

## “L’educació dels nostres nens i nenes és una eina molt valuosa per millorar el futur”

dels nens i nenes, promoure el joc i el moviment lliure... El tema del son és molt representatiu: el son dels nens és evolutiu i tenen èpoques que s’han de despertar freqüentment perquè necessiten menjar per assegurar la supervivència. La necessitat de dormir la nit sencera és nostra, no dels bebès. El collit pot ser una solució per afavorir el nostre descans i alhora una lactància prolongada.

### Combines la consulta mèdica amb la divulgació sobre temes de salut i de criança...

El 2018 vaig començar a publicar a la web i a les xarxes socials. Actualment, els pares i mares joves estan a Instagram i tenen molt d’interès en nous enfocaments sobre salut infantil i criança. Va ser amb aquesta xarxa que vaig tenir més impacte. De seguida va començar a haver-hi demanda de tallers i conferències. I quan vaig fer-ne de forma presencial, no paraven d’omplir-se. I una cosa alimentava l’altra. Vaig veure que tot aquest tema de la divulgació també m’agradava molt i que podia combinar-ho amb la consulta, que és la meva passió.

### Què neguiteja més les famílies?

Principalment l’alimentació i el son. Qüestions de salut, primeres cures als nadons, primers auxilis, correcte creixement i desenvolupament... També temes de salut emocional, de criança: com actuar amb les rebequeries, com posar límits, com ajudar a retirar el xumet i el bolquer de manera respectuosa i conscient... L’educació dels nostres nens i nenes és una eina molt valuosa per millorar el futur. És vital educar els nostres fills des del respecte, des de l’empatia, ensenyant-los a respirar, acompanyant les seves emocions.

### Acabes de publicar *La Lia deixa el bolquer*.

Vam fer una presentació prèvia a Sant Jordi i va anar molt bé. Vam signar llibres a La Gralla i vam fer una xerrada *on line* de com retirar el bolquer de manera respectuosa, amb més de mil assistents. El conte explica tot el procés als nens, perquè ho entenguin, i ofereix consells a les famílies perquè puguin acompanyar amb respecte la retirada del bolquer, sense pressions, judicis ni retrets, des de la calma. És un conte editat en català i en castellà per B de Blok, de Penguin Random House, i les il·lustracions són d’Arancha Perpiñán.

### També vas escriure el llibre *Virus*.

El vaig escriure en plena pandèmia. Vam veure la necessitat, juntament amb l’editorial, de parlar sobre els virus, no només del coronavirus, sinó dels més

comuns: el rotavirus, el virus de la grip, el rinovirus, el del papil·loma humà, VIH, els virus que fan exantemes a la pell, boca-mà-peu, el mol·lusc contagiós, l’herpes... És un llibre amb molta informació, per a famílies i nens a partir dels nou anys. S’explica cada virus, els seus símptomes, com els podem tractar, la diferència entre virus i bacteris, les vacunes, el sistema immunitari... Està editat en català per Cossetània i en castellà per Lectio, i les il·lustracions són d’Ariadna Reyes.

**“És vital educar els nostres fills des del respecte, des de l’empatia, ensenyant-los a respirar, acompanyant les seves emocions”**

### Com has viscut la pandèmia des de la consulta?

Durant la pandèmia les famílies es van sentir molt deseparades i necessitaven atenció pediàtrica. No-saltres no vam tancar la consulta en cap moment. A vegades em diuen: “És que vas obrir durant la pandèmia!”. Però justament això va ser un trampolí. Moltes famílies no tenien on anar i acudien a mi perquè necessitaven aquest espai.

### En quins projectes o nous reptes estàs treballant?

Soc una persona molt inquieta. Ja tinc idees que s’estan movent de nous contes de temes de criança respectuosa. I m’agradaria reprendre els tallers presencials, oferint unes jornades més àmplies amb tallers diversos sobre salut i criança. A la consulta, m’agradaria oferir més serveis, ampliant l’equip i així oferir una atenció més integral. I en docència, just la setmana vinent imparteixo un curs universitari d’especialització en el son infantil, per a professionals sanitaris, amb aquesta visió respectuosa.

