

# FAMÍLIA I SALUT DINS DEL CONTEXT ESCOLAR

**Maribel García, Teresa Gómez, Carmen Martín,  
Juan José Moreno, Celia Río, Elena Roldan**  
*Mestres del CEIP Gassó i Vidal de Ripollet*

**Silvia Martínez**  
*Psicòloga, tècnica d'educació per a la salut  
de l'Ajuntament de Ripollet*

## 1. LA FAMÍLIA COM A PRIMER REFERENT EN L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT

Resulta evident que la família constitueix la primera instància de socialització i la institució que globalment té més influència en la formació i desenvolupament dels nens i els joves. És en el seu si on els nens i joves, mitjançant l'aprenentatge i l'observació de les conductes dels adults, es van capacitant per viure en societat i per afrontar de manera adequada les noves situacions que se'ls presentaran al llarg de la vida.

La importància de l'ambient familiar, particularment dels pares, com a factor determinant de l'ajust psicològic i social dels fills, és reconeguda àmpliament pels especialistes. La família és l'ambient social bàsic del nen i de l'adolescent, ja que és el lloc on passa gran part del seu temps. El context familiar pot convertir-se en una font positiva d'adaptació o, al contrari, d'estrès, depenent de la qualitat de la relació entre els membres de la família.

La socialització implica interioritzar valors i normes socials que afavoreixin el desenvolupament personal i la convivència. Des d'un punt de vista psicològic, la maduresa resulta del procés d'adquisició de repertoris de conducta cada vegada més complexos, mantinguts principalment per autocontrol.

El nen petit depèn per complet dels seus cuidadors, ja que el seu repertori conductual es redueix a un petit conjunt de reflexos i conductes elementals. L'ensenyament dels adults en forma d'instruccions, modelatge, emmotllament, etc., promou l'adquisició de repertoris bàsics de conducta, caminar, parlar, utilitzar els coberts, rentar-se, controlar els esfínters, llegir, escriure, sumar, mou-

re's amb seguretat per la via pública, utilitzar els diners, etc., que permeten reduir la dependència infantil i augmentar l'autonomia.

Actualment sabem que el desenvolupament dels fills, la seva formació com a persones, dependrà de diferents factors, un dels més importants dels quals és el tipus de criança que tinguin dins la família. De manera especial és destacable la manera en què els pares exerceixen l'autoritat cap a ells, que pot anar des de l'extrem d'exercir un complet control i coerció sobre els fills, fins a l'oposat, d'una total tolerància i llibertat.

Els estudis han trobat que diferents tipus de criança dels pares influeixen en la conducta dels fills. Dues variables són aquí essencials: el control i la calidesa paterna. El control patern es refereix a com en són, de restrictius, els pares, i la calidesa paterna, al grau d'afecte i aprovació que té amb els seus fills (Maccoby, 1984). Els estils paterns són quatre: amb autoritat, autoritaris, permissius i indiferents.

La situació idònia és aquella en la qual els pares no eludeixen exercir el control dels seus fills, però renunciïn a exercir un control estricte sobre ells; que no donen als seus fills una permissivitat completa, però que també eviten exercir el control d'una manera autoritària. Els fills han de prendre les seves pròpies decisions a mesura que van creixent, tant en el sentit físic com psicològic.

El desenvolupament evolutiu exigeix també que en un moment concret el jove incrementi el seu nivell d'autonomia i arribi a aconseguir la seva identitat. S'ha de facilitar, no impedir, i els pares tenen aquí un paper molt important per fer, encara que això els arribi a fer pensar que perden el poder i el control sobre els seus fills. En un moment de la vida això és el que succeirà. És el procés natural. Arribarà un moment en què decidirà pel seu compte, sense que altres hagin de decidir per ell.

Per això és tan important el diàleg, el diàleg sincer, entre pares i fills. Aquest diàleg és una de les claus de la bona educació i facilita marcar els límits, posar en marxa la raó, anar negociant entre uns i altres fins on es pugui arribar, fins on s'ha d'arribar i què és allò en què uns i altres han de cedir. Això facilitarà l'autoconfiança i una llibertat creixent en els seus fills, un increment de la seva maduresa, i una supervisió adequada i correcta del pas de la infantesa a la vida adulta.

## 2. PROJECTE DE CENTRE: L'EDUCACIÓ PER A LA SALUT

### 2.1. OBJECTIUS

L'escola CEIP Gassó i Vidal de Ripollet s'inspira en les orientacions curriculars de l'educació primària del Departament d'Ensenyament per a l'Eix Trans-

versal d'Educació per a la Salut, que expressa que «la funció de l'escola ha d'orientar-se en el desenvolupament de capacitats que facilitin a les persones la seva integració i adaptació en una societat complexa i canviant».<sup>1</sup>

El projecte s'encamina a ajudar que els alumnes puguin arribar a construir un pensament moral (creences i valors) autònom, que els permeti elaborar i justificar opinions cada vegada més justes a propòsit de temes morals i cívics abastables, perquè puguin actuar d'acord amb el seu propi criteri. Altres objectius que cal assolir són: aprendre a conèixer-se i a conèixer els altres des de llurs punts de vista per tal de respectar-se, respectar els altres i el que els envolta; així com adquirir hàbits i comportaments saludables (alimentació, hàbits de son, etc.).

## 2.2. INTERACCIÓ ESCOLA-FAMÍLIES

En un primer moment, el treball del centre es va enfocar al cicle superior d'EGB (de dotze a catorze anys) dintre del Programa de Prevenció de les Drogedependències, partint dels factors de protecció que determinen el procés maduratiu i relacional de l'individu, com l'autoestima, la tolerància, la resistència a la pressió social i de grup, el desenvolupament emocional, el desenvolupament intel·lectual i l'estil de vida saludable. «S'entén per factor de protecció un atribut o característica individual, condició situacional i/o context ambiental que inhibeix, redueix o atenua la probabilitat de l'ús i/o abús de drogues o la transició en el seu nivell d'implicació.»<sup>2</sup>

Tanmateix, tota persona està exposada a uns factors de risc, siguin uns factors individuals, determinats per la personalitat, les actituds i la informació que es rep o es té, i/o uns factors ambientals en els quals destaquen la família, l'escola i els amics. «S'entén per factor de risc un atribut i/o característica individual, condició situacional i/o context ambiental que incrementa la probabilitat de l'ús i/o abús de les drogues (inici) o una transició en el seu nivell d'implicació (manteniment).»<sup>3</sup>

Aquests continguts es van desenvolupar en una sèrie d'activitats incloses en el coneixement del medi i complementades amb l'acció tutorial. Ara bé, atesa la importància de l'ambient familiar en l'adquisició d'hàbits de salut, des del cen-

1. GENERALITAT DE CATALUNYA, *Currículum: Educació primària*, Barcelona, Departament d'Ensenyament, 1992.

2. Elisardo BECOÑA IGLESIAS, «Bases científicas de la prevención de las drogedependencias», Plan Nacional sobre Drogas, Universidad de Santiago de Compostela.

3. Elisardo BECOÑA IGLESIAS, «Bases científicas de la prevención de las drogedependencias», Plan Nacional sobre Drogas, Universidad de Santiago de Compostela.

tre es va veure la necessitat d'implicar en aquest programa la família. Es considera aquest àmbit, la família, el més important per a la interiorització de manera natural de valors i normes socials, així com l'entorn més adient per a l'adquisició d'hàbits saludables. És per aquest motiu que el treball conjunt escola-família és necessari i resulta més efectiu.

El Programa d'Educació per a la Salut es va introduir de manera progressiva, començant des de l'educació infantil. Aquest procés va portar a integrar-lo dins del projecte d'escola com a eix transversal. L'activitat que es va trobar més adient per tal d'implicar a les famílies era realitzar trobades periòdiques amb les mares i els pares; a més de la implicació dels mestres i el tècnic d'educació per a la salut i prevenció de les drogodependències de l'Ajuntament, amb l'objectiu d'enfortir els valors, les normes, les actituds i els hàbits, als quals, de vegades, no es dóna la importància que caldria dins del context social.

### 2.3. PROCÉS D'APLICACIÓ DEL PROJECTE

#### 2.3.1. *Metodologia*

El programa consta d'una sessió trimestral amb pares per a cada nivell d'edat. Abans de portar a terme les diferents sessions amb els pares, es realitzen dues reunions prèvies entre els mestres i el tècnic de programa d'educació per a la salut. La primera reunió serveix per concretar les dates de les sessions i els temes que es volen presentar. En relació amb el dia de la sessió, s'intenta fer coincidir amb un dia que el tutor pugui assistir al taller amb els pares; considerem molt important l'assistència del tutor en les sessions, atès que aquest factor fa que augmenti el nombre de pares assistents al taller.

L'objectiu de la segona reunió entre el tutor i el tècnic és concretar més detalladament els aspectes que es consideren importants i que cal treballar amb més profunditat, així com el material que s'utilitzarà per a la sessió. Prèviament es fa arribar a tots els pares d'aquell curs un full informatiu amb el dia, l'hora i el tema del taller (les sessions es realitzen dins l'horari escolar per facilitar l'assistència als pares). Els pares confirmen la seva participació retornant al tutor el full degudament emplenat.

El dia del taller/sessió es prepara l'aula, col·locant les cadires o taules en rotllana de manera que faciliti al màxim l'intercanvi d'idees, el diàleg i la posada en comú del tema. L'escola prepara un petit refrigeri que s'ofereix als pares al llarg de la sessió, l'objectiu del qual és crear un ambient de tertúlia, més distès i familiar.

Pautes per al conductor del taller (la sessió té una durada aproximada d'una hora i mitja):

— Presentació al grup de pares del material que introdueix el tema (vídeo, lectura, dibuix, activitat, etc.).

— Posada en comú del tema. Els pares intercanvien opinions sobre el tema i manifesten dificultats amb les quals es troben davant una situació concreta. Normalment el conductor del taller intenta que el grup de pares doni respostes i aportï alternatives al respecte. Cal treballar des d'allò quotidià; des dels casos concrets de les famílies assistents, però és important no caure en aspectes molt personals, ni en situacions tan particulars que no puguin ser generalitzables a la resta del grup. Constantment el tècnic va introduint petits comentaris que van afavorint el diàleg i la conversa sobre aquells temes que, segons s'havia acordat prèviament amb el tutor, fóra interessant poder treballar.

— Cap al final de la sessió es recullen totes les opinions i s'intenta arribar a una conclusió i una devolució als pares que els ajudi a incorporar i a aprendre noves eines de treball que els facilitin la tasca d'educar en salut els seus fills.

— Al final, el tècnic dóna la possibilitat de poder concertar una visita individual amb aquells pares que manifestin una dificultat concreta sobre el tema o que requereixin una atenció personalitzada sobre el cas.

### 2.3.2. *Desenvolupament d'una sessió*

A títol d'exemple, presentem el desenvolupament de la primera reunió que es fa amb el grup de pares dels alumnes de P-3:

Tema: Hàbits bàsics

Recurs / material emprat: Vídeo

Objectius de la sessió:

- Mostrar als pares les capacitats i habilitats reals dels seus fills.
- Entendre la necessitat de ser constants en la repetició de normes i hàbits.
- Presentar als pares la manera més adient per transmetre normes i ordres, per tal que el nen sigui més receptiu i les assumeixi amb més facilitat.
- Potenciar l'autonomia del nen.
- Treballar en l'adquisició dels hàbits bàsics (alimentació, vestir-se sol, recollir joguines, etc.).

Desenvolupament:

Es visiona un vídeo que ha estat gravat per la mestra tutora, on es veu el desenvolupament d'una jornada escolar i es recalquen les normes i hàbits que es

treballen a l'escola, com són: els hàbits d'ordre, higiene, autonomia personal, respecte als altres, alimentació, descans, etc.

En aquest vídeo es mostra:

a) L'arribada a la classe en filera saludant quan entren, penjar la bossa de l'esmorzar i la jaqueta al seu penjador, posar-se la bata amb ajuda de la mestra.

b) Després, els nens poden dirigir-se lliurement als racons de joc i jugar una estona, recullen les joguines quan es canta la cançó corresponent i s'asseuen.

c) Els encarregats desenvolupen les seves tasques (mirar quins nens no han vingut a l'escola, donar menjar a la mascota de la classe, veure el temps que fa, etc.).

d) A continuació, es realitza l'activitat de l'àrea que la mestra tingui programada.

e) Una vegada acabada la feina, esmorzen. Els nens, a mesura que van acabant, van a buscar la bossa de l'esmorzar, s'asseuen al seu lloc, treuen el tovalló, esmorzen i recullen els papers i molles de pa, netegen... Finalment tornen a penjar la bossa al seu lloc.

f) A continuació van al lavabo i després esperen els altres jugant.

g) Quan tothom ha acabat, recullen les joguines de la classe. Cada nen agafa les joguines que vol emportar-se al pati i es col·loquen en filera fent un tren. Els pares observen com els seus fills juguen de manera no dirigida.

h) Quan s'acaba l'estona d'esbarjo, es tornen a col·locar en filera amb les seves joguines, que desen al seu lloc.

i) Es fa una petita activitat, es treuen les bates, agafen les seves bosses i, asseguts al suro de la classe, esperen que arribin els pares. Quan arriben els pares, se'ls crida pel nom i van sortint tot acomiadant-se.

A mesura que es va veient el vídeo, anem fent petites pauses per explicar als pares com treballem els diferents hàbits i normes des del primer dia d'escola. D'aquesta manera es trenca el gel i la tertúlia es fa més dinàmica. Ells aprofiten per fer comentaris, com per exemple que a l'escola són capaços d'anar a buscar l'esmorzar, seure, menjar sols, etc., o observacions del tipus que a ells els costa molt que facin cas a casa quan se'ls crida l'atenció per qualsevol motiu. Se sorprenen que els seus fills siguin capaços de ser tan autònoms.

D'aquesta manera, es van introduint elements, pautes, estratègies, etc., per ajudar-los a resoldre problemes habituals que es poden trobar a casa. Atès que els pares continuen manifestant interès envers aquestes pautes, es continuen treballant en diferents sessions i s'intercanvien les seves pròpies experiències i els resultats obtinguts.

2.3.3. *Temes tractats*

TAULA 1  
*Temes tractats*

<i>Nivell</i>	<i>Temes</i>
P3	Hàbits bàsics (son, alimentació...) Límits i normes.
P4	Autonomia, col·laboració a casa. Gelosia, alimentació.
P5	Jocs i joguines. Relacions familiars i personals. Normes de conducta.
1r i 2n	Límits. TV i temps de lleure. Hàbits d'higiene i sexualitat.
3r i 4t	Comunicació pares-fills Autonomia i hàbits d'estudi.
5è i 6è	Higiene i adolescència. Prevenció sobre el tabac, l'alcohol, etc. Procés evolutiu del nen/a. El pas a secundària.

## 3. CONCLUSIONS

Els resultats són bons, ja que mostren l'adquisició de conductes positives i la participació important dels pares i mares. Tot aquest procés demostra que les famílies estan molt interessades en l'educació dels seus fills, tasca que, feta conjuntament entre l'escola i la família, repercuteix en una millor educació dels alumnes. Com a fruit d'aquest treball, s'aprecia que els hàbits (alimentació, neteja, son, etc.), el comportament, les relacions, l'estudi, etc., són cada vegada més valorats i assumits per part dels pares.

En la pràctica diària s'ha observat, a l'escola, una millora dels hàbits i comportaments en els alumnes, com ara:

- els esmorzars són més equilibrats (ha augmentat el consum de fruita, alguns dels alumnes que no esmorzaven a casa ara ho fan, etc.);
- són més curosos amb l'entorn (reciclatge de paper, utilització adequada dels contenidors, etc.);

— fan un ús quotidià de formes de relació respectuoses (*bon dia, gràcies, si us plau*, etc.);

— hi ha hagut un augment del grau d'atenció a classe, del respecte del torn de paraula, etc.;

— utilitzen del diàleg per resoldre conflictes.

La majoria de pares i mares que han participat al projecte el valoren molt positivament i pensen que la formació dels pares i mares és fonamental. En general, manifesten que l'educació dels fills i filles és una de les tasques més importants i alhora més difícils dins de les seves obligacions i inquietuds.

#### 4. CLOENDA

El bon desenvolupament dels hàbits de salut i la introducció de valors i normes aporten als alumnes els instruments necessaris per a la seva correcta formació i integració a la societat. Amb l'adquisició d'aquests hàbits es crea un terreny adient per a la prevenció de conductes de risc i inadequades, tant en l'àmbit personal com en el social.

#### 5. BIBLIOGRAFIA

BECOÑA IGLESIAS, E. «Bases científicas de la prevención de las drogodependencias». *Plan Nacional sobre Drogas*. Universidad de Santiago de Compostela.

GENERALITAT DE CATALUNYA. *Currículum: Educació primària*. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 1992.

— *Publicacions per als pares: La família i l'escola*. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 1995.

FEDERACIÓ D'ASSOCIACIONS DE MARES I PARES D'ALUMNES DE CATALUNYA; FUNDACIÓ CATALANA DE L'ESPLAI. *Eduquem més enllà de l'horari lectiu*. Barcelona, 2002.

FIGUERAS, C.; LLADÓ, C.; PUJOL, M. A. *Cicle superior: Família i escola: Col·laborar en l'aprenentatge dels fills*. Barcelona: Barcanova, 1997.

MACCOBY, E. E. «Socialización and developmental change». *Chico Development*, núm. 55 (1984), p. 317-328.

MASNOU, F. *Educació per a la convivència*. Vic: Eumo, 1991.

MEGÍAS VALENZUELA, E. [coord.]. *Hijos y padres: Comunicación y conflictos*. Madrid: FAD: Plan Nacional sobre Drogas, 2002.