

Informació sobre l'Educació Infantil



1. L'EDUCACIÓ INFANTIL

El sistema d'ensenyament divideix l'educació obligatòria en dues etapes:

- Educació Primària
- ESO (Educació Secundària Obligatòria)

Acabeu de començar 2n cicle d'Educació Infantil. Es tracta doncs d'una etapa d'ensenyament no obligatori, però on es concentren canvis molt importants en el desenvolupament del vostre fill o filla.

L'horari de Parvulari és el següent:

Entrada matí: 8.50h-9.00 h

Sortida migdia: 12.30 h

Entrada tarda: 14.55h-15.00 h

Sortida tarda: 17.00 h

Per tal d'agilitzar la sortida, si ens voleu fer qualsevol comentari seria bo que fos després de la sortida de tots els alumnes per tal de no crear embussos a la porta.

Material que utilitzen els nens i nenes del parvulari: la majoria de material pedagògic l'elabora l'equip de mestres. També, potenciem l'ús del material comú per tal que s'acostumin a compartir.

2. CARACTERÍSTIQUES DE L'EDAT

CARACTERÍSTIQUES DE LES NENES I ELS NENS DE 3 A 4 ANYS.

És l'edat en la qual els "grans descobriments" adquireixen molta importància. L'adquisició de vocabulari li dona unes possibilitats de comunicació que sol aprofitar per fer innumerables preguntes per satisfer la seva curiositat. Comença a dominar les estructures bàsiques del llenguatge i la construcció de frases és molt més acurada. D'aquesta manera, L'ACTIVITAT VERBAL ÉS MOLT GRAN.

La seva curiositat és insaciable i cal tenir molta paciència per donar resposta al seu interrogatori constant. També s'ha de tenir en compte que no cal estendre's amb respostes llargues i complicades: el que demanen és una resposta simple, entenedora i puntual que doni satisfacció a allò que volen saber.

La fantasia i la imaginació es desenvolupen molt, especialment en el joc i, sovint, té dificultats per diferenciar la realitat de la fantasia. Això s'interpreta, de vegades, com un afany de mentir i aquesta apreciació és errònia. El motiu és que no comprenen la realitat tal com és, sinó que la interpreten a partir de les seves vivències, tal i com les entenen.

És freqüent en aquesta etapa (com en qualsevol situació de canvi), que la por faci la seva aparició: por a la separació, a la foscor, a les pròpies fantasies... Per aquest motiu i per la confiança que tenen en els adults (de la qual parlàvem abans) convé que sempre els diguem la veritat. Per exemple, si s'ha de quedar a dinar a l'escola, cal que els ho diguem i que no els enganyem dient que els vindrem a buscar d'aquí a poca estona.

Confia en l'autoritat dels adults i aquest fet ens ha de fer reflexionar per tal de no defraudar-lo. La seva actitud és egocèntrica: creu que tothom veu, pensa i actua tal i com ells i elles veuen, pensen i actuen.

El procés de socialització té una gran importància i els amics/amigues tenen un paper capital: aviat parlarà de nens i nenes concrets, amb el seu nom propi i presumirà de les amistats que va adquirint.

CARACTERÍSTIQUES DE LES NENES I ELS NENS DE 4 A 5 ANYS

Segueixen adquirint vocabulari i això els dona més capacitat de comunicació. La pronunciació va millorant en correcció i l'estructura sintàctica de les frases progressa. Gaudeixen del diàleg però, sobretot, en situació de joc, encara practiquen el monòleg.

Els seus arguments continuen sent molt egocèntrics, és a dir, donen explicacions a partir de la seva lògica.

Inicien l'interès per la lectura, ja que els permet descobrir signes que comencen a tenir un cert significat.

Gaudeixen molt dels contes, encara que determinats personatges els provoquen por: monstres, llops, ogres, bruixes, etc. De vegades, tenen pors nocturnes derivades de les seves fantasies.

També els agraden molt els titelles i perden de tal manera la noció de la realitat que s'arriben a identificar amb els diferents personatges i responen a les seves preguntes com si fossin éssers reals.

El joc col·lectiu guanya en importància, tot i que els grups que es formen no solen ser massa estables.

Les amistats es van consolidant i els agrada fer allò que els seus amics o les seves amigues fan.

Normalment, van molt més accelerats que en el curs anterior: la seva excitació augmenta perquè, també, l'afany de descobrir creix.

L'enfrontament amb els adults sovinteja molt i poden organitzar grans rabietes per poca cosa. Busquen l'afiançament de la seva personalitat volent sortir-se amb la seva i atenant poc a raonaments.

Els agrada molt fer-se grans i no toleren gens que se'ls qualifiqui de petits: volen ser independents i això passa pel camí de reconèixer l'edat.

En els seus aniversaris, mostren una barreja de goig i de vergonya: els agrada saber què significa ser més grans, però els pot fer vergonya ser protagonistes.

Amplien el coneixement de les relacions familiars (cosins, oncles) i comprenen l'ara, l'abans i el després, però sense matisos de dies o d'hores. (Abans pot ser, perfectament fa tres setmanes).

Valoren molt l'opinió que els altres tenen de la seva persona i els sap molt greu que algú els digui que no vol la seva amistat.

CARACTERÍSTIQUES DELS NENS I NENES DE 5 A 6 ANYS

L'egocentrisme que havia estat present de manera important en els cursos anteriors, minva considerablement. És el resultat d'una percepció de la realitat molt més exacta.

Els nens i les nenes trien grups d'amics i comença el joc dels "nòvios i les nòvies". Diferencien amb tota claredat els dos sexes i s'inicia una etapa de "vergonyes" i/o exhibicionisme.

Els infants tenen preferències respecte a la seva indumentària i, en la mesura del que és raonable, cal respectar els seus gustos.

Segueixen gaudint dels contes, però han adquirit més capacitat per distingir la realitat de la fantasia. Acostumen a tenir tendència a negar o a disfressar els personatges que valoren com a negatius per transformar-los en figures més gratificants o menys dolentes.

La dualitat voler/no voler respecte a escoltar relats de por és una constant. Tenen por irracionals: a la foscor, a certs animals... En canvi són valents i fins i tot inconscients amb les capacitats que creuen dominar: nedar, córrer, etc. Estan a l'edat dels jocs dinàmics.

L'autoritat de l'adult és com un repte: proven fins a quin punt és o no sòlida. Per molt que se'ls negui una cosa, insisteixen per provar si dobleguen la seva autoritat. Fins i tot provoquen per conèixer els límits de la seva força, sobretot si saben que acabaran sortint-se amb la seva. Les rabietes són freqüents quan no es compleix la seva voluntat.

Demanen explicacions de tot, però tenen més capacitat per entendre les raons dels adults. No toleren de cap manera les injustícies.

El seu afany per aprendre és notori i se'ls desperta un gran interès per totes les coses: tot ho volen saber i, per tant, cal aprofitar aquesta situació per fer persones curioses, investigadores, inquietes... S'ha d'aprofitar la seva automotivació.

Adquireixen molt vocabulari i la construcció sintàctica de les frases és ja força acurada. Això els dona la capacitat de mantenir fluidament una conversa sense anar-se'n gaire del tema. També, poden seguir converses col·lectives.

Gaudeixen dels experiments i comencen a formular hipòtesis.

Imiten molt als i a les mestres i els agrada actuar com si en fossin (per exemple, per advertir als més petits).

Hi ha també un cert domini del temps, sempre que prenguin referents per situar-se: "què vam fer ahir o què farem demà".

Alternen els jocs d'acció amb els de taula, saben organitzar-se en equips, entenen les regles del joc i són severos amb els i les altres. En canvi, els costa molt saber perdre.

Els dibuixos són molt més elaborats, amb multitud de detalls i una gran millora en la proporció. Sol ser una activitat molt plaent, igual que les activitats manuals en les quals mostren molta més habilitat.



3. CONTINGUTS I ACTIVITATS PER A INFANTIL

Lectoescritura

A tota l'etapa d'infantil:

- Donem molta importància a la **llengua oral**, ja que les nenes i nens l'utilitzen per explicar fets i vivències, s'expressen i comuniquen idees i sentiments, verbalitzen el que s'imaginen, participen en la solució de conflictes i exploren coneixements.
- Treballem la **consciència fonològica** amb l'objectiu que els infants puguin desenvolupar les habilitats per escoltar sons, jugar amb les rimes i adquirir consciència de frase, paraula, síl·laba i fonema.

A més a més:

- Des de P3 es fa un treball del propi nom i del nom dels companys.
- A P4 s'inicien en la lectura a través de jocs lingüístics.
- A P5, a més, s'introdueix la lletra lligada i s'incorporen els padrins de lectura.

Altres propostes que us fem per fomentar la lectura:

- Passallibres (intercanvi de contes)
- Explica'm un conte (recomanacions de contes)

Biblioteca

- Els alumnes van a la biblioteca de Parvulari un cop per setmana.
- S'hi fan diferents activitats: escoltar contes explicats per la mestra, mirar contes lliurement...
- A més a més, a cada classe hi ha la biblioteca d'aula on els alumnes poden mirar contes en diferents moments del dia.

Llenguatge matemàtic

A tota l'etapa Infantil treballem les matemàtiques en diferents blocs temàtics:

- Lògica
- Numeració
- Geometria
- Mesura
- Estadística i probabilitat

Ho fem seguint les necessitats dels infants: observant l'entorn, vivenciant les situacions a través del propi cos i moviment, manipulant i experimentant amb diferents objectes i materials, jugant i utilitzant recursos informàtics.

Projecte

- A principi de curs treballem les mascotes de classe i, posteriorment, treballem a partir de reptes i/o propostes sorgides dels seus interessos o de sortides que fem, tot intentant educar la mirada científica i convidant-los a experimentar i a buscar respostes a la seva curiositat.
- Al llarg del curs, treballem les festes i tradicions de la nostra cultura.

Llenguatge plàstic

- Oferim experiències diverses amb activitats que inclouen tot tipus de manifestacions artístiques, tècniques i habilitats plàstiques.
- Cada any ens aproximem a l'obra d'un artista o un moviment artístic.
- Fem activitats lúdiques que permeten desenvolupar la psicomotricitat fins dels infants: estripar, punxar, retallar, manipular una estona la plastilina, cosir...

Anglès

- Amb la finalitat d'iniciar els infants en la llengua anglesa d'una manera motivadora, als 3 cursos del parvulari dediquem unes estones cada dia a l'escolta i pràctica de l'anglès a través de cançons i històries.
- A més a més, a P4 i a P5 tenen l'anglès com a assignatura una hora setmanal. L'objectiu no és tant que memoritzin vocabulari com que es familiaritzin amb estructures que tinguin sentit i significat per a ells i elles, a partir de la dramatització o de la creació d'espais on es posi en pràctica allò que han anat aprenent.

Informàtica

- S'introdueix a P4 amb grup reduït. S'inicien a encendre i apagar l'ordinador, a fer servir el ratolí i el teclat, etc.
- També, es fan jocs amb el clic i d'altres programes i algun treball amb la Pissarra Digital Interactiva.

Robòtica

- S'introdueix a P4 amb grup reduït. S'inicien en el pensament computacional per resoldre petits reptes mitjançant robots i jocs on cal que reflexionin, anticipin, provin i comprovin una seqüència (algoritme).
- A més, les activitats de robòtica, fomenten el pensament creatiu i promouen el desenvolupament de la percepció espai-temps.

Música

- Disposem d'una aula de música. En aquest espai es pretén despertar el gust per la música, s'inicien en la discriminació de sons i es treballa el ritme a través de les cançons i la relació amb el cos.

Psicomotricitat

- En aquest espai es fa un treball psicomotriu on l'infant té espai i temps de decidir, de moure's, de jugar i d'expressar-se amb llibertat. És una disciplina que treballa amb el moviment espontani de la persona, integrant el cos, les emocions, les sensacions i la cognició a través del joc. Té un plantejament global sobre el desenvolupament de l'infant.

Educació emocional

- S'inicien en el reconeixement i en la gestió de les seves emocions a partir de dinàmiques, contes, música, fotografies, dibuixos...
- Assemblea: fem dinàmiques de coneixença, creació i cohesió de grup.

Ludoteca

- És una estona on els nens i nenes desenvolupen el seu joc simbòlic a partir d'una proposta de racons (casa, botiga, hospital, transports, disfresses,...).

Desdoblaments

- Al Parvulari disposem de mestres i especialistes que ens permeten fer desdoblaments i reforçar algunes àrees per tal d'atendre millor les necessitats dels i les alumnes a les aules. D'aquesta manera assignatures com la plàstica, el grafisme, la consciència fonològica i algunes franges de matemàtiques i projecte es treballen amb dues persones a l'aula o amb grup reduït.

4. LLISTAT D'HÀBITS A TREBALLAR AMB NENS I NENES D'EDUCACIÓ INFANTIL (DES DE CASA I A L'ESCOLA)

NENS I NENES DE P3

HIGIENE I SALUT

- Començar a demanar ajut per cordar-se i descordar-se els pantalons a l'hora d'anar al lavabo.
- Notar la necessitat d'anar al lavabo i demanar-ho a les mestres.
- Arremangar-se les mànigues abans de rentar-se les mans.
- No mullar-se al rentar-se les mans.
- Sentir la necessitat de mocar-se.

AUTONOMIA PERSONAL I ORGANITZACIÓ

- Procurar posar-se la bata i penjar les seves coses en arribar a l'escola.
- Demanar ajut per posar-se la jaqueta.
- Demanar ajut per treure's la bata i la jaqueta correctament.
- Participar activament en l'ordre de la classe.
- Mostrar cura de les seves coses.
- Començar a participar activament a l'hora de recollir joguines.

COMUNICACIÓ I RELACIÓ

- Saludar quan entra a l'escola.
- Dir-li a l'adult que s'ha fet mal, que s'ha escapat el pipí o que necessita ajut.
- Iniciar-se a anomenar pel seu nom als mestres i als companys i companyes.

TREBALL I APRENTATGE

- Escoltar una breu explicació.
- Iniciar-se a usar adequadament el material de classe.
- Començar a ser capaç de diferenciar l'estona de joc i de treball.
- Iniciar-se a complir els càrrecs.

NENS I NENES DE P4

HIGIENE I SALUT

- Saber netejar-se el cul.
- Eixugar-se bé les mans.
- Iniciar-se a utilitzar el mocador tot sol/tota sola.
- Iniciar-se a netejar la taula.

AUTONOMIA PERSONAL I ORGANITZACIÓ

- Saber-se posar i treure la bata sol/sola i també la jaqueta.
- Saber posar i treure les coses de la motxilla i tancar-la.
- Saber treure l'agenda de la carpeta.
- Recollir els papers de terra.
- Recollir el material.
- Localitzar el material de la classe.
- Demanar que li cordin les sabates.
- Col·laborar a l'hora de recollir joguines.
- Saber anar en parelles sense córrer.
- Saber col·locar la cadira al seu lloc.

COMUNICACIÓ I RELACIÓ

- Saludar i acomiadar-se.
- Començar a mirar a la cara de la mestra quan aquesta li parla i escoltar-la amb atenció.
- Demanar les coses utilitzant el "si us plau".
- Anomenar pel seu nom a les mestres de les altres classes i als companys i companyes de les classes paral·leles.
- Mostrar interès i preocupar-se pels seus companys i companyes.
- Tancar la porta quan entra o surt de la classe.
- Adonar-se que dues persones estan parlant.
- Ser capaços de reconèixer que fan mal.
- Iniciar-se a respectar el torn de paraula.
- Iniciar-se a respectar a tots els seus companys i companyes.
- Iniciar-los a dir la veritat.

TREBALL I APRENTATGE

- Saber explicar a trets generals el tema del qual es parla.
- Iniciar-se en l'ús correcte del material de classe.
- Tenir cura del propi full.
- Iniciar-se a estar una estona asseguts/assegudes.
- Iniciar-se a la responsabilitat a l'hora de complir un càrrec.
- Adquirir un bon ritme de treball.

NENS I NENES DE P5

HIGIENE I SALUT

- Sentir la necessitat de rentar-se les mans.
- Saber utilitzar el mocador tot/a sol/a.
- Tapar-se la boca o girar el cap quan tus.
- Adonar-se de la necessitat de netejar la taula.

AUTONOMIA PERSONAL I ORGANITZACIÓ

- Saber treure's la bata i la jaqueta del dret i penjar-la.
- Mostrar-se ordenat/da amb les seves coses.
- Adonar-se quan hi ha algun estri pel terra (jaqueta, bata, motxilla...).
- Adonar-se que la cadira no està ben posada i intentar col·locar-la sense fer soroll.
- Adonar-se del material que no queda endreçat i recollir-lo.
- Obrir l'agenda per l'última nota i ensenyar-la a la mestra.
- Saber endreçar una joguina abans d'agafar-ne una altra.
- Saber anar en parelles un darrere l'altre sense córrer.

COMUNICACIÓ I RELACIÓ

- Acostumar-se a utilitzar les fórmules de cortesia
- Escoltar amb atenció l'explicació de la feina que fa la mestra.
- Reaccionar davant d'un toc d'atenció donat per la mestra (distingir el to).
- Iniciar-se a no interrompre una conversa.
- Saber admetre quan han fet una cosa mal feta.
- Respectar el torn de paraula.
- Respectar a tots els seus companys i companyes.
- Mirar a la cara quan parla amb algú.

TREBALL I APRENTATGE

- Fer un "resum" del que s'està parlant.
- Fer un ús correcte del material de la classe.
- Presentar els seus treballs polits.
- Estar asseguts/assegudes durant l'estona que dura el treball.
- Respectar els treballs dels altres companys i companyes.
- Assumir la responsabilitat de complir el càrrec assignat.
- Desar els fulls de manera ordenada a la carpeta.

5. QUÈ US DEMANEM QUE TREBALLEU (O QUE NO) A CASA?

En primer lloc, mireu amb atenció el llistat d'hàbits que correspon a l'edat del vostre/a fill/a. Si aconseguim aquesta coherència entre el que demanem des de l'escola i des de casa, els hi facilitarem molt la feina als vostres fills/es. A més:

PER A NENS I NENES DE P3:

Si bé és veritat que no existeixen receptes màgiques, sí que hi ha un pla d'actuació general que sol donar bons resultats.

- Cal escoltar-los, però dins d'un límit que no porti al terreny d'una discussió llarga i inútil. També han de saber que, donades unes explicacions, n'hi ha prou.

- Els adults hem de ser l'exemple just i viu perquè això els dona seguretat: una actitud canviant i poc segura els causa angoixa i els desconcerta. Pitjor és encara que prediquem una cosa i en fem una altra.
- No és més feliç perquè li fem molts regals o li donem tot el que ens demana o li ho permetem tot. Al contrari: qualsevol cosa es valora més si hi ha temps per desitjar-la i, també han d'aprendre que hi ha coses que no es poden tenir.
- Saber dir NO és en benefici seu, ja que sempre trobaran limitacions als seus desitjos i, per tant, ho han d'anar entenent. Una frustració constant seria nefasta, però també seria nefast que creïessin amb la idea que no existeixen les limitacions: han d'anar adquirint les eines necessàries per superar les petites frustracions.
- La veritat sense enganys, per lletja que sigui, és millor que una mentida, per maca que sigui. Pot entendre més coses de les que suposem, però no tolera la mentida perquè genera desconfiança.
- Quan se li ha posat un càstig s'ha de mantenir. Per això, val més rumiar bé què se li diu abans i no actuar amb precipitació, especialment si notem que estem molt enfadats i que, per tant, serem poc objectius. Cal recordar que un càstig ha de ser suau, adaptat al que pot comprendre, de curta durada i immediat, perquè no domina la situació temporal. Va molt bé que vagi seguit d'una afectuosa reflexió.
- Totes les conductes (hàbits i autonomies) que ens proposem que adquireixi, s'han de plantejar d'una manera relaxada, amena, activa i gratificant, en un ambient de relació afectiva que creï un clima de tranquil·litat i de confiança.
- No és bo que vulguem obtenir resultats ràpids: cada persona té un ritme diferent i, per tant, ho hem de respectar. No aconseguirem més per córrer més.
- De la mateixa manera, s'han d'evitar les comparacions amb germans, familiars o amics: cada infant és diferent i té les seves coses positives i les seves coses negatives: la perfecció no existeix.
- Durant els primers dies de curs pot ser que les vostres criatures plorin, facin més rabietes, vomitin al matí. No us angoixeu i actueu amb naturalitat. Forma part del procés d'adaptació. Els trastorns que, possiblement pugueu notar en la conducta dels vostres fills i les vostres filles, són deguts al canvi important que suposa variar d'ambient, d'espai físic, de cares, d'hàbits, etc. Si vosaltres els enteneu i els tracteu amb tranquil·litat i sense angoixes innecessàries els ajudareu molt a adaptar-se i tot serà molt més fàcil.

Ara i sempre, quan tingueu dubtes, pregunteu a les persones que treballen amb els vostres nens i nenes perquè de la comunicació i de la col·laboració en podrem obtenir els millors resultats.

PER A NENS I NENES DE P4:

- Es pot aprofitar el seu progrés en el llenguatge per corregir, sempre amb suavitat, els problemes de dicció. Per exemple: repetir correctament les paraules que no pronuncia bé, però sense insistència ni dramatisme.
- És molt convenient que els adults parlem amb tota correcció, evitant diminutius o paraules deformades que produeixen vicis difícils de treure (el tete, la chichi, el mam, etc.).
- És bo estimular-los en el diàleg, ja que comencen a tenir capacitat per seguir una conversa curta, encara que tot sovint canviïn de tema.
- Per pal·liar les seves pors cal adoptar una actitud positiva i de tranquil·litat: explicar que determinats personatges no són reals, no utilitzar amenaces que produeixen por, ni parlar de temes que els tensin, ni riure's de les seves angoixes.
- Per crear un ambient de tranquil·litat a l'hora d'anar a dormir pot anar molt bé l'explicació d'un conte relaxant o el repàs del que s'ha fet durant el dia, tot acompanyant-ho de carícies i frases afectuoses.

- Davant les rabietes és convenient adoptar una postura serena i deixar que es desfoguin fins que passi, però no s'ha de cedir als seus capricis. Després, quan torni la calma, anirà bé fer-ne una reflexió.
- Com que els seus problemes de relació social tenen una gran importància, cal escoltar-los i explicar-los que les discussions i baralles amb els amics i amigues es poden solucionar si tothom cedeix una mica. En qualsevol cas, val la pena fer referència a les assemblees de classe com a situació idònia per resoldre aquests conflictes. **En cap cas s'ha de prendre la iniciativa d'actuar per ells/elles.**
- Els agrada molt que us interesseu pels seus progressos escolars, encara que no se'ls ha d'atabalar ni pressionar, sinó respectar el seu ritme i valorar els seus avenços, per lents que siguin.

PER A NENS I NENES DE P5:

- Aprofitant el seu desig de ser grans, va bé donar-los certes responsabilitats i que aquestes siguin constants. No han de ser moltes, però sí diàries: parar la taula, recollir la seva roba, etc. Això crearà uns hàbits que, després, serien més difícils d'adquirir.
- Valoren molt que es mostri interès per la seva feina i pels progressos que van fent, però cal buscar l'ocasió propícia perquè ens ho expliquin.
- Demanen dels adults una actitud ferma, encara que serena i justa. No entenen, perquè no és just, que els fem pagar el nostre nerviosisme.
- Convé que tinguem molt clar a què podem dir que sí i a què direm no, ja que una actitud canviant els desorienta. Quan s'ha pres una decisió, cal mantenir-la i no cedir per esgotament. Si ens hem "passat", més val demanar després disculpes que cedir, però no s'han de permetre les provocacions. En aquest sentit, cal recordar la inconveniència que un dels membres de la parella desautoritzi a l'altre per molt que s'equivoqui.
- Diguem la veritat, per molt que costi.
- Els agrada molt anar a casa dels companys i de les companyes. I, és bo que ho facin perquè els permet compartir experiències i és una manera d'educar-los en la cooperació, a més de ser molt gratificant sentir-se lligat a un/una de la seva mateixa edat per llaços d'intimitat i d'afecte.
- No s'han d'inventar "papus": si s'ha de renyar o imposar un càstig, ho ha de fer la persona que en aquell moment viu la situació, sense esperar que, passat un temps, un altre hagi de prendre una decisió per coses que no ha viscut directament.
- No hem de pensar que serà més feliç ni per tenir tot el que desitja ni per tenir-ho de seguida: valorarà més les coses si li hem donat temps de desitjar-les i d'il·lusionar-se.
- Cal evitar premiar els èxits amb regals materials: és millor felicitar, reconèixer amb paraules per afavorir la confiança i la seguretat de cadascú.
- S'ha d'educar la demora de la gratificació: han de saber esperar el regal un dia assenyalat, no en el moment que el demanen.

Una vegada més us recordarem que hem de ser el seu model de justícia, d'honestedat, de veritat, d'educació (fórmules de cortesia), d'amabilitat. Hem d'esborrar de la nostra ment i el nostre sentiment els complexos de culpabilitat ("li dedico poc temps"), recordant que és la qualitat i no la quantitat de temps el que té importància.