Cuando se enfadaba, se dejaba llevar por su ira y decía y hacía cosas que herían a los que tenía cerca. Un día su padre le dio una bolsa de clavos y le dijo que cada vez que tuviera un ataque de ira clavase un clavo en la puerta de su habitación. El primer día clavó treinta y siete. En el transcurso de las semanas siguientes el número de clavos fue disminuyendo. Poco a poco, fue descubriendo que le era más fácil controlar su ira, que clavar clavos en la puerta de madera maciza. Finalmente, llegó el día en que el niño no clavó ningún clavo. Se lo dijo a su padre y éste le sugirió que cada día que no se enojase desclavase uno de los clavos de la puerta.

Pasó el tiempo, y un día, le dijo al padre que ya había quitado todos los clavos. Entonces, éste cogió la mano al hijo, lo llevo a la puerta de la habitación y le dijo:

—Hijo, lo has hecho muy bien. Pero mira los agujeros que han quedado en la puerta. Cuando una persona se deja llevar por la ira, las palabras dejan cicatrices como éstas. Una herida verbal puede ser tan dolorosa como una herida física. La ira deja señales. ¡No lo olvides nunca!”

Aplicat el cuento, de Jaume Soler i M. Mercè Conangla.

⁵ Podeu consultar també els enllaços següents:
<http://blogscat.com/relitonii/wp-content/uploads/sites/2958/2015/09/Conte-lira-deixa-senyals.pdf>
<http://www.xtec.cat/sgfp/licencies/200809/memories/1920a1.pdf>

 **Aspectes importants**

- Cal revisar si el que els pares i mares es diuen a si mateixos i les seves creences són de caire positiu o, ans el contrari, promouen actituds de desconfiança i conflicte envers els fills.
- Els fills i l'educació pertanyen als temps que es viuen, al moment present.
- Ser conscient del relat familiar.
- Els contes com a eina.

10.3 Material didàctic. Activitat 3

1. Els fills repta quan són xics i aparta'ls de mals amics.
2. Els fills s'assemblen a les mares i les filles als pares.
3. Gelats i lliminadures fan mal a les criatures.
4. La maldat dels pares, si no la paguen els fills, la paguen els nets.
5. L'arbre, de xiquet, si està tort es pot fer dret.
6. Les criatures diuen a la plaça el que senten a casa.
7. Les criatures no poden estar mai quietes.
8. Les criatures te'n faran de verdes i de madures.
9. Les criatures tenen la vista als dits.
10. Les disputes dels pares les paguen els fills.
11. L'escarabat, al seu fill, li diu perla.
12. Mare d'un fill sol, mare de dol.
13. No mostris als fills l'amor perquè no et causin dolor.
14. No prometsis si no dons, el que demanen els minyons.
15. Observa el fill el que fa son pare, i escolta atent la veu de sa mare.
16. Quan la mare no hi és, els fills salten i ballen.
17. Qui només té un fill, sol criar-lo totxo.
18. Tant s'estima la gata als seus fills, que se'ls menja.
19. Una mare manté deu fills i deu fills no mantenen una mare.
20. Vols ton fill bo? Sigues tu millor.
21. Abans d'ensenyar, aprèn.
22. Donar una canya i ensenyar a pescar.
23. El millor mestre, el temps; la millor ciència, la paciència.
24. Ensenya més el món que pare i mare.
25. A fills petits, treballs petits; a fills grans, treballs grans, i si són casats, doblat.
26. A la casa dels conills, el que fan els pares fan els fills.
27. Al teu fill dona un ofici, que la ganduleria és mare del vici.
28. Ama ton fill i castiga'l bé.
29. Amb molts fills no hi ha qui es faci ric.
30. Amor de filla, amor de guilla.
31. Cada criatura fa segons sa natura.
32. Cada fill al néixer porta un pa sota l'aixella.
33. Cent fills d'un ventre, i cadascú té el seu temple.
34. Corona dels vells són els nets i glòria dels fills els pares d'ells.
35. Criar d'altres el fill, és un perill.
36. De pares sans, fills honrats i sants.
37. Dels pecats dels pares, els fills en van geperuts.
38. El fill que s'assembla al pare, honra a la mare.
39. Els fills costen nou mesos de malaltia i tota la vida de convalescència.
40. Els fills quan són petits són de les mares, quan són fadrins són de les noies i quan són casats són de la dona.
41. Àrbol que crece torcido, nunca su rama endereza.
42. Hay que dar al niño malo, más amor y menos palo.
43. Porque te quiero te aporreo.
44. Nadie es perfecto.
45. Los borrachos y los niños siempre dicen la verdad.
46. Cría cuervos, y te sacarán los ojos.
47. El que no llora, no mama.
48. No hay viejo que no haya sido valiente, ni vieja que no haya tenido sus veinte.
49. Sabe más el diablo por viejo, que por diablo.
50. La letra con sangre entra.

C. Bibliografia

BARUDY, Jorge; DANTAGNAN, Maryorie. *La fiesta mágica y realista de la resiliencia infantil: Manual y técnicas terapéuticas para apoyar y promover la resiliencia de los niños, niñas y adolescentes*. Editorial Gedisa, 2012.

DIMATÉ CASTELLANOS, Patricia. *Cuidadores de la infancia. Una estrategia familiar y comunitaria para enriquecer la crianza y el cuidado de niñas y niños*. Bogotá: Agencia Presidencial para la Acción Social y la Cooperación Internacional, 2011.

<http://en.calameo.com/books/0044072899f5e87cf3603>

ESTAY BARRERA, Felipe; JARA MALEŠ, Patricia; MORA SAN MARTÍN, Mirtha; DESARROLLO PROGRAMÁTICO Y FORTALECIMIENTO INSTITUCIONAL; SECRETARÍA EJECUTIVA DEL SISTEMA DE PROTECCIÓN SOCIAL. *Manual de apoyo para la formación de competencias parentales. Programa Abriendo Caminos*. Santiago de Chile: Programa Abriendo Caminos Chile Solidario: Secretaría Ejecutiva del Sistema de Protección Social MIDEPLAN, 2009.

http://www.ministeriodesarrollosocial.gob.cl/btca/txtcompleto/mideplan/manual_formac.compet.parentales.pdf

GADEA DE NICOLÁS, Luis. *La vida afectiva. Niños felices*. México: Siglo XXI Editores, 2016.

– “*Cuento Libemor. Un tejido de amor para los niños*”. *Ser Tribu*. [enlínia] Núm. 5 (mes IV, any 2014).

<http://sertribu.com/Revistas/Abril2014/SerTribu-6oNum-Abril2014.pdf>

Manual de taller de fortalecimiento de habilidades parentales.

<http://danalarcon.com/wp-content/uploads/2015/07/Manual-de-Taller-de-Fortalecimiento-de-Habilidades-Parentales.pdf>

SOLER, Jaume; CONANGLA, M. Mercè. *Aplicate el cuento. Relatos de ecología emocional*. Barcelona: Amat Editorial, 2004.

– *Tu mateix! Relats d'ecologia emocional*. Barcelona: Amat, 2004.

TOLOSA, M. Helena. *Els nostres conflictes de cada dia. Manual pràctic per a la gestió familiar diària*. Barcelona: Ediciones del Serbal, 2016.