

Guia de lectura

El meu llit

Autor: J.S. Pinillos.

Il·lustrador: Julen Rodríguez Ruiz.

Estrella Polar

Estrella Polar



ÍNDEX:

Edat de lectura	3
El llit familiar	4
Fonaments del conte <i>El meu llitet</i>	4
Objectiu del conte <i>El meu llitet</i>	5
Com s'ha d'explicar <i>El meu llitet</i>	7
El que no s'ha de fer	10
La decisió de dormir en el propi llitet	12
Orígens del conte <i>El meu llitet</i>	13

El meu lletet és un àlbum infantil que ja té una llarga història. Des que va ser publicat per primera vegada l'any 2016, ha ajudat desenes de milers de nens i nenes a adormir-se més tranquils i feliços.

El meu lletet és un conte que, des de la primera edició, va ser un gran èxit de vendes, i que sempre ha estat avalat per infinitat de famílies, mestres i professionals de la psicologia.

Edat de lectura

Tenim constància que hi ha nens i nenes que, a l'edat d'un any, ja entenen i assimilen l'essència d'*El meu lletet*. Però l'edat de lectura ideal comença als dos anys i pot arribar, aproximadament, fins als cinc anys.



El meu lletet narra la història de l'amistat entre una nena petita i el seu lletet.

El llit familiar

Alguns pares i mares prefereixen que els seus fills dormin amb ells. Sobre això, vull dir que l'opció del llit familiar em sembla tan respectable com la resta.

També és veritat que, per motius personals, laborals o, simplement, perquè pensen que és el millor, altres persones volen, o fins i tot necessiten, que els seus fills dormin sols, i sovint no saben com aconseguir-ho. Aquest conte és una eina que els pot ajudar.

No obstant, encara que prefereixis que el teu fill o filla dormi amb tu, també li pots llegir el conte, ja que hem constatat que pot augmentar la confiança i millorar l'autonomia en els infants.

Perquè *El meu llit* és un conte que no està orientat tan sols a fer que els nens i les nenes vulguin dormir als seus llits, sinó que, tal com veurem a continuació, el missatge i els beneficis van més enllà.

Fonaments del conte *El meu llit*

El meu llit és un conte aparentment molt simple, format per una successió d'escenes que resulten molt atractives per als més petits i que es podria resumir en la idea que dormir sols també pot ser meravellós, perquè els somnis poden ser meravellosos.

Quan els infants no volen dormir sols és perquè, precisament, la seva gran imaginació els juga males passades, i els genera pors i emocions negatives. *El meu llit* és un conte ple d'escenes i missatges positius, que pretén que els nens i les nenes entenguin totes les coses bones que aporta dormir en el seu llit. D'aquesta manera, els infants s'adormen amb un sentiment de confiança, amb un sentiment positiu.



El meu lletet és un conte contra el sentiment de soledat de dormir sol, ja que, gràcies a aquesta història, els nens i les nenes ja no dormen sols, sinó que dormen... amb els seus lletets!

Objectiu del conte *El meu lletet*

Demostrar als nens i les nenes que el món de la nit i el món dels somnis no han de ser necessàriament negatius. Més aviat al contrari: poden ser divertits, emocionants, meravellosos.

Quan el nostre fill o filla prengui consciència que navegar pels seus somnis pot ser fantàstic, segurament desitjarà tenir aquesta experiència, i molt probablement la voldrà tenir tot sol. De la mateixa manera que, quan juguen amb la seva joguina preferida, la majoria de nens i nenes se submergeixen en la seva fantasia i no els cal res més, dormir també pot ser una experiència íntima i meravellosa que no necessita la companyia de ningú.

Si el vostre fill o filla entén i assimila la història que narra *El meu lletet*, probablement se sentirà feliç. Perquè li desapareixeran els sentiments de desemparament o de soledat nocturns, i s'incrementaran l'autoestima i la confiança.

O, dit d'una altra manera, si la lectura d'*El meu llitet* aconsegueix que l'infant estigui feliç, és molt probable que també tingui una sensació de confiança més gran, que, en definitiva, és l'objectiu principal del conte. I, en aquest cas, augmentaran les possibilitats que vulgui dormir al seu llitet.



El meu llitet és un conte que pot animar els més petits a dormir als seus llitets.

Com s'ha d'explicar *El meu lletet*:

constància

Sempre que sigui possible, i sense obligar el nostre fill o filla, el llibre s'hauria de llegir amb regularitat.

paciència

El meu lletet és un conte una mica més llarg (48 pàgines) del que sol ser habitual en els llibres infantils il·lustrats (32 pàgines). Per tant, la lectura s'ha de dur a terme amb bon ànim i paciència. Per descomptat, és recomanable arribar sempre fins al final.

ambientació

Per llegir *El meu lletet*, l'ideal és que el nen o la nena estigui en el seu lletet i que la lectura es faci en un ambient de silenci, amb una llum suau, suficient per veure el text i les il·lustracions.

alegria

S'ha de llegir amb una veu tranquil·la, però en un to alegre, atès que anar al lletet ha de ser sempre una experiència positiva. Si ho fem amb estrès, amb ansietat, amb nerviosisme, l'infant ho percebrà i el conte possiblement no tindrà cap efecte.

senzillesa

La majoria de les pàgines contenen accions senzilles que els nens i les nenes entendran fàcilment, per la qual cosa no caldran explicacions. Però, evidentment, si ens adonem que l'infant no entén alguna cosa, l'hi podem repetir amb les nostres paraules, o bé explicar-l'hi, sempre amb una gran dolcesa.

complicitat

Si el nostre fill o filla riu amb alguna escena, hauríem de riure nosaltres també. Si fa algun comentari graciós, li seguirem el joc. Un ambient relaxat és l'únic escenari adequat per adormir-se a gust.

confiança

Hem de donar al nostre fill o filla tota la confiança. I, per aportar confiança, en general és important que senti que té el nostre suport, també, i especialment en el moment d'anar a dormir. Perquè si en aquest moment no se sent recolzat, li augmentaran la inseguretat i les pors. Per exemple, si vol tenir-hi un petit llum encès, o la porta de l'habitació oberta, doncs l'hi deixarem fer.

reforçar la idea del llit

Sense exagerar, sempre és bo que reforcem la idea del propi llit amb frases com «que maco que és el teu llit!». En aquest sentit, al final del llibre es demana als nens i les nenes que facin un dibuix del seu llit i l'enganxin al capçal del seu llit. Això els ajudarà a sentir més afinitat cap al seu propi espai de son.

***El meu lletet* no és una medecina**

I recorda sempre que un llibre no és una medecina. Perquè cada infant és diferent, i hi ha infinitat d'aspectes que hi poden influir. Al llarg del temps he pogut constatar que *El meu lletet* és un conte que ha ajudat moltíssims nens i nenes a dormir sols, però, per descomptat, com és natural, no sempre funciona.



Quan un nen s'adorm feliç, amb tranquil·litat i confiança, augmenten enormement les possibilitats que tingui un somni tranquil i reparador.

El que no s'ha de fer:

pressionar

Perquè aquest conte funcioni, ha de ser el nen o la nena qui decideixi dormir al seu llit. No serveix de res que li llegeixis el conte i que després l'obliguis a quedar-se al seu llit. Tal com explico al llarg d'aquesta guia, com a conseqüència de la lectura del conte, cada nen o nena hauria de decidir per ell mateix dormir al seu llit.

traslladar nerviosisme al teu fill o filla

És possible que et sentis desesperat, que necessitis que el teu fill o filla dormi al seu llit perquè has de treballar, o per mil raons, però has de fer un esforç per mostrar-te natural. Si l'infant percep la nostra ansietat, el nostre nerviosisme, serà molt difícil que vulgui dormir tot sol.

negativitzar els espais

Si, quan fa alguna entremaliadura, o alguna cosa que no estigui bé, diem al nostre fill o filla frases de l'estil «ves-te'n a la teva habitació!», és possible que estiguem generant un concepte de l'habitació com a lloc tancat on estar castigat, i que després sigui complicat que s'hi vulgui quedar tot sol a les nits. Si el nostre fill o filla fa alguna cosa malament, és preferible que li parlem, que li expliquem les coses, o que li demanem que les faci de nou.



El meu lletet és un conte sobre l'amor.

La decisió de dormir en el seu llit:

Aquest conte, que ha tingut —i té— tant èxit, és una proposta que pretén que els infants més petits s'adormin a gust. I el vaig escriure amb frases i amb un llenguatge molt senzills, sumant escenes que poguessin ser atractives per als nens i les nenes d'aquestes edats; buscant un equilibri entre la calma que s'ha de generar quan anem a dormir i una important dosi d'emoció que els portarà a desitjar quedar-se al seu llit.

En definitiva, pretenia crear una eina perquè els més petits se sentissin sans i estalvis, però, ahora, que la idea de dormir al seu llit els resultés emocionant i atractiva.

A més, de sobte em vaig adonar que si aconseguia que els nens i les nenes, gràcies a aquest conte, es quedessin al seu llit, al cap de pocs dies de dormir sols i de comprovar que es trobaven perfectament, s'hi acostumarien, normalitzarien la situació, i —en la majoria dels casos— ja ho farien per voluntat pròpia.



El meu llit és un conte que ensenya que dormir al propi llit pot ser una experiència absolutament meravellosa.

Orígens del conte *El meu llitet*

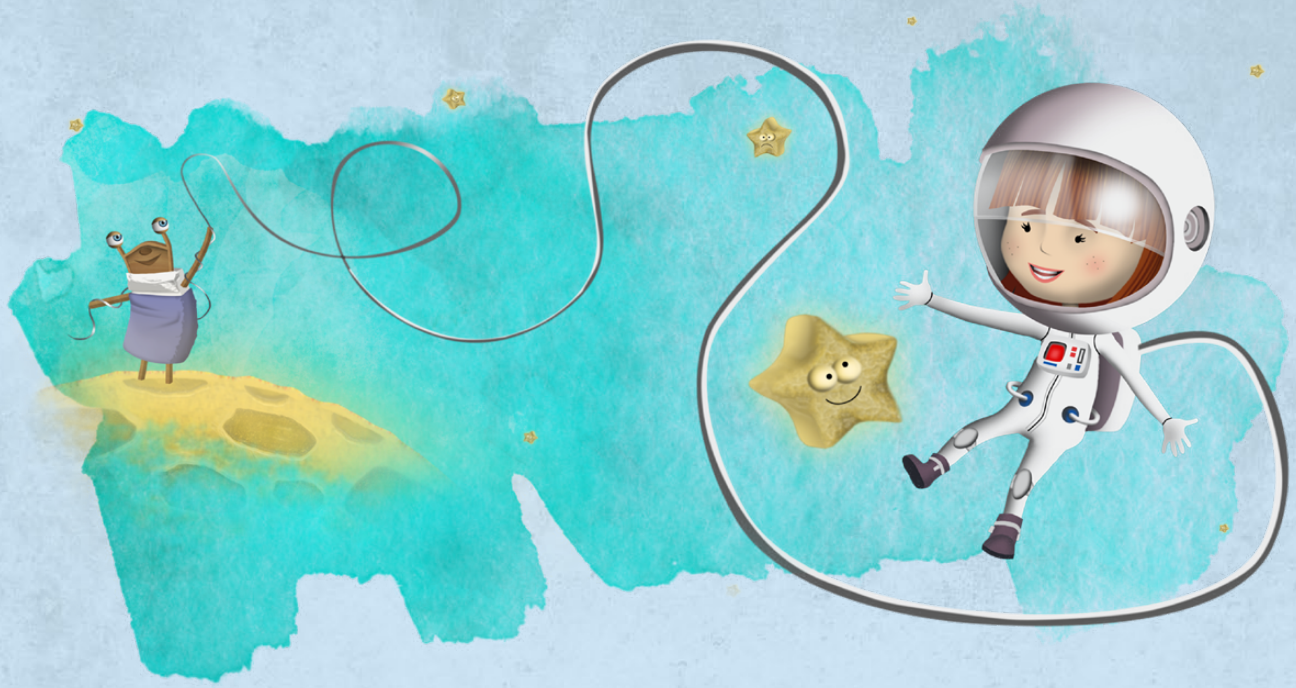
El meu llitet és un conte que va ser escrit amb un únic diseg: crear una eina que pogués servir perquè els infants s'adormin tranquils i feliços.

La meva parella i jo també vam passar per totes les etapes del llit familiar. I jo mateix, com fan tants pares i mares, vaig investigar i vaig llegir manuals per veure com podia aconseguir que la meva filla petita s'animés a intentar dormir sola. La veritat és que no vaig trobar res que em satisfés, perquè de vegades llegia mètodes que deien que l'havia de deixar (gairebé abandonar) al seu llit, encara que es queixés, encara que plorés, i trobava que això era bastant inhumà, mentre que altres mètodes consistien a llegir-li textos soporífers amb què, de vegades, jo mateix m'adormia, fins i tot abans que ella.

La veritat és que aquests llibres que inciten els pares a deixar els seus fills «abandonats» als seus llits, i deixar-los plorar, que ho passin molt malament, no em semblen gens adequats. Jo no crec que, en cap cas, sota cap circumstància, un infant s'hagi d'angoixar i patir per aprendre a dormir tot sol.

En certa manera *El meu llitet* és una resposta i és just el contrari d'aquests mètodes, i és la demostració que un infant pot arribar a dormir al seu llit no només sense patir, sinó adormint-se amb confiança i sentint-se plenament feliç.

De fet, potser l'encert més gran d'*El meu llitet* consisteixi en el fet que no es tracta d'un mètode per obligar els infants a res, sinó que, simplement, el seu contingut els aporta seguretat, desplaçant —en les seves ments infantils— les pors que tenen la majoria a dormir sols per belles escenes en què la diversió, l'aventura i la companyia del llitet fan que la nit deixi de ser un lloc inhòspit i fosc.



El meu llit és un conte que pot ajudar els nens i les nenes a millorar la qualitat dels seus somnis, a tenir somnis bonics.

I és que jo vaig ser un nen molt poruc. Sempre vaig tenir una por horribosa a dormir sol i, especialment, a la foscor. Així doncs, si parlo dels orígens d'*El meu llit*, per a mi és important esmentar que un any abans, el 2015, vaig escriure un conte titulat *¿Dónde estás oscuridad?*, per intentar que els infants superessin la for a la foscor. El resultat, i la reacció dels lectors, em van deixar bastant satisfet, així que, si més no per a mi, el tema de la foscor ja quedava una mica resolt. Però volia anar més enllà, i crear una eina perquè els nens i les nenes es poguessin quedar al seu llit sense estrès, sense inquietud.

I, a partir del conte anterior sobre la foscor, que, òbviament, també era un conte per anar dormir, vaig voler aprofundir més en aquestes circumstàncies i intentar recordar com era quan jo, de petit, m'havia de quedar sol al meu llit, i en el fet que mai no ho volia, m'angoixava la idea de la soledat, l'expectativa d'estar tota la nit acompanyat únicament pels meus somnis i malsons.

Per tant, el meu objectiu era buscar quines haurien estat les condicions ideals perquè jo, quan tenia dos, tres o quatre anys, em quedés sol i a gust al meu llit. I va ser així com, fent un exercici d'introspecció, intentant recordar la meva infantesa remota i posar-me en el lloc d'un nen petit, vaig escriure *El meu llit*.

Moltes vegades, la gent em pregunta per què i d'on va sorgir la idea d'*El meu llit*. I sempre responc que, com qualsevol idea, o com qualsevol text que un escriu, va néixer de la meva experiència personal. La veritat és que jo, quan era petit, mai no volia dormir sol, bàsicament perquè era víctima de malsons terribles, segons sembla provocats per un dany cerebral que em van causar, en treure'm amb fòrceps, quan vaig néixer. Com a conseqüència d'això, durant gairebé tota la infantesa em despertava a mitja nit, cridant, xop de suor. Afortunadament, sembla que el psiquiatre que m'atenia a l'escola va encertar amb la medicació, o potser a causa del meu creixement i maduració, amb el temps, els malsons van anar disminuint fins a desaparèixer. Però aquella experiència, com és natural, em va marcar. I suposo que ha tingut una enorme influència perquè jo intenti, ja d'adult, escriure contes que ajudin els nens i les nenes a dormir millor.

Gràcies.

J.S. Pinillos, autor d'*El meu llit*.

J.S. Pinillos, autor d'*El meu lletet*.

Julen Rodríguez Ruiz és l'il·lustrador del conte *El meu lletet* i de totes les il·lustracions d'aquest document.

Pàgina web de l'autor: **<https://www.jspinillos.com>**

Pàgina web de l'il·lustrador: **<https://www.julenrodriguezruiz.com>**

El meu lletet és un conte editat per Estrella Polar:

<https://www.estrellapolar.cat>