

Esperar és fer alguna cosa...



ARXIU PARTICULAR

Opinió



Laia Fernández i Joan Rojo

ENTRENADORS NACIONALS DE JUDO
I MESTRES DEL CLUB JUDO SANTPEDOR

■ A les escoles hi ha un munt d'àmbits i àrees amb diversos continguts importants. Us imagineu que aprendre a esperar fos una assignatura al servei d'estones de pau per a les persones? Cada àrea podria utilitzar aquest contingut per mirar d'assolir les fites de l'escola, la vida, sense el neguit de la pressa. Ens ho canta Macaco, «La prisa mata». La pressa mata l'esperança. D'esperança, del verb esperar, s'han escrit moltíssimes poesies, cançons i llibres. És difícil ensenyar-la a les escoles, instituts, clubs esportius i altres entitats educatives.

Deixar passar el temps sense pressa, alentint els minuts, és un exercici indispensable per sortir de la fogositat de la pressa. Pausar els canals de recepció d'estímuls. Mirar amb atenció és el primer pas per fer una estona d'espera conscient. Els nostres dies estan plens de velocitat, d'estímuls i

«T'espero aquí, Marc», diu la Carme al seu net. Ell marxa amb un somriure amb el cinturó ben cordat

respostes automàtiques, de multiplicar per 1.000 les coses que podem fer en seixanta minuts. I està clar, la velocitat, la immediatesa, no combina gaire bé amb la paciència, que és la virtut de l'espera per a cada cosa, per a cada acció, per a cada resultat. Cada acció requereix un temps escaient; la flor necessita la primavera, l'escudella tres hores de cocció, la nova ciutat el transcurs del viatge, la papallona una metamorfosi...

Saber esperar és un ofici que només poden ensenyar mestres conscients de les petites coses. I no és fàcil trobar mestres d'aquesta mena: el forner, el ceramista, els constructor de maquetes, el compositor de simfonies, el jardiner, els mestres d'escola... els avis i àvies del nostre país també són un model. Els anys sumats donen la placidesa i la meravella de no esperar res i esperar-ho tot. Els avis i àvies que acompanyen molts dels nostres

esportistes cada dia fins al tatami de judo. En el fons, l'activitat comença quan van a buscar els petits i petites a l'escola. Amb un berenar fet a casa. El nus del cinturó, el judogi ben posat i a fer judo. La nostra activitat no ha agraït mai prou aquesta tasca invisible. Moltes activitats de fora de l'horari escolar viuen de la generositat dels *granpares/mares*, com diuen en anglès. Acompanyar i sobretot ser pacients. Pacient és la persona que espera la medicina del temps.

«T'espero aquí, Marc», diu la Carme al seu net. El Marc marxa amb un somriure amb el cinturó ben cordat. Sap que d'aquí a una hora la Carme serà a fora esperant-lo. Aquesta escena es repeteix des de fa 5 anys dos cops a la setmana. Esperar és fer alguna cosa. Aprendre i ensenyar a esperar és una de les tasques indispensables per forjar bons competidors, bons esportistes, persones competents en els seus àmbits. El creixement del rendiment requereix pauses, descansos i temps de recuperació. Descans i recuperació són paraules sinònimes d'esperar. I el secret dels millors esportistes.

El creixement pacient fa que les frustracions del camí, les dificultats i les derrotes siguin riqueses del viatge.

Teràpia visual per millorar les habilitats



ARXIU

La teràpia visual treballa problemes d'aprenentatge escolar

ANNA COSTA MANRESA

■ La teràpia visual és un tractament indicat per millorar les habilitats del sistema visual. Dues tercers parts de la informació que reben els nens a l'escola és a través dels ulls, per tant cal que treballin de manera eficaç per garantir un bon rendiment a l'escola. Amb la teràpia visual es poden treballar tant problemes visuals com dificultats en l'aprenentatge.

El procediment consisteix en sessions a la consulta de l'optometrista i exercicis per a cada pacient després d'un estudi optomètric complet, amb l'objectiu de solucionar els problemes visuals o dificultats relacionades amb la lectura i l'aprenentatge.

A Manresa, a l'Institut Oftalmològic Badal hi treballa Mercè Miró, optometrista especialitzada en l'àmbit de teràpia visual, que explica que el seu paper és «avaluar de forma completa totes les habilitats del sistema visual per detectar, diagnosticar i escollir el tractaments més adequats segons el tipus de disfunció visual». Unes disfuncions que poden interferir en l'aprenentatge i el desenvolupament cognitiu de l'infant: «Cal tenir en compte que moltes de les

activitats que fan els nens a l'escola i a la vida diària tenen molta càrrega visual i visuomotora. Per això és important realitzar un estudi complet d'eficàcia visual i de processament de la informació visual per poder determinar en quin grau les alteracions podrien afectar l'aprenentatge del nen o nena», remarca Mercè Miró.

La teràpia visual està indicada per a persones de qualsevol edat, per aconseguir que el sistema visual treballi de forma òptima a l'escola, a la feina i al temps d'oci.

Alguns símptomes que poden fer pensar en un problema visual són: mala visió de lluny o de prop, mals de cap, cansament a l'hora de fer tasques en visió propera, acostar-se molt als fulls, perdre o saltar-se línies durant la lectura, problemes d'atenció o concentració, falta de comprensió, inversió de lletres o números, escriptura irregular, aclucar un ull, i problemes de lateralitat.

La teràpia visual pot tractar disfuncions binoculars, disfuncions acomodatives, ambliopies, estrabismes, diplopia, problemes de percepció visual, problemes d'integració visuomotora i problemes de lectoescriptura.

imi
Institut Mèdic per la Imatge

medicina nuclear
ressonància magnètica oberta
densitometria òssia

**EL TEU BENESTAR
ÉS LA NOSTRA PRIORITAT**

