

# Família



L'organitzadora professional Cloti Martínez recomana mobles, capses i cistells a l'alçada dels infants per facilitar l'ordre i afirma que un espai endreçat ajuda a potenciar la persona

## NENS ENDREÇATS, VIDES EN ORDRE

PALOMAA. USÓ

Que els infants siguin endreçats no és un mite inabastable. Però per aconseguir-ho cal paciència, imaginació, plantejar els objectius que es vol assolir com un joc, empatia i mobles i estris adaptats a l'alçada i les capacitats de la criatura. Ah!, i que els adults siguin ordenats i tinguin ganes de posar-s'hi.

A punt de començar el curs escolar val la pena fer-ho recuperant rutines horàries i també apostant per l'ordre espacial i mental, i no caure en el caos. Segons les expertes consultades, els nens –i grans– com més endreçats són més en ordre tenen la vida.

Després de l'èxit del supervendes *La màgia de l'ordre* (Ara Llibres), de la japonesa Marie Kondo, la revolució de l'ordre seguint el mètode Kon Mari ha arribat a milers de llars de mig món. Aquí a casa, la *coach* i organitzadora professional Cloti Martínez Peinado és l'autora de *Reorganizarte*, la primera guia escrita a l'Estat sobre ordre i organització, i que també està sent un èxit de vendes, molt compartit a les xarxes pels seus seguidors.

Des de [www.reorganizarte.com](http://www.reorganizarte.com), Martínez Peinado afirma que l'organització i l'ordre faciliten la transformació personal, i ajuden a sentir-se millor i a focalitzar amb més precisió els objectius personals. "L'ordre és bàsic per a tothom, ens ajuda a poder cen-

FOTOS: GETTY



trar-nos en altres aspectes de la vida, el treball, l'estudi i, fins i tot, en nosaltres mateixos", argumenta. Tant en el cas dels adults com en el dels infants, "quan un espai està ordenat, l'harmonia i la pau ens porten a un lloc on sentir-nos reforçats i segurs per dedicar el temps i l'atenció a allò que ens interessa en cada moment".

Al·hora d'engrescar els més petits de casa a endreçar, la *coach* recomana que tots els mobles i estris que fem servir estiguin "adaptats a ells si volem que siguin autosuficients". "Si el nen no arriba a agafar les seves coses sempre li caldrà que un adult les agafi i les deixi per ell", raona. "L'armari pot ser un armari normal, lògicament, però les zones on l'infant arriba s'han de destinar al seu ús. Si es vesteix sol, els calaixos amb la seva roba han d'estar a la seva alçada, etc.", exemplifica. "Els cistells, caixes i altres accessoris poden ajudar el petit a escollir. Jo opto per accessoris d'emmagatzematge vistosos i divertits perquè el nen s'hi senti identificat i compregui que són per al seu ús personal. Però tot el material ha de ser senzill per facilitar la recollida", alerta.

#### EL JOC

Martínez Peinado recomana que l'hora de la recollida es plantegi com un joc. "Els nens han de jugar. Si es plan-

#### L'apunt

### El més important és el procés, no el resultat

La japonesa Nagisa Tatsumi és l'autora del llibre *El arte de ordenar para niños* (Duomo Ediciones, 2017), una obra pràctica que proposa una filosofia vital. Segons Tatsumi, a l'hora de plantejar-se l'ordre amb els infants "el més important és el procés, no el resultat". "Ordenar consta de diversos processos que resulten entretinguts. Les persones vivim vides més plenes quan sabem apreciar els processos que impliquen els nostres actes i la motivació és un factor clau", subratlla. "Mantenir-nos actius és bo per a l'esperit", assegura l'autora.

teja com a part de la diversió i no només com una obligació serà més fàcil que ho portin a terme. Si els inculquem que l'ordre és una ajuda per a ells i no un càstig serà més plaent i es percebrà com una cosa necessària i agradable", apunta. "De fet, quan et castiguen per alguna cosa tens clar que tan aviat com puguis deixaràs aquest càstig de banda, però si entens que el que estàs aprenent és una lliçó valuosa, formarà part de la teva vida i de tu de manera natural", subratlla. La *coach* catalana insisteix que els pares no s'han d'obsedir a tenir infants perfectes, sinó que tot ha de ser plaent. "Els han de traslladar valors positius, sense exigències massa exagerades que porten a un altre tipus de negativitat. Proposo un ordre amb calma, que porta a la pau i la relaxació i la neteja de ment. Sempre des d'un punt de vista de responsabilitat positiva, no punitiva. I sempre entenent que és una cosa que beneficia a qui ho fa i qui viu al costat".

#### EDATS I COMPROMÍS

Quines tasques podem demanar als fills segons les seves edats? "Depèn de cada persona -respon Martínez-. Els nens no són un ens, cada un té un desenvolupament i una personalitat, com els adults. Cal observar i anar-los donant cada vegada més responsabilitat sobre la seva pròpia vida i ordre, empenyer a ordenar i fer-los comprendre que són responsables de les seves pròpies coses". "Si són capaços d'agafar les joguines o els llapis per pintar, si saben on són i com agafar-los, és pura lògica que siguin capaços de tornarlos al seu lloc. Després, cal bregar amb les mandres i amb la tendència a fer-se els despistats, però la possibilitat hi és. No cal exigir per sobre de les seves capacitats, però tampoc cal fer-se càrrec de les seves coses com si ells no poguessin fer-ho", conclou. ✖

**125 ANYS DE**  
**"MIRA! S'AGUANTA SOBRE UNA SOLA POTA"**  
Vine a celebrar amb nosaltres el  
**125è aniversari del Zoo de Barcelona**

som **ZOO** + **Lògics** som

 Ajuntament de Barcelona 