

aurrera begira

# REVISTA PARA MADRES Y PADRES

aurrera begira

nº 18 Diciembre del 2008



# REVISTA PARA MADRES Y PADRES

## aurrera begira

### Colaboradores:

- Servicio municipal de Euskera
- Archivo municipal
- Técnico de Servicios Sociales
- Técnico Municipal de Educación
- Educadores de calle
- Aranzadi ikastola
- Mariaren Lagundia ikastola
- San Martín ikastola
- Instituto Ipintza
- Berrigara
- Mancomunidad de Lea Artibai
- Jardun Euskera Elkartea.
- Ludoteca Xipizaro

**Maquetación e impresión:** KOH diseinu grafikoa  
eta inpresio digitala

**Autor:** Ayuntamiento de Bergara  
Departamento de Servicios Sociales  
Servicio de Prevención  
Plaza San Martín de Aguirre, 1  
20570 Bergara  
Telf: 943779126 • Fax: 943779182  
E-mail: aloidi@bergara.net

### índice:

páginas 4-5: de 0 a 5 años  
**¿SON IMPORTANTES LOS LÍMITES Y  
LAS NORMAS DESDE ESTAS EDADES?**

páginas 6-7: de 6 a 11 años  
**CLAVES PARA EL PROCESO DE RECONSTITU-  
CIÓN FAMILIAR TRAS UN DIVORCIO**

páginas 8-9:  
**VUESTRAS PREGUNTAS**

páginas 10-11: de 12 a 18 años  
**CÓMO PUEDEN LOS/AS PADRES/MADRES  
SOBRELLEVAR LAS SALIDAS NOCTURNAS DE  
LOS/AS HIJOS/AS ¿CUÁLES SON LOS LÍMITES  
MÁS ADECUADOS?**

Durante este año los autores de los artículos serán:  
**ETXADI.**

**Centro Universitario de Psicología de la Familia**  
Dr. Juan Luis Martín Ayala  
Dra. Ainhoa Manzano Fernández

### Servicios dirigidos a las familias, con fines preventivos:



#### ETXADI

“Centro Universitario de Psicología  
de la Familia”

- 2 horas todos los jueves: 11:00-12:00 / 16:00-17:00
- Teléfono: 94 405 15 49
- Correo: ETXADI. Maximo Agirre 18 bis,  
5. piso. Dpto. 10. 48011 BILBO
- Correo electrónico: [www.bergara.net](http://www.bergara.net) • [www.etxadi.org](http://www.etxadi.org)



Dr. Juan Luis Martín Ayala  
Dra. Ainhoa Manzano Fernández

La revista “Aurrera begira” en internet : [www.bergara.net](http://www.bergara.net)

### Patrocinadores:



Ayuntamiento de  
Bergara

# INTRODUCCION

## NOTICIAS DEL SERVICIO MUNICIPAL DE PREVENCIÓN

### SE AMPLÍA POR UN AÑO EL SERVICIO DE AYUDA OFRECIDO A LAS FAMILIAS PARA LA CRIANZA Y EDUCACIÓN DE SUS HIJOS/AS.

El Servicio de Prevención de los Servicios Sociales Municipales puso en marcha e

Esta ha sido la evolución del servicio a lo largo del año:

Se han realizado un total de 95 consultas, de las cuales 45 han sido telefónicas, 49 por correo electrónico, y 1 por correo tradicional. En lo que respecta a los temas consultados, destacan: problemas de comportamiento, tanto en la infancia como en la adolescencia; control de esfínteres, hábitos de sueño, accesos de ira, autoestima, consumo de alcohol y otras drogas, rendimiento escolar...

Vista la acogida que ha tenido el servicio, el Ayuntamiento ha considerado apropiado prolongar la oferta un año más. Así pues, recordamos el procedimiento que se ha de seguir para utilizar este servicio de orientación:

**Por teléfono:** los jueves, de 11 a 12 y de 4 a 5. Se debe llamar al número: 94 405 15 49.

**Por correo tradicional:** en todo momento, en la siguiente dirección: Etxadi. Máximo Aguirre 18 bis, 5º piso. Dpto. 10. 48011 Bilbao.

**Por correo electrónico:** en todo momento, en las direcciones siguientes: [www.bergara.net/](http://www.bergara.net/) [www.etxadi.org/](http://www.etxadi.org/)

### "AURRERA BEGIRA", REVISTA DE PREVENCIÓN DIRIGIDA A MADRES Y PADRES:

Se cumplen ya 4 años desde la publicación del primer número, y vamos por el nº 18. Desde entonces otros pueblos de la comarca han ido publicando su propia revista también. Pero a partir de ahora, se ha decidido sacar a la luz una única revista para toda la comarca; así pues, el próximo número de la revista vendrá ya renovado. Pensamos que con este cambio obtendremos un mayor provecho de los recursos, al mismo tiempo, que una mejora en la calidad.

### CONFERENCIAS PARA MADRES Y PADRES EN TORNO A TEMAS RELACIONADOS CON LAS DROGAS:

Todos los cursos, vuestros hijos e hijas trabajan en los centros escolares a través de varios programas la prevención en torno a temas que tienen que ver con las drogas. En relación con dichos programas, se contemplan una serie de conferencias y/o reuniones para vosotros/as cuya información os llegará directamente. Desde aquí, desde el Servicio de Prevención, os invitamos a participar en las mismas.

### AYUDA DEL SERVICIO MUNICIPAL DE PREVENCIÓN PARA PADRES Y MADRES.

Este servicio ofrece información, orientación y asesoramiento a los padres y madres preocupados por el consumo de drogas (tanto legales como ilegales) por parte de sus hijos e hijas. Para ello, podéis llamar al teléfono 943 77 91 26, de lunes a viernes de 9:00 a 14:00 para concertar una cita.



S. Martin Ikastetxea

## ¿SON IMPORTANTES LOS LÍMITES Y LAS NORMAS DESDE ESTAS EDADES?

Al nacer, el ser humano no es ni bueno ni malo, sino que desconoce las normas y necesita la guía de sus padres y madres para conocer los límites adecuados a cada situación. Las normas suponen enseñar a los niños y niñas a ser responsables y a respetarse a sí mismos y a los demás. La finalidad en familia sería conseguir un ambiente que les ofrezca información sobre las opciones entre las que deben escoger y las consecuencias de cada una de ellas, proporcionándoles los recursos necesarios para elegir bien.

En general, si los padres y madres presentan una norma clara, los hijos e hijas estarán dispuestos a cumplirla porque lo que quieren, entre otras cosas, es agradarles. En ocasiones, no se está preparado para establecer según que normas y/o límites: se tiende a hablar demasiado y no concretar, exagerar en las emociones y, en muchos casos, a equivocarse en la forma de expresarse con

claridad y, a veces, con demasiada autoridad. Cuando se necesita decir a los hijos e hijas que deben hacer algo y "ahora" (recoger los juguetes, irse a la cama, obedecer...), se deben tener en cuenta algunos consejos básicos:

### 1. Mostrar tener objetividad

Es frecuente oír expresiones como "Pórtate bien", "Sé bueno", o "no hagas eso". Estas expresiones significan diferentes cosas para diferentes personas. Los hijos e hijas entenderán mejor si se formulan las normas de una forma concreta. Un límite bien especificado dice exactamente lo que es adecuado hacer: "Habla bajito en la biblioteca"; "Da de comer al perro ahora"; "Agarra mi mano para cruzar la calle".

### 2. Ofrecer opciones

Se puede dar a los hijos e hijas una oportunidad limitada de decidir como cumplir las "normas". La liber-

tad de oportunidad hace que un/una niño/a sienta una sensación de poder y control, reduciendo las resistencias. Por ejemplo: "Es la hora del baño. ¿Lo quieres tomar con la ducha o en la bañera llena?"; "Es la hora de vestirse. ¿Quieres el jersey rojo o el verde?" Esta es una forma más fácil y rápida de decir exactamente lo que hacer.

### 3. Ser firmes

Una norma o límite firme dice a un niño o niña que debe parar con dicho comportamiento y obedecer en ese momento. Por ejemplo: "Vete a tu habitación ahora" o "¡Para!, los juguetes no son para tirar". Los límites que son firmes están mejor aplicados si se hacen con una voz segura, sin gritos, y una mirada serena.

### 4. Acentuar lo positivo

Las indicaciones como "no" o "para" dicen a un niño o niña que

S. Martín Ikastetxea



es inaceptable lo que está haciendo pero no explica qué comportamiento sería el adecuado. En general, es mejor decir lo que se debe hacer ("Habla bajo") antes de lo que no debe hacer ("No grites"). Los padres y las madres que son autoritarios tienden a dar más órdenes del tipo "no", mientras que puede ser más eficaz las normas en las que se indica lo que deben "hacer".

### 5. Mantenerse al margen

Cuándo se dice "quiero que te vayas a la cama ahora mismo", se está creando una lucha de poder personal con los hijos e hijas. Una buena estrategia sería hacer constar la norma de una forma impersonal. Por ejemplo: "Son las 8, hora de acostarse" y se le enseña el reloj. En este caso, algunos conflictos y sentimientos estarán entre el niño o la niña y el reloj.

### 6. Explicar el porqué

Cuando una persona entiende el motivo de una regla, se sentirá más animado a obedecerla. De este modo, lo mejor cuando se aplica una norma, es explicar el porqué hay que obedecer. Entender la norma ayuda a desarrollar valores

internos de conducta o comportamiento. Antes de dar una larga explicación que puede distraerles es más conveniente dar la razón de la norma en pocas palabras. Por ejemplo: "No muerdas a las personas. Eso les hará daño"; "Si tiras los juguetes de otros niños, ellos se sentirán tristes porque les gustaría jugar aún con ellos".

### 7. Sugerir alternativas

Al aplicar una norma es importante indicar una alternativa aceptable por ejemplo: "no sé si te gustaría mi pintalabios, pero eso es para los labios y no para jugar. Aquí tienes, en cambio, un lápiz y papel". Otro ejemplo sería decir "No te puedo dar un caramelo antes de la cena, pero te puedo dar un helado de chocolate después". Al ofrecerle alternativas, aprenden que sus sentimientos y deseos son aceptables.

### 8. Ser consistentes

Una rutina flexible (acostarse a las 8 una noche, a las 8 y media en la próxima, y a las 9 en otra noche) invita a una resistencia y se vuelve difícil de cumplir. Rutinas y reglas importantes en la familia deberían ser efectivas día tras día, aunque se esté cansado

o indispuesto. Si se les da la oportunidad de dar vueltas a las normas, seguramente, intentarán resistir.

### 9. Desaprobar la conducta, no al niño o niña

Es necesario dejar claro que la desaprobación está relacionada al comportamiento de los hijos e hijas y no directamente a su persona. No se les rechaza. En vez de decir "Eres malo" (desaprobación del niño), deberíamos decir "No muerdas" (desaprobación de la conducta). En lugar de decir "no puedo controlarte cuando actúas de esta forma", se debería decir, "Estas latas no están para tirar. Deben estar en el armario de la cocina".

### 10. Controlar las emociones.

En general, cuando se está enfadado se castiga más seria e injustamente. Poner normas y límites, básicamente, es enseñar al niño o niña cómo debe comportarse, por tanto, no se debe enseñar con eficacia si se muestran matices extremadamente emocionales a la hora de aplicar una norma. Ante un mal comportamiento, lo mejor es mantener un minuto de calma y después preguntar con serenidad, "¿qué ha pasado aquí?".

S. Martín Ikastetxea



Laburbilduz, arauak eta mugak jartzeak, zentzua ematen die eguneroko jokaera eta ekintzei, gertatuko dena auresan ahal dela irakatsiz eta konfiantza eta segurtasun pertsonala emanez. Modu berean, arauak, pentsamendua antolatzeko gida bezala baliagarriak zaizkie, bestee-kiko errespetua eta gizarte-arekiko elkarbizitza sustatuz. Muga edota araurik ez izateak, aldiz, ekintzak balore-etan ez oinarritzera eta horien erantzule ez egitera eraman lezake.

## CLAVES PARA EL PROCESO DE RECONSTITUCIÓN FAMILIAR TRAS UN DIVORCIO

Antes de que una pareja con hijos o hijas tome la decisión definitiva de separarse debe reflexionar e informarse exhaustivamente acerca de los cambios y consecuencias psicológicas, económicas y sociales que su decisión va a tener en su ámbito familiar. Lo ideal sería recurrir a un profesional - psicólogo/a o mediador /a familiar - que les permita llegar a acuerdos pactados que van a evitar la perpetuación del conflicto. La consulta a un profesional estaría mucho más indicada en aquellos casos en los que no hay acuerdo entre la pareja respecto a la decisión de separarse.

Los datos de investigación muestran que los niños y niñas cuyos padres y madres se separan encauzan sus propias vivencias mejor a largo plazo que aquellos que se mantienen expuestos durante periodos largos al conflicto parental. Igualmente, en aquellos casos en los que se consigue evitar o paliar el conflicto posterior

al divorcio, los efectos en el desarrollo de los hijos e hijas serán menos intensos.

Se da por hecho que padres y madres se han preocupado previamente de plantear una separación gradual evitando el "anuncio sorpresa", a la vez que han hablado e informado a los hijos e hijas sobre su situación de forma delicada y con un planteamiento seguro para su vida: con quién van a vivir, cuándo van a ver al padre y a la madre, explicar que hay otras familias que no viven juntas pero que quieren igual a los hijos e hijas.

Es decir, es importante comunicar la decisión previo acuerdo y de forma conjunta: la pareja debe acordar cómo y cuando comunicar a sus hijos/as la decisión de la separación. Si esto se hace de forma conjunta los/las niños/as recibirán el mensaje clave de que la ruptura de la pareja no supone que se queden sin familia. Se debe dar una explicación clara de los

motivos de la ruptura sin contenidos misteriosos pero evitando aquellos episodios que pudieran dañar su sensibilidad. Se les debe hacer ver que la decisión de la separación de la pareja ha sido tomada después de un largo periodo de reflexión y que es la más adecuada para evitar el sufrimiento de todos los miembros de la familia. Los niños/as deben percibir que su padre y su madre no se separan de ellos/as aunque se separen entre ellos. Además, ante estos cambios que supone la ruptura de la dinámica familiar se deben considerar las siguientes claves de actuación:

- Se deben evitar las culpabilizaciones, es decir, evitar cualquier comentario que establezca una relación entre el comportamiento del niño/a y el hecho de la ruptura de la pareja. De esta manera, se evitará que el/la niño/a piense que el conflicto es culpa suya y que tenga repercusiones negativas en su autoestima y ajuste emocional.

S. Martín Ikastetxea



- Evitar poner al niño /a en situación de tomar partido: no se debe manipular a los/las niños/as a favor de uno u otro miembro de la pareja. No se debe intentar ganárselos con privilegios y exceso de complacencia.

- Evitar dar a los niños/ as mensajes contradictorios: la comunicación con los/las niños/ as no puede estar sujeta a los cambios de opinión que surgen en todo conflicto. La comunicación con los/las hijos/ as debe ser meditada y, si es posible, acordada entre los miembros de la pareja.

- Facilitar la expresión de sentimientos: los dos miembros de la pareja deben tratar de que el/la niño/ a expresen sus emociones y sus frustraciones y deben conseguir que lleguen a hablar del problema con ellos. Si llegan a hablar sobre el conflicto que han vivido y entienden que la nueva situación es una solución para el mismo, se irá logrando la toma de conciencia y el control de la situación por parte del niño /a.

- Mantener una imagen positiva del otro miembro de la pareja: es muy importante no hacer comentarios negativos sobre el otro miembro de la pareja. Cada niño y cada niña deben mantener una relación fluida

con su padre y o madre salvo que el consejo profesional indique lo contrario.

- Facilitar la comunicación constante con el otro miembro de la pareja: el progenitor que posea la custodia debe facilitar la comunicación de los/las niños/as con su madre o padre a través de las visitas, teléfono, correo electrónico, etc.

- Evitar expectativas infundadas de reconciliación: si la pareja ha tomado una decisión suficientemente meditada, no es conveniente suscitar en los/las niños/as la idea de que hay una posibilidad de volver a unirse en el futuro porque esa expectativa puede convertirse en una fuente de frustración emocional constante para los/las niños/as.

- Mantener la red de amistades del niño/a: los padres y madres deben facilitar que el niño/a pueda seguir asistiendo al mismo centro educativo y manteniendo relaciones de amistad con los niños/as con los que antes se relacionaba.

- Planificar el futuro: las madres y padres deben alcanzar un acuerdo exhaustivo relativo a todos aquellos aspectos que afecten a la vida cotidiana de los/las niños/as: régimen de visitas, financiación de los gastos,



S. Martin Ikastetxea

supervisión del rendimiento escolar y contacto con la escuela, supervisión de horarios y de las relaciones sociales de sus hijos/as, vacaciones, desplazamientos, etc.

- Evitar la permisividad del padre / madre no custodio: el miembro de la pareja que no tiene la custodia puede tender a ser excesivamente indulgente con sus hijos/as en los periodos de visitas. Debe ser coherente y paliar las mismas normas que los/las niños/as tienen cuando conviven con quien tiene la custodia.

S. Martin Ikastetxea



Prebentzio neurri bezala, garrantzitsua da gurasoak modu bateratuan informatzea seme-alabei banatzeko duten erabakiaz, haurrak sentimenduak askatasunez azalaraztea eta ezkonlagunaren irudi positiboa eta zuzeneko komunikazioa mantentzea. Horrez gain, funtsezkoa da alde batera uztea etorkizunean, berriro bikote izango direlako itzaropenak.

# VUESTRAS PREGUNTAS

**1) Soy la madre de un niño que dentro de poco cumplirá 5 años. Este año hemos conocido la celebración de los cumpleaños masivos, que hasta ahora no habíamos conocido. Estos cumpleaños se celebran en bares a modo de chocolatadas junto con toda la clase. Mi marido y yo, no vemos necesarias este tipo de celebraciones. Ya que creemos que bastaría con celebrarlos dentro de clase y en casa. ¿Cómo explicarle a nuestro niño que no acudirá a la chocolatada de los otros niños porque no vamos a celebrarlo de esa manera? ¿Es justo para el niño? ¿Debemos entrar en esa dinámica impuesta por la sociedad para ser como los demás e inculcar así dichos valores?**

Como sabéis, en todas las culturas, de una manera o de otra, la celebración del cumpleaños es un ritual que se realiza de acuerdo a las tradiciones más antiguas.

Actualmente la concepción y vivencia de la celebración del cumpleaños ha variado mucho y, por tanto, la celebración del cumpleaños cuenta con nuevas y diversas formas de celebrarse. Tenemos poco tiempo, los dos miembros de la pareja trabajan, los abuelos viven en otra casa, la cuidadora casi forma parte de la familia, tenemos

horarios más ajustados y vivimos en pisos que cuentan con habitaciones frecuentemente pequeñas que, muchas veces, dificultan la reunión de muchas personas.

La celebración del cumpleaños de un niño une, por un lado, a la familia y, por otro, a los amigos que pueda tener el propio niño. Privarle al niño de una celebración con sus amigos puede ser perjudicial para sus relaciones sociales y para su identidad personal, pero corremos el peligro de caer en una especie de "institucionalización" de los cumpleaños que los lleguen a convertir prácticamente en un trámite, además de los gastos que ocasiona.

En primer lugar, si el número de cumpleaños que celebra tu hijo con sus compañeros de la ikastola es muy alto o a vosotros no os apetece tener tantos compromisos, una propuesta que podéis hacer es, como dices en tu carta, reducirlos uniendo los cumpleaños de varios niños y celebrando, por ejemplo, los cumpleaños cada 3 meses.

Para ello, una manera es reunirse las familias (por no hacerlo individualmente) y consensuar entre todos el tema. Si como tú dices, sigue habiendo reticencias a modificar el planteamiento, otra opción podría

ser que vuestro hijo celebre el cumpleaños con el grupo de amigos con el que tiene más confianza. De esta forma, se reduce el número de las celebraciones, pero el niño sigue teniendo la posibilidad de juntarse con sus mejores amigos el día de su cumpleaños (o el que se celebre).

Con cualquiera de las opciones se debe transmitir a los hijos e hijas la importancia de la tolerancia y el respeto hacia todos y cada uno de los niños y niñas aunque decidan no invitarles a su cumpleaños. Es decir, pueden jugar juntos en otras ocasiones y lugares.

También es importante que todas las celebraciones no sean exactamente iguales sino que de alguna forma sean "especiales" para el niño y con algún punto de sorpresa que haga la reunión más espontánea y festiva. Una fiesta así puede resultar uno de los mejores regalos para los hijos y ayudará enormemente en la formación de su identidad.

Lo importante es destacar ese día o el que se destine, para celebrarlo de un modo u otro. Tal vez sólo se trate de organizarse medianamente, con antelación, con entusiasmo y una buena dosis de imaginación.

S. Martín Ikastetxea





**Nota:** Si quieres que tus dudas sean contestadas, puedes hacerlo de la siguiente manera: Tienes que dirigirte al servicio de Prevención, llamando al **943 77 91 26** o mandar un email: **aloidi@bergara.net** y se publicaran en el siguiente número.

**2) Necesitamos orientación para mi hijo de 15 años que está repitiendo curso y no creo que pase tampoco este año, a él le da lo mismo todo.**

Ante vuestra pregunta sobre cómo ayudar a vuestro hijo en los estudios, las pautas más básicas son estas, a pesar de su edad debéis considerar son:

- 1.- Que exista un sitio para estudiar, aislado de ruidos, distracciones y con iluminación suficiente.
- 2.- Mantener siempre el mismo horario de estudio.
- 3.- Mantener una estrecha colaboración con el profesorado. Ellos/as pueden aportar ideas, ya que habrán visto más casos parecidos al vuestro.
- 4.- Animar al estudio sin sermonear. Una vez que pongáis en práctica estrategias que antes no hayáis utilizado, valorar el esfuerzo y la dedicación al intento por parte de vuestro hijo de hacerlo algo diferente

por salvar la situación más que por los resultados que, evidentemente, serán algo más positivos a medio plazo. Resaltar sus pequeños progresos y dar tiempo.

De una manera más concreta, y debido a vuestra problemática, es indispensable, además:

- La familia debe ponerse en contacto con un especialista para poder escoger un/a tutor/a externo (psicólogo/a o pedagogo/a).
  - La familia, por tanto, facilitaréis un refuerzo escolar, es decir, un profesor/a o un/a tutor/a particular profesional que le ayude:
- a) A gestionar el tiempo de estudio y tiempo libre.
  - b) Que le enseñe técnicas diferentes para asimilar y comprender los nuevos contenidos.
  - c) Que le haga cumplir una normativa para el cumplimiento de las tareas sencillas que le proponga sobre los contenidos más relevantes.

d) Que maneje refuerzos positivos (obtención de privilegios, por ejemplo, tiempos de juego con el ordenador, etc.) y, a la vez, que también maneje castigos.

- La familia debe secundar cada una de las iniciativas y propuestas llevadas a cabo por el/la tutor/a. Además, debe implicar a su hijo, para favorecer la responsabilidad y la madurez, en tareas/actividades sociales en las que pueda participar de forma activa (ejemplo: colaboración en un comedor social repartiendo comida, etc.).

Debido a que ya hay en este caso dos años seguidos de falta de rendimiento y de falta de motivación, en definitiva, de fracaso escolar, orientamos este caso a un especialista para que éste detecte si se trata de dificultades de aprendizaje o, por otro lado, hay otros aspectos más personales, de autoestima, de desorganización personal, etc. Que sean los detonantes de la situación actual.

S. Martín Ikastetxea



# DE 12 A 18 AÑOS

## CÓMO PUEDEN LOS/AS PADRES/MADRES SOBRELLEVAR LAS SALIDAS NOCTURNAS DE LOS/AS HIJOS/AS. ¿CUÁLES SON LOS LÍMITES MÁS ADECUADOS?

En la transición de la infancia a la adolescencia comienzan las primeras salidas nocturnas de los adolescentes con el grupo de iguales. En estas circunstancias, los aspectos que padres y madres deben considerar son los siguientes:

- Establecer con él/ella los límites y normas necesarias para vivir en "armonía", puesto que esto facilitará la convivencia, aunque no evitará que, de vez en cuando, se rete a los padres y madres para conseguir lo que ellos/as desean (horario de entrada, salida...).
- No considerarse agraviados por lo que los/las hijos/as hagan en un momento concreto: no es nada personal contra los padres/madres, es simplemente que pueden estar confusos/as.
- No tomarse los problemas de

los/las hijos/as como propios: dejar que manejen su vida y tomen sus decisiones, pero exigiendo que éstas no afecten a los demás para ello, se deben respetar las normas.

- No tomar decisiones sobre la marcha, ni aceptar hechos cumplidos. Calma, paciencia, reflexión...estipular la norma anticipándose a las situaciones y, después, actuar con firmeza manteniendo la norma frente a la presión.
- Evitar que el enfado de los adultos por los desplantes de los hijos e hijas hagan perder el control, ya que puede ser una manera de intentar manipular y dominar la situación para conseguir lo que quieren (aunque, a veces, ni ellos/as mismos/as puedan saber lo que es).
- Es recomendable que, independientemente de sus salidas de tono,

no se pierda el interés por los hijos/as, a pesar de los cambios imprevisibles que puedan surgir.

- Recordar que se sigue siendo "modelo de aprendizaje" para los/las hijos/as y, aunque en ocasiones, pretendan "ridiculizar" no haciendo caso a las normas, aún así se sigue siendo referencias imprescindibles para ellos/as.

Antes de dar permiso para que los/las hijos/as salgan, se debe tener cierta información, sobre todo cuando se trata de un adolescente muy joven. Se les puede preguntar:

- Dónde y con quién van a pasar esas horas o la noche
- Si habrá adultos presentes, y quiénes son (padres/madres de amigos/as u otros)
- Lo que van a hacer durante la noche (música, baile, juegos)

Bergarako Udala



## ¿CÓMO PUEDEN LOS/AS PADRES/MADRES SOBRELLEVAR LAS SALIDAS NOCTURNAS DE LOS/AS HIJOS/AS. CUALES SON LOS LIMITES MAS ADECUADOS?

- Si se trata de un concierto y/o fiestas a qué hora comenzarán y cuánto van a durar y cómo regresarán a casa.

Por tanto, se recomienda:

- Explicar al adolescente que las normas son para protegerle y no para castigarle. Frente a lo que se piensa a veces, los adolescentes no siempre se oponen a las normas, sino que a menudo toman en cuenta lo que les dicen sus padres y madres aunque parezca lo contrario.

- Pese a las aspiraciones de independencia de los adolescentes, se sienten en realidad seguros cuando ven que sus familias se preocupan por ellos/as o que están ahí cuando algo va mal. Por ello, los padres y madres deben estar siempre disponibles, pase lo que pase.

- Es importante demostrar cierto interés por las salidas del adolescente. Preguntar a sus amigos/as o a él/ella mismo/a si le ha gustado el concierto o lo ha pasado bien en la fiesta. Eso les dará la impresión de que se valora su opinión y abrirá con él/ella una posibilidad de diálogo. Y al revés, hay que respetar el deseo del adolescente de conservar para sí mismo/a ciertos momentos de su vida, lo cual significa que si no tiene ganas de contestar a las preguntas, más que hacerle sentir valorado, las preguntas le molestan, no insistir de momento.

- No hay que optar por el "tremendismo" e impedir que el adolescente salga, únicamente para tener la conciencia tranquila o por querer tener el control absoluto de su vida social. Esta actitud rígida demuestra muchas veces la incapacidad de los padres y madres para dominar ciertas situaciones.

- Impedir al adolescente que salga significa también rechazar el hecho de que está creciendo. En cambio, aceptar la independencia de un/una hijo/a, confiar en él/ella y ganarse su respeto es dejarle cierta libertad, aun estando atentos a él/ella. Se debe conseguir demostrarle interés por su vida social sin dejar de respetar su espacio íntimo.

Las salidas nocturnas, en ocasiones, tienen como consecuencia el consumo de alcohol y/o drogas, por eso es recomendable:

1. En un primer momento, atenderles hasta que se recuperen.

2. Al día siguiente, no dejar pasar la ocasión para hablar sobre el tema.

3. Comunicar el desacuerdo con su conducta. Transmitir el mensaje de que a esta edad el consumo de alcohol tiene riesgos, ya que el cuerpo es más vulnerable a sus efectos y que cuanto antes se inicia en el con-

sumo del alcohol, aumenta la probabilidad de desarrollar una dependencia en el futuro.

4. Mostrar una actitud comprensiva escuchando sus razones. Preguntar sobre sus vivencias y sus amigos/as.

5. Si el consumo es repetido, no dejarlo pasar y abordar las situaciones para evitar el consumo abusivo. Poner límites claros, actividades definidas y control de horas de llegada. Evitar "premios" (dejarles dormir hasta tarde, llevarles el zumo a la cama, etc...). Favorecer la responsabilidad.

6. Estimular, hablando, su capacidad de decisión de resistir la presión social o de su grupo de amigos/as.

7. Recordar que los adolescentes reciben mensajes a partir de lo que ven. Por ello, si un miembro de la familia consume alcohol, lo mejor es que vean un consumo responsable.

8. Hacer comentarios y debatir sobre el consumo que los/las hijos/as ven en los medios y en los bares. Aprovechar estos ejemplos para señalar qué pensáis y cómo esperáis que se comporte.

9. Ayudarle a encontrar actividades de ocio "sano" en las que no se consuma.

Bergarako Udala

Nerabezaroa, haurra heldu bilakatzeko prozesua da. Etapa honetan, haurrak, bere nortasunaren bila dihardu. Prozesu bat izanik, denbora batez luzatuko da, denbora horretako zenbait momentutan, pertsonak haurren jokaera batzuk eta helduen beste batzuk berenganatuko ditu. Gauetako irteerak, nerabezaroaren trantsizioen ondorio izango dira. Hori dela eta, gurasoek egoera bakoitzari dagozkion arauak ezarri beharko dituzte.



## CÓMO CANALIZAR LA AGRESIVIDAD EN LOS NIÑ@S

Ione Beitialarrangoitia

Psicóloga,

Psicoterapeuta de jóvenes y adultos



Tal y como señalamos en el artículo de la anterior revista, la agresividad es un instinto natural que no podemos hacer desaparecer, pero que debemos ofrecer a nuestro@s hij@s oportunidades e instrumentos para utilizar y canalizar la agresividad para que gracias a su lado constructivo crezcan y aprendan.

Por lo tanto el primer paso para la canalización de este instinto es que los padres/madres reconozcan y tengan presente en todo momento el carácter evolutivo y necesario de la agresividad.

Gracias a ello, evitaremos juzgar y etiquetar a los niñ@s que muestran comportamientos agresivos como mal@s, maleducad@s, insoportables...ya que con ello lo único que hacemos es reducir nuestra mirada hacia este comportamiento reduciendo también la percepción que ell@s mism@s tienen sobre su propia conducta y su creciente personalidad. Aquello en lo que nosotros ponemos la energía y la atención es lo que para los ni@s cobra importancia, ya que nosotr@s somos sus pilares de referencia.

Ellos muchas veces no pueden elegir sobre su comportamiento y su espontaneidad puede llevarlos a situaciones agresivas que no han sido intencionadas conscientemente, por lo que aunque nosotros nos empeñemos en hacerles comprender que no deben agredir a los demás, para ellos es difícil tomar conciencia de lo que ha ocurrido. En ese momento pueden prometernos que no lo volverán a hacer por dejarnos contentos pero es imposible que lo puedan prometer en edades tempranas. Se sabe que los niñ@s son más agresivos entre el primer y el cuarto año de vida.

Por ello, debemos saber que aunque es importante lo que podamos decirles sobre la agresividad, necesitan años hasta que puedan integrarlo y asimilarlo en su conducta. Necesitaremos tener esto en cuenta para no entrar en la desesperación y el enfado cuando no puedan hacer aquello que les hemos repetido miles de veces.

Debemos entender que las palabras que utilizamos en nuestras explicaciones o reprimendas quedan lejos de su entendimiento concreto, y es importante saber que nuestras palabras deben ser lo más cercanas posibles a su vocabulario.

Muchas veces los padres y madres deben dejar de intervenir para que los mismos niñ@s puedan desarrollar la capacidad de controlarse a través de la experiencia concreta, el lugar más real para ellos que nuestras palabras explicativas. Por ello, no debemos cortar estos comportamientos antes de que aparezcan, sino esperar a ver cómo suceden los acontecimientos siempre guardando que no haya daños fuertes.

Necesitan la referencia de l@s adult@s para saber qué está permitido y qué no en la sociedad en la que irán integrándose poco a poco, para que podamos prestarles palabras para explicarles aquello que les pasa y les lleva a esas conductas impulsivas, para servirles como punto de referencia con la realidad, para hacerles ver el punto de vista de la persona de enfrente (empatizar), para darles posibles ejemplos de cómo resolver ciertas situaciones...al fin y al cabo, para transmitirles los valores y la forma de llevarlos a la práctica, pero con mucha paciencia.

Necesitan que los ayudemos a sentir las emociones que sienten (rabia, posesión, dolor...) pero que aprendan a canalizar sus acciones hacia formas que no dañen ni a los demás ni a sí mism@s.

En caso de posibilidad de daño, lo apartamos de la situación y le ayudamos a que respire y sienta la emoción para que poco a poco vaya pasando el torbellino y nos pueda escuchar.

Podemos utilizar cuentos con personas o animales a los que les pasan situaciones parecidas a ell@s y ver con ell@s posibles maneras de manejar esos conflictos. vosotr@s mism@s los podéis inventar adecuándolos a cada situación concreta vivida por el/le niñ@.

Pero no necesitan a l@s adult@s para juzgarles, pegarles cuando ell@s pegan (qué locura incomprendible para ell@s!!), culpabilizarles sin darles una explicación después, ridiculizarles, amenazarles...ya que esto si es una actitud violenta para con ell@s.

Debemos ser sinceros para con la actitud violenta que presentamos en nuestro día a día, y poder controlar estos actos. No enorgullecemos ante actitudes violentas y tratar con respeto y cuidado a toda representación de la vida, ya que la violencia está demasiado presente en los adult@s. Nuestra propia transformación de la agresividad es el mejor camino.