



General | | Actualitzat el 31/08/2021 a les 07:00

Els primers tres anys de vida poden condicionar el que sentim

Ho expliquen des de criaturas.org en un documental gratuït

[inicicentrareport]El moment de néixer, els primers anys de vida, la relació que establim amb la família més propera i l'ambient que es genera **pot condicionar la nostra experiència vital** i la manera en la qual ens relacionem.

La nostra capacitat per empatitzar, relacionar-nos, respectar i cuidar d'un mateix/a i de la seva família i entorn en el qual creixem s'adquireix durant tota la vida infantil i adolescència, però són els tres primers anys en concret, el període de temps més sensible i fràgil de la vida humana.

S'explica en un documental gratuït creat per **Maria Asunción Berenguer Ruiz**, i que ha contat amb la participació de grans figures en el món de la criança com l'obstetra francès **Michel Odent**, un dels defensors més notables del part fisiològic, psicòlogues com **Montse Romero Morillo**, **Maite Sánchez Pinuaga**, **Encarna Leiva**, **Josep Badell Malumbres**, psicoanalistes com **Xavier Serrano Hortelano** o metgesses com **Montse Catalán Morera**, cofundadora de Migjorn, casa de naixements.

Segons asseguren els diversos professionals al documental, tan important és la genètica com l'energia vital en el moment de néixer. Així doncs **un grau alt d'estrés al part o a la vida intrauterina poden afectar l'infant i podrien arribar a afectar** el sistema nerviós. L'aïllament o l'absència de contacte podrien arribar a fer-lo col·lapsar.

"Una criatura que plora s'acaba adormint per esgotament, però la situació d'estrés a la qual està sotmesa pot tenir repercussions i **pot afectar en el seu procés de desenvolupament biofísic**", explica l'escriptora i terapeuta Evània Reichert.

Amb tot plegat el que es proposa des del documental és respectar els ritmes de cada criatura, generar un bon ambient i un ecosistema sa per tal que s'expressi sense forçar el seu desenvolupament, **ser present i acompanyar-lo sense ofegar-lo**, tot plegat serà beneficiós per la seva autonomia i contribuirà a una criança respectuosa.

Si pel que sigui aquest nadó ha tingut una experiència traumàtica durant el naixement o en la primera infància, **es pot reparar amb l'afecte, l'amor i l'ambient**. Sense sobreprotegir, però tampoc ocultant. Parlar, acompanyar des del respecte, conèixer les necessitats i els processos de desenvolupament i ser present pot ser la millor opció.

La prevenció durant tota l'etapa de desenvolupament infantil, en especial aquests tres primers anys de vida, segons explica l'autora del documental, **posen en joc la nostra humanitat i instints mamífers**. "Quan abans es compensin les carències o els traumes viscuts és més fàcil de subsanar", assegura.

Podeu veure el documental de manera gratuïta contestant una breu enquesta aquí. Una vegada feta se us enviarà el link.