

## Heike Freire: «Els infants haurien de sortir una hora al dia»

*La psicòloga ens avisa que «les emocions dels pares les contagiem als fills»*

Els infants són els grans oblidats. Hi ha una mena de por que si surten, es deixaran anar i escamparan virus, quan són els qui ens estan donant més bon exemple. Ja fa un mes que estan tancats hora rere hora a casa seva. Quines conseqüències té, aquest aïllament, en criatures que estan creixent? Quines mesures han implantat altres països, que podríem prendre d'exemple? Quin és el paper, ara, de les escoles?

Parlo amb Heike Freire, llicenciada en psicologia i filosofia per la Universitat de París X (Nanterre). Va ser assessora del govern francès des de l'institut d'Educació Permanent de París. Defensa la necessitat que l'educació dels infants estigui en contacte absolut amb la naturalesa. Referent internacional de la pedagogia verda, és autora d'*Educar en verd. Idees per apropar els nens i les nenes a la natura* (<https://www.llibres.cat/llibres-de-pedagogia-i-pedagogia-familiar/212831-educar-en-verd-idees-per-apropar-els-nens-i-les-nenes-a-la-natura.html>) (Graó), i d'*¡Estate quieto y atiende!* (<https://www.herdereditorial.com/estate-quieto-y-atiende>) (Herder), en què reflexiona sobre les principals causes dels trastorns infantils. Està confinada a La Vera (Càceres), des d'on impulsa Coronainfancias (<https://www.change.org/p/ministerio-de-sanidad-empat%C3%ADa-y-respeto-a-los-derechos-y-necesidades-de-la-infancia-en-la-crisis-del-coronavirus>), una recollida de firmes a Change (<http://www.change.org/p/ministerio-de-sanidad-empat%C3%ADa-y-respeto-a-los-derechos-y-necesidades-de-la-infancia-en-la-crisis-del-coronavirus>) perquè el govern deixi d'invisibilitzar les necessitats dels petits i permeti que puguin sortir una estona cada dia.



### **Què estem fent malament amb els nens?**

Per començar, en el reial decret en què es declarava l'estat d'alarma, el govern d'Espanya es va oblidar de citar els nens. Ni se'ls va tenir en compte ni, per descomptat, se'n van regular les sortides. En canvi, van mencionar tres vegades els gossos.

### **Dient els gossos sí, però els nens, no, quin missatge estan donant?**

Tampoc han dit els nens, no: ni tan sols els anomenen. Com si la infància formés part del món adult, quan és totalment diferent. És un oblit greu, perquè les lleis no només legislen, també eduquen. Hem perdut una oportunitat molt gran d'educar la població d'aquest país sobre l'existència de la infància i dels seus drets. Fa un mes que els demanem, per favor, que corregeixin aquest oblit. S'han oblidat és d'atendre les seves necessitats vitals, que són diferents de les dels adults, perquè es troben en situació de creixement; i de regular les seves sortides, perquè puguin atendre les seves necessitats.

### **Quines són?**

N'hi ha quatre de fonamentals: la necessitat de llum natural i solar, que intervé a nivell físic i psicològic: és la responsable del metabolisme del calci i del fòsfor, que fomenten el desenvolupament ossi i neuronal. La llum intervé en la maduresa de les cèl·lules de la vista, els oftalmòlegs diuen que els nens que tenen problemes de visió sovint és perquè estan massa exposats a la llum artificial, cosa que no ajuda a madurar les cèl·lules de l'ull, el que hi ajuda és la llum natural. I la llum també regula els cicles de la son i de la vigília: una de les coses que es queixen moltes mares és que els seus fills dormen malament. I també té a veure amb el bon humor.

### **Estem fent nens amb mal humor?**

Per descomptat. De cop diem: "Tanquem les escoles: famílies, espavileu-vos amb els fills". I a més, en les pitjors condicions: moltes famílies s'estan queixant que els seus fills tenen uns canvis d'humor molt forts, que s'irriten fàcilment, i això té a veure amb la llum del sol i amb la regulació de l'estat atencional. Quan una persona està en un interior només pot concentrar-se en les coses de manera seqüencial: ara miro un llibre, ara, una pantalla. La concentració constant cansa, i els nens necessiten recuperar-se i esbargir-se sortint a l'aire lliure, especialment en un espai natural, que és on podrien relaxar-se.

### **David Bueno**

**(<https://www.catorze.cat/noticia/10409/david/bueno/musica/plastica/educacio/fisica/haurien/ser/assignatures/principals>) parla de la necessitat de badar, perquè és la manera com el cervell reorganitza tot el que hem fet.**

Sí, com quan estàs a la platja, que no estàs mirant res en concret, sinó que tens una percepció global que et permet descansar la ment. Si no pots fer això, et poses de mal humor. Fixa't que quan estàs molta estona tancada a casa treballant i tens el cap emboirat, surts, fas un tomb, i t'animes.

### **Sí, quan estic de mal humor, caminar em cura.**

Clar. L'atenció humana té molta relació amb el cos. Això fa que els nens, en no tenir la possibilitat de fer un tomb, una de les coses que es vegi afectada sigui l'humor.

### **Quina altra necessitat tenen?**

El moviment, perquè els ajuda a regular les emocions i, igual que l'aire fresc, enforteix el sistema immune. I ha de ser en espais oberts, on puguin córrer. A més, depenent de l'etapa en què estiguin, pot ser que estiguin desenvolupant la intel·ligència espacial.

### **Et vaig escoltar dir que en un espai lliure hi ha més converses i menys conflictes que en un espai tancat.**

Sí, els éssers humans som mamífers, i els qui més ho noten són els nens. Un mamífer tancat sent que la seva vida perilla perquè el poden dur a l'escorxador. És un animal d'espais oberts: s'hi sent més segur, encara que pugui tenir un refugi. Però estar tancat per obligació et genera un estat d'alerta: "Què passarà?" Al final, la casa, que semblava un refugi, es converteix en un espai més amenaçador. I el que és molt important és el joc: jugar no és un caprici de la infància, és la manera com aprenen.

### **Arno i André Stern m'ho deien: "Jugant és com s'aprèn més i millor"**

**(<https://www.catorze.cat/noticia/5280/arno/andre/stern/jugant/es/apren/mes/millor>) .**

Sí. Una de les coses que està afectant molt els nens és no veure els seus amics. Això els produeix molta tristesa, i els debilita el sistema immune. M'han enviat una foto molt bonica d'uns nens a la

serra de Madrid, que estaven aïllats als seus trossets de jardí i es miraven a través dels murs. Està clar que estem en una situació especial, i que no tindran tres o quatre hores de joc espontani a l'aire lliure, com seria l'ideal, però l'Organització Mundial de la Salut, diu que els infants com a mínim haurien de sortir una hora al dia. A Itàlia es deixa sortir menys d'una hora, no amb els dos pares, sinó amb un i agafats de la mà; a França diuen: una hora en família a no més d'un quilòmetre del domicili, a Bèlgica, es poden ajuntar amb altres persones, però mai en un nombre superior de cinc, en alguns llocs d'Alemanya s'anima que els nens juguin amb altres nens, sempre de la mateixa família, als parcs dels barris.

**Es pinten els nens com a éssers incontrolables, quan ho estan fent molt millor que nosaltres. Els tenim en molt mala consideració.**

Vaig començar a parlar amb associacions importants d'educadors, de psicòlegs, de sociòlegs, perquè ens ajuntéssim i demanéssim al govern que ho corregís. Però no hi va haver acord, hi havia qui tenia por: "Potser és millor que encara no surtin perquè no en sabem res". Em van arribar a dir que els gossos porten corretja i els nens, no. Ho vaig comentar a unes mares, i em van dir: "On cal signar per posar l'arnès i la corretja als nens?". Investigant-ho amb José María Paricio, vam fer un article al País, *Ocho falsas creencias sobre los niños y el confinamiento* ([https://elpais.com/elpais/2020/04/03/mamas\\_papas/1585897899\\_412281.html](https://elpais.com/elpais/2020/04/03/mamas_papas/1585897899_412281.html)). Hi havia el rumor que els nens són un vector de contagi: no vam trobar ni una sola investigació que demostrés que contagien més que els adults. En canvi, a Islàndia vam trobar uns primers indicis, que encara no són concloents, que apunten que als nens el virus no els afecta, i no només en els símptomes, sinó que tampoc són tan portadors com els adults. Per tant, aquest rumor no és més que un prejudici adult: que un nen és una persona incontrolable, que no obeeix, que no s'està quiet, que ho toca tot. Quan, depèn com l'orientis, i si l'hi expliques, l'escoltes i permetes que digui la seva, és una persona molt raonable. Els mateixos que van dient que els infants potencien els contagis perquè són incontrolables són els que proposen que se'ls aplaudeixi perquè s'estan portant molt bé: pura hipocresia.

**Més que educar nens lliures i feliços, eduquem nens submisos i espantats.**

Em va escriure una mare que em deia: "Ja saps que sempre et segueixo i t'aprecio molt, però no estic d'acord amb tu. Tinc por fins i tot de sortir a comprar. Els meus fills, quan baixo, estan en tensió fins que torno, i em diuen que no volen sortir de casa fins que no se'n vagi el *cocovirus*". Els nivells d'angoixa són tan grans que hi ha nens que ho estan passant molt malament. El problema és que no s'han avaluat els riscos, directament s'ha prohibit tot.

**S'ha preferit prohibir que pensar solucions?**

Sí. L'altre dia un col·lega em parlava d'un pare que a Síria entretenia el seu fill perquè a fora queien bombes. Hi ha una diferència entre perill i risc: quin problema hi ha que una família surti a passejar per on no hi ha ningú? M'han enviat una imatge d'un dels parcs més importants de Berlín: és ple de famílies en bici, patinet, mantenint les distàncies de seguretat, i gaudint del sol. És clar que hi ha persones que tenen més riscos, però dir: "No pot sortir ningú, no es pot fer res". D'acord: ens enterrem i ens morim tots, i així no hi ha cap perill. Gestionar el risc és adonar-se que el risc és inherent a la vida, i que un l'ha d'avaluar, determinar les mesures per prevenir-lo i veure la part que pot assumir i la que no. En el sobreproteccionisme els fills diuen: "És que els pares ens volen prevenir de tots els perills, però no s'adonen que en el fons ens estan impedit que fem moltes coses". Impedir que es facin coses perquè no et passi res al final té efectes col·laterals.

**El que està passant ara té a veure amb la sobreprotecció?**

No tenim cultura del risc: no hi ha cap tolerància al risc. Els nens no desenvolupen les seves capacitats, i això els afecta la salut i l'estat d'ànim. No parlem ja de les addiccions a les pantalles. Molts pares, al matí els diuen que facin els deures, i a la tarda: "De premi per haver fet la feina,

ara tens quatre hores de pantalles perquè juguis o miris sèries".

## **Això porta a l'obesitat.**

I problemes a l'hora de relacionar-te. Unes psicòlogues canadenques i franceses comencen a parlar de l'autisme virtual: els nens i nenes que a la primera infància han estat molta estona amb la pantalla i no han desenvolupat, per exemple, les capacitats d'interacció social. La capacitat de comunicació humana és una habilitat molt complexa, en què la base és la mirada de la mare, i, després, tota la part no-verbal. Bé, doncs hi ha molts nens i nenes que passen més temps mirant una pantalla que els ulls dels seus pares. Hi ha problemes d'addiccions, d'obesitat, de miopia, d'hiperactivitat.

## **Parles de la immunodepressió.**

Quan tenim por, el sistema immune baixa moltíssim perquè tota l'energia es concentra per si hem d'afrontar el perill o córrer. Estem tancats per cuidar la salut, i el tancament ens emmalalteix.

## **També hi ha el tema de la injustícia: no tots els nens estan confinats igual.**

Sí, no és el mateix un nen que està vivint el confinament en una casa de sis-cents metres quadrats amb un jardí immens, que un altre que està en un pis de trenta metres quadrats on no hi arriba la llum del sol.

## **O els qui tenen pares que estan teletreballant o els qui han perdut la feina.**

Sí, hi ha pares que han perdut la feina, que no tenen uns recursos intel·lectuals i culturals per afrontar aquesta situació, que estan angoixats perquè no tenen estalvis i potser els agafa per beure. Al meu barri de Madrid, les prestatgeries d'alcohol es van buidar des del principi. Fer un tomb al dia a un parc natural o a la platja, mantenint les distàncies, faria que les relacions dins de casa fossin millors. Tinguem present també que les lleis alemanyes i franceses diuen que un supermercat no és el millor lloc, ni de lluny, per dur els nens, perquè l'únic que hi ha són coses per tocar.

## **La relació entre pares i fills s'ha posat a prova, perquè han passat de veure's tres hores al dia a estar-hi vint-i-quatre hores. Jaume Funes em deia que ara molts pares s'han adonat que tenen fills.**

I parelles que tenen parella. Hi ha nens que estan molt contents de tenir els pares a casa molt més temps, perquè abans no els veien gairebé mai. Hi ha de tot. Però inclús un nen que estigui content de tenir els pares a casa més temps, també necessita aquest espai exterior. Es parla molt de la bretxa digital i ningú parla de la bretxa natural.

## **Quin és el paper de l'escola?**

Això ens ha enxampat de cop, i l'escola ha dit als mestres: "Prepareu feina d'un dia per l'altre". El resultat ha estat molt desigual: hi ha mestres que s'han adonat del xoc que això ha provocat als nens, perquè com que a nivell emocional estan molt oberts, absorbeixen tota l'angoixa dels adults. Són els que també s'han adonat que el més important és que puguin integrar aquesta experiència i treure'n el més positiu. En canvi, hi ha altres mestres que només manen deures. S'ha d'integrar la vida a l'escola. I a partir d'aquí, tirar de les vivències i de les necessitats que estan tenint els infants, per acompanyar-los. L'interessant d'aquesta situació és que es veu, cada vegada més clar, que l'educació exclusivament cognitivista no té cap mena de sentit.

## **És una obsessió. Conec una nena a qui li estan manant una burrada de deures cada dia.**

Això crea una persona dividida, que no troba sentit en res.

### **És una oportunitat perquè l'escola demostrí el sentit que té?**

Sí, perquè és el que hem perdut. Què és això que estem vivint? No ho entenem ni els grans. Intentem comprendre tot això per, a partir d'aquí, veure quins interessos tenen els infants, que investiguin què està passant, que expressin què estan vivint, per poder-ho digerir i treure'n ensenyances. Hi ha mares que estan atabalades teletreballant, encarregant-se dels seus fills i a sobre responent els whatsapps de la mestra: "Escolta, el teu fill no ha fet els deures". Perdona, fes coses que vagin en benefici de la família, que prou en tenim amb el que estem vivint.

### **Què ha de ser un mestre ara?**

Un especialista capaç d'acompanyar el desenvolupament humà en un moment fragilíssim. I que el que ensenyi estigui integrat amb el que vivim.

### **Una mestra d'infantil va publicar a Catorze l'escrit *Perdran el curs?***

**(<https://www.catorze.cat/noticia/13944/perdran/curs>) , en què deia que el que viuen ara ho recordaran tota la vida.**

Tot depèn de com ho tractem: si els seguim exigint competències com si no hagués passat res. És un escàndol el que ha dit el consell escolar de l'estat: "Se'ls ha d'avaluar i no deixar que es relaxin". Però qui es pot imaginar que els nens s'estan relaxant? I això que "no es relaxin" què és? Com si fossin soldadets que no han de deixar mai el fusell. Per favor, una mica d'humanitat. Fins i tot a Itàlia donen un aprovat general. Quan sabem que estan en situacions tan desiguals, que a qui avaluem són als pares, que són qui fan els deures, per a què serveix tot això?

### **Quin consell donaries als pares? Hi ha qui fa pastissos amb els nens, per protegir una mica la calma i la mínima alegria. Els hem de donar serenitat?**

Sí, perquè les emocions que nosaltres tenim les contagiem als fills. Però cal trobar un equilibri: si intentem ocultar-ho tot, ells se'n adonen. L'ideal és ser tan naturals com es pugui i ser responsables de les nostres emocions: no llençar-les als altres, que és el que acostumem a fer quan ens sentim malament: a qui els hi carreguem? al crio, que és qui tenim davant. Això no treu que els puguem transmetre que la mare està preocupada perquè no sap què passarà a la seva feina, perquè això els nens ho entenen. I dedicar una mica de temps a compartir coses que ens agradin: hi ha famílies que estan descobrint els jocs de taula, o les aficions que poden tenir en comú dins l'espai limitat de casa. No és allò de "seu, t'he d'ensenyar això", o "he de controlar si has fet els deures".

### **Permetre'ns la distensió dins de tanta tensió.**

Sí, és aquí on els llaços familiars es consoliden més, i on hi ha aprenentatges molt grans.