

## Sessió 4. La importància del son

### Objectius educatius

- Conèixer les necessitats de descans i son dels infants i com poden satisfer-les.
- Sensibilitzar sobre la importància d'adquirir bones pràctiques de descans i son.
- Fomentar les bones pràctiques de descans i son des dels primers dies de vida i aprendre a modificar-les a mesura que l'infant creix.
- Donar pautes per a un llit familiar segur.
- Treballar perquè les rutines de descans i son siguin una activitat agradable per a l'infant i la seva família.
- Conèixer estratègies per donar suport a bones pautes en la fase de son autònom, en què l'infant estrena maneres de ficar-se al llit i de dormir de *infant gran*.

### Cronograma

Continguts	Metodologia	Agrupació	Temps (minuts)
1) Recordatori i tasca d'aquesta sessió	Pregunta oberta	GG	5
2) Dormir, una necessitat, un plaer i un problema?	a) Exposició b) Pluja d'idees	GG GG	5 15
3) El son en els infants	Vídeo i línia de temps	GG/GP	15
4) Pautes de son	Dinàmica per triar: a) Casos b) Cançó c) Vídeo i targetes * d) Vinyetes i vídeo e) Collage f) Joc de rol	GG o GP	40
5) Conclusions	a) Resum b) Roda final: "recollim la collita"	GG	10

GG: grup gran. GP: grup petit.

(\*) Si es vol treballar el tema del llit familiar recomanem triar aquesta dinàmica.

### Desenvolupament de la sessió

#### 1. Recordatori i presentació d'aquesta sessió

L'educador ha de demanar a les persones participants que diguin què recorden de la sessió anterior. Una altra possibilitat és demanar a dues persones que diguin en què vàrem treballar en la sessió anterior. Seguidament ha de presentar la tasca d'aquesta sessió.

## 2. Dormir, una necessitat, un plaer i un problema?

### a) Exposició (5 min)

Per a aquesta activitat s'ha de visionar un [vídeo](#) (2:22 min).

#### *Notes per a l'educador*

Ningú dubte que els adults necessiten un bon descans i dormir prou hores. Estudis recents demostren que la capacitat de concentració, la memòria i fins i tot el bon humor i l'optimisme es ressenten quan no s'ha pogut descansar prou. La falta de son és també un risc per a la salut, que duu a disminuir les defenses i a ser més propens a contreure malalties.

Si això és així per als adults, és encara més cert per als infants. Dormir bé és una de les coses més importants que necessita el bebè (un noutat pot arribar a dormir unes 18 hores cada dia). El son resulta, de fet, tan important com el menjar; per això, perquè creixi sa és bo que l'infant dormi un bon nombre d'hores cada dia.

Els infants també necessiten descansar bé per créixer, enfortir les connexions cerebrals i donar un temps apropiat per al sistema digestiu perquè es recuperi entre presa i presa quan són nadons. Mentre dormen, el seu segrega l'hormona del creixement, millora la memòria i la maduració cerebral, a part d'eliminar tensions i estrès. La nova vida a què s'enfronta el nadó una vegada que arriba al món és plena de coses per veure i aprendre: dormir ajuda a fer que tot el que ha viscut ho assimili més ràpid.

Per això, com a pare o mare us ha de preocupar que l'infant no dormi prou o es resisteixi a anar a jeure per motius diversos. Indubtablement, li agradaria més continuar jugant i continuar comptant amb la companyia i l'atenció dels adults que anar a jeure a l'habitació. Tanmateix, tots els infants han de tenir una hora d'anar a jeure i, si volen tenir pau a casa, ni el pare ni mare poden transigir en aquesta qüestió. Els que diuen a l'infant "no trobes que ha arribat el moment d'anar a jeure?" declinen la seva responsabilitat i per això l'infant no anirà a jeure a l'hora adequada. Els pares que sempre permeten a l'infant quedar aixecat "només una estona més" tendran sempre problemes amb el moment d'anar a jeure.

Com sempre, depèn de les habilitats i de les estratègies educatives la possibilitat d'anar construint aquest hàbit en l'infant, adaptant-lo a l'edat en aquesta primera etapa de la vida. Amb això s'aconsegueix que descansi i tengui les hores de son apropiades.

### b) Pluja d'idees (15 min)

Després de l'exposició, l'educador ha de demanar a les persones participants com viuen el tema del son dels fills.

#### *Nota per a l'educador*

Amb aquesta pluja d'idees es tracta que les persones participants expressin les emocions, les pors i les experiències relacionades amb el son dels fills.

### 3. El son en els infants

En aquesta activitat es treballaran les habilitats de què disposen els infants des que neixen fins als 3 anys. Per això, en primer lloc s'han de visionar [cinc vídeos](#) breus que mostren sengles escenes de diferents edats.

Una vegada que s'hagin visionat les cinc escenes, l'educador ha de formar grups petits perquè decideixin a quina edat correspon cada una de les situacions. Per això l'educador ha de dibuixar en el paperògraf una taula de cinc columnes amb els rangs d'edat següents:

0-4 mesos	4-6 mesos	6-18 mesos	18-24 mesos	2-3 anys

Quan les persones participants hagin relacionat cada escena amb els intervals, l'educador ha de fer la devolució del que s'hagi recollit.

#### *Nota per a l'educador*

L'educador ha d'aclarir que no hi ha una edat exacta per passar l'infant del bressol al llit, però sí que hi ha un rang d'edat recomanable, que va des dels 18 mesos fins als 3 anys (el procés és diferent en cada infant: en general, s'esdevé als 2 anys, quan la majoria dels infants intenten enfilarse per la barana del bressol per sortir-ne tot sols). Però aquesta decisió l'han de prendre els pares depenent dels senyals que l'infant vagi donant.

Quan el bebè ja camina i es desenvolupa hàbilment als espais, és millor no tenir-lo tancat en un moble del tipus bressol o llit-bressol, ja que pot patir un accident si intenta sortir-ne.

0-4 mesos: el descans del bebè està dominat pel senyal de gana i no té ritmes de son estables.

4-6 mesos: el bebè segueix la rutina que consisteix en bany, menjar i son, i es va adaptant a dormir períodes més llargs.

6-18 mesos: pot necessitar l'adult per agafar el son perquè li costa relaxar-se per dormir.

18-24 mesos: es resisteix a anar a jeure, però ho entén si li expliquen que ha de dormir al llit.

2-3 anys: l'infant pot patir son agitat i malsons, però es calma quan l'adult l'ajuda a distingir el que és real d'allò que no ho és.

Per concloure, l'educador ha de recalcar la importància de conèixer aquesta seqüència, ja que permet entendre millor el desenvolupament infantil i les pautes que més poden suposar el benestar de l'infant en cada etapa. Així mateix, ha de transmetre la idea que es tracta d'una seqüència orientativa, ja que pot variar d'un infant a un altre.

#### 4. Pautes de son (40)

Aquesta activitat ha de servir per reflexionar sobre quines activitats faciliten les bones pautes de son infantil. S'ha de treballar alguna de les dinàmiques següents:

a) **Casos** [vegeu l'apèndix]

b) Cançó

Anàlisi de la **cançó** “No quiero ir a dormir”, disponible en vídeo a YouTube <youtu.be/-arU946PThU> (2:27 min). També es pot utilitzar per iniciar el tema del son.

c) Vídeo i targetes

1) En primer lloc s'han de visionar **tres vídeos** que mostren un bebè de 3 mesos en diferents situacions relacionades amb el son infantil.

##### *Claus per a l'educador*

- Escena 1: quan l'infant és encara petit i es desperta de nit per alimentar-se convé tenir el bressol a prop, al costat del llit. El bressol ha de ser acollidor, no massa gran i amb proteccions al voltant del cos perquè senti que alguna cosa li toca el cos.
- Escena 2: tot intent d'autonomia del nadó és bo, en principi, però tampoc no convé avançar-se al seu temps. S'ha d'ajornar la decisió de fer-lo jeure a la seva habitació fins que sigui capaç de dormir sense prendre aliment durant la nit. Si no es fa així, hi ha risc que el pare i la mare comencin a tenir problemes de repartiment de tasques, que no sentin el nadó i que tardin més a atendre'l.
- Escena 3: el llit familiar (és a dir, compartir el llit) és una opció absolutament respectable i pot ser una bona solució, sobretot quan el nadó encara es desperta per menjar; de fet, afavoreix la lactància materna. Això és compatible amb el fet que el nadó tengui també el seu *niu calent*. Cada família pot tenir maneres diverses d'organitzar el descans infantil, i el llit familiar és una decisió personal de cada família, però s'ha de planificar i cal tenir en compte les recomanacions per a un llit familiar segur.

En qualsevol dels tres escenaris és important tenir en compte que la meta és desenvolupar estils de descans i son que promoguin l'autonomia de l'infant. Per això cal establir els 3 anys d'edat com a límit perquè l'infant tengui una habitació pròpia, amb les seves joguetes i un ambient confortable i protector, a on l'han d'acompanyar cada nit, contar-li contes i propiciar-li un descans feliç.

2) A continuació, l'educador ha d'entregar a les persones participants un conjunt de **vuit targetes** que inclouen bones i males idees a l'hora d'adormir els bebès, i a continuació ha de preparar dos espais diferenciats en els quals les persones participants —en grups petits— han d'agrupar les bones idees i les males idees segons pertoqui.

En haver acabat l'activitat una persona de cada grup ha de llegir cada targeta i al final se n'ha de fer una posada en comú.

- 3) Si les persones participants volen treballar més a fons sobre el llit familiar, l'educador els ha d'entregar el document **Informació per a mares i pares sobre les pautes per a un llit familiar segur**, extret i traduït de la *Guía de Práctica Clínica sobre Lactancia Materna*, editada pel Govern Basc l'any 2017.

d) Vinyetes i vídeo

En aquesta activitat, centrada en com propiciar un bon descans i un bon son, s'analitzen per mitjà de vinyetes i vídeos les habilitats i les competències de l'infant i les maneres de reaccionar de son pare / sa mare. Després de visionar la **presentació de diapositives** —que conté vuit vinyetes— i els **tres vídeos**, l'educador ha de dividir les persones participants en grups petits i repartir-los tres cartells a fi que assignin un **cartell** a cada situació després d'analitzar-la.

*Notes per a l'educador*

- Rutines per dormir bé: bon hàbit de son que s'ha d'aconseguir a partir que l'infant ja no es desperti de nit per alimentar-se. Necessita rutines molt repetides perquè li agrada saber què passarà. Per això, la seqüència recomanada és molt bona per anar habituant-lo, de manera que el moment d'anar a jeure sigui agradable i esperable. És important no només comptar-li contes inventats, sinó també llegir-li alguns contes senzillats perquè associï la lectura a una activitat agradable.
- Agitació abans de dormir: els jocs molt actius immediatament abans d'anar a jeure no preparen l'infant per dormir. Mitja hora abans d'anar a jeure l'infant ha d'estar relaxat per quan arribi el moment. Més que una guerra de coixins o un joc de pilota, han de ser uns costums assossegats que incloguin la higiene habitual, la lectura o la narració de contes o la música, les activitats que el preparin millor per al son.
- Plor persistent: no és aconsellable deixar plorar els infants petits. Quan un infant plora intenta dir alguna cosa que encara no és capaç d'expressar d'una altra manera. Li heu de demanar què li passa, quedar una estona en silenci devora ell/ella, parlar-li fluixet i explicar-li que ha de dormir. Responent-li de manera afectuosa, l'adult li transmet confiança i la seguretat que és aquí per ajudar-lo a sentir-se millor i a calmar-se. Cal continuar així i reforçar les rutines per dormir bé.

*Notes sobre els vídeos*

- Rutina relaxant: alguns infants no aconsegueixen relaxar-se prou abans d'anar a jeure, i fins i tot pateixen malsons. En aquests casos cal cuidar tota la rutina i ensenyar l'infant a relaxar-se i a respirar calmat, a tancar els ulls i a pensar en alguna cosa guapa del conte. Si té malsons l'heu d'abraçar i l'heu de calmar amb veu suau, però sense treure'l del llit fins que no es tranquil·litzi.
- Lluita contínua: l'infant està ben disposat, però s'ha acostumat a "més, més" i no pot aturar. Cal limitar el nombre de juguetes que s'enduu al llit; per exemple, se n'hi pot dur el llibre o la jogueta que triï, però només un/una. El que és important és negociar-ho abans que se'n vagi a jeure en lloc d'esperar al final... i no cedir.

- Son itinerant: el pares i/o la mare han llançat la tovallola perquè no volen complicacions, però no estan fomentant unes bones pautes de descans. S'ha d'entendre que a aquesta edat l'infant pot estar utilitzant trucs o deixant-se dur de capritxos per evitar anar a jeure. Heu d'aconseguir tornar a la rutina i fer d'aquest moment d'anar a jeure alguna cosa especial, posant estels al sostre que s'illuminen estant els llums apagats, contant-li un conte i fent-li veure que és un infant gran que ja ha de dormir tot sol.

Al final de la sessió l'educador ha d'animar les persones participants a extreure'n unes conclusions.

e) *Collage*

L'educador ha de dividir les persones participants en grups petits perquè escriguin en un paperògraf què farien abans que l'infant se'n vagi a jeure, durant aquest moment i quan eventualment es desperti. En haver acabar se n'ha de fer una posada en comú.

f) *Joc de rol*

L'educador ha de dividir les persones participants en grups petits, que han de representar escenes en les quals es vegi què farien per propiciar un bon descans.

## 5. *Conclusions*

---

a) *Resum*

L'educador ha d'entregar a les persones participants un [resum de la sessió](#).

b) *Roda final: "recollim la collita"*

L'educador ha de repartir a cada persona participant una fruita seca amb clovella i explicar que l'activitat consisteix a deixar les clovelles dins una cistella buida mentre cadascú afirma en veu alta allò de negatiu que deixa al taller. A continuació, igualment en veu alta, cadascuna ha d'afirmar allò de positiu que se'n duu del taller (i, si volen, es mengen la fruita seca). Si l'educador ho té previst, pot entregar un [diploma](#) a cada persona participant.

## Apèndix. Casos

### Cas 1

La mare comença despertant el fill, entra a la seva habitació a poc a poc, anant alerta, el besa, li parla suauament, alça la persiana... li diu dolçament que s'aixequi per anar vestint-lo...

Més tard repeteix i torna a repetir el requeriment: l'infant ignora sa mare, que torna a insistir-hi, intenta negociar i raonar sobre la necessitat de vestir-se, arreglar-se i esmorzar, ja que ell ha d'anar a escola i ella a fer feina i tots dos han de ser puntuals. A continuació, la mare s'enfada, i quan s'enfada nota que el fill mostra resistència; aleshores comença a cridar i a amenaçar amb conseqüències que normalment no aplica.

- Pensau que és una situació real?
- Què pensau que influeix en la manera d'actuar de la mare?
- Què considerau que hauria de fer la mare?

### Cas 2

Després de sopar, n'Andrea —de 20 mesos d'edat— i son pare es renten les dents junts, llegeixen tranquil·lament un conte, es conten com han passat el dia, comenten sense pressa els plans per a l'endemà i algunes coses més.

S'abracen, perquè ja és hora d'anar a jeure. N'Andrea ha begut aigua i ha fet pipí, i son pare li ha posat el bolquer de la nit i li ha fet una besada gegant de bona nit.

Però resulta que n'Andrea no està gaire d'acord amb el pla i crida son pare perquè li continui prestant atenció: per a ella la vetlada no ha acabat. Crida son pare una vegada i una altra vegada i son pare ve a la seva habitació, al començament amb paciència, però a poc a poc es va enfadant i va apujant el to de la veu.

N'Andrea s'aixeca unes quantes vegades i apareix a la sala, i son pare l'agafa pel braç de maner irritada, ja molt enfadat, i l'amenaça de no contar-li el conte l'endemà. També la castiga sense poder anar al parc. Des del començament fins als càstigs ha passat mitja hora i tots estan molt enfadats.

- Pensau que és una situació real?
- Què pensau que influeix en la manera d'actuar del pare?
- Què considerau que hauria de fer el pare?

### Cas 3

Diu el pare de n'Andrea: «I qui no ho vulgui creure que ho vagi a veure! Bé, Andrea, ja has fet pipí i has begut aigua, ens hem fet pessigolles, hem parlat i hem llegit un conte. Fins demà, princesa! Que dormis bé!».

Però n'Andrea decideix que li ve de gust estar més temps amb son pare, i per aconseguir-ho plora i demana un altre conte; més tard el crida per demanar-li aigua...

Son pare li respon amb un to calmat que el temps avui s'ha acabat, que és hora de dormir i que per molt que el cridi no tornarà.

Si la nina opta per aixecar-se, tantes vegades com ho faci la tornarà a dur al llit, amb calma, controlant de no prestar-li atenció, ni tan sols amb la mirada. «Has de quedar al llit; però si decideixes aixecar-te o continuar cridant-me, demà anirà a jeure sense passar temps junts... Perquè pensis en tot això...», l'adverteix.

- Pensau que és una situació real?
- Què pensau que influeix en la manera d'actuar del pare?
- Què considerau que hauria de fer el pare?