

Estratègies per acompanyar les emocions

- Autoconeixement i gestió de les mateixes emocions.
- Validar les emocions i parlar de les pròpies.
- Comunicació senzilla i entenedora.
- Anticipar.
- Oferir opcions i arribar a pactes.
- Marcar límits clars i coherents, amb ells i amb una/un mateixa/-x
- Empatia i paciència



La perspectiva de gènere és crucial en aquest tema, les expectatives i rols de gènere socials influeixen directament en la manera en què els adults entenem, justifiquem, ensenyem o responen a les emocions dels infants. Cal desafiar aquests estereotips de gènere i promoure criances igualitàries on la nostra anatomia i òrgans reproductius no determinin la llibertat d'expressió o restriccions emocionals.

RECORDEU que tots som únics, infants i adults, i val la pena conèixer el que necessitem per cobrir les necessitats individuals de cadascun de nosaltres.

CONTACTA'NS

Biblioteca Central Tecla Sala
Av. de Josep Tarradellas i Joan, 44
08901 L'Hospitalet de Llobregat
Telèfon 934 032 630
<http://www.bibliotequeslh.cat>
[@bibliotequeslh](#)

Espai Familiar Ítaca
Associació Educativa Ítaca
C. Montseny, 22
08903 L'Hospitalet de Llobregat
Telèfon: 93 403 69 93 / 93 403 69 97
www.itacaelsvents.org
[@aeticaca](#)

BIBLIOTECA CENTRAL TECLA SALA

L'acompanyament emocional dels 0-3 anys

Guia de recursos
bibliogràfics i de criança



A càrrec de l'Associació Educativa
Ítaca i personal de la Biblioteca

L'acompanyament, com?

L'acompanyament emocional dels 0-3 anys, vida intrauterina inclosa, és un element fundamental en el desenvolupament integral dels infants.

Aquesta etapa es caracteritza pels canvis, ràpids i significatius en el desenvolupament físic, cognitiu, social i emocional.

En aquest procés d'acompanyament és crucial que les figures de cura principals comprenguin les necessitats emocionals específiques dels infants responsables. Per tal de proporcionar un suport efectiu, afectiu i fomentar l'aferrament segur és important que els adults treballin en la mateixa gestió, control i expressió de les emocions.

Necessitats emocionals i afectives:

Durant l'embaràs, tenint en compte que l'infant no nascut és un ésser conscient, posseeixen una gran capacitat perceptiva que li permet captar i absorbir el que succeeix. Sent i recorda, percep el que sent i pensa la persona gestant, també perceben i escolten els sons, les acaronades, el moviment, la llum... Els canals de percepció intrauterina són: els sentits i la sang que rep pel cordó umbilical.

Dels 0-12 mesos: depenen dels seus cuidadors per satisfer necessitats bàsiques i principalment de la persona gestant, per la vinculació prèvia i l'innat instint de supervivència. És essencial iniciar a establir vincles segurs i afectius basats en la confiança cap a l'infant i les seves capacitats per explorar l'entorn. Els adults han de mostrar sensibilitat i respondre a les conductes d'arrelament de l'infant.

De l'any als dos anys, etapa on l'autonomia en el moviment i l'expressió comunicativa pren presència, els adults han de fomentar l'expressió emocional i l'establiment de límits de manera conscient i coherent. La paciència, l'empatia i la regulació personal seran els grans aliats dels adults per poder oferir estratègies als infants per poder adquirir habilitats de gestió emocional per comunicar-les. Com adults, caldrà fugir de l'entendre i procurar comprendre empàticament les seves emocions.

Dels dos als tres anys, on la comunicació es recolza en el llenguatge, sorgeixen les frustracions, tempestes o volcans emocionals, per a les separacions, curiositats i interessos, autonomia motriu, reflexiva, de presa de decisions i límits. Els adults, com en tot el procés de criança, han de ser models de regulació i expressió emocional.

LLIBRES INFANTILS

