

PER ALS ADULTS

Som en David i la Meritxell, el pare i la mare de la Mariona, i ara que has acabat de llegir el conte, volem explicar-te una història.

Quan aquesta situació extraordinària va trucar a la nostra porta, ens vam veure immersos en una realitat complexa i alhora plena de moments quotidians i senzills. Com a família –i sobretot la Meritxell com a dona–, hem hagut d'enfrontar-nos a un repte profund, un procés que ens ha obligat a caminar més junts que mai, donant sentit a cada passa que fèiem.

Així va néixer aquest conte inesperat, que és molt més que una història, és un viatge, el de la Mariona i, amb ella, el de tants altres nens i nenes que conviuen o han conviscut amb aquesta realitat en algun moment de la seva vida.

Però volem oferir-te alguna cosa més... De fet, tenim dos regals per a tu!



El primer, el trobaràs en aquestes pàgines. Volem compartir amb tu la nostra mirada de l'experiència que hem viscut. Per això et regalem una **guia d'acompanyament conscient a infants** que estan transitant aquesta realitat, elaborada a partir del nostre aprenentatge i de la nostra experiència professional. Esperem que et sigui molt útil.



I el segon regal és un oferiment especial que trobaràs a la darrera pàgina d'aquesta història..., però no t'avancis!!!

A través de les pàgines d'aquesta guia et convidem a viure l'acollida de la notícia, les emocions que desperta, els dubtes sense resposta i les pors amagades, des d'una consciència plena. És un viatge replet d'interrogants, de coratge i, sobretot, d'amor compartit.

Tu, potser formes part d'una família que, com nosaltres, està travessant una situació similar. O potser ets mestre, monitora, entrenadora, veí o amiga d'un infant que està convivint amb aquesta realitat a la seva llar. Sigui quin sigui el teu paper, aquest conte i aquesta guia són per a tu, el nostre propòsit és que alguns d'aquests recursos et puguin servir, si en algun moment de la teva vida els necessites.

Endinsa't en **aquest camí**, fes-lo teu i descobreix com acompanyar qualsevol curs inesperat!

David i Meritxell



VIDES QUE CONTINUEN

Quan el càncer de mama arriba a casa és fàcil caure en el parany de deixar que ho acapari tot. Per a nosaltres, va ser clau entendre que, malgrat la malaltia, la vida havia de continuar, i les rutines i moments de plaer que ens fan sentir bé, feliços i units com a família, havien de tenir-hi el seu lloc. La malaltia forma part del camí, però no és el camí sencer.

Un enfocament positiu

El primer pas és remarcar el concepte “*No estic malalta, tinc una malaltia*”. Aquesta distinció ajuda a despersonalitzar la malaltia, recordant a tothom que la mare és moltes coses més que la seva condició. La seva identitat no ha de definir-se només per la malaltia: ella és mare, amiga, companya i, en definitiva, una persona amb una vida rica i plena. Aquesta visió ajuda, tant als infants com als adults, a entendre que, malgrat les dificultats, la vida pot continuar sent gratificant.

Espais de felicitat i diversió

Crear espais i moments en què la malaltia no sigui el focus, com ara excursions, sopars familiars o jocs a casa, ofereix oportunitats per reconnectar amb el plaer de compartir temps junts. Això reforça els vincles familiars, alhora que proporciona la necessària distracció. Permetre que la família gaudeixi d'aquests moments pot ser terapèutic i ajuda a alleujar possibles angoixes.

Integrar la malaltia en la vida quotidiana

És important integrar la malaltia en la vida quotidiana sense que la domini. Hi haurà dies que caldrà adaptar els plans a causa de les visites mèdiques o els efectes del tractament, però no s'ha de renunciar a les activitats que aporten alegria. Planificar-ne amb antelació pot ajudar a garantir que, fins i tot en moments complicats, es mantinguin espais per a la diversió i la connexió.

Establir rutines positives

Establir rutines que incloguin el temps per a la cura de la salut i per al gaudi és una forma efectiva d'assegurar que la vida a casa sigui equilibrada. Això pot incloure moments de relaxació, activitats recreatives o senzillament passar temps junts sense pressió. La clau és crear un ambient en el qual la malaltia sigui reconeguda, però no domini la narrativa familiar.

REALITATS QUE TRANSFORMEN

A casa, vam optar per explicar la realitat tal com era des del principi, parlar-ne obertament i esforçar-nos a fer-ho amb la màxima normalitat, sense deixar que les nostres inquietuds contaminessin les converses. Explicant les coses amb claredat, vam poder viure la situació amb més tranquil·litat i menys preocupacions.

Comunicació clara i obertura

La transparència és clau. Evitar amagar informació sobre la malaltia i el seu procés no només facilita la comprensió, sinó que també permet a l'infant saber què s'està fent per a la cura o perquè la vida sigui més amable. Quan els nens comprenen el que passa al seu voltant, millora la seva estabilitat emocional. Parlar de manera clara i senzilla ajuda a dissipar la confusió i reduir l'angoixa que pot provocar la situació de la malaltia.

Limitar la informació innecessària

No cal oferir més informació de la que és rellevant en cada moment. Parlar d'esdeveniments que podrien ocórrer en el futur pot crear una ansietat innecessària en l'infant. Explicar el que és ara i aquí, i no el que pot arribar a ser, redueix la preocupació per situacions que encara no s'han produït i que potser mai no succeiran.

EMOCIONS QUE PARLEN

Les emocions van tenir protagonisme en tot el procés de la malaltia. Ens vam adonar que sentir-les intensament era inevitable. Davant d'això, expressar-les, acollir-les i validar-les van ser unes de les principals ajudes en aquest viatge. Fer-ho així ens va alliberar, ens va connectar i ens va ajudar a ser més forts com a família.

Emocionem-nos!

Quan els adults rebem un diagnòstic mèdic dur podem sentir por, ràbia, incertesa i una barreja d'altres emocions que sovint són difícils d'explicar. Els infants també experimenten tot aquest remolí emocional. Obrir espais on adults i infants puguem expressar el que sentim de manera clara és fonamental per acollir i situar totes les emocions que aquesta situació genera.

Espai per a les emocions

Compartir les emocions en família ens apropa i crea vincles profunds mentre construïm junts un entorn de confiança, en què les emocions són acollides amb respecte i empatia, sense por al judici.

Quan els adults mostrem les nostres vulnerabilitats i parlem de com ens sentim, obrim la porta perquè els infants puguin fer el mateix, i això els ajuda a entendre-les millor. Sovint pensem que hem d'amagar allò que sentim per no preocupar-los, però mostrar les nostres emocions d'una manera adequada i respectuosa els dona peu a entendre que és normal sentir por, tristesa o fins i tot ràbia. És important no amagar-nos, perquè, si ho fem, enviem el missatge que les emocions s'han de reprimir, quan el que necessiten és ser escoltades i validades.

Acceptar els alts i baixos emocionals

En el dia a dia hi haurà dies més tristos i dies més alegres. Acceptar aquesta variabilitat emocional és clau per al benestar de tots. Cal que els infants comprenguin que no hi ha un patró fix. Alguns dies la mare pot estar plena d'energia i alegria, mentre que d'altres pot sentir-se més cansada o angoixada.

GESTOS QUE CALMEN

Com a família, vam convidar la nostra filla a participar en els canvis que es van produir a casa durant el procés de la malaltia, i vam comprovar que això no només l'ajudava a entendre millor la situació, sinó que també li oferia seguretat en moments més incerts.

Compartir i consultar les seves preferències

Invitar els infants a participar en les converses sobre els canvis a casa ens ajuda a entendre com se senten. Si la mare perd els cabells temporalment, els podem preguntar què els fa sentir millor davant de la seva nova imatge, si prefereixen que porti un mocador, una perruca o veure-la sense res al cap, en les diferents situacions del dia. També podem informar-los de com volem organitzar altres ajustos a la llar, les noves rutines o la reorganització dels espais, per exemple. Donar-los l'oportunitat d'expressar-se sobre els canvis, i acollir, validar i valorar les seves opinions, els fa sentir més segurs i còmodes en el seu entorn.

Involucrar-los en la rutina diària

És útil compartir i deixar als infants espais de participació en les rutines diàries, les tasques de casa i l'organització setmanal: preguntar-los quin lloc els agradaria ocupar en moments concrets, com ara en les visites mèdiques; saber si volen acompanyar la mare o si prefereixen quedar-se a casa amb algú que els cuidi, o parlar obertament de l'organització del seu horari diari a l'escola o a les activitats extraescolars, pot ajudar a reduir la seva ansietat respecte a com la situació podria afectar a la seva vida quotidiana.

ESPAIS QUE CONNECTEN

Per nosaltres va ser fonamental ser la font d'informació segura i de confiança per a la nostra filla, i amb aquesta finalitat vam crear espais on pogués expressar els seus dubtes sense por. Sabiem que la manera com ella rebés la informació podia influir molt en la seva vivència, i vam optar per mostrar-nos oberts i transparents.

Fomentar un espai de preguntes

Els infants tenen sovint inquietuds que necessiten ser abordades, i cal que els adults estiguem disposats a escoltar i respondre sense pressa. Crear un ambient on se sentin còmodes per preguntar el que necessiten és el camí per a que expressin les seves inquietuds quan estiguin preparats per fer-ho.

Respondre amb mesura

Les respostes han de ser proporcionades al que els infants pregunten. Ells tendeixen a fer preguntes sobre allò que són capaços d'entendre i és crucial respectar aquest procés natural d'assimilació i aprenentatge, en lloc de donar informació excessiva o anticipar respostes a preguntes que potser no es plantegen. Cal respondre de manera concreta, només a allò que ens pregunten, deixant espai per a que puguin formular més preguntes i expressar les seves emocions, si així ho desitgen.

Evitar la pressió de la comprensió

Forçar la conversa o insistir a preguntar si ho han entès tot pot generar ansietat. Permetem que siguin ells els qui busquin aclariments o demanin més informació. Aquesta dinàmica els ajuda a sentir-se segurs, alhora que fomenta la seva autonomia i confiança per gestionar les seves emocions i pensaments.

PARAULES QUE CUREN

En tot aquest procés vam sentir que podria ser útil crear a casa un codi de comunicació més còmode i segur. Trobar un llenguatge familiar i proper ens va ajudar a cuidar-nos entre tots i a parlar de temes complicats d'una manera més empàtica i natural.

Crear un codi familiar

És important dedicar temps a identificar les paraules i les expressions que s'adaptin millor a la situació i que no provoquen incomoditat, i escollir un llenguatge que no generi ni por ni confusió, sinó que fomenti la confiança i l'obertura. Cada infant és diferent, el que funciona per a un pot no ser tan efectiu per a un altre. És essencial observar les reaccions dels infants i ajustar el vocabulari a les seves necessitats. Posar-nos d'acord entre tots i trobar un vocabulari comú dins de la incomoditat del que s'està vivint ajuda a acollir la realitat de manera més amable.

Trobar el vocabulari adequat a l'edat dels infants

Cal tenir en compte l'edat i el nivell de comprensió de l'infant en el moment de seleccionar el vocabulari. Els més petits poden necessitar imatges o comparacions simples per entendre conceptes abstractes, mentre que els adolescents poden estar preparats per a converses més profundes i complexes. Utilitzar termes que ja són familiars per a l'infant o adaptar el missatge a la seva etapa de desenvolupament no només facilita la comunicació, sinó que també valida les seves experiències i emocions.

DIES QUE SUMEN

Enmig d'aquesta realitat, i com a motor per seguir caminant, vam decidir abraçar el present i viure el dia a dia amb plenitud. Aquesta actitud ens va ajudar a evitar caure en els "i si...", que sovint només generen més incertesa i ansietat, abraçar la vida i viure-la amb intensitat!

La importància del present

Viure el present significa reconèixer que cada dia és una oportunitat per crear experiències significatives. Focalitzar-nos en el que està succeint ara mateix és més beneficiós que preocupar-nos per allò que podria passar en el futur. Això ajuda a reduir l'estrès i també ens permet gaudir dels petits moments de felicitat que es presenten en el dia a dia.

Practicar la gratitud

Practicar la gratitud és una eina poderosa per viure el present. Dedicar uns moments al dia a reflexionar sobre el que ha sigut agradable o les petites coses que ens han fet somriure, pot ajudar a desplaçar l'atenció de les preocupacions i donar espai a apreciar el que tenim ara mateix.

Moment a moment

És important recordar que cada dia és una nova oportunitat per començar de nou. No cal tenir-ho tot resolt per poder gaudir del moment. Viure dia a dia ens ensenya a valorar cada pas del camí i a trobar la bellesa en les petites coses. Permetre'ns viure el present pot ser un regal tant per a la mare com per als infants, ja que els ajuda a construir records significatius i afrontar els reptes amb una actitud positiva per continuar fent el camí junts.

I NOSALTRES SOM...



David Codina Riqué

En David (1976) és mestre de primària, secundària i batxillerat a l'escola Maristes Valldeïa de Mataró des de fa més de vint-i-cinc anys. Llicenciat en Humanitats i format en intel·ligència emocional, és especialista en acompanyament a adolescents i famílies amb fills i filles en aquesta etapa de la vida. Realitza xerrades i conferències per tot el territori català, fa acompanyaments individualitzats a famílies i ha escrit un llibre sobre acompanyament conscient en l'adolescència. És l'ideòleg i cofundador de l'espai d'aprenentatge "El Picot de Colors". És el pare de la Mariona.

www.davidcodinarique.cat



Laia Carrera Crespo

La Laia (1982) ha treballat durant més de quinze anys com a educadora social, i s'ha especialitzat en l'acompanyament d'adolescents i joves immigrants en centres residencials d'acció educativa i de justícia juvenil. Paral·lelament, s'ha format com a il·lustradora, professió que exerceix de forma exclusiva des del 2016. Ha il·lustrat més d'una desena de contes publicats per diverses editorials, i ha col·laborat en diferents llibres de text i articles de premsa. És mare d'un nen de quatre anys.

www.laiacarrera.com



Meritxell Rambla Barberan

La Meritxell (1982) és psicòloga educativa i mestra especialitzada en educació especial. Formada en educació viva i acompanyament respectuós, fa més de quinze anys que treballa en el món de l'educació acompanyant processos d'infants i les seves famílies en diverses escoles. Fa dos anys va viure un #viatgeinesperat amb l'arribada d'un càncer de mama. És cofundadora de l'espai d'aprenentatge "El Picot de Colors" i actualment n'és la directora pedagògica. És la mare de la Mariona.



Ah! Per cert..., recordeu que hi havia un **segon regal?**
Doncs ja el podeu obrir...



www.uncursinesperat.cat

Ens hi trobem?

