



La família

Així són les coses...



DE L'ALIMENTACIÓ A LA PARLA: Un procés desconegut

A tots els pares us preocupen milions d'aspectes del desenvolupament del vostre fill: quan caminarà, quan parlarà, si estudiarà, si serà feliç... des del CDIAP de la Fundació El Maresme hem iniciat una "col·lecció" de petits llibrets (anomenada *La família: així son les coses*) amb l'objectiu d'oferir-vos uns textos curts, orientatius, però sobretot, que convidin a la reflexió.

Per aquesta nova entrega (la tercera) hem pensat una sèrie de reflexions al voltant del tema del desenvolupament de la comunicació, de la importància d'esdevenir comunicatius i com des de l'alimentació es pot afavorir la parla i el llenguatge.

Com ja sabeu, la boca es una part molt important del nostre cos que serveix per a moltes funcions: per fer petons, per menjar, per cantar, per respirar, per parlar, per somriure... Amb i per la boca expressem emocions i una part de la nostra personalitat. Però la boca no ho fa tot ella sola. Per a dur a terme totes aquestes activitats correctament, cal que es coordinin tota la sèrie d'òrgans que intervenen (boca, llengua, galtes, dents, coll, cordes vocals, etc...) anomenats òrgans bucofonatoris. **Com afavorir-ho?**

Cal tenir en compte que el nadó ja neix amb una sèrie de reflexes i funcions vitals innates: la de respirar i la de menjar (a través del reflex de succió i deglució) entre elles. Aquestes funcions, molt automàtiques d'entrada, s'aniran perfeccionant i tornant cada cop més complexes a mida que el nen creix. El correcte desenvolupament d'aquestes, donarà lloc a altres funcions més complicades: la masticació i l'articulació de paraules: la fonació. **L'exercici diari que comporten els menjars (on posem en funcionament les funcions succió, deglució i masticació) és el que ajudarà al vostre fill, a tenir un bon desenvolupament de la mobilitat del conjunt d'òrgans bucofonatoris que seran els que el nen farà servir per emetre sons, per dir-vos "ma-ma-ma, mama, papa" i milers de paraules més, és a dir, per comunicar-se oralment: per parlar.**

Jugar per parlar

En les primeres etapes del desenvolupament del nen, jugar és com s'adquireixen la majoria d'aprenentatges i la parla no n'és una excepció.

Si els canvis en l'alimentació s'han anat fent al seu temps, la zona de la boca s'haurà anat posant a to per que el nen hi pugui començar a jugar i en



vagi explorant les seves possibilitats, tant lúdiques com comunicatives.

El nen anirà emetent sons, alguns amb intenció de fer-nos arribar un missatge i d'altres purament per la satisfacció de sentir-se i de distreure's. És ara quan pare i mare us heu d'afegir a aquest joc, ajudant al nadó a descobrir el plaer de la comunicació. Jugant amb la veu i afavorint qualsevol tipus de relació (mirant-lo, fent ganyotes, rient, somrient, cantant...). La melodia de la parla l'ajudarà a centrar l'atenció, a comprendre i a poder utilitzar el llenguatge de manera eficaç en el futur.

En l'inici d'aquest joc vocàlic, quan el nen comença a emetre sons aïllats sense un significat, no us ha de fer por afegir-vos-hi i gaudir amb les entonacions, amb els forts i fluixos, amb els aguts i els greus, amb els torns (ara et toca a tu i ara em toca a mi), fent això li estarem despertant la curiositat per parlar, per escoltar-se i per escoltar.

Serà més endavant, quan el nen ja comenci a emetre paraules amb un significat concret però encara mal articulades, que li haureu de parlar de manera correcta, amb un ritme lent, de forma ben articulada i retornant-li les paraules ben dites sense que senti que el corregim directament. Fent això estarem afavorint l'adquisició del llenguatge.

Quan el vostre fill us demana aigua dient “*aba*”, és molt diferent dir-li “ah vols dir aigua, té l'aigua,

que és bona l'aigua?”, que no pas “ah aigua, mira és que no es diu *aba*, és diu aigua, no ho dius bé, a veure digues *A-I-G-U-A*”. En el primer exemple, no se l'està corregint, se l'està animant, i se li ofereixen eines per millorar, se li dona tres vegades el model correcte perquè el pugui anar integrant. En canvi en el segon, sí que se li diu que no ho fa bé, se l'està corregint directament, de manera que si això passa molt sovint, el nen es pot sentir més qüestionat que valorat pels seus pares i això pot fer que l'acte de comunicar acabi essent pel nen més frustrant que motivant, amb tot el que això comporta.

El que realment importa és que animeu al vostre fill en tot moment a engrescar-se en l'acte de la comunicació que comença a tenir lloc, oferint-li un bon model amb les vostres paraules i també la confiança de que algun dia les dirà millor.

És per això que el fet de jugar amb els vostres fills adquireix tanta importància en aquestes primeres etapes. Si el nen es troba en una situació en la que s'hi sent còmode i en gaudeix, tot el llenguatge que hi aparegui serà motivant per ell, serà l'eina principal per dur a terme aquesta activitat que tant li agrada i la que li servirà també per relacionar-se amb els altres, per preguntar sobre aquest món que l'envolta que tot just ara comença a descobrir i, més endavant, per manifestar tots aquells sentiments que cada situació de la vida li provoqui.

L'hora de menjar

L'esmorzar, el dinar, el sopar, 3 moments del dia que poden ser agradables o bé, un suplici, però no deixen de ser importants per al nen. Són situacions que posen a prova a tots els que hi participen.

El ritme diari fa que tots aneu a toc de "pito"; a les 12:00h vas a buscar el nen, has de fer el dinar, entrar en batalla perquè el nen mengi, i aconseguir que al menys es mengi mig plat, el suficient perquè us quedeu tranquils perquè alguna cosa porti a



l'estomac. Després heu de córrer per estar a les 15:00h a l'escola.

I a la nit igual, però amb el bany pel mig... i encara teniu sort si el vostre horari laboral us permet ser-hi.

Els pares van estressats, però els nens també han tingut el seu dia on els han passat coses. És per això que a l'hora de menjar s'ha de procurar estar en un entorn tranquil i tenir prou temps per si sorgeix una nova batalla.

Poc a poc s'hi afegeixen complicacions fins que ja és hora de que el nen comenci a menjar sòlid. Aquest pas tan important pel creixement del nen, s'ha de fer progressivament.

Què passaria si algú decidís treure-us el llibre que us esteu llegint, que ja us agrada, i us en donés un altre? En un inici tindríeu rebuig al què us han imposat que a més és desconegut, però a mida que us aneu llegint el nou llibre, aneu trobant que no està malament, i fins i tot, més endavant, hi trobaríeu plaer.

El passar de líquid a sòlid implica molts canvis: de textura, de duresa, de gust, de color,... i heu de jugar amb tot això per fer que el menjar sigui

atractiu pel nen. Penseu que tots aquests factors influencien en si en el nen li agrada això nou que està menjant. Per això és important que visualment sigui atractiu o divertit. Podeu aprofitar aquestes estones per a potenciar una bona relació amb el nen. La qüestió és fer més fàcil i agradable el moment de l'àpat.

No hem d'oblidar que a més del canvi físic del menjar, pel nen requereix més esforç, ja que entra en acció una funció molt important a la parla, la masticació.

Fins ara el nen prenia el biberó amb una aproximació corporal als pares i inclinat. A més, fent la succió, l'aliment ja entra fins a la boca preparada per deglutir. Ara se li demana incorporar-se, per tant, desenganxar-se de l'adult i estar una estona mínimament llarga assegut a la cadira, davant d'una "enemiga", la papilla. Més endavant "l'enemic" passa a ser una altre tipus d'aliment posant a prova les seves habilitats deglutòries. Però el cap i a la fi, "l'enemic" (el què costa), és el desenganxar-se dels pares i afrontar els canvis, per tant créixer.

Val a dir, que sovint, aquesta por la tenen més els pares que els fills, i no seria estrany que davant d'una figura segura en la decisió de fer el canvi, el nen s'adapti millor del què us espereu.

El xumet

Segur que us heu fixat que **els nadons** van fent moviments de xuclar encara que no tinguin gana i a voltes, fins i tot, quan dormen. Això passa perquè aquest moviment li **dóna sensació de plaer**. Hi ha nens que no fan servir xumet convencional, però utilitzen altres objectes (la tetina del biberó, una punta de drap, una manteta, un tros de peluix...) per al mateix objectiu. Nosaltres ens referim a tots ells quan parlem del “xumet”.

Un bon “xumet” calma al nen, li dóna sensació de plaer i tranquil·litat i a més, pot evitar que es xumí el dit! Encara que sembli que tot son avantatges, també allargar massa el temps d'utilització pot comportar inconvenients (deformació de les dents, poca mobilitat de llengua, baveig...). Per això... que millor que les vostres carícies, agafar-lo en braços, o la vostra veu per calmar-lo. Si li oferim aquests diferents recursos quan està cansat, intranquil o enfadat, en lloc de donar-li el “xumet”, progressivament el nen podrà anar-lo deixant i ja no el demanarà. En aquest procés hi pot haver moments en que haureu de ser flexibles i si el veieu més neguitós o irritable (a vegades hi ha situacions com: si ha començat a anar a escola bressol, si li esteu treient els bolquers, si li acaba de néixer un germanet, etc) haureu de deixar-li el “xumet” si el demana.

Recordeu, **però, que val la pena que estigueu molt disponibles perquè, el nen, també necessita del vostre acompanyament i de les vostres carícies per a la seva tranquil·litat.**

Normalment, cap als 2 anys el vostre fill pot estar ben preparat per anar deixant

aquest objecte tant entranyable i cada vegada més preferirà buscar-vos perquè si-gueu vosaltres qui li doneu consol amb carícies, cançonetes etc.

Aconseguir que el nen vagi deixant el xumet, afavoreix una bona denticció, un bon procés d'alimentació i el camí cap a una parla entenedora.



Amb la col·laboració de:



Procter & Gamble Mataró, s.l.



Prat de la Riba 73 – Apartat de correus 207 – Tel. 937 90 24 47 – Fax 937 90 52 32 – 08301 Mataró