General | | Actualitzat el 02/05/2023 a les 07:30

Despertars complicats? Claus perquè siguin més àgils i respectuosos

Consells per acabar amb les presses dels matins complicats i que acaben arrossegant malestars

[inicicentrareport]**"Vinga va! desperteu-vos, que farem tard!": us ressona?** Així comença el matí de centenars de milers d'infants que s'entortolliguen entre els llençols i estiren el temps de mandra el màxim possible quan tu, persona adulta responsable, vas a contrarellotge.

És precisament quan tens més pressa que sembla que les criatures en tenen menys i per moltes famílies el moment de dutxar-se si s'escau, vestir-se o esmorzar **es poden fer eterns.**

El primer que hem d'entendre és **com funciona el nostre organisme:** Quan ens despertem cada matí el nostre sistema segrega cortisol, una hormona que sovint s'anomena "la de l'estrès", que és la que provoca que el nostre cos s'activi.

Aixecar la persiana de cop, destapar-los, picar o picar a la porta, encara que siguin estratègies que creiem efectives, l'únic que fa és generar més malestar i més cortisol. En canvi s'ha vist que **despertars amb més calma i més tranquils** poden evitar crits i baralles a primera hora del matí.

[GotaVerdaPle]**Coses que podem fer perquè els despertars siguin més àgils i respectuosos:**

[GotaVerdaBuit]**Establir una rutina de bon dia mitjançant la comunicació:** els has preguntat mai als infants com volen ser despertats? Potser els ve de gust que estiguem una estona amb ells fins que s'acabin de despertar, despertar-se amb música tendre i dolça... i que cada dia sigui de la mateixa manera. Fins i tot hi ha famílies que els ajuda molt tenir la rutina de manera visual a l'habitació amb la seqüència de fets que cal fer abans de marxar de casa com pot ser pentinar-se, rentar-se les dents o posar crema solar.

[GotaVerdaBuit]**Calcular les hores:** han descansat prou? Quanta estona triguem? Tenir els timmings controlats i establir-los com a rutina també és clau. Podeu tenir activades algunes alarmes, amb música suau, per tal d'indicar l'ordre. Saps que pots personalitzar les alarmes amb les seves cançons preferides des de Spotify o Youtube Music i tenir el vostre propi codi? Per exemple: quan soni el "Bon dia" ens aixequem i mentre duri la cançó podem estar al llit. Mentre soni "El Pot Petit" ens vestim, i amb els "Xiula", esmorzem. Pot ser una manera divertida també pels infants d'integrar els ritmes.

[GotaVerdaBuit]**Esmorzars per portar:** es calcula que el temps ideal per esmorzar és al voltant de 15 minuts i sovint els infants triguen més i això va en detriment del temps que passa i també de la paciència. Tot i que es creu que l'esmorzar és l'àpat més important del dia, segons ens explica la nutricionista Esther Sánchez tots els àpats son importants.

Pot passar que un infant quan s'acabi d'aixecar no tingui gana i com a persones adultes responsables hem de poder aportar-li una alternativa que pot passar per afegir una carmanyola als esmorzars de l'escola o oferir una peça de fruita per portar, fruits secs, o snacks saludables que li puguin venir més de gust en aquell moment.

[ficentrareport]