



# Inquiets? Aturar-se i viure l'ara

**Nens moguts?** Hi ha opcions per ajudar-los a afrontar la vida amb **més calma**, com el ioga per a criatures

**MARTA ESPAR**

FOTO: C. CALDERER / VIU VIDA

**M**arta Vilaplana era una nena molt moguda. Als 7 anys va començar a practicar ioga, i la va ajudar tant que, de gran, va crear el centre d'expressió corporal Viu Vida ([www.viu-vida.com](http://www.viu-vida.com)) per oferir als nens un espai lúdic i creatiu per aturar-se. En aquesta escola de Barcelona s'ofereixen classes de ioga, teatre, dansa, capoeira i, fins i tot, massatges per a nens.

“Els infants avui reben una sobrecàrrega d'informació i soroll a les ciutats, a través de les pantalles, a les escoles... Els falta un espai per integrar tota aquesta experiència”, explica Vilaplana. “També ho poden fer a casa seva simplement tenint un espai i un temps per al joc lliure”, admet, i l'efecte és sempre reparador, però el problema és sovint buscar l'espai i el temps: aquesta mestra de ioga de la zona alta de Barcelona assegura que hi ha nens de famílies de nivell econòmic mitjà-

alt que poden arribar a fer cinc activitats extraescolars a la setmana amb set anys, després de vuit hores a l'escola, i no sempre les han triades segons els seus gustos i com a zona d'esbarjo, que és el que recomanen els experts. A més, quan arriben a casa, els seus pares estan amb el mòbil a la mà, fent el sopar mentre vigilen la pantalla de l'ordinador. En definitiva, sense estar “en pau”.

## Ansiosos? Estressats?

Nens inquiets, distrets, hiperactius o no, estressats, ansiosos o amb problemes de conducta són el dia a dia a les consultes de pediatres, psicòlegs i psiquiatres. Quines opcions tenen, més enllà de les consultes? Què hi poden fer els pares? “L'excés de pantalles els sobreestimula els sentits i els desequilibra el cervell, però no disposen del temps lliure per descarregar aquesta excitació a través del joc i el contacte amb la natura. I la majoria d'escoles atenen quasi exclusivament els seus aspectes cogni-

tius, sense tenir en compte el seu estat emocional i afectiu, i constitueixen una altra font de pressió i estrès en la infantesa”, apunta Heike Freire, psicòloga i filòsofa, assessora del govern francès des de l'Institut d'Educació Permanent de París, i que parteix de la tesi que molts d'aquests trastorns o malestars dels nens són el reflex de les seves dificultats per adaptar-se a “les insanes condicions de vida que els imposa la societat actual”.

“«Estigues quiet i atent» és l'ordre que, directament o indirectament, amb paraules o amb el silenci, la majoria dels adults acostumem a formular als nens, ja que l'anomenada *agitació infantil* ens aparta de coses importants que hem de fer o en les quals hem de pensar, i pot representar un obstacle per a la seva seguretat i per a la nostra tranquil·litat”, afegeix Freire al seu llibre *¿Hiperactividad y déficit de atención? Otra forma de prevenir y abordar el problema*, recentment publicat per RBA. Segons aquesta estudiosa, el primer que caldria fer és incidir sobre “tota una sèrie d'ambients malaltissos” provocats pel soroll del trànsit constant, la falta de moviment a les aules i a casa, l'excés de pantalles i la falta de contacte amb la natura, i que no permeten als nens d'avui “satisfer les seves necessitats de joc, tacte i afectivitat”.

Com podem allunyar els nens d'aquests ambients o com podem compensar-ho? Al seu llibre *Educar en verd. Idees per*



.....  
**“L'excés de pantalles els sobrestimula els sentits”, alerta Heike Freire, psicòloga**  
 .....

**Les criatures necessiten desconnectar amb un espai i un temps per al joc lliure**  
 .....

*apropar els nens i les nenes a la natura* (Ed. Graó), Freire acredita amb estudis fins a quin punt l'experiència de la natura esdevé reparadora per als nens, sigui en una granja, a la muntanya o en un parc en condicions al bell mig de la ciutat. Tant ella com Vilaplana insisteixen en la importància de reconèixer que els nens aprenen a través del joc i el moviment, i que cal recuperar aquestes eines a l'escola, perquè els costa estar molt temps immòbils escoltant la lliçó. Per compensar aquest excés d'estímul, el ioga, el *mindfulness* o, simplement, el joc lliure i en moviment poden esdevenir autèntics bàlsams.

## 'Mindfulness'

A Holanda, el ministeri d'Educació va pagar la formació dels mestres en una tècnica de *mindfulness* adaptada als nens per la terapeuta Eline Snel, fundadora de l'Acadèmia

Holandesa per a l'Ensenyament de l'Atenció Plena. Cinc o deu minuts abans de començar les classes, els nens s'aturen i aprenen aquesta tècnica de meditació que entrena la ment “per prestar atenció a l'ara i aquí, per estar totalment al cas de l'instant que vivim”, explica Snel, que va visitar Catalunya fa un parell de setmanes per presentar el seu llibre *Tranquils i atents com una granota* (Ed. Kairós), que ofereix històries i exercicis simples per a nens d'entre 5 i 12 anys i els seus pares.

Després d'aplicar la tècnica durant mesos a les aules, els professors comentaven que els alumnes es concentraven més i aprenien millor, perquè se sentien més confiats. Els pares també es mostraven satisfets perquè els nens dormien millor, se sentien més segurs d'ells mateixos i es percebia un millor ambient tant a casa com a l'escola. Snel, que ja està





**INNOVAR.** Fa uns dies, a Barcelona, la terapeuta Eline Snel va conduir una sessió de *mindfulness* (una tècnica de meditació) per a criatures.

## Fer una aturada

Algunes tècniques

### Ioga

Aquesta disciplina ofereix exercicis de respiració, estirament muscular i control de la postura perquè els nens prenguin consciència del propi cos, recuperin l'energia i aconseguixin relaxar-se.

### 'Mindfulness'

Aquesta pràctica innovadora es podria traduir com *atenció i consciència plena* i és una tècnica de meditació que consisteix a entrenar l'aptitud de la ment per concentrar l'atenció en l'aquí i en l'ara, en l'ésser interior i no l'exterior.

### Meditació

La meditació es pot treballar a partir de jocs dirigits i amb un treball del cos amb massatges, estiraments i relaxació. També es fa un treball de visualització, silenci i meditació. La cançó o la dansa són eines que poden ajudar en aquest camí.

### Arts marcials

Malgrat que s'acostuma a associar només amb la defensa personal, el kung-fu i altres arts marcials poden ajudar als nens a concentrar-se en l'exercici i el moviment, i a aprendre a ser conscients de la respiració.

treballant per portar la tècnica als instituts del seu país, insisteix que els nens d'avui "estan sovint distrets o massa ocupats, perquè ningú els explica com aturar-se, com escoltar-se i sentir quina és la seva previsió del temps interior, no només exterior; són només cinc minuts en els quals aprenen a ser, no a fer", subratlla.

### Expectatives enormes

El ioga pot tenir un efecte semblant: "Quan poses sis nens en una classe de ioga, els convides a trobar una postura còmoda, els dones un espai per parlar de les seves inquietuds i perquè es coneguin millor a ells mateixos, aprenen a buscar les seves pròpies eines per calmar-se", afegeix Vilaplana. Molts dels nens que acudeixen al centre Viu Vida pateixen irritabilitat, ansietat o són definits com a excessivament moguts i inquietos, i alguns, fins i tot, han estat

**"Estan distrets o massa ocupats i ningú els explica com aturar-se", diu Eline Snel, terapeuta**

**Recepta clara: els nens necessiten més natura, més joc lliure i menys extraescolars**

diagnosticats amb un TDAH (trastorn per déficit d'atenció amb hiperactivitat o sense), un trastorn d'ansietat o de conducta. Vilaplana sosté que el ioga pot arribar a ser un tractament molt efectiu en molts d'aquests casos. Totes tres entrevistes parlen d'aquests estats d'ànim i trastorns com a producte d'una societat cada vegada més "malaltissa" que posa als nens unes "expectatives enormes" que han de digerir, diu Snel.

Tanmateix, Freire insisteix a no culpabilitzar els pares de tot el que els passa als infants: "Les pantalles s'han convertit en cangurs, perquè els pares no tenim suports de cap mena i estem totalment desbordats. Les famílies espanyoles són de les que menys ajudes a la conciliació de la vida familiar i laboral reben de tot Europa, i això passa factura". "Els pares anem superresponsabilitzats de

tot i amb una por tremenda que el nostre fill no se'n surti el dia de demà o passi per algun perill, i per això veus nens que semblen Robocops de tan protegits que van per patinar o per pujar a dalt d'un arbre", insisteix Freire. Els infants són el futur de la societat i, per tant, en certa mesura tots en som responsables. Cal ampliar al màxim la comunitat que se'n fa càrrec, afegeix.

Per facilitar-los el temps d'aturada que tant necessiten, recomanen més dosis de natura i més joc lliure, menys extraescolars -i, sobretot, concebudes com a zona d'esbarjo i no per incidir sobre aprenentatges curriculars-, més moviment natural a les aules, més espais de trobada amb altres nens, menys hiperprotecció i temps davant de pantalles i, en definitiva, més llibertat i menys expectatives sobre unes ments massa joves. ■

### En família

## Carlos González



## Les corbes de pes (i II)

**Dèiem en l'anterior columna que la meitat dels nens se situen per sota del percentil 50 i que el 3% està per sota del percentil 3, i que, tot i això, estan igual de sans i mereixen el mateix respecte que els que estan per sobre.**

Un altre error molt freqüent és creure que les corbes de pes són "caminets" que els nens han de seguir, i que "baixar de percentil" indica un problema. (Pujar de percentil hauria de ser el mateix problema, però habitualment ningú no espanta els pares si el nen ha pujat.) Per descomptat, pujar o baixar molt en poc temps pot indicar un problema. Però els canvis graduals de percentil són habitualment normals. Si els nens seguíssin les corbes, un cop pesat i mesurat el nadó, podríem dir als pares: "Enhorabona, el seu fill està en el percentil 42 d'alçada i en el 35 de pes i, per tant, el gener del 2015 pesarà tant i farà tant d'alçada; el juliol del 2018 pesarà tant i farà tant..." Podríem comprar a les rebaixes tota la seva roba per als pròxims 30 anys, emmagatzemar-la al buit, i amb l'etiqueta "3r d'ESO" hi hauria camises i pantalons de la seva talla exacta.

Oi que és ridícul? Coneixent el pes i l'alçada d'un nadó és completament impossible predir la seva talla als deu anys. Doncs si seguíssin les corbes, seria possible. De fet, els nens més grans sí que tenen una certa tendència a seguir "el caminet". Sabent l'alçada i el pes d'un nen de cinc anys, podem fer una predicció de les seves mides als sis. Però durant el primer any, els canvis són massa grans i massa freqüents, i fan qualsevol predicció impossible. També cal recordar que el pes no es pot valorar sense conèixer l'alçada. Un nen alt no pot pesar el mateix que un nen baix. Els percentils de pes i alçada han d'estar pròxims (però, esclar, rarament coincideixen exactament). Si l'alçada està justament al percentil 50, el pes bé pot estar un quilo per sobre o per sota. I si l'alçada està justament al percentil 3 (que és completament normal), el pes pot estar perfectament mig quilo o més "per sota de la corba".

Quan un nen té un problema de nutrició, de digestió o absorció dels aliments, o simplement no menja prou, d'entrada continua creixent normalment però s'engreixa poc. Només al cap d'uns mesos s'afecta també l'alçada. D'entrada és un nen d'alçada normal però massa prim, i més endavant pot ser baixet i més prim encara, i la relació pes/alçada no és normal. Però quan el percentil de pes i el d'alçada baixen alhora, i el pes es manté normal per l'alçada, no hi ha cap problema nutricional. Si és "una mica baixet", no passa res, si és "molt, molt baixet" és un problema d'alçada, no de pes; cal consultar l'endocrí, no el digestòleg.

Carlos González és doctor en pediatria