



---

General | Elisenda Pascual Martí | Actualitzat el 29/12/2022 a les 08:00

# Excessos en la criança: com impacten?

*Ho explica la psicòlega Elisenda Pascual Martí*

[inici]Els **excessos** són el producte d'una manca de **regulació interna**. Quan se'ns va la mà amb alguna cosa ens està indicant que en aquest àmbit ens ha faltat un **acompanyament** i un **modelatge** per a la regulació.

I és que darrere de tot excés hi ha una profunda necessitat de tancar un buit. Però hem après a sobreviure tapant el buit i l'excés s'ha transformat en un recurs.

**Per què és important regular els excessos en la criança?** El modelatge que oferim davant els excessos als nostres fills serà la referència que tindran per construir la relació amb aquest àmbit de la seva vida.

Cal ser conscients que el **sistema nerviós** de les criatures quan neixen és totalment immadur. Podem dir que són més mamífers que no pas persones humanes, atès que les parts que estan regulades són les reptilianes (de supervivència) i les mamíferes (del vincle i la regulació emocional). Les capacitats superiors es desenvolupen fora de l'úter. De fet, la maduració del sistema nerviós no acaba fins als **21 anys**.

Per això els infants **necessiten persones adultes regulades, presents i madures** al seu costat. Perquè és l'única manera que tenen per poder-se regular a elles mateixes. Siguin excessos de **pantalles, xocolata, son** o noves experiències, és fonamental poder-ho regular des de la mirada adulta i atenta cap l'infant. Cap criatura és igual, n'hi ha que es poden desbordar amb més facilitat per un excés i això requereix d'una mirada conscient i empàtica.

I aquí és on altre cop prenen importància els **límits**. Perquè són una necessitat autèntica perquè les criatures desenvolupin la capacitat de posar-se'ls a elles mateixes quan siguin adolescents o adultes.

Si utilitzem el menjar o les pantalles, per exemple, per tancar una emoció, no estem educant els infants a regular-se i, ben al contrari, podem acabar generant circuits tòxics en què busquin recompensa a un malestar, potser fins i tot passant per un excés.

És important que les persones que acompanyem infants posem aquesta regulació per cuidar el **sistema nerviós en construcció**, perquè no es desbordin i perquè no necessitin aquests **pics emocionals** per aconseguir per fi poder-se relaxar.

[info]**Segueix la psicòlega Elisenda Pascual Martí a les seves xarxes**[/info]  
[finc]