



seme-alabak

7. alea / 7º número
2009ko Ekaina / Junio 2009
L.G.: SS-1023/07

Gurasoentzat aldizkaria / Revista para padres y madres
Ordizia - Beasain - Itsasondo - Arama - Altzaga

DROGA-MENDEKOTASUNeko PREBENTZIO ZERBITZUA
SERVICIO DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS



✧ **0-5 URTE:**
ONDO LO EGITEA

✧ **6-11 URTE:**
GATAZKEN KONPONBIDEA

✧ **12-18 URTE:**
NORBERA: NERABEENTZAKO ETA FAMILIENTZAKO PROGRAMA BAT

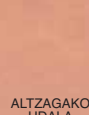
✧ **ZALANTZEN TXOKOA**

✧ **0-5 AÑOS:**
DORMIR BIEN

✧ **6-11 AÑOS:**
RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS

✧ **12-18 AÑOS:**
NORBERA: UN PROGRAMA PARA ADOLESCENTES Y FAMILIAS

✧ **EL RINCÓN DE LAS DUDAS**



ORDIZIAKO UDALA

BEAINGO UDALA

ITSASONDOKO UDALA

ARAMAKO UDALA

ALTZAGAKO UDALA

0-5 urte. Ondo lo egitea: haurren lo ohiturak erregulatzea



AINHOA MANZANO FERNÁNDEZ DOKTOREA
JUAN LUIS MARTIN AYALA DOKTOREA

ETXADI

Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia

Haurrek helduek baino lo gehiago egin behar dute. Gauean lorik egiten ez badute edota atseden hartzen ez badute, laguntzeko gogo gutxirekin, haserre, eta humore txarrez altxatuko dira. Lo ezinbestekoa da garapen osasungarri bat izateko. Hori dela eta, lo egiteko ordua, familiaren eguneroko dinamiketan barnebildu behar den "ohitura" bat gehiago izan behar da.

"Lo ona" praktikan jarri ahal izateko, oinarrizko arau batzuk daude:

1. Giroak, lasaia eta iluna izan behar du.
2. Altxatzeko ordua eta oheratzekoa, egunero berdina izan behar du (gutxi gorabehera).
3. Logelako tenperaturak, erosoak izan behar du. Gehiegizko beroak edota gehiegizko hotzak, haurra gauetan itzartzea eragin dezake.
4. Oheratu aurretik, ez dezatela gehiegi jan ezta gutxiegi ere.
5. Helduen presentziarik gabe loak hartzen ikasi behar dute. Gomendagarria da kanpoko elementuez baliatzea (panpinak...), lasaiago lo har dezaten.
6. Oheratu aurretik (ordu bete arinago), jarduera fisiko gogorrik egin ez dezaten saiatu behar gara.
7. Luzatzen diren siestak edota beranduegi egiten diren siestak saihestu.
8. Siesta, haurrek 5 urte betetzen dituzten arte behintzat mantentzea gomendatzen da. Siestarik egiten ez badute, zurrerik, gauetan oso nekatuta egongo dira eta ondorioz, zailagoa izango zaie gau horretan loak hartzea.
9. Ohea lo egiteko soilik erabili behar dute, ez utzi bertan jolas dezaten, telebista ikus dezaten...
10. Beraien ohetan beti lo egin dezaten saiatu, beste leku batzuk saihestuz (sofan, gurasoen ohean).
11. Loak hartu aurreko orduetan, bizigarriak diren edariak ematea saihestu (koka-kola, kafea, tea...).
12. Jaterakoan lo geratzen direla ikusten baduzue, entretenitu, lorik hartu ez dezaten.
13. Ez eman somniferorik.

Bestalde, badaude haur batzuk gau osoan zehar itzartzeko joera dutenak:

Oheratzen direnetik edota loak hartzen dutenetik, itzartzen diren arte 30 minutu baino gutxiago pasatu direnean:

- Loaren trantsizio-aldiari egozten zaio.
- Arrazoiak honako ezaugarri hauekin harremantzen dira: itzartzen dira, negar egiten dute, gauzak eskatzen dituzte...
- Kasu hauetan jarraitu beharreko jarraibideak honako hauek dira:
 - 1.- Ez da ama edota aitaren presentziarik egon behar.

2.- Ez zaitezte beraiengana hurbildu, ez eskainik zuen arretarik.

3.- Haurrek eskatu arren, ez eman janik.

4.- Ez egin jaramonik eskatzen dizuetenari.

Arrazoiak, kasu hauetan, izaeraren kontua izaten da, edota lo egiteko kanpoko elementu baten beharra dutelako (panpin bat eman...).

Oheratzen direnetik edota loak hartzen dutenetik, itzartzen diren arte 60-90 minutu igarotzen direnean:

- Sonanbulismoaz eta gauetako izuek edota "Parasomina" (3 urtetik aurrera ohikoagoak dira) deiturikoez hitz egin beharko genuke.

- Mota honetako gaitzak dituztenean, haurrek modu honetako jarrerara azaltzen dute: erdi lo, higitu, begi-jauzkorrez, des-konektatuta...

- Honen arrazoiak: familiarik eratorritakoa, loaren erritmo aldatetak, ordu gutxiago lo egin izana edota gaixotasunengatik.

- Gehienetan, gauetako azaldura hauek garapen normalaren parte izan ohi dira.

Oheratzen direnetik edota loak hartzen dutenetik, itzartzen diren arte 3 ordu baino gehiago igarotzen denean:

- Amesgaiztoei egozten zaio.

- Negarrez eta ikaraturik azaltzen direlako antzeman daitezke.

- Kasu honetan, behar duten arreta eman behar zaie: kontaktu fisikoa beharrezkoa izaten dute, hori dela eta, eskua eman ahal diegu, esaterako.

- Honen arrazoiak anitzak izan daitezke (gauetan tentsio handiko bizipenak bizi izan dituztelako, telebista gehiegi ikusi dutelako, eskolara hasiko direlako...)

- Egoera hauetan, gomendagarria da:

- Inolako gaixotasunik ez dutela egiaztatzea. Izan ere, gaixotasuna agerikoa bihurtu arte, hau da, gaixotu aurreko egunetan, loak hartzea kostatzen zaie.

- Ez daitezela ohetik altxatu.

- Estutasuna badute lasaitzen saiatu: masaila laztanduz, lasaitasuna transmititu.

- Gau erdian itzartzuz gero, ez zaitezte beraiekin jolastu. Horrela jokatzuz gero, gau erdian itzartzea jolas bilakatu daitekeelako eta jokaera dibertigarri bat bezala hautemango dutelako.

- Beraien alboan izan, loak hartzen duten arte. Hau da, modu pausatuan lo gelditu arte beraien alboan egon zaitezte, minutu batzuek bada ere. Gaixotasuna luzatzen bada (egun batzuk irauten badu), logelatik gero eta arinago irten zaitezke, beraien alboan denbora gutxiagoz egonik.

0-5 urte. Dormir bien: hábitos para regular el sueño infantil



DRA. AINHOA MANZANO FERNÁNDEZ
DR. JUAN LUÍS MARTÍN AYALA

ETXADI

Familia-Psikologia Unibertsitate-Zentroa
Centro Universitario de Psicología de la Familia

Los niños y las niñas necesitan dormir más que los adultos. Si no duermen ni descansan durante la noche, se levantarán irritables, poco cooperativos y malhumorados. Dormir es fundamental para un desarrollo satisfactorio. El momento de ir a dormir debe ser considerado como una "rutina" dentro de la dinámica familiar diaria.

Existen unas reglas básicas para poner en práctica el "buen dormir":

1. El ambiente debe ser tranquilo y oscuro.
2. La hora de levantarse y la de acostarse debe ser, aproximadamente, la misma todos los días.
3. La temperatura de la habitación debe ser confortable. El excesivo calor o frío favorece el despertar nocturno.
4. No enviarles a la cama con el estómago demasiado vacío o lleno.
5. Deben aprender a dormirse sin intervención adulta. Es adecuado utilizar elementos externos (un muñeco) que ayuden a dormir con más tranquilidad.
6. Evitar la actividad física intensa aproximadamente una hora antes de acostarles.
7. Evitar las siestas muy prolongadas o tardías.
8. La siesta es aconsejable mantenerla, por lo menos, hasta los 5 años. De esta manera, se evitará que estén demasiado cansados por la noche y ese cansancio les impida conciliar bien el sueño.
9. Deben utilizar la cama sólo para dormir, no dejar que jueguen o vean la TV en ella.
10. Intentar que duerman siempre en su cama y no en otros lugares (sofá, cama de los padres y madres).
11. Evitar que tomen bebidas con excitantes en horas próximas a las que se vaya a dormir (cola, café, té...).
12. Si al comer se adormecen, entretenerles para que no se duerman.
13. No administrarles somníferos.

Por otra parte, hay niños y niñas que tienden a despertarse a lo largo de la noche:

Cuando el tiempo desde que se acuestan o duermen es inferior a 30 minutos:

- Se asocia al periodo de transición del propio sueño.
- Se caracteriza porque: se despiertan, lloran exigentes, piden cosas...
- En este caso las pautas son:
 - 1.- No debe haber presencia paterna o materna.

- 2.- No acercarse a prestarles más atención.
- 3.- No darles más alimentación aunque lo pidan.
- 4.- No atender todas las demandas.

La razones, en estos casos, suelen ser, por el propio temperamento, o porque para dormirse necesita contacto corporal con un elemento externo (facilitar muñeco...)

Cuando el tiempo desde que se acuestan o duermen va de 60 a 90 minutos.

- Estaría asociado a las denominadas "Parasomnias" que son terrores nocturnos (más frecuentes a partir de los 3 años) y al sonambulismo.
- En estos casos los niños y niñas se caracterizan por un estado semidormido, desconectado, agitado, los ojos saltones...
- Las razones suelen estar asociadas a: antecedentes familiares, cambios de ritmo del sueño, menos horas de sueño y/o enfermedad.
- La mayoría de las veces, estas alteraciones nocturnas forman parte del desarrollo normal.

Cuando el tiempo desde que se acuestan o duermen es superior de 3 horas:

- Estaría asociado a las Pesadillas.
- Se caracteriza por que están asustados/as y lloran
- En este caso se debe de dar la atención necesaria, de contacto, por ejemplo, cogiéndoles de la mano
- Las razones, pueden ser múltiples (porque hayan vivido una tensión diurna, por exceso de TV, por el inicio de la escolarización...).
- En estos momentos se recomienda:
 - Comprobar que no tengan ninguna enfermedad. Si están incubando alguna enfermedad pueden tener problemas para conciliar el sueño varios días antes de que ésta sea evidente.
 - Evitar que se levanten de la cama.
 - Tranquilizarles si tienen angustia: acariciándoles la mejilla intentar transmitirles calma.
 - No jugar si se despiertan en plena noche. Con ello solo conseguiremos que despertarse en plena noche les parezca un juego divertido.
 - Quedarse a su lado hasta que se duerman. Es decir, permanecer unos momentos a su lado hasta que hayan conciliado el sueño. A medida que se avanza en el tiempo ir saliendo un poco antes de la habitación.

6-11 urte. Gatazken konponbidea: gurasoen laguntzan eta haurren autoerregulazioan oinarritutako ikasketa



ALEX MUELA

Psikoterapeuta

EHUko Psikologia Fakultateko Irakaslea

Haurren garapenean gurasoak gehien kezkatzen dituen alderdietako bat beren seme-alaben gizarte-gaitasuna eta gatazkak konpontzeko gaitasuna da. Kezka hori 6 urtetik aurrera areagotu egiten da, eta, batez ere, nerabezaroarean eta nerabezaroan.

Gaur egun, gurasoek beren seme-alaben gizarte-gatazkak kudeatzeko duten gaitasunean nolabaiteko atzera egitea bizi dugu. Horren lekuko dugu askotan iristen zaizkigun berriak edo guk geuk ikusten ditugun egoerak; hau da, berdinaren arteko gatazkak, askotan, gurasoen arteko eztabaidan bukatzen dute, bizilagunaren semea/alaba lotsagabea, liskartia edo antisoziala dela argudiatuta; edo helduen arteko borroka bizian bukatzen dute, inolako lotsarik gabe leku publikoetan egiten direnak; edo, are okerrago, berdinaren arteko arazoak, azkenean gurasoek jarritako salaketan bukatzen dute.

Ukaezina da, oro har, indarkeria gehiegi duen gizartean bizi garela. Gatazkak ez dira, oro har, behar bezala konpontzen, eta askotan gatazka horiek epaitegietan bukatzen dute, eta gurasoak halako ereduarekin eta prozedurarekin kutsatzen dira. Hala ere, heziketaren ikuspuntutik, halako jarrerekin nahiz eta gurasoek beren seme-alabak babesteko borondate ukaezina erakutsi, haurrak edo nerabezaroak halako gizarte-zailtasunei aurre egiteko izan beharko lukeen gaitasun pertsonala murrizten duen eredura jotzen dute gatazkak konpontzeko. Halaber, mekanismo judizialak aktibatzen direnean, oso gutxitan ekartzen dute mekanismo horiek norberak nahi lukeen bukaera, eta gainera, horren aztarna geratu ohi da haurraren eta familiaren.

Horrela, bada, artikulu honetan saiatuko gara gatazkak konpontzeko oinarritzko eredu bat ezartzen. Oinarria gurasoen esku-hartze pedagogiko goiztiarra izango da, gurasoen sostenguan eta haurraren autoerregulazioan errotua. Saiakera egiteko gonbidapena luzatzen dizuegu. Eredu horren arabera, gatazka behar bezala konponduko badugu, honako oinarritzko lau jokabide-arau bete beharko ditugu:

1. Lasaitasuna berreskuratzea. Gatazka-egoeretan, biologikoki, mehatxuaren aurrean defentsa izaerako aldaketa fisiologikoak aktibatzen diren joera izaten dugu (bihotz-taupadak bizkortzen dira, gorputza gogortzen, eta abar). Haurrak fisiologikoki lasaitasuna berreskuratzea beharra dauka, eta horretarako, ezinbestekoa da

aipatu aldaketa horiek kontzienteki desaktibatzen ikastea. Gurasoek ezarriko duten eredu funtsezkoa da ikasketa horretan.

2. Elkarrizketa kooperatiboa bultzatzea. Alegia, txandaka, bi

haurrek buruan dutena eta sentitzen dutena adierazten jakin behar dute beren kabuz, eta solaskideak, berriz, entzute aktiboa egin beharko du. Gurasoak edo hezitzaileak bigarren mailan egongo dira, gatazkan dauden haurrek burutu beharreko eginkizunean tartean sartu gabe, eta bitartekotza egin gabe.

3. Konponbiderako ekintzak. Bi haurrek, helduaren bitartekaritza egin gabe, arazoa nola konpondu pentsatu behar dute. Bakoitzak adierazitako proposamena baloratuta, biak gogobeteko dituen aukera abiarazi beharko dute. Logikoa da pentsatzea fase hori nekeza izango dela; hala ere, garrantzi handikoa da heldua tartean ez sartzea, nahiz eta

prozesuaren begirale izan beharko duen. Askotan, helduok hartzen ditugun erabakiak ez dira egokienak, eta haurrei gaitasuna kentzen diete gatazkak konpontzeko beren mekanismo propioak abian jartzeko. Haurrek heldua tartean sartzea eskatzen badute, helduak entzun egingo du, eta, ondoren, gatazka beraiek bertan konpondu behar dutela adieraziko die. Gatazka konponduta, helduei jakinaraziko diete zein den adostutako konponbidea.

4. Adostutakoa martxan jartzea. Ezinbestekoa da haurrek ulertzea adostutako neurriak gauzatu egin behar direla. Urrats hori garrantzi handikoa da, hitzetatik ekintzetara pasako baikara. Haurrek kontuan hartu behar dute hartutako konpromisoak iraunkorrak direla, eta erantzukizuna eskatzen dutela.

Azken finean, deskribatutako metodoaren helburua da haurrak gatazkak konpontzerakoan bereziki eraginkorrak izatea, eta berdinekin sentikortasunez eta heldutasunez komunikatzea. Metodologia hau hiru urtetik aurrera aplikatu daiteke, bai familian bertan, bai eskolan. Bai anai-arreben arteko bai berdinaren arteko harreman gatazkatsuetan. Esperientziak argi erakusten digu aipatu metodologia ulertzen eta ezartzen duten haurrak goxoak, kooperatiboak, gizarte-harremanen aldekoak izan ohi direla; nekez oldarkorrak.



6-11 años. Resolución de conflictos: un aprendizaje basado en el apoyo parental y la autorregulación de los niños



ALEX MUELA

Psicoterapeuta

Profesor de la Facultad de Psicología de la UPV

Un aspecto del desarrollo de los niños y las niñas que más preocupa a los padres es la competencia social y la capacidad de resolución de conflictos de sus hijos. Preocupación que se incrementa a partir de los 6 años de edad y, sobre todo, en la preadolescencia y adolescencia.

En la actualidad estamos asistiendo a una especie de involución en el área de las competencias de los adultos para gestionar los conflictos sociales de los hijos. Prueba de ello es que en muchas ocasiones nos llegan noticias o somos testigos de como muchos de los conflictos entre iguales acaban en discusiones entre los padres sobre lo maleducado, agresivo o antisocial que es el hijo del vecino; en batallas campales entre adultos que se llevan a cabo sin pudor en lugares públicos; o lo que es peor, problemas entre iguales que finalizan en denuncias interpuestas por los padres.

Es innegable que en general vivimos en una sociedad con una excesiva carga violenta en la cuál es usual que los conflictos no se resuelvan adecuadamente y que en muchos casos éstos lleguen a judicializarse, y que los padres acaben contagiándose de este tipo de modelo y procedimiento. Sin embargo, desde el punto de vista educativo, con este tipo de conductas, aunque los padres muestren una voluntad innegable de protección de la prole, se recurre a un modelo de resolución de conflictos inadecuado que minimiza la capacidad personal del niño o del preadolescente para hacer frente a las dificultades sociales de este tipo. Asimismo, cabe señalar que cuando se activan mecanismos judiciales, rara vez tienen el desenlace deseado, por el contrario, la carga emocional para el niño y la familia tiende a dejar huella.

Así pues, en este artículo, vamos a tratar de sugerir un modelo básico de resolución de conflictos que principalmente se basa en la intervención parental pedagógica temprana, cimentada en el apoyo parental y en la autorregulación del niño, que les animamos a practicar. De acuerdo con este modelo, una adecuada resolución del conflicto implica llevar a cabo las siguientes cuatro reglas básicas:

1. Recuperar la calma. En las situaciones de conflicto, estamos biológicamente predispuestos a activar unos cambios fisiológicos de carácter defensivo ante la amenaza (el pulso se acelera, el cuerpo se acoraza, etc.). El niño ha de recuperar la calma a nivel fisiológico, para ello es necesario que aprenda a realizar una desacti-

vación consciente de dichos cambios. El modelado por parte de los padres es crucial en este aprendizaje.

2. Fomentar un diálogo cooperativo. Es decir, por turnos, ambos niños, por sí mismos, tienen que aprender a expresar lo que piensan y sienten, mientras su interlocutor muestra una escucha activa. Los padres o educadores se han de mostrar en un segundo plano, sin interferir ni mediar en la tarea que han de llevar a cabo los niños que han entrado en conflicto.

3. Acciones de resolución. Ambos niños, es decir, sin la mediación del adulto, han de pensar en cómo resolver el problema. Una vez que hayan valorado las propuestas sugeridas, tienen que poner en marcha la opción que satisfaga a los dos. Es lógico pensar que esta fase vaya a ser costosa, sin embargo, es necesario que el adulto no intervenga aunque se cuide de supervisar el proceso. En muchas ocasiones los adultos toman soluciones que no son las más adecuadas e incapacitan a los niños para que éstos pongan en marcha sus propios recursos de resolución de conflictos. En caso de que los niños requieran la participación del adulto, se les escucha, después, se les insta a que sean ellos mismos los que deben de solucionar el conflicto. Una vez que lo hagan, han de comunicar a los adultos la solución acordada.

4. Puesta en marcha de la medida acordada. Es necesario que los niños comprendan que las ideas adoptadas se llevan a la práctica. Este paso es muy importante ya que pasamos de las palabras a los hechos. Los niños han de considerar que los compromisos adoptados son duraderos e implican responsabilidad.

En definitiva, el objetivo del método descrito es conseguir que los niños sean especialmente eficaces a la hora de resolver conflictos y se comuniquen con los iguales de forma sensible y madura. Esta metodología puede comenzar a aplicarse a partir de los tres años ya sea en el marco familiar como escolar. Tanto en

el caso de las relaciones de conflicto entre hermanos/as como en las disputas entre iguales. La experiencia nos acentúa que los niños que entienden y aplican dicha pedagogía tienden a ser niños cálidos, cooperativos, prosociales, que rara vez son disruptores o agresivos.



12-18 urte. Norbera: Nerabeentzako eta familientzako programa bat



ALBERTO RUIZ DE ALEGRIA

NORBERA-ko Familia Hezitzailea

Norberaren xedea da arrisku egoeran, edota babesik gabe dauden 14 eta 18 urte bitarteko nerabeei eta hauen familiei sostengua ematea. Nerabeari eta honen familiari zuzendutako jarduera-plana proposatzen du, modu bateratuan eta koordinatuan lantzen dena. Egoerak bere osotasunean aztertzen ditu, eta arreta egiten die alderdi pertsonalei, familiakoei, harremanei, eskola/lanekoei eta ludikoei. Metodologia banakakoa eta taldekakoa da, eta nerabezaroan gertatzen diren gatazkak interpretatzen ditu. Arretaren oinarria da nerabeak eta bere familiak zailtasunei aurre egiteko duten gaitasuna.

Norbera taldeko profesionalen kalitatea, eta nerabe eta familia bakoitzarekin ezartzen duten loturaren hurbiltasuna dira ezarritako helburuak erdiesteko berme nagusia. Oinarri horretatik abiatuta, Norberak lantzen dituen ekintza ugariatik, honako hauek azpimarratuko ditugu:

• Nerabeei zuzenduak:

Banakako elkarrizketak: erreferentzia-hezitzaileak nerabe bakoitzari euskarri-puntu bat ematen dio, ulertze-jarrera enpatiko batean oinarritua, aldaketa sustatzea eta zailtasunak gainditzea errazte aldera.

Talde-ekintzak: talde ugari lan egiten du nerabeen adierazpena, parte-hartzea eta inizatiba sustatzen; horiek hausnarketarako eta jarrerak eta balioak analizatzeko estimulu izanik.

• Familiari zuzenduak:

Familiari elkarrizketa: gurasoen eginkizunak nola garatzen ari diren aztertzeko, eta seme-alabaren portaeran eragina izan dezaketen familia barruko dinamikei buruz hausnartzeko aukera ematen du.

Guraso-eskola: familien arteko topaketa bultzatzen du, entzutea eta jarreraren analisia bultzatzen du, eta guraso-trebetasunak garatzeko bidea ematen du.

• Biei batera zuzenduak:

Familia-topaketak: seme-alaba bere gurasoekin elkartzen den unea, izandako bilakaera baloratzeko, zailtasunez hitz



egiteko, eta, negoziazioaren bitartez, konpromisoak hartu eta adostasunetara iristeko.

Norbera eratu zenetik 12 urte hauetan, hobekuntza asko gehitu dira: diagnostiko-tresnak, talde-gai berriak, eskola-errefortzuko gela garatzea, laguntza psikiatrikoa, eta makina bat jarduera ludiko. Hobekuntza horiek esperientziak izan duen bilakaeraren, eta nerabeek eta familiek izan dituzten aldaketa soziologikoetara egokitu behar izanaren ondorio dira.

• Aldaketa soziologiko horren zertzelada batzuk honako hauek dira:

Nerabezaroa lehenago hasi eta geroago bukatzen da; horrenbestez, haurtzaroa laburtu egiten da, eta heldutasunerako bidea atzeratu egiten da. Jabetu gara gazteenak garai batean adin gehiago zuten neska-mutilen portaerak hartzen ari direla: alkohola eta bestelako drogak hartzea, ordutegia, aisialdiaren erabilpena, dirua...

Kontsumo-gizarteak, modu erakargarrian, nahasian eta nahita, etengabe helarazten die haurrei eta nerabeei hainbat ideia xeble; "izan zaitez zu zeu", "izan aske", eta halako bitxikeriez jantzita. Presio mediatiko horrek gehiago zailtzen du berez nahikoa konplexua den "nortasun bila" hori.

Kontuan hartu beharreko beste alderdi batzuk dira: familia-eredu berriak (guraso bakarreko familiak, berriz eratuak, kide gutxikoak, helduak egunean zehar etxean ordu gutxi emandakoak, gurasoek -biek- lan egiten dutenak...), eta gurasoen agintea zalantzan jartzea. Gaur egun, gurasoek zentzu, maitasun eta koherentziaren bitartez lortu behar dute agintea. Eredua oinarri izango duen aginte morala.

Ondorio gisa esan behar dugu nerabeei eta familiei laguntzera bideratutako Norbera programak ezin duela bere lana garatu etengabe aldatzen ari den gizarte hau kontuan hartu gabe. Horrek esan nahi du aldizka metodologia berraztertu beharra dagoela; hau da, oinarri metodologikoei eutsi, formatan malguak eta teknketan eklektikoak izan, eta ekintzetan, berriz, berritzaileak.

12-18 años. Norbera: un programa para Adolescentes y Familias



ALBERTO RUIZ DE ALEGRIA

Educador familiar de NORBERA

La finalidad de Norbera es dar apoyo a adolescentes de edades comprendidas entre 14 y 18 años, que se encuentran en situación de riesgo y/o desprotección y a sus familias. Propone un plan de actuación al adolescente y a su familia que discurre de forma paralela y coordinada. Realiza un abordaje integral de las situaciones, prestando atención a aspectos personales, familiares, relacionales, académico-laborales y lúdicos. La metodología desarrollada es individual y grupal e interpreta los conflictos en clave de adolescencia. La atención parte de la confianza en las capacidades del adolescente y su familia para afrontar sus dificultades.

La calidad y cercanía del vínculo que los profesionales de Norbera establecen con cada adolescente y familia, es el principal activo que facilita la consecución de los objetivos que se establecen. Partiendo de esta base, entre el amplio abanico de actividades que desarrolla Norbera podemos señalar como las más significativas las siguientes:

• Dirigidas a los adolescentes:

Entrevista Individual: el educador de referencia, desde una postura de comprensión empática, brinda a cada adolescente un punto de apoyo con el objetivo de promover el cambio y facilitar la superación de las dificultades.

Actividades grupales: existe una amplia batería de grupos que están orientados a promover la expresión, participación e iniciativa de los/las adolescentes, sirviendo de estímulo para la reflexión y el análisis de actitudes y valores.

• Dirigidas a la Familia:

Entrevista Familiar: Oferta la posibilidad de revisar cómo se están desarrollando las funciones parentales, y reflexionar sobre las dinámicas internas de la familia que pueden estar influyendo en el comportamiento del hijo/a

Escuela de Padres/Madres: Favorece el encuentro entre familias, promueve la escucha y el análisis de actitudes y facilita el desarrollo de habilidades parentales.

• Dirigidas a ambos conjuntamente:

Encuentros Familiares: Momentos en que se reúnen el hijo/a con sus padres para valorar la evolución realiza-



da, hablar de las dificultades, y por medio de la negociación, establecer compromisos y llegar a acuerdos.

En los 12 años de funcionamiento de Norbera han sido muchas las mejoras que se han introducido: instrumentos de diagnóstico, nuevas temáticas grupales, desarrollo del aula de refuerzo escolar, atención psiquiátrica, así como un amplio número de actividades lúdicas. Estas mejoras han estado motivadas por la evolución derivada de la experiencia, y por la necesidad de adecuarse a las variaciones sociológicas que se han ido dando en adolescentes y familias.

• Algunas pinceladas de estas variaciones sociológicas son las siguientes:

La adolescencia comienza a edades más tempranas y termina más tarde acortándose la infancia y retrasándose el acceso a la vida adulta. Hemos percibido que los más jóvenes se están incorporando a comportamientos que anteriormente pertenecían a chicos y chicas de más edad: consumos de alcohol y otras drogas, horarios, uso del tiempo libre, de dinero,...

La sociedad de consumo somete a niños y adolescentes a un masivo bombardeo de mensajes que de forma atractiva, confusa e intencionada, les estimula hacia las peregrinas ideas de "se tu mismo", "se libre", "...". Esta presión mediática dificulta el ya complicado proceso de búsqueda de identidad.

Otro factor a tener en cuenta es la presencia de nuevos modelos familiares (familias monoparentales, reconstituidas, con pocos miembros, con poca presencia a lo largo del día de adultos en casa, en la que ambos padres trabajan...), así como el mayor cuestionamiento de la autoridad parental. Hoy, padres y madres deben ganarse la autoridad a base de sentido común, afecto y coherencia. Una autoridad moral, que reside en el ejemplo.

Como conclusión queremos señalar que un programa como Norbera que atiende a adolescentes y a familias, no lo puede hacer al margen de un contexto social que se va modificando constantemente. Esto significa revisar periódicamente la metodología, manteniendo los principios metodológicos, ser flexibles en las formas, eclécticos en las técnicas, e innovadores en las actividades.

Zalantzen Txokoa



Badira hiru hilabete bikotekidea eta biok banatu gara; bi urteko alaba eta lau urteko semea ditugu, eta nirekin bizi dira, baina aitarekin egoten dira arratsalde batzuetan eta asteburuan. Kezkatuta nago lau urteko semeagatik, azken aldian jarrera oldarkorra duelako, nirekin haserretzen da (askotan, nire ustez, arrazoirik gabe) eta asteburuan ez du aitarekin egon nahi. Zer egin dezaket?

Gurasoen banaketak zailtasun emozional ugari eragiten dizkio umeari:

- Gurasoak banatu direla onartu beharko dute eta horiek adiskidea ezinezkoa izango dela ulertzen hasi.
 - Haurrek uste dezakete beraiek direla gurasoak banatu izanaren arrazoia.
 - Hasierako familia galdu izanaren sentimendua izaten dute. Haurrek modu askotara erantzun dezakete, hainbat ezauzgarrien arabera: adina, sexua (mutilek portaera gogorragoak erakusten dituzte), temperamentua, banaketa prozesuak familiari eragin dion estresa, aitaren eta amaren egoera psikologikoa, etab. Bereziki, eskolaurreko haurrek jarrera oldarkorrak erakutsi ditzakete, esfinterrak kontrolatzeko zailtasunak, bakarrik geratzeko beldurra, etab. Haurrak asteburuan ez badu aitarekin egon nahi, umeen nahiekin zerikusia izan dezake; halaber, aita ikusteko dituen murrizketek harremanaren espontaneotasuna zaildu dezakete, eta bakarrik geratzeko beldurra areagotu. Gainera, haurrak aitari errua bota diezaiokie ohiko bizilekuan ez egoteagatik eta familia apurtzeagatik. Haur txikiak tristura hori sarritan sumingarritasunarekin eta agresibitatearekin erakusten dute. Une horietan komenigarriena haurarekin pazientzia izatea da, ulerkerria izatea eta gertaera nola bizitzen ari den ulertzea. Haurrak errealitate berrira egokitu behar du; hortaz, egokitzeko denbora beharko du eta ez zaio erraza suertatuko. Garrantzitsua da haurrak banatu aurretik egiten zituen ohiko jardueretan parte hartzea (eskolara joatea, lagunekin jolastea, eskolaz kanpoko jarduerak egitea, etab.), bere lehia-kortasun izaera areagotze aldera. Komenigarria izango litzateke baita ere haurarekin hitz egitea eta aita-amak harreman ona izatea; batak eta besteak jakitea zer gertatzen ari den eta horri buruz umearekin hitz egitea. Nahitaezkoa da haurrak gurasoak eskura izatea eta bisitak erregularrak izatea, biekin harreman ona izan dezan. Gurasoek egoera berria azaldu behar diote eta izan ditzakeen zalantzak argitu, mezu kontraesankorrak eta adiskidetzeko itxaropenak ekidin, beren sentimenduen adierazpena erraztuz eta lasaitasuna igorritz.
- Batzuetan ona da pediatrarekin hitz egitea, baita irakaslearekin ere, eskolatik bertatik lagundu daiteke eta. Pertsona heldu batentzat banaketa zaila bada, 4 urteko umearentzat ere zaila da, denbora eman behar zaio eta egoera berriari aurre egiten lagundu. 6-8 hilabete igaro direnean haurrak arazoak baldin baditu oraindik ere, agian komenigarria litzateke haurren psikologo batengana jotzea.

Irakurketa komenigarriak:

- Feliú, M.H. (2000). Acabar bien. Cómo afrontar la separación y el divorcio. Barcelona. Martínez Roca.
- Largo y Czermin (2005). Hijos felices de padres separados. Sobre la separación y cómo afecta a los niños. Ed. Medici.

Bi haur ditut, 11 urteko mutila eta 7 urteko alaba. Duela hilabete nire aita hil egin zen eta ordudanik 7 urteko alaba oso triste dago. Jateko gogo gutxi du eta gaez ondo lo egiten duen arren, lo hartzea asko kostatzen zaio. Nire alaba txikiak harreman estua zuen aitonekin eta uste dugu asko botatzen duela faltan. Zer egin dezakegu?

Pertsona maitatu baten heriotzak krisia eta estresa eragiten ditu haurren bizitzan. Galera horri aurre egiteko zer gertatu den ulertu behar da, zergatik gertatzen den; galera horregatik atsekabetzea modu berezian, ezagutza eta garapen afektibo mailaren arabera, eta, azkenik, barne errealitate iraunkorra eratzea hildako pertsonaren eta galera harremanaren inguruan.

Hori guztia modu batekoa edo bestekoa izango da eragile hauen arabera: adina, alabaren eta aitonekin harreman mota, hiltzeko modua eta unea (bat-batekoa, espero zena, etab.), eta nola gertatu zen. 6 eta 11 urteko haurrek badakite heriotza betiko dela, unibertsala dela, hildakoek ez dutela sentitzen, ezta pentsatzen ere, ezin ditzaketela sentimendu hauek eduki: haserrea, tristura, kulpa, negatibismoa, kexa somatikoak, arreta-galtzeak, eskola errendimendu txikiagoa, etab.

Heldu gehienentzat ezerosoa da haurrekin heriotzari buruz hitz egitea, ez baita ohikotzat jotzen, uko egin beharreko gaitzat baizik. Hala ere, haurrek heriotzari buruz ikasiko dute gurasoek erakusten diegunaren arabera. Heriotza jasangaizta da, lur jota uzten zaitu, edo zerbait naturala da, tristea baina jasangarria? Batzuetan helduek haurrak babestu nahi dituzte eta heriotza azaltzeko metaforak erabiltzen dituzte: bidaia luzea, loak hartu du, etab. Baina metafora horiek haurra nahasi dezakete, eta ondorioz, beldurra izan dezakete ohera joaterakoan edo banantzerakoan.

Zure alabari lagundu nahi badiozu, hasteko, gaiarekin adiskidetu lasaitasuna igorri ahal izateko; gero, alabari lagun diezaiokiezue eta galdera zailak onartzen erakutsi, gaia bat-batean ateraz edo nahi duena galde dezakeela esanaz. Honako hauek izan daitezke ohiko galderak: zer da heriotza? niri gerta dakidake? pertsona maitatu bati gerta dakioke? zergatik hiltzen da pertsona bat? non dago? bueltatu al daiteke? etab.

Gainera, adina aintzat hartuta zuen alaba lagun dezakezue, jarraibide hauekin:

- Tristura eta dolu sentimenduak aitortzearekin, gurasoek beren emozioak erakutsi diezazkiekete haurrei eta beren tristura sentimenduak adieraztera animatu, ohikoak baitira.
- Heriotzaren arrazoiak hizkuntza errazean azaltzea eta

Laguntza psikologikorako Unitatea Psikologia Aplikatuko Zerbitzua UPV /EHU

esatea hildakoak ez duela arnasa hartzen, ez dela mugitzen eta ez duela minik sentitzen.

- Galderak egitera bultzatzea, adierazteko erabili ditzala marrazkiak, jokoak, ipuinak, etab.
- Haurrari agur esateko zeremonietan parte hartzea, nahi badu eta derrigortu gabe, betiere.

6 hilabete eta gero, oraindik arazoak baldin badaude edo okerragoak badira, komenigarria litzateke profesional batekin kontsultatzea.

Umeen kezkek eta beldurrak direla eta, helduok gai asko berriz planteatzen ditugu, hazi eta heldu egiten gara, gure beldurrei aurre egiten diegu. Egoera horrek balio dezake guztiok batera hazteko. Gainera, pertsona hori fisikoki gurekin ez dagoen arren, beti izango da maitatua eta gogoratu.

Irakurketa komenigarriak:

- Kubler-Ross (1992). Los niños y la muerte. Barcelona. Luciérnaga.
- Turner, M. .Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo. Ed. Paidós.

15 urteko semea duen aita bat naiz. Nire semea porroak erretzen hasi dela uste dut. Pasa den larunbatean, etxera iritsi zenean, begiak oso gorri zituen, barre egiten zuen arrazoirik gabe eta ezin zuen ulertu nik esandakoa. Gainera, galtzen poltsikoan zigarreta-paper liburuxka aurkitu zion amak pasa den astean. Nire semea porroak erretzen hasi bada, nola lagun diezaiokegu?

Porroak cannabis, kosto eta marihuana deribatuekin egiten dira. Cannabis gure herrialdean gehien kontsumitzen den droga da; gazteen % 26ak azken hilabetean kontsumitu izana onartzen du eta % 44,6ak noizbait erre izana.

Substantziak kontsumitzeak ez du esan nahi zalea zarenik, noizbehinka kontsumitu daiteke eta kasu berezietan, abusatu daiteke; hots, aldizka kontsumitu, horien eragina bilatuz eta kontrola galduz, uzteko promesak egiten baina ezin betez; edo adikzioa bat eduki daiteke, kontsumoarekiko kontrolik gabe, gehiegizkoa eta arriskutsua izanik eta substantzia horren mendean biziz.

Cannabis berehalako efektuak eragiten ditu, adibidez: erlaxazioa, barre inozoa, aho lehortasuna, begiak gorritzea, zorabioak, hitz egiteko eta mugimenduak koordinatzeko zailtasunak, takikardia, memoria eta baita ere atentzioa eta kon-



zentrazioa aldatzea. Aldez aurreko buruko gaixotasuna pairatzeko joera duten pertsonengan cannabisak gertaera psikotikoak eragin ditzake.

Gaztaroan drogak kontsumitzea substantziekin esperimentatzeko beharraren ondorio gisa uler daiteke. Garrantzitsua da noizbehinkako kontsumoa eta ohikoa desberdintzea. Hainbat adierazle daude:

- Sarritan begi gorriak ditu
- Ohi den baino motelago nabaritzen zaio
- Oroimena eta kontzentrazioa galtzen ditu
- Gero eta diru gehiago gastatzen du
- Bere lagunek erre egiten dute
- Lehengo afizioak utzi ditu
- Eskolako errendimendua jaitsi du

Zure semea erreta baldin badator etxera, hurrengo egunean hitz egin berarekin, lasaitasunez eta entzunez; kezkatuta zaudela erakutsi, galderak ekidin, informazioa emaiizu edo berarekin batera bilatu; kontsumoak epe laburrean eta epe luzean dituen abantailak eta eragozpenei buruz hitz egin eta akordioak hartu. Garrantzitsua da baita ere jakitea kontsumoa zerk eragiten duen: zailtasun pertsonalek (norberarekin liskarrak, motibazio eskasa, emozioak adierazteko zailtasunak), taldeko presioek, etab. Gurasoek kritikoak izaten erakutsi diezaiekete, ezetz esaten, adostasuneran iristen eta emozioak adieraztera bultzatzen, lasaitasunetik. Autoestimua indartu beharra dago, aisialdiko ohitura osasungarriak ezarri, bere lagunak ezagutu, konfiantzazko eta erreferentziazko harremanak ezarri, seme-alabei pertsona heldu arduratsuak izaten laguntze aldera.

Amaitzeko, esan beharra dago gurasoak eredu bat direla alkohola, tabakoa eta beste substantziak erabiltzeko moduan, baita bizitzeko moduan ere.

Gurasoentzako informazio helbide honetan: www.sindrogas.es

Nerabeentzako informazioa helbide honetan: www.askagintza.com

Zuk ere zalantzak al dituzu?

Txoko honetan argitu nahiko al zenituzke?

Idatzi helbide elektronikoa honetara eta zure erantzuna jasoko duzu hurrengo

aldizkarian: gizarteongizatea@ordizia.org

GOGORATU ZURE ZALANTZA ERABAT ANONIMOA IZANGO DELA!

El rincón de las dudas



Mi pareja y yo nos hemos separado hace tres meses, soy madre de una niña de dos años y de un niño de cuatro que viven conmigo, pero también pasan con el padre algunas tardes y fines de semana. Estoy preocupada por mi hijo de cuatro años, últimamente tiene comportamientos agresivos, se enfada conmigo (en muchas ocasiones creo que sin motivo), y no quiere ir a pasar el fin de semana con su padre. ¿Qué puedo hacer?

La separación de los padres origina diversas dificultades emocionales en los niños:

- Deben reconocer el hecho de la separación de los padres y empezar a resolver los deseos irrealizables de reconciliación de éstos.
- Los niños pueden creer que ellos han sido la causa de la separación de sus padres.
- Experimentan un sentimiento de pérdida de la familia original.

Las respuestas de los niños pueden variar en función de la edad, el sexo (los chicos exteriorizan conductas más difíciles), el temperamento más o menos difícil, el nivel de estrés que ha supuesto el proceso de divorcio para la familia, la situación psicológica en la que se encuentran el padre y la madre, etc. En concreto, los niños de edad preescolar pueden mostrar conductas agresivas, dificultades en el control de esfínteres, temor a ser abandonado, etc. La negativa del niño a ir con el padre los fines de semana puede estar relacionada con las preferencias del niño y también con las restricciones o limitaciones que existen para verlo que pueden dificultar la espontaneidad en la relación y aumentar el temor a ser abandonado. Además el niño puede culpar al padre que no está en el domicilio habitual de haber roto la familia. En los niños pequeños la tristeza suele expresarse a menudo como irritabilidad y agresividad.

Lo más recomendable en estos momentos es tener paciencia con el niño, ser comprensivo y entender lo que le está sucediendo y cómo lo está viviendo. El niño necesita reajustarse a su nueva realidad y esto conlleva un tiempo de adaptación que no va a resultarle fácil. Es importante que el niño continúe participando en las actividades habituales que realizaba antes de la separación (acudir al mismo colegio, jugar con los amigos, realizar actividades extraescolares, etcétera...), para aumentar su sentido de competencia. Sería conveniente también hablar con él y que ambos progenitores, el padre y la madre tuvieran un clima de buenas relaciones y ambos supieran lo que le está ocurriendo y puedan hablarlo con el niño. Es esencial que ambos padres estén asequibles para el niño y que las visitas sean regulares y que el niño pueda mantener una relación fluida con los dos. Los progenitores deben explicar la nueva situación, resolver las dudas que pueda tener el niño, evitar mensajes contradictorios y expectativas de reconciliación, facilitar la expresión de sus sentimientos y transmitir serenidad y tranquilidad.

A veces suele ser útil también hablarlo con el pediatra y con el profesor/a del niño porque desde la escuela también se le puede ayudar. Si para un adulto ya es difícil un divorcio para un niño de 4 años también lo es, hay que darle un tiempo y ayudarle a afrontar la nueva situación. Si pasados de 6-8 meses el niño continua con problemas quizá convendría consultarlo con un psicólogo infantil.

Lecturas recomendadas:

- Feliú, M.H. (2000). Acabar bien. Cómo afrontar la separación y el divorcio. Barcelona. Martínez Roca.
- Largo y Czermin (2005). Hijos felices de padres separados. Sobre la separación y cómo afecta a los niños. Ed. Medici.

Tengo dos hijos, el mayor es un niño de 11 años y la pequeña es una niña de 7 años. Hace un mes que mi padre falleció y desde entonces a mi hija de 7 años la vemos muy triste. Tiene pocas ganas de comer y aunque de noche duerme normalmente, le cuesta mucho coger el sueño. Mi hija pequeña tenía mucho apego con su abuelo y creemos que le echa mucho en falta. ¿Qué podemos hacer?

La muerte de un ser querido provoca una crisis y un estrés importante en la vida de un niño. Hacer frente a la pérdida es intentar comprender qué ha sucedido, por qué se produce la muerte; lamentar la pérdida a su manera peculiar y dependiendo de su nivel de conocimiento y de desarrollo afectivo y por último, construir una realidad interior persistente sobre la persona muerta y la relación pérdida.

Todo esto depende de la edad, la naturaleza de la relación entre la niña y el abuelo, el modo y momento de la muerte (súbita, esperada, etc.) y cómo se produjo. Los niños en edad escolar entre los 6 y 11 años entienden que la muerte es permanente, es universal, que los muertos no sienten ni piensan, y pueden reaccionar con enfado, tristeza, culpa, negativismo, quejas somáticas, distracción, rendimiento escolar disminuido, etc.

La mayoría de los adultos se siente incómodo al hablar con los niños sobre la muerte, porque ésta se considera como algo fuera de lo normal, algo contra lo que luchar y negar. Sin embargo lo que los niños pueden aprender sobre la muerte depende de lo que los padres transmitamos. ¿La muerte es algo insoportable, que te derrumba o es un hecho natural, triste, pero afrontable?. A veces los adultos desean proteger a los niños y para explicar la muerte utilizan metáforas como un largo viaje, o se ha dormido, etc. que para los niños puede resultar confuso y hacerles sentir temor al ir a la cama o al separarse.

Para ayudar a su hija pueden primero reconciliarse con el tema ustedes mismos para poder transmitir serenidad, luego pueden ayudar a su hija a aceptar preguntas difíciles, aprovechando que surja el tema espontáneamente, o diciéndole que puede preguntar lo que quiera. Preguntas habituales pueden ser: ¿qué



es la muerte?, ¿puede pasarme a mí?, ¿puede pasarle a otro ser querido?, ¿por qué se muere una persona?, ¿dónde está?, ¿puede volver?, etcétera.

Además teniendo en cuenta la edad pueden ayudar a su hija siguiendo algunas pautas:

- Reconociendo los sentimientos de tristeza y duelo, los padres pueden reconocer sus emociones a los niños y animarles a expresar sus propios sentimientos de tristeza que son normales.
- Explicando las causas de la muerte con un lenguaje asequible y diciéndole que la persona muerta no respira, no se mueve y tampoco siente dolor.
- Estimulándole para que plantee preguntas y se pueda expresar mediante dibujos, juegos, cuentos, etc.
- Haciendo participe a la niña en las ceremonias de despedida siempre que quiera y sin forzar.

Si pasados 6 meses las dificultades persisten o empeoran puede ser conveniente consultar con un profesional.

Las preocupaciones y los temores de los niños nos hacen replantearnos muchos temas a los adultos, nos hacen crecer y madurar y enfrentarnos a nuestros propios temores. Esta situación puede ser un momento para crecer todos juntos. Además, aunque la persona ya no está físicamente con nosotros, siempre será querida y recordada.

Lecturas recomendadas:

- Kubler-Ross (1992). Los niños y la muerte. Barcelona. Luciérnaga.
- Turner, M. .Cómo hablar con niños y jóvenes sobre la muerte y el duelo. Ed. Paidós.

Soy padre de un chico de 15 años. Sospecho que mi hijo ha comenzado a consumir porros. El sábado pasado cuando llegó a casa, traía los ojos muy irritados, sin razón aparente se reía y no era capaz de entender lo que le decía. Además su madre la semana pasada le encontró en el bolsillo de los pantalones un librito de papel de fumar. Si mi hijo ha empezado a fumar porros ¿cómo podemos ayudarlo?

Los porros están hechos con dos derivados del cannabis, el costo y la marihuana. El cannabis es la droga ilegal más consumida en nuestro país, entre los jóvenes el 26% admite que la ha consumido en el último mes y el 44,6% que la ha probado.

Consumir sustancias no significa ser adicto a ellas, se puede

consumir de modo infrecuente y en ocasiones especiales, se puede abusar es decir consumir regularmente, buscando su efecto y perdiendo el control, prometiendo dejarlo y no pudiendo hacerlo, o se puede tener una adicción, donde no existe un control sobre el consumo, éste es claramente excesivo y peligroso, y se vive pendiente de la sustancia.

El cannabis produce efectos inmediatos como cierta relajación, risa floja, sequedad de boca, irritación de los ojos, mareos, dificultades en el habla, y en la coordinación de movimientos, taquicardia, alteración de la memoria, de la atención y de la concentración. En personas predispuestas a sufrir una enfermedad mental, el cannabis puede provocar la aparición de episodios psicóticos.

El consumo de drogas en la adolescencia se puede entender como una consecuencia de la necesidad de experimentar con sustancias. Es importante diferenciar lo que puede ser un consumo esporádico de uno habitual. Hay algunas señales que pueden ayudar a verlo:

- Tiene los ojos rojos a menudo
- Se le nota más lento de lo normal
- Tiene pérdidas de memoria y de concentración
- Gasta cada vez más dinero
- Sus amigos fuman
- Ha dejado antiguas aficiones
- Ha bajado el rendimiento escolar

Si su hijo llega fumado a casa, espere al día siguiente para hablar con él desde la calma y la escucha, muestre su preocupación, evite los interrogatorios, proporcionele información o búsquela junto a él, hable de las ventajas e inconvenientes a corto y largo plazo del consumo, y llegue a acuerdos. Es importante también indagar si el consumo está influido por dificultades personales (conflictos consigo mismo, poca motivación, dificultades para expresar emociones), por la presión del grupo, etc. Los padres pueden ayudar enseñando a ser críticos, a decir no, negociando y fomentando la expresión de emociones desde la calma. Hay que reforzar la autoestima, establecer hábitos de ocio saludable, conocer a sus amigos, y establecer relaciones de confianza y de referencia, ayudando a los hijos a ser adultos responsables.

Por último, los padres son modelo en el modo de manejar el alcohol, el tabaco y otras sustancias y también en el modo de vivir.

Información para padres: www.sindrogas.es

Información para adolescentes: www.askagintza.com

¿Tú también tienes dudas?

¿Te gustaría aclararlas en este rincón?

Escribe tu duda a este correo electrónico y recibirás tu respuesta en la siguiente revista: gizarteongizatea@ordizia.org

¡NO OLVIDES QUE TU DUDA SERA TRATADA CON TOTAL ANONIMATO!



“Kalean haztea”

2008ko martxoan hasi zen eremu irekian hezteko programa, edo, ezagunagoa dena, kaleko hezkuntza programa. Programak urte beteko ibilaldia bete du, eta asko dira azpimarra genitzakeen aspektuak, nahiz eta udalerriko gazteekin izandako harremanak eta horiekin bizitako uneak bezain garrantzitsuak ez izan.

Egunero indartzen goazen harreman hori da gazteak hezteko lanaren oinarria; hau da, lan pedagogikorik ezin da egin aurretik harreman hori eutsiko duten oinarri afektiborik gabe. Askotan ez diogu jaramon egiten datu horri, baina horrela izan arren, ez diogu gogoratzeari utzi behar. Badakigu gure gizarteak norbanakoa isolatzeko ohitura duela, kaleetako talde partaidetza bultzatu beharrean. Gure gazteek denbora pasatzeko komunikabide masiboetara, Internet, joko interaktibo eta antzekoetara jotzen dute, eta horien bitartez, gazte askok eta helduek baita ere isolamendurantz jotzen dute; egoera horrek pertsonen arteko harremanak oztopatzen ditu, gazteen artekoak nahiz gazteen eta helduen artekoak.

Kaleko heziketa programen helburua hezkuntzaren garrantzia komunitarioa berreskuratzea da, baita kaleko gune irekiak berreskuratzea, gazteen topaketarako, elkarrekintzarako eta aisialdirako gune gisa, hain zuzen. Gune horiek berreskuratu nahi ditugu, entzute, sentitze eta gertu egote aldera; baita gune horiek hazteko eremu gisa erabiltzeko ere.

Aurretik aipatutako hezkuntza harremanaren harira, garrantzitsua deritzogu gazteen eta helduen artean egon beharko litzatekeen hezkuntza harremanaren noranzko biko aipatzea. Batzuetan, harreman eraginkor mota hori ahaztu dezakegu; pedagogiaren ikuspuntutik, harreman hori ez da ezarpenetik (“horrela da nik diodalako”) eratzen, entzute aktibotik baizik, *feed back-etik*, berrelikatzetik... gaztea bere nahiak eta beharrak dituen subjektu gisa aintzat hartzen du. Gaztearen (nahiz eta ahurra izan oraindik) eta helduaren (aita-ama, anaia nagusia, irakaslea, hezitzailea...) arteko harremanean entzute eta arreta dimentsio hori aintzat hartzen badugu, beren beharrak eta nahiak kontuan hartuko ditugu eta gurekin (helduekin) komunikazioa erraztuko diegu, datozen urteetan.

EGILEAK: Rosa Agúndez eta Edu Reguero, Ordiziako Kale Hezitzaileak



“Crecer en la calle”

En marzo de 2008 comenzó a andar el programa de educación en medio abierto, o como también se le conoce, educación de calle. Se cumple pues el primer año de andadura del programa y son varios los aspectos que podríamos destacar del mismo, aunque ninguno tan importante como los momentos vividos y las relaciones que vamos tejiendo con jóvenes del municipio.

Esta relación que día a día vamos tejiendo supone el fundamento básico del trabajo educativo realizado con los jóvenes; es decir, que no existe posibilidad de trabajo pedagógico posible si previamente al mismo no existen unos fundamentos afectivos básicos que sostengan esa relación. Este es un dato que a veces pasamos por alto pero no por obvio debemos dejar de recordarlo. De todos es conocida la tendencia de nuestra sociedad al aislamiento individual en vez de a la participación colectiva y en las calles. Los medios de comunicación de masas, Internet, los juegos interactivos, ..., son modos de pasar el tiempo que tienden al aislamiento de muchos de nuestros jóvenes, también de adultos, y que por supuesto no favorecen en nada la relación interpersonal ni entre jóvenes ni entre jóvenes y adultos.

Desde los programas de educación de calle, nos planteamos, entre otras cosas, recuperar esa dimensión comunitaria de la educación, recuperar los espacios abiertos de la calle como punto de encuentro, de interacción y de disfrute de nuestros jóvenes. Recuperar esos espacios para escuchar, para sentir, para estar cerca, y para posibilitar los mismos como espacios de crecimiento.

Continuando con la relación educativa que antes comentábamos, nos parece importante destacar la bidireccionalidad de la relación educativa que se debiera establecer entre jóvenes y adultos. A veces, puede pasar que olvidemos que el tipo de relación efectiva, a efectos pedagógicos, es aquella que se establece no desde la imposición (“esto es así porque lo digo yo”) sino desde la escucha activa, desde el *feed back*, desde la retroalimentación, ... aquella que tiene en cuenta al joven como un sujeto con sus propios deseos y necesidades. Si en la relación entre un joven, aún siendo todavía pequeño, y una figura adulta (padre-madre, hermano mayor, profesor, educador, ...) tenemos en cuenta ésta dimensión de escucha y atención con nuestros jóvenes, ese tener en cuenta sus necesidades y deseos, estaremos facilitando la comunicación y la predisposición al diálogo para con nosotros, adultos, de esa persona en los años siguientes.

AUTORES: Rosa Agúndez y Edu Reguero, Educadores de Calle de Ordizia