

# EL DESCANS DELS INFANTS



Judith Sansa  
Psicòloga



" EL descans infantil no és  
un valor absolut, està  
íntimament relacionat amb  
TOT EL QUE VIU EL NEN  
DURANT EL SEU DIA"

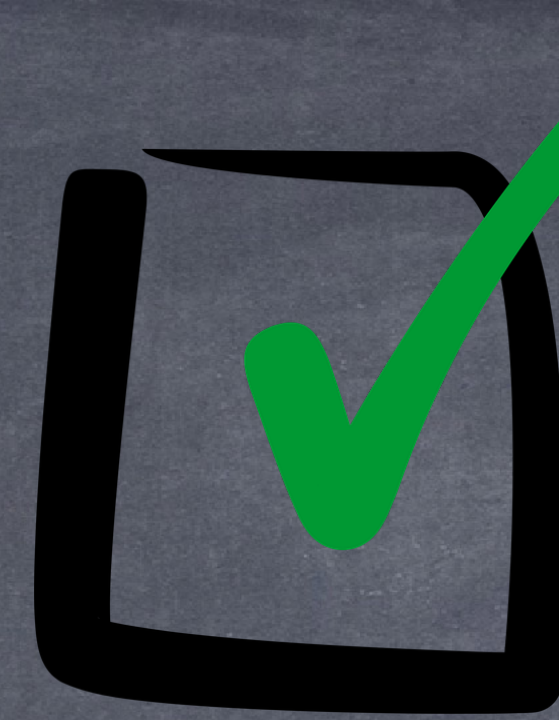


# EL SON:

- EL cervell treballa emmagatzemant tota la informació.
- DESENVOLUPAMENT → EXPECTATIVES v.s REALITAT
  - Bebès de 0-3 o 4 m.
  - A partir dels 3 o 4 m.
- REGRESSIONS d'acord a moments del seu desenvolupament



DORMIR = NECESSITAT BÀSICA ?



DORMIR = HÀBIT ?



HÀBIT = PROCÈS  
D'APRENTATGE



GENÈTICA



ENTORN

COM ÉS EL MEU FILL  
I QUINES SÓN LES  
SEVES NECESSITATS  
EN BASE A LA SEVA  
NATURA I MOMENT  
EVOLUTIU

QUINES  
CARACTERÍSTIQUES  
PRESENTA L'ENTORN



# Anem a buscar solucions...

- PAS 1: OBSERVEM! Analitzem la natura i les necessitats del nen. (GENÈTICA)
- PAS 2: OBSERVEM! Analitzem la situació familiar i a nosaltres mateixos. (ENTORN)
- PAS 3: ADAPTEM. Busquem l'equilibri entre les necessitats de l'infant i el seu entorn.



" EL descans infantil no és  
un valor absolut, està  
íntimament relacionat amb  
TOT EL QUE VIU EL NEN  
DURANT EL SEU DIA"



• PAS 1: OBSERVEM AL NEN! (de dia i de nit)



• PAS 1: OBSERVEM AL NEN! (de dia i de nit)

NIVELL  
D'ACTIVITAT

ESTRATÈGIES DE  
REGULACIÓ  
EMOCIONAL

ALIMENTACIÓ

HORARIS DE  
DESCANS

MOMENT EVOLUTIU

ESTONES DE JOC

ACTIVITATS QUE  
REALITZA I MOMENT  
EN QUE LES REALITZA

NIVELL CONNEXIÓ I  
PERTINENÇA AMB  
ENTORN

...



• PAS 2: OBSERVEM L'ENTORN I A NOSALTRES.



● PAS 2: OBSERVEM L'ENTORN I A NOSALTRES.

NIVELL LLUM I  
SOROLL

RUTINES I HORARIS  
FAMILIARS

ALTRES GERMANS?

ESTONES DE JOC I  
TIPUS DE JOC

NIVELL D'ESTRÉS DE  
PROGENITORS

AUTOGESTIÓ DEL  
PLOR

COMPRENSIÓ,  
IEMPATIA I CONNEXIÓ

AUTOREGULACIÓ  
EMOCIONAL

EXPOSICIÓ  
PANTALLES



- PAS 3: ADAPTEM. Busquem l'equilibri entre les necessitats de l'infant i el seu entorn.

US TOCA!!!!





# IMPORTANT:

- La rutina... PERÒ saber FLEXIBILITZAR llegint les senyals dels nens.
- Acompanyar-los en l'adquisició de les rutines
- COHERÈNCIA
- EMPATÍA
- AUTOCONTROL EMOCIONAL



# RECURSOS:



MÚSICA RELAXANT /  
CANÇONS



ANTICIPAR HORA DORMIR

MOMENTS CONJUNTS



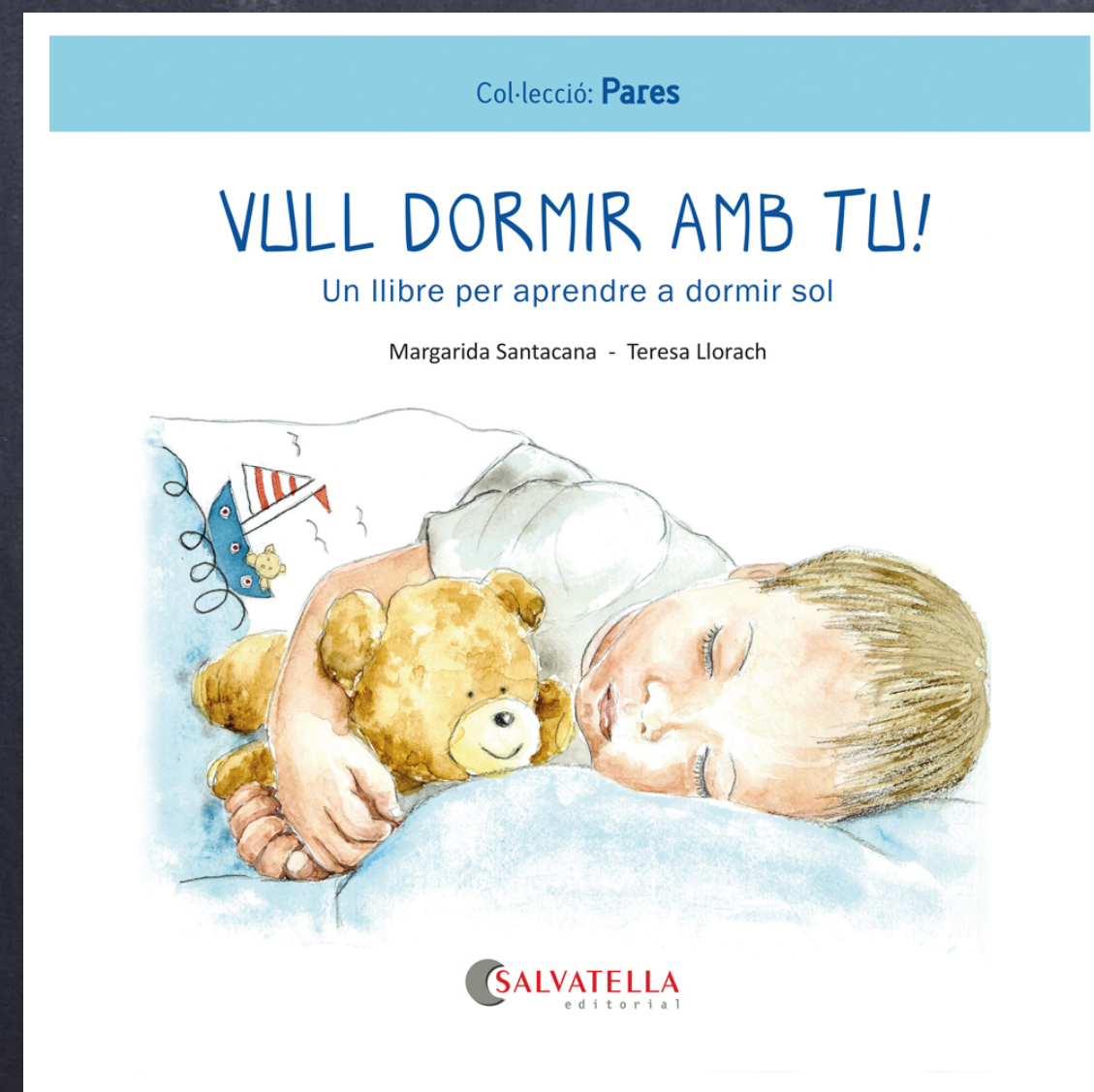


# RECURSOS:

EVITAR JOC FÍSIC



ALIMENTACIÓ



DEIXAR ESCOLLIR ENTRE 2 ...

SI ES DESPERTA... evitar llum i moviment



SI CADA NIT QUAN POSES EL TEU FILL AL LLIT SENS...  
"MAMA / PAPA VULL AIGUA", NO SEMPRE ÉS PERQUÈ TÉ  
SET ÉS PER ASSEGURAR LA SEVA SUPERVIVÈNCIA...

Moltes Gràcies!