

PROGRAMACIÓ DE “CREIXENT EN TRIBU”, ESPAI DE CRIANÇA DE LA TRIBU DEL GAIA

Des de Creixent en Tribu, us proposem per aquest curs 2016/17 una programació trimestral amb diferents temes que guiaran les sessions. A cada sessió oferim una activitat pels infants i un espai de conversa i reflexió entre famílies sobre el tema del dia. Esperem tancar cada bloc temàtic amb una xerrada a càrrec d'una persona convidada amb experiència professional en el tema tractat.

Per aquest primer trimestre us proposem les següents sessions:

ALIMENTACIÓ CONSCIENT (OCTUBRE-NOVEMBRE)

Tema: **Creant hàbits saludables**

Activitat: Joc dels sentits amb aliments

Tema: **Quins aliments són convenients a cada edat?**

Tipus d'aliments, com introduir-los

Activitat: Manipulació amb gelatina

Tema: **Lactància i alimentació complementària; BWL**

Activitat: Manipulació amb aliments (programat segons edat)

Tema: **Alimentació autoregulada. Tipus d'aliments i necessitats físiques i reals dels nostres fills/es.**

Activitat: Fem panellets (o similar)

Tema: **Deixar el pit**

Activitat: Conta contes

Xerrada de tancament del bloc temàtic de l'Alimentació Conscient

Tema: **Alimentació i emocions**

EL SON (GENER)

Tema: **El cicle del son de l'adult / El cicle del son de l'infant**

Activitat: Massatge infantil

Tema: **Hàbits de son** (com fem als nostres fills/es a dormir)

Activitat: Joc de llum (porteu una llanterna petita)

Tema: **Lactància i son**

Activitat: Ioga per infants

Tema: **Collit** (seguretat, parella, diversos fills, quan acabar-ho...)

Activitat: Joc de llums

Xerrada de tancament de bloc temàtic sobre el son

Per el segon i tercer trimestre del curs us proposem els següents temes:

- **Els límits** (Per a què serveixen? Necessitats veritables vs necessitats substitutives, com els gestionem? l'equilibri de la força, etc ...)

- **Com acompanyar els conflictes** (el rol que assumim com a adults, les emocions de l'adult, les emocions de nostres fills i filles, la visió sobre totes els quals participen en el conflicte, què entenem per agressivitat?, com donar poder a nostres fills i filles?, etc ...)

- **La televisió** (Influència. Prohibir, limitar, acompanyar; durada, continguts...)

- **Com és el meu fill** (Com observo al meu fill; etapa evolutiva; necessitats; jocs...)

- **El bolquer** (El canvi de bolquer; cuidar els moments íntims. Deixar el bolquer)

- **El porteig** (Beneficis; sistemes més adequats...)

- **L'arribada de germans** (Com i quan ho comuniquem als infants? Gelos...)

- **I MOLT MÉS!**

**PROGRAMACIÓN DE “CRECIENDO EN TRIBU”,
ESPACIO DE CRIANZA DE LA TRIBU DEL GAÍÁ**

Desde “Creciendo en Tribu”, os proponemos para este curso 2016/17 una programación trimestral con diferentes temas que guiarán cada una de las sesiones. En cada sesión ofreceremos una actividad para las niñas y los niños, y un espacio de conversación y reflexión entre familias sobre el tema del día. Esperamos cerrar cada bloque temático con una charla a cargo de una persona invitada con experiencia profesional en dicho tema.

Para este trimestre os proponemos las siguientes sesiones:

ALIMENTACIÓN CONSCIENTE (OCTUBRE-NOVIEMBRE)

Tema: **Creando hábitos saludables**

Actividad: Juego de los sentidos con alimentos

Tema: **Qué alimentos son adecuados para cada edad?**

Tipos de alimentos, cómo introducirlos

Actividad: Manipulación con gelatina

Tema: **Lactancia y alimentación complementaria; BWL**

Actividad: Manipulación con alimentos (según edad)

Tema: **Alimentación autorregulada. Tipos de alimentos**

y necesidades físicas y reales de nuestros hij@s

Actividad: Hacemos panellets (o similar)

Tema: **Dejar el pecho (El Destete)**

Actividad: Cuenta cuentos

Charla de cierre del bloque temático de Alimentación Consciente

Tema: **Alimentación y emociones**

EL SUEÑO (ENERO)

Tema: **El ciclo del sueño del adulto/ El ciclo del sueño del infante**

Actividad: Masaje infantil

Tema: **Hábitos de sueño** (cómo acostamos a nuestro@s hij@s)

Actividad: Juego de luz (traed una linterna pequeña)

Tema: **Lactancia y sueño**

Actividad: Yoga para niño@s

Tema: **Colecho** (seguridad, pareja, diversos hijos, cuando terminar-lo...)

Actividad: Juego de luz

Charla de cierre del bloque temático del sueño

Para el segundo y tercer trimestre del curso os proponemos los siguientes temas:

- **Los límites** (Para qué sirven? Necesidades verdaderas vs necesidades sustitutivas, cómo los gestionamos? el equilibrio de la fuerza, etc...)

- **Cómo acompañar los conflictos** (el rol que asumimos como adultos, las emociones del adulto, las emociones de nuestro@s hij@s, la visión sobre los que participan en el conflicto, qué entendemos por agresividad?, cómo empoderar a nuestro@s hij@s?, etc...)

- **La televisión** (Influencia. Prohibir, limitar, acompañar; duración, contenidos...)

- **Cómo es mi hij@** (Cómo observo a mi hij@; su etapa evolutiva; necesidades; juegos...)

- **El pañal** (El cambio de pañal; cuidar los momentos íntimos. Dejar el pañal)

- **El porteo** (Beneficios; sistemas más adecuados...)

- **Llegada de hermanos** (Cómo y cuándo comunicarlo a los niño@s? Celos...)

- Y MUCHO MÁS!

QUÈ ÉS L'ESPAI DE CRIANÇA: CREIXENT EN TRIBU? QUÉ ES EL ESPACIO DE CRIANZA: CRECIENDO EN TRIBU?

És un espai íntim i càlid on mares i pares puguin recolzar-se, fer-se fort, desfogar-se, aprendre i desaprendre tot compartint experiències.

Es un espacio íntimo y cálido donde madres y padres pueden apoyarse, empoderarse, desahogarse, aprender y desaprender mientras comparten experiencias.

A QUI VA DIRIGIT / A QUIÉN VA DIRIGIDO

A famílies amb nenes i nens amb ganes de compartir amb altres famílies les inquietuds pròpies de la criança dels nostres fills mentre els menuts juguen i es relacionen.

A familias con niñas y niños con ganas de compartir con otras familias las inquietudes propias de la crianza de nuestr@s hij@s mientras l@s pequeñ@s juegan y se relacionan.

OBJECTIUS: / OBJETIVOS:

- Gaudir d'un ambient distès i agradable amb els nens i les nenes.
- Compartir i reflexionar sobre la cura, l'educació i la criança dels nostres fills i les nostres filles.
- Disfrutar de un ambiente relajado y agradable con los niños y las niñas.
- Compartir y reflexionar sobre el cuidado, la educación y la crianza de nuestros hijos y nuestras hijas.

COM ENS RELACIONEM / CÓMO NOS RELACIONAMOS

- Intentem no jutjar-nos ni criticar-nos
- Demanarem ajuda per veure les coses des d'una perspectiva diferent
- Es respectarà la intimitat de l'altre evitant comentar el que es parla dins del

grup fora d'aquest

- Intentem que la informació compartida ens permeti tenir relacions més amoroses, respectuoses i pacífiques.
- Ser respectuosos amb l'altre, així com amb les diferències d'opinió i maneres de fer.
- Ens adreçarem als infants posant-nos a la seva alçada
- Informaré al meu fill/filla que en aquest espai no es crida ni es pega, ni els adults ni els menuts.
- Intentamos no juzgarnos ni criticarnos
- Pediremos ayuda para ver las cosas desde una perspectiva diferente
- Se respetará la intimidad del otro, evitando comentar lo que se habla dentro del grupo, fuera de éste.
- Intentaremos que la información compartida nos permita tener relaciones más amorosas, respetuosas y pacíficas.
- Ser respetuosos con el otro, así como con las diferencias de opinión y de actuar.
- Nos dirigimos a los infantes poniéndonos a su altura.
- Comunicaré a mi hij@ que en este espacio no se grita ni se pega, ni los adultos ni l@s pequeñ@s.

COM ESTEM A L'ESPAI / CÓMO ESTAMOS DENTRO DEL ESPACIO

- Mengem a la cuina
- Ens traiem les sabates alhora d'entrar
- Respectarem l'espai dels més menuts
- Tractarem el material amb respecte
- Comemos en la cocina
- Nos quitamos los zapatos antes de entrar en el espacio
- Respetamos el espacio de l@s más pequeñ@s
- Tratamos el material con respeto