

REVISTA PARA MADRES Y PADRES

aurrera begira

Diciembre del 2007

nº 14



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 Elkarte.
- 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
**¿TIENEN SEXUALIDAD
LOS NIÑOS PEQUEÑOS?**
Larraitz Arando
Psicóloga y sexóloga

páginas 6-7: de 6 a 11 años
ETIQUETAS: EL CORSE DEL CARACTER
Ione Beitialarrangoitia
Psicoterapeuta de jóvenes y adultos

páginas 8-9: **VUESTRAS PREGUNTAS**
Jose Ramon Fernandez
Psicologo

páginas 10-11: de 12 a 18 años
LOS JÓVENES Y EL DEPORTE
Luis Mari Zulaika
*Profesor de la UPV. Facultad de
CC.Físico-Deportivas. Doctor en pedagogía*



Jardun

Patrocinadores:



Ayuntamiento de
Bergara

INTRODUCCION

JUEGO Y LUDOTECA

Nagore Narbaiza

Técnico Municipal de Educación



La organización del tiempo de ocio de los hijos supone a menudo una fuente de quebraderos de cabeza para los padres. Es sabido que las actividades de ocio tienen una importancia fundamental en el proceso de maduración y socialización de las personas. Además, dichas actividades son un instrumento imprescindible para la transmisión de valores. Bergara presenta una amplia oferta de actividades para el ocio: deporte, música, pintura, lectura, idiomas... Pero a menudo nos olvidamos del juego. El juego tiene una importancia decisiva en la educación del niño: le ayuda a fijar su carácter y define su escala de valores. El juego tiene un efecto físico y psíquico. Es el punto de encuentro del disfrute, la actividad verdaderamente agradable para el niño y tiene la gran potencialidad educativa de las acciones que se realizan con agrado. Sirve para la transmisión de valores, imitar otras actitudes y desarrollar las propias, recibir y utilizar el euskara de una manera natural, trabajar la perspectiva de género y promover la coeducación, la integración, la aceptación de la diversidad cultural, la transmisión de costumbres... y puede ser dirigido o libre.

En este sentido, para impulsar la actividad lúdica dentro del desarrollo del niño, es imprescindible que existan lugares adecuados, así como educadores especializados que utilicen correctamente los recursos materiales disponibles. En este contexto nos encontramos con la LUDOTECA. Aunque se trata de un servicio dirigido a los niños, es un instrumento también para los padres, en la medida en que constituye un elemento complementario en el proceso educativo de los hijos.

La Ludoteca municipal es un servicio dirigido a los

niños con edades comprendidas entre los 3 y los 12 años, un espacio educativo provisto de juegos y juguetes.

La Ludoteca municipal se encontraba situada en el seminario hasta el año pasado, pero debido a que ese espacio no era el adecuado, cuando se abrió Agorrosin, el Ayuntamiento decidió ubicar ahí este servicio. En la actualidad, la Ludoteca se encuentra en el 2º piso del Centro de Actividades Agorrosin. Allí se encuentran también los educadores de Xipizaro. El funcionamiento de la Ludoteca ha tenido muchos altibajos hasta ahora, pero para el curso 2007/2008, el Ayuntamiento y Xipizaro han hecho una apuesta decidida por el servicio. Con el bagaje que supone la experiencia acumulada hasta ahora, comenzamos el curso con un nuevo equipo de profesionales.

En este artículo he pretendido reflejar la gran importancia que tiene el juego en el proceso de educación y desarrollo de vuestros hijos, proceso para el cual podéis contar con la ayuda de los educadores de la LUDOTECA.

Si queréis recibir más información, podéis conseguirla aquí:

LUDOTECA:

- Horario: de lunes a viernes, de 17:00 a 20:00 horas
- Lugar: 2º piso de Agorrosin
- Teléfono: 943777095

Así pues, os invito a que conozcáis la Ludoteca. ¡Hasta pronto!



Udala

Larraitz Arando Ilarduia
Psicóloga y sexóloga



¿TIENEN SEXUALIDAD LOS NIÑOS PEQUEÑOS?

Sigmund Freud (1856-1939), considerado como el padre del psicoanálisis, fue uno de los primeros en sostener que los niños también tenían sexualidad. Se trataba de una afirmación audaz para la época, ya que decir eso constituía todo un escándalo para la gente corriente. Posteriormente, multitud de científicos y expertos han confirmado la existencia de la sexualidad en los niños. La sexualidad está conformada por las diversas vivencias experimentadas durante toda la trayectoria vital que recorreremos hasta que llegamos a ser hombres o mujeres. En este proceso de sexualización influyen diferentes factores, por ejemplo los biológicos o los sociales. En las siguientes líneas mencionamos algunos de ellos, que son los que podemos trabajar en el proceso educativo, y que nos ayudarán a desterrar algunos de los tabúes que existen en torno a la sexualidad de los niños.

Para lograr un desarrollo sano, es necesario que los niños se toquen su cuerpo y que a través de esos tocamientos exploren diferentes sensaciones. Afortunadamente, los niños

de dos años o menos tienen una tendencia innata a explorar distintas partes de su cuerpo, examinan sus orejas, pelo, brazos.... Estamos acostumbrados a verlos haciendo eso. No nos sorprende. Sin embargo, no ocurre lo mismo con todos los órganos del cuerpo. La reacción de los adultos no es la misma cuando se dan cuenta de que los niños están tocando y explorando sus genitales. Frecuentemente nos asombra, asusta y avergüenza. ¿Por qué?

En la televisión, las revistas, la calle... no existe la sexualidad de los niños. A la vista de eso, podríamos pensar que los niños carecen de sexualidad, pero si pensamos eso estamos equivocados. Los niños, en la medida en que son personas sexuadas, tienen sexualidad. El proceso de sexualización, que empieza durante el embarazo, continúa después del nacimiento. Durante los primeros años de nuestra vida, continuamos adquiriendo uno u otro sexo. Siendo pequeños, con muy pocos meses, los niños se percatan de que son un cuerpo, un cuerpo que está separado de la madre. Para ampliar el

conocimiento del entorno, es importante conocer primero el funcionamiento del propio cuerpo, y experimentar las sensaciones que ofrece puede ser un camino idóneo para ello. Más tarde, se percatarán de que cada cual tiene un cuerpo distinto y comenzarán a diferenciar los sexos.

LA MASTURBACIÓN EN LA INFANCIA

Muchos adultos nos asombramos cuando vemos a los niños masturbarse. Luego comparamos lo que vemos con la sexualidad de los adultos y, a partir de ahí, tendemos a sacar conclusiones. Si con esta edad hace esto... ¿qué hará después? Y pensando ese tipo de cosas nos surgen una serie de fantasmas que no podemos quitarnos de encima. Los niños, en cambio, no sitúan la masturbación en el mismo contexto de la sexualidad de los adultos. Su objetivo es mucho más simple y práctico. La masturbación es para ellos simplemente un acto para sentir placer, al igual que comer, defecar, dormir, reír... Una vez que lo prueban y les gusta la experiencia y la sensación que sienten, probablemente intentarán volver a sentirlos. Es lógico y comprensible. Al fin y al cabo, es un camino para profundizar en el conocimiento de su propio cuerpo y para sentir placer a través de ese conocimiento.

La masturbación infantil continúa siendo un tema tabú y todo eso condiciona las reacciones que los adultos tenemos ante la masturbación de los niños, creando asombro, miedo y sorpresa en nosotros. Por esa razón, muchas veces nos cuesta reconocer que un hijo/a de ocho meses se masturba. Cuando lo aceptamos, tampoco suele ser muy

Udala



sencillo hablar del tema con la gente de nuestro entorno. Nos avergonzamos de ello y lo guardamos como si fuera un secreto doméstico. Pero has de saber que, si estás en esa situación, te encuentras en la misma situación de otros muchos padres. Si decidimos silenciar esta realidad, estaremos perpetuando por más años y décadas la creencia de que los niños carecen de sexualidad. Tienes que tener en cuenta que el caso de tu hijo no es nada raro ni nada aislado. Aceptarlo y manifestarlo podría ser un importante paso para los niños y los padres que se encuentran en la misma situación, así como para los que vengan después.

¿CÓMO ES LA MASTURBACIÓN DE LOS NIÑOS?

Algunos niños se masturban tocándose directamente los genitales o rozándolos con algo. Generalmente suele ser un fenómeno descubierto casualmente. Con la esquina de la cama, con algún muñeco, con la manta... un descubrimiento hecho a través del frotamiento. Una vez que comprueba que se siente bien con la sensación producida por ese frotamiento, intentará prolongar o repetir dicha sensación. Cuando el niño está inmerso en esta vivencia, se le nota que está excitado y sudando y en un momento dado puede llegar a experimentar una sensación similar al clímax. A continuación, se tranquilizará. El que lo haga una vez no quiere decir que en adelante lo vaya a hacer periódicamente; algunos lo repetirán y otros, en cambio, no.

Y SI SE MASTURBA EN LA ESCUELA, EN EL PARQUE... ¿QUÉ?

Los adultos relacionamos los juegos sexuales con lugares íntimos. Con lugares escondidos, oscuros, bajo las mantas. Es herencia de nuestra cultura. Sí, ya sabemos que las relaciones sexuales son naturales, son buenas... pero si son tan buenas, ¿por qué hay que practicarlas a

escondidas? He ahí una de las normas no escritas de nuestra cultura. El tema es que los niños pequeños no han interiorizado aun estas normas y, por tanto, piensan que lo que les resulta placentero pueden realizarlo en cualquier sitio. Por lo tanto, pueden masturbarse con toda tranquilidad en el parque, en clase, en la cocina... Aunque los adultos sabemos que la masturbación puede ser algo bueno, con frecuencia nuestras reacciones indican lo contrario. Por tanto, el niño en seguida se dará cuenta de que las reacciones de los adultos no son tan naturales y positivas. En consecuencia, el niño tomará conciencia de que eso que está haciendo no es, al menos para los padres, un acto tan corriente como comer la merienda o cantar. Eso que está haciendo tiene algo de especial para los padres, porque se ponen nerviosos, se sienten incómodos... ¡vaya misterio! Y mediante este tipo de reacciones, el niño irá interiorizando estas implícitas normas públicas.

En estos casos, es importante inculcar al niño el concepto de la intimidad, enseñarle cuáles son los momentos y los lugares íntimos, para que pueda discernir dónde hacer y dónde no ese tipo de cosas.

CONSECUENCIAS DE LA MASTURBACIÓN

La masturbación no tiene por qué ser síntoma de problema alguno. Por lo general no tiene ninguna consecuencia nociva. Más bien al contrario, se podría decir que la masturbación incrementa el conocimiento del niño sobre su propio cuerpo, lo cual le ayudará en los demás aspectos de su vida. Conocer el propio cuerpo, las sensaciones que puede proporcionar y las reacciones que puede experimentar, puede servir de ayuda al niño para que conozca mejor su entorno. Fisiológicamente tampoco tiene consecuencias dañinas. En este sentido, una vez más, es importante reseñar lo contrario: relaja el cuerpo, lo oxigena, mejora la circulación de la sangre... en fin, puede ser un remedio adecuado contra los momentos estresantes que vive el niño.



Udala



Internet

Sigmound Freud (1856-1939) psikoanalisiaren aita zena izan zen haurrek sexualitatea zutela aldarrikatu zuten lehenetarikoa. Garai haietarako aitortza ausarta izan zen berea, jendartearentzat esandako hori eskandalu hutsa baitzen. Atzetik etorri diren hainbat zientifiko eta adituek egiaztatu dute haurren sexualitatearen existentzia. Sexualitatea, emakume edo gizon izateko bizitza osoan egiten dugun ibilibide-ako bizipenek osatzen dute. Sexuatze prozesu honetan faktore ezberdinek eragiten dute, biologikoez eta sozialez adibidez. Hurrengo lerroetan, hezkuntza bitartez landu ditzaiegun horietariko batzuk aipatuko ditugu; haurren sexualitatea eta horren barruan ditugun taburen bat edo beste landuz.



Ione Beitialarrangoitia

Psikologoa,
gazte eta helduen psikoterapeuta

ETIQUETAS: EL CORSE DEL CARÁCTER

Los adultos (padres, familiares, médicos, amigos, vecinos, desconocidos...) tenemos tendencia a valorar y designar los comportamientos y el carácter de nuestros hijos desde el mismo momento en que nacen (incluso antes de nacer). Los adjetivos que utilizamos y que, posteriormente, se pueden convertir en etiquetas, son, además, **extremos y excluyentes**: bueno/malo, nervioso/tranquilo, dormilón/inquieto, comilón/melindroso... cada adjetivo tiene un valor, una importancia y un significado especiales en cada cultura.

Los niños, aunque presenten algunas tendencias innatas, son pequeñas personas totalmente flexibles y abiertas a la vida. Por eso, muchas de las etiquetas que les ponemos son piedras y obstáculos en su camino, ya que de esta manera les encasillamos dentro de un único modelo.

Al fin y al cabo, las etiquetas y apodosos que les ponemos a los niños y que nos ponemos a nosotros mismos no son más que límites que se convierten en corsés para su personalidad y su libertad personal. Esta tendencia es automática e inconsciente, y es precisamente esa inconsciencia lo que la convierte en peligrosa. No nos damos cuenta de que, en vez de ver a nuestros hijos, lo que estamos viendo es la imagen parcial que hemos construido en torno a ellos.

Los adultos somos el espejo en el que se miran nuestros hijos; en consecuencia, ellos intentan corroborar lo que ven ahí reflejado mediante su actitud, su comportamiento y la imagen que tienen de sí mismos. Por tanto, nuestras expectativas devienen en patrones de actitud para ellos. El principal deseo de los niños es no defraudarnos a nosotros ni a nuestras expectativas y opiniones.

El principal punto de referencia en la primera infancia es la familia, pero en el tramo de edad que nos ocupa (6-11 años) la escuela y los amigos adquieren una importancia decisiva, y el efecto de las etiquetas aparece en toda su integridad. Aparecen entonces otros espejos en su vida: los amigos, los profesores, los entrenadores deportivos... A esa edad aumentan las etiquetas: trabajador/vago, obediente/desobediente, listo/tonto, buen/mal deportista...

Este fenómeno es inevitable y es una tendencia natural de las personas, ya que nos permite regular nuestro comportamiento para con los demás y adecuarlo a diferentes situaciones. Pero como frecuentemente estas etiquetas, más que permitirnos nada, nos limitan, vamos pues a realizar un examen de conciencia, a fin de superar estos límites. Si ampliamos

Lilima Elkartea



nuestra perspectiva, los niños también se sentirán autorizados a explorar, disfrutar o sufrir otros caminos.

El objetivo de este ejercicio es darnos cuenta de lo que en el fondo pensamos sobre nuestros hijos, para poder conocer el efecto que esto tiene en su comportamiento. ¿Quién es nuestro hijo para nosotros?

Por otro lado, otro de los objetivos es aflorar distintos condicionamientos que se esconden bajo estas percepciones: expectativas, esperanzas, ideales, negatividades, desesperanzas, lados ocultos...

Vamos, pues, a llevar a cabo este examen de conciencia:

- Hagamos una lista con todo lo que pensamos sobre nuestros hijos. Seamos sinceros con nosotros mismos e intentemos hacer una reflexión profunda, aun cuando muchos de los conceptos que aparezcan sean difíciles de aceptar.

- Observemos cuáles son los principales tipos de adjetivos en esta lista: positivos, negativos, referidos a un solo aspecto (por ejemplo, desarrollo escolar)... tomémonos un momento y veamos qué sentimos cuando leemos la lista. Cada cual tomará conciencia de sus propias reflexiones. Es posible que nos demos cuenta de que la mayoría de los adjetivos que percibimos son negativos, o al contrario. Aun en el caso en que la mayoría de los adjetivos sean positivos, continúan siendo etiquetas y, por tanto, siguen suponiendo una limitación. Por ejemplo: en el caso de los niños que lo hacen todo bien, las expectativas pueden ser demasiado rigurosas, con lo cual la posibilidad de fallo queda implícitamente anulada.

- Miremos cuáles son los adjetivos que más valoramos y qué es lo que hacemos para atraer a nuestros hijos hacia ellos (o, al contrario, para alejarlos). Por ejemplo, si para nosotros es importante ser un buen deportista, tal vez empujemos a nuestros hijos hacia eso, sin tener en cuenta muchas veces cuáles son sus verdaderos intereses y motivaciones.

- Anotemos junto a cada adjetivo el que consideremos su contrario. Estos antónimos suelen ser las características que se encuentran a la sombra de la personalidad. Reflexionemos sobre lo que sentimos al leer estos antónimos, y tomemos conciencia del procedimiento que utilizamos

para no percibir estos aspectos en nuestros hijos: negación, impulso de las expectativas puestas en el adjetivo contrario, no aceptación de este adjetivo en nuestra mente... Por ejemplo, si no aceptamos en nuestro carácter que podemos actuar de forma perezosa, posiblemente no podamos aceptarlo tampoco en el caso de nuestros hijos.

- Intentemos ser conscientes en el día a día de estas tendencias y diferenciarlas de los actos personales. De esta manera, en vez de percibir a nuestro hijo como un vago, veremos que en ocasiones actúa perezosamente, y tendremos la oportunidad de volver la mirada hacia esas otras situaciones en las que se comporta de una manera más diligente.

- Las etiquetas suponen una distancia con respecto a los niños. En la medida en que seamos conscientes de esto, iremos distanciándonos de nuestro hijo ideal, para acercarnos al hijo real. Además, en el caso de que exista una imagen negativa, tendremos la oportunidad de acercarnos a una imagen más positiva, y se abrirán nuevos caminos y oportunidades en nuestras relaciones con ellos.

- También podemos hablar con ellos sobre estos temas y les podemos hacer partícipes de las reflexiones que hemos realizado.

No podemos olvidar que los humanos somos tremendamente complejos y que no podemos vivir plenamente guardando a la sombra algunos de nuestros aspectos más importantes. No podemos sentirnos profundamente contentos si no dejamos un lugar para la tristeza en nuestro interior. Y lo mismo pasa con el resto de los rasgos de la personalidad.

Los adultos tenemos la responsabilidad de mirar con respecto a nuestros hijos y, ¿por qué no? también a nosotros mismos, concediéndonos la oportunidad de percibir características que hasta ahora no habíamos percibido. Por lo tanto, liberemos a nuestros hijos en la medida de lo posible de los corsés de nuestra mirada limitada y asombrémonos de las oportunidades que se nos presentan.

Al fin y al cabo, uno de los principales objetivos de los seres humanos es llegar a ser lo que somos, esa es nuestra principal responsabilidad para poder vivir plenamente en este mundo.



Lilima Elkartea

Normalean etiketak erabili ohi ditugu gure seme-alaben portaera eta personalitatea definitzeko, baina inkontzienteki egiten dugun hori mugak jartzea da IZATEARI, ahalmenak esploratzeari eta "gaitasunei".

Joera horrekin, gure seme-alabak benetan nolakoak diren ikusi beharrean, gure itxaropenak, ilusioak... proiektatzen ditugu. Helduok, gure seme-alabentzat eredu garez, leialki jarraitu beharreko portaerak dira gure itxaropenak. Gainera, 6 urtetik aurrera, eskolaratzearekin batera, helduok eta ikaskideak ere eredutzat hartzen dituzte eta etiketen kopurua ugartu egiten da.

Joera hori hein handian inkontzienteki egiten da, eta horregatik da hain arriskutsua. Beraz, honako gogoetak hiru egitera gonbidatzen zaituztegu: gure seme-alabei buruz sakon-sakonean pentsatzen duguna kontzientziara ekartzea eta beraien gan zer proiektatzen ari garen ikustea (beldurak, ilusioak, porrotak, itxaropenak, gure alderdi ukatuak).

VUESTRAS PREGUNTAS



Jose Ramon Fernandez

(Psicologo, gabinete de Psicología conductal)
c/ Ramon Maria Lili 2 BERGARA. Tlf: 943765939

1) Tengo un hijo de 14 años y nos ha pedido dinero para empezar a utilizar un local con los amigos. He consultado con las madres y padres de los otros chavales y ante la falta de alternativas de tiempo libre y de sitios para chavales de ésta edad, están de acuerdo en acceder aunque no todos de buena gana. Por un lado, siento la presión de que se quede solo por no entrar al local y por otro lado, no tengo nada claro que sea bueno eso del local, ¿se oyen tantas cosas!, no me gustaría pecar de rígida ni de tampoco acceder a todo lo que piden. Me gustaría saber vuestra opinión

Este tema puede ser más o menos escabroso dependiendo de la actitud de mayor o menor comprensión de los padres ante la situación y del entendimiento que exista entre las padres e hijos. Los padres aunque estemos atentos y cercanos a nuestros hijos, debemos saber reaccionar y comprender que es un buen momento para otorgar ciertas responsabilidades a los hijos y fomentar su autonomía social.

Lo más importante es no adoptar actitudes extremas, la libertad y la autonomía hay que otorgarla en función de la coherencia y la responsabilidad demostrada (a mayor responsabilidad mayor autonomía; falta de responsabilidad, restricción de la autonomía).

Este problema se ha de tratar desde actitudes dialogantes marcando unos compromisos que han de ser asumidos y aceptados por todos, para así respetar la libertad, tranquilidad y derechos de los demás miembros de la familia. Un truco para fijar límites es fijar los límites no de cómo ha de comportarse su hijo, sino de CÓMO VA A TRATARLE UD, si sobrepasa dichos límites.

En cualquier caso, los padres deben asegurarse de conocer dónde y en que condiciones estarán los hijos y dejar claro las consecuencias que acarreará el salirse de las normas propuestas y establecidas.

2) Veo que mi hijo de 7 años está utilizando cada vez más las palabrotas; ni mi marido ni yo tenemos esa forma de hablar; aunque reco-

nozco que es algo tan extendido, que casi se hace raro oír una conversación sin una palabrota de por medio, es algo que no nos gusta y vemos que aunque con nosotros no dice si las utiliza sobre todo con los chavales de su edad, amigos,... pero también, está utilizando en la relación con la hermana menor, de 4 años, que a su vez, también las utiliza. No se como romper esa cadena

Los insultos o palabrotas no son palabras normales. Las palabrotas no son nada sin la carga expresiva que la acompaña. Esconden dobles sentidos y reacciones por parte de los adultos que atraen a tu hijo que muchas veces las utilizan para imitar a los adultos o desafiar su autoridad, expresar su enfado, atraer la atención, "hacerse los interesantes".

Para anular la carga expresiva de los tacos parece contraproducente atacar frontalmente el problema. Alarmarse, enfadarse o gritarle es darle más importancia y aumenta la probabilidad de asociar la palabrota con llamar nuestra atención, pero

Kale Hezitzaileak



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.



Kale Hezitzaileak

tampoco te rías ni participes de sus bromas (esta reacción invita a repetir las) y, evidentemente, tampoco lo hagas ante las palabrotas que dicen otros niños (esto provoca confusión ya que no sabrá por que te fijas en lo que dicen otros y no en lo que dice él, y no sabrá si es correcto o no), ni comentes con otros lo que tu hijo haya dicho, estando él presente. Si persiste en decir palabrotas intenta ignorarlo. Si continúa, quizás deberías plantearte por que tiene tanta necesidad de utilizarlas y abordar el problema, no con amenazas ni gritos, sino con una conversación sosegada en la que intentes hacerle comprender que esas palabras molestan a los demás y pueden resultar muy ofensivas. Cuando se trate de palabrotas fuertes o insultos a otros, que puedan provocar problemas de relación social nunca debes ignorarlos.

Ofrécele alternativas. Un niño de siete años ya sabe perfectamente utilizar las palabrotas para expresar sus estados de frustración y sus enfados por lo que deberíais enseñarle otras maneras de expresar su enfado o de llamar la atención. Si se trata de palabrotas o insultos a otros enséñale a disculparse. Convierte el utilizar otras palabras alternativas a las palabrotas en un juego. Si conseguimos no darle excesiva importancia, si "predicamos con el

ejemplo" y le ofrecemos alternativas, este comportamiento dejará de producirse mucho antes de lo que imaginamos.

3) Mi hija de 9 años se mete los dedos en la boca cuando está viendo la televisión, lo mismo puede ser el pulgar que cualquier otro dedo, no se como las uñas pero, no aparta los dedos de la boca, sólo cuando le llamo la atención, pero al momento está otra vez igual. Antes no tenía esa manía, pero ya lleva un par de años, al principio no le di importancia, pero ahora, al pasar el tiempo y ver que no ha parado y además se ha convertido en costumbre, no se cómo quitarle.

Los recién nacidos, durante los primeros meses de vida, exhiben una gran variedad de reflejos, pero es a los 4 ó 5 meses cuando los que carecen de valor para su supervivencia desaparecerán, otros se mantendrán durante toda su vida y algunos se convertirán en acciones voluntarias (chupar el chupete, chuparse el dedo, morderse las uñas, etc.) que pueden cristalizar en conductas inadecuadas.

En los niños, este hábito esta relacionado con los reflejos de succión de la primera infancia y lo utilizan de manera intuitiva y rápida para hallar

satisfacción (si están aburridos les estimula y si están agitados les tranquiliza). Puede ocurrir que el ansia de chupar el dedo se prolongue hasta pasado los seis-siete años y lo haga tan sólo como consuelo, en las temporadas en que está más preocupado y angustiado, por lo que forzarles a que lo dejen o regañarles producirá más irritación y frustración.

En general, los padres resuelven el problema de chuparse los dedos castigando la conducta de acercarse la mano a la boca. En los niños en los que el problema se agrava y el castigo (manotazos en la mano, amenazas, instrucciones para que no se pongan la mano en la boca, etc.) no funciona, se recomienda especialmente el reforzamiento positivo de una conducta incompatible.

Te recomiendo que ignores la conducta del niño y encuentres las causas. Para ello primero identifica y anota las circunstancias en las que aparece la conducta. A tu hija, la indicaréis que cada vez que se sorprenda con la mano en la boca, primero la retire y luego anote lo más rápidamente posible este suceso. A la vez que reforzáis a vuestra hija tanto por seguir las indicaciones como por reducir el número de veces que acerca la mano a su boca, se reforzará también una conducta alternativa a la conducta no deseada: estar un cierto tiempo sin llevarse los dedos a la boca e ir gradualmente aumentando dicho tiempo.

Además, procurarla distracciones. Realizar más actividades con ella, por ejemplo juegos que la diviertan y rompan posibles momentos de aburrimiento. En este caso se podría distraer suscitando un diálogo sobre lo que están viendo en TV.

En cuanto la niña se sienta importante ante sus padres, porque la reconocen sus méritos y esfuerzos cuando hace las cosas bien, y vea que son reforzadas con alabanzas y atención, se incrementará su seguridad y confianza en sí misma y anulará el hábito de la succión.



Luis Mari Zulaika Isasi

EHU-UPVko irakaslea

Jarduera Fisiko eta kiroleko Zientzien Fakultatea
Pedagogian Doktorea

LOS JOVENES Y EL DEPORTE

Ahora que se han acabado las vacaciones y ha empezado el nuevo curso, es un buen momento para plantearnos nuevos desafíos: apuntarnos en este curso, participar en esta asociación, empezar a hacer deporte...

En el número anterior analizamos por qué es conveniente para nuestros hijos de Educación Primaria la práctica del deporte. Mencionamos especialmente los beneficios físicos y educativos, pero no los relativos al aspecto psicológico: bienestar psicológico y emocional, buen humor y alegría de vivir, autoestima y buena imagen de sí mismos, equilibrio mental, capacidad de afrontar el estrés, disminución de la ansiedad, ayuda a mejorar la inteligencia...

En el presente artículo nos referiremos a los adolescentes y a los jóvenes, para explicar cuáles son algu-

nos de los beneficios que aporta la práctica del deporte y cómo podemos ayudar los padres.

DEPORTE Y RESULTADOS ESCOLARES

Aunque erróneamente está muy extendida en la sociedad la opinión contraria, diferentes estudios realizados han demostrado que "hacer deporte ayuda a mejorar el rendimiento académico" (en la mayoría de los casos). En efecto, después de sudar y tranquilizarse, aumenta la capacidad de atención para estudiar; se obtiene un mayor rendimiento del tiempo disponible; se mejora la confianza en uno mismo y, por tanto, es posible plantearse objetivos más difíciles; aumenta la aceptación social; se estrecha la relación con los padres; se toma conciencia de la necesidad de esforzarse para

conseguir un objetivo...

De todas formas, hay que dejar bien claro que para conseguir todos esos efectos beneficiosos la actividad deportiva ha de cumplir determinadas condiciones: debe ser equilibrada, no desmedida ni que exija demasiadas sesiones de entrenamiento o excesivamente largas; no debe interferir en las prioridades de la vida, ni alterar las motivaciones ni convertir en preocupación lo que debe ser una fuente de satisfacción, y no hay que ofuscarse con el rendimiento y los resultados.

DEPORTE Y DROGODEPENDENCIA

Refiriéndonos a los adolescentes de esta edad, hay otro aspecto a destacar: "El deporte ayuda a nuestros hijos a enfrentarse al problema de las drogas". Este efecto se produce de diferentes maneras: dedican el tiempo de ocio a actividades saludables y en compañía adecuada, se sienten miembros de un grupo, conocen nuevos amigos, desarrollan habilidades sociales aprendiendo a relacionarse mejor con la gente, ejercitan valores correctos, aprecian más el cuidado de su cuerpo y su salud, mejoran la confianza en sí mismos y la autoestima, aprenden a respetar las normas y la autoridad...

Pero es preciso recordar que esa actividad física ha de tener unas determinadas características: debe ser positiva para todos los participantes (cualquiera que sea su nivel de capacitación), debe asegurar en todo momento el componente lúdico y el poder pasarlo bien, no debe generar excesivo estrés o presión, ni tampoco sentimientos de humillación o menosprecio, no se debe valorar a las personas sólo en función de los resultados...

Los psicólogos han dado a conocer recientemente una curiosa conclu-



sión: el carácter de los que practican deportes de alto riesgo en la Naturaleza y el de los que empiezan a consumir drogas prohibidas tienen en común algunas aficiones y rasgos psicológicos, como por ejemplo el riesgo, la velocidad, las sensaciones impactantes, el vivir plenamente el presente, gozar del momento sin preocuparse por el futuro... En consecuencia, las nuevas sensaciones y emociones que se consiguen con las drogas pueden ser satisfechas mediante adecuadas actividades de ocio. Por tanto, aunque no nos guste la especialidad deportiva que escogen, deberíamos respetar las particularidades de cada edad.

ENFRENTARSE AL ABANDONO DEL DEPORTE

En general, hasta estas edades se suele dar una gran participación en actividades deportivas, pero al llegar a esta época el porcentaje de participación desciende sensiblemente, sobre todo entre las chicas. Existen varias razones que pueden explicar esta realidad: falta de tiempo, otras prioridades, la necesidad de dedicar más tiempo al estudio, el hecho de que solo se valore a los que son mejores que él, actividad aburrida, excesiva exigencia, sus amigos también lo han dejado... Los padres podemos tomar diferentes medidas para ayudar a nuestros

hijos a continuar con la práctica del deporte:

- Persuadirles de la importancia de hacer deporte.
- Inculcarles desde pequeños la actividad física en su vida. Sembrar la semilla del estilo de vida activo (practicando actividades físicas con ellos durante el tiempo de ocio, por ejemplo).
- Animar también a los otros padres y a los responsables de la escuela a que apuesten por esta opción.
- Participar en aquellas iniciativas cuyo objetivo sea promocionar el deporte que practiquen nuestros hijos (para que se den cuenta de que es importante para nosotros): ayudar en el transporte, ir a verles...
- Enseñarles con el ejemplo (haciendo nosotros también deporte). Especialmente en el caso de las chicas, se ha podido comprobar que el hecho de que la madre también practique deporte es una variable decisiva.
- Ayudarles a plantearse objetivos conseguibles (que pongan los pies en tierra).
- Ayudarles a que escojan algo que les guste. La prioridad es que disfruten participando y no tanto el resultado o el nivel de rendimiento.
- Intentar crear un ambiente de camaradería en su equipo.
- Aprovechar en la medida de lo posible las opciones más cercanas. Que los desplazamientos no se con-

viertan en un problema añadido.

- Escoger una institución que presente una organización seria y una programación constante.
- Que sea una oferta que se adecue a su capacidad.
- Darle el apoyo, la aprobación y el refuerzo de la familia, los amigos y los allegados.
- Ofrecer apoyo a los entrenadores ya los monitores, agradecerles su apuesta por esta labor educativa.
- Hacerles notar y felicitarles por los progresos, los esfuerzos y el trabajo que están realizando.

A ver si entre todos conseguimos que nuestros hijos adquieran estilos de vida activos y que mejoren su calidad de vida disfrutando, aprendiendo y mejorando su salud en buena compañía (que no es poco).

BIBLIOGRAFIA

- GONZALEZ, Angel (2007) Medidas de promoción de la actividad física de las chicas en el deporte escolar. Diputación Foral de Bizkaia. Bilbo.
- GONZALEZ ARAMENDI, Jose Manuel. Bost urte, bitza osoa. Jarduera fisikoa eta ohitura osasuntsuak neraberrazaroan.
- Zulaika, Luis Mari. (editorea) (2004). 25 ARRAZOI KIROLA EGITEKO. Onura psikologikoak, sozialak eta balio hezitzaileak.



Kale Hezitzaileak

Adin horretan, gorputz- eta kirol-jarduerak onura handiak dakarzkie gure seme-alabei. Eta jarduera horrek osasunean dituen onura ezagunei, eragin psikologikoak gehitu behar zaizkie. Haien artean, drogamenpekotasunaren arazoari aurre egiten laguntzea eta eskola-errendimendua hobetzea azpimarratuko genituzke. Orobat, adin horretara iritsita jarduera horiek bertan behera uzten dutenen ehuneko handia ikusirik (batez ere nesken artean), gurasoei hainbat jarraibide aurkeztu zaizkie, beraien seme-alabei bizimodu aktiboak eusten laguntzeko.

LOCALES, BAJERAS, PIPEROS, TUGURIOS... ¿PRIMERA O SEGUNDA CASA DE NUESTROS HIJOS/AS?



Txus Congil,
Educador

En la adolescencia generalmente se desea tener un espacio libre de adultos. En los últimos años, la novedad es que alquilan una bajera y se montan su local.

Generalmente suelen ser locales que no reúnen unas mínimas condiciones de higiene ni de seguridad. Pero esto no les echa hacia atrás: ellos/as mismos/as lo limpian, habilitan, acondicionan e incluso decoran en base a sus gustos y posibilidades.

En estos locales pasan muchas horas, algunas durante la semana pero la mayoría los fines de semana. Su ocupación suele ser ESTAR con su cuadrilla: pasan horas estando, viendo la televisión, jugando con algunas maquinillas, comiendo bollos, patatas fritas, chuches, pipas... comentan cosas entre ellos/as, ligan... y en otras ocasiones fuman (cigarrillos de tabaco o petas de hachís) y beben (alcohol de distintas graduaciones, mezclándolo entre sí y/o con refrescos).

Ellos/as dicen que se encuentran a gusto, a veces, mejor que en sus casas y no entienden nuestras preocupaciones adultas ("no entendéis nada", "no hacemos nada malo, que no sea normal").

Pero, a pesar de que nos dicen eso, quizás porque nos lo dicen, solemos estar preocupados cuando nos enteramos que nuestra hija o hijo acude o ha alquilado un local de estos.

Las personas adultas en general y muchas madres y padres en particular, percibimos estos locales como lugares de riesgo. Lo que conocemos es preocupante pero lo que no sabemos nos produce pánico.

A nosotros nos preocupan varias cosas. La primera se refiere a las condiciones físicas. Nos gustaría que la higiene (WC, limpieza, ventilación...) y la seguridad (electricidad, accesos...) se garantizaran, aunque sea con ayudas reguladas del Ayuntamiento a los propietarios.

En segundo lugar nos preocupa los consumos de comida basura y, sobre todo, de drogas (tabaco alcohol, cannabis...). Creemos que tendríamos que trabajar en ello e incorporar en los mismos locales proyectos de prevención y de reducción de riesgos.

Y, en tercer lugar, el modelo de ocio y tiempo libre. Nos preocupa que se apalanquen delante de las pantallas, que se encierren creando gethos. Ante ello, creemos que respetando sus derechos y exigiéndoles sus obligaciones, las políticas juveniles deberían incorporar estas realidades, estos locales, en los proyectos de ocio.

Queremos terminar de forma autocrítica, ya que el modelo de ocio, consumo, vida... dominante es el que hemos construido y desarrollamos el mundo adulto. Quizás, si empezamos por aquí... terminaríamos confinado en sus capacidades.

Kale Hezitzaileak



Kale Hezitzaileak

