

Acompanyar, l'ofici d'educar

ARXIU PARTICULAR



Vila de Santpedor 2020 de Judo Infanti. Eduardo Robles és el responsable del Judo Klub Erice de Villava de Navarra



Laia Fernández i Joan Rojo

ENTRENADORS NACIONALS DE JUDO
I MESTRES DEL CLUB JUDO SANTPEDOR

Opinió

■ Moltes de les imatges que ens con mouen i emocionen reflecteixen l'acció d'acompanyar. Si mireu bé la imatge que il·lustra l'article entendreu què volem explicar. L'esportista comparteix els nervis amb el seu entrenador. Els esports individuals tenen un component de responsabilitat que pot bloquejar al competidor. La presència del tutor/a esportiu pot relaxar la respiració i permetre una bona vivència.

Acompanyar vol dir donar la mà i ajudar a creuar el carrer quan hi ha trànsit de cotxes. Donar la mà quan la por no et permet avançar davant d'una situació complexa. Caminar al costat,

fer un viatge de creixement és la manera que els pares i mares, entrenadors, mestres, amics i amigues fem costat a les persones que estimem. Aquest vincle, l'estimació, és la cèl·lula nuclear de l'acció d'acompanyar, d'educar.

Acompanyar és aquella visita inesperada quan sembla que només hi ha núvols negres. Ser-hi present quan els resultats esportius no són els esperats. Quan ens sentim acompanyats els camins són més amables i els paisatges més bonics.

Tornem a la fotografia. El gest d'acompanyar queda dibuixat amb les mans de l'Eduardo, entrenador. Fixeu-vos en la cara del jove esportista. I mireu les mans de l'entrenador, transmeten allò que només seria una frase: «Confia en tu. Confio en tu. Estem aquí junts». El jove esportista rep l'acció amb benestar. L'Ilan va guanyar la competició mostrant tot el que havia après al seu club a Villava, Navarra. Ho heu entès bé sí: un nen navarrès al Vila de Santpedor de judo.

Trencar distàncies, ser-hi pre-

El gest d'acompanyar quedar dibuixat amb les mans de l'Eduardo, l'entrenador (a la foto). Transmeten confiança

sent, somriure quan fa por, abraçar, un parlar amable, un «no» o un «sí» quan cal són maneres d'estar al costat.

Fer gairebé cinc cents quilòmetres per participar d'una competició infantil i set hores de viatge són una manera molt bonica d'educar acompanyant. L'Eduardo Robles i el jove Ilan Pérez ens van regalar aquesta fotografia que acompanya l'article. Ens vam emocionar. Compartir la imatge amb vosaltres lectors, pares i mares, mestres, educadors, esportistes ens ha semblat una bona manera d'acompanyar-nos una estoneta.

I potser acompanyar només vol dir donar la mà i caminar ple-gats en el camí.

Creix el nombre de persones amb miopia

ARXIU

Mercè Miró

INSTITUT
OFTALMOLÒGIC BADAL
institutbadal.com



■ Els darrers anys hem pogut observar un augment considerable de la miopia. S'estima que els propers anys seguirà creixent, fins el punt de que 1 de cada 2 nens en països Europeus serà miop. Controlar que la miopia no progressi constantment és un objectiu d'investigació arreu del món.

Cal tenir en compte que la miopia té una important càrrega genètica, però no és l'únic factor que influeix en la seva progressió. Si seguim uns hàbits visuals saludables podem contribuir a un correcte desenvolupament visual.

És molt important l'àmbit de treball. En aquest sentit, és clau una bona postura de treball i també es recomana una bona il·luminació a la sala, si és possible amb llum natural. Quan focalitzem molt la visió central afavorim la visió tubular, que pot arribar a produir estrès i cansament ocular i contribuir en la progressió de la miopia. Per tant, cal prendre consciència de la importància de la nostra visió perifèrica.

Un altre fet a tenir molt en compte és l'ús de les pantalles digitals. Es recomana invertir les hores de la tableta en activitats a l'aire lliure, ja que la llum del sol també és important per al correcte funcionament dels nostres ulls.

Un altre consell és fer descansar la vista quan es fan tasques de visió propera prolongada, ja sigui llegir, escriure o estar davant de pantalles digitals. Caldria parar entre 5 i 10 minuts cada hora que passem amb els ulls enfocant en visió propera.



Cal recordar que l'alimentació també té un paper important en la salut visual. Per exemple, els aliments que contenen vitamina A contribueixen en la funció de la retina, i l'Omega-3 ajuda en un bon desenvolupament i manteniment del teixit ocular.

I per últim, però no menys important, cal fer-se revisions oculars periòdiques per tal de detectar qualsevol tipus de disfunció visual i/o patologia associada. Hem de tenir en compte que la miopia està relacionada amb una sèrie de patologies oculars les quals augmenten les probabilitats de patir-les si aquesta és elevada.

Si seguim uns hàbits visuals saludables podem contribuir a un desenvolupament visual correcte