

REVISTA PARA MADRES Y PADRES

aurrera begira

nº 7
Abril del 2006



nº 7



Colaboradores:

- Departamento de Euskera
- Archivo municipal
- Técnico de Servicios Sociales
- Servicio Municipal de Deporte
- Aranzadi ikastola
- Educadores de calle
- 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 Agirre, 1
20570 Bergara
Telf: 943779126 • Fax: 943779182
E-mail: aloidi@bergara.net

índice:

páginas 4-5: de 0 a 5 años
**¿DEBERÍA DE PREOCUPARME
POR SU FORMA DE HABLAR?**

Begoña Ochoa-Aizpurua
*Profesora de audición y lenguaje
(Logopeda)*

páginas 6-7: de 6 a 11 años
LA AMISTAD, EVOLUCION Y PAUTAS EDUCATIVAS
Ana Elías Aizpuru
Psicóloga

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

páginas 10-11: de 12 a 18 años
OCIO NOCTURNO, JOVENES Y DROGA
Eider Hormaetxea y Mainer Petralanda
*Técnicas de Prevención de
la Fundación Etorikintza*

Nota: Si en la sección de vuestras preguntas quieres que tus dudas sean contestadas, puedes hacerlo con toda tranquilidad. Tienes que dirigirte al servicio de Prevención, llamando al 943779126 o mandar un email: aloidi@bergara.net y se publicaran en el siguiente número.



Jardun

Patrocinadores:



Ayuntamiento de Bergara

INTRODUCCION

JUUL: la exposición y conferencia para padres y madres

Dentro del trabajo que realizan desde hace tiempo los centros educativos junto con el Servicio Municipal de Prevención de Drogodependencias en el ámbito de la educación de los jóvenes, tiene una relevancia especial la educación en valores. Para ello, los centros escolares desarrollan programas específicos, entre cuyos objetivos están la adquisición de valores como la amistad y el respeto mutuo, así como el aprendizaje de estrategias encaminadas a la superación de conflictos sin hacer uso de la violencia, dejando a un lado los insultos, desprecios, imposiciones, etc.

Como complemento a toda a esa labor, hemos organizado las siguientes actividades:

1. Del 6 al 24 de febrero, se ha desarrollado en la Casa de Cultura la exposición denominada Juul, dirigida a los alumnos/as de edades comprendidas entre los 10 y 15 años. Esta exposición está basada en el relato escrito por Gregie de Maeyer.

2. El día 22 de febrero, Oihana Mundate, psicóloga y psicopedagoga de la escuela Urtxintxa de Bizkaia, ofreció una charla dirigida a los padres y madres de dichos alumnos y alumnas. Los temas que se trataron en ella fueron, entre otros, los siguientes:

- ¿Qué es el bullying?
- Concepto y características de la violencia.
- ¿Qué repercusión tiene el bullying en los niños/niñas?
- ¿Qué papel han de cumplir los adultos?

Fueron 63 las personas que se inscribieron (%12,48), de las cuales participaron 52 (%10,14), 8 varones y 44 mujeres.

3. El día 23 de febrero los padres/madres, guiados por Araitz Garaita, tuvieron la oportunidad de visitar la exposición que anteriormente habían visto sus hijos/hijas. Se inscribieron 32 personas, de las que se personaron 14. Al igual que en la charla, tuvieron ocasión de tratar del tema después de la visita.

A continuación mostramos algunas opiniones de varios participantes.

OPINIONES:

• Begoña Iturbe: Participó en la charla. Ella había leído anteriormente sobre el tema y para ella era algo conocido aun así le pareció interesante y cree que es necesario divulgar este tipo de información. De todos modos, le parece que una charla no es suficiente para abordar el tema y que sólo da tiempo para conocer los conceptos más básicos.

• Ikerne Iturbe: Participó en la charla como madre y desde su punto de vista fue demasiado teórico. Para ella, los padres y madres necesitan pautas para hacer frente a situaciones concretas. Por otro lado estuvo en la exposición con los alumnos y le pareció interesante, ya que, tuvieron oportunidad de tratar algunos temas.

• Begoña Mujika: A ella el cuento de Juul se lo contó su hijo y no quiso ni escucharlo, ya que, le pareció muy duro. Begoña participó en la charla y le pareció interesante; opina que más que nada le sirvió para conocer las características propias del *bullying*. En su opinión últimamente se oye mucho hablar sobre el *bullying* en los medios de comunicación y cree que es importante que los padres y madres sepan lo que es.

• Juan Carlos Goñi/ Raul Leiba y Itziar Oñaederra: Estos tres profesores/as vieron la exposición de Juul con los

alumnos y alumnas. Creen que resultado positivo, ya que, sirvió para que surgiesen algunos de sus problemas. Sin embargo, el cuento de Juul no les gustó demasiado.





Begoña Aizpurua

Profesora de audición y lenguaje
(Logopeda)

¿DEBERIA PREOCUPARME POR SU FORMA DE HABLAR?

El período que va desde el nacimiento hasta los 4-5 años está marcado por un desarrollo mental extraordinario que posibilita, entre otros aprendizajes, la rápida asimilación del lenguaje. Pasado este tiempo propicio y óptimo es difícil recuperar o compensar determinadas deficiencias, de ahí la gran importancia de la actitud familiar en esta etapa, relevante tanto para potenciar las capacidades con las que nace cada ser humano como para frenarlas e incluso anularlas.

El desarrollo del lenguaje verbal forma parte del desarrollo integral de la persona y como tal está estrechamente relacionado con el proceso de maduración general, incluido el desarrollo socio-emocional. Y

aquí también, como en casi todo lo referente a la especie humana, **en la variedad está la gracia**: hay quien empieza con fuerza y se mantiene, a quien le cuesta arrancar pero que no para una vez cogido el ritmo, quien se desenvuelve a base de altibajos, quien avanza sin prisa pero sin pausa, quien necesita apoyo en ciertas transiciones, quien pasa por fases en las que la evolución parece estancarse, etc.

Dos son los "síntomas" que se detectan con relativa prontitud en las familias: el tartamudeo [disfemia] y los defectos de pronunciación [dislalias]. Tanto en lo referente a las dificultades de fluidez verbal caracterizadas por repeticiones de algunos sonidos o pequeños bloqueos (pare-

ce que les cuesta **arrancar**), como en lo que respecta a la gran variedad de errores en la articulación de las palabras, son trastornos que normalmente desaparecen con el tiempo por tratarse de una simple cuestión de madurez.

En el caso de las alteraciones en la pronunciación empezamos a pensar en terapia cuando se mantienen más allá de los cuatro años; el origen del trastorno suele encontrarse en el uso incorrecto de los órganos articulatorios, casi siempre debido a falta de control en la psicomotricidad fina o a una estimulación lingüística deficitaria: es lo que conocemos como dislalia funcional y habitualmente precisa de una rehabilitación logopédica encauzada a desarrollar la

Jardun





habilidad y control motor de labios, mandíbula, velo del paladar, lengua, respiración, soplo...

Tanto el deterioro en la fluidez verbal o tartamudeo como los errores de pronunciación forman parte de las alteraciones del habla que más fácilmente se detectan, no hace falta casi ni prestar atención para "oírlos". Podríamos decir que constituyen la fachada visible del edificio construido con todos los componentes del lenguaje... y que a menudo contribuyen a distraer nuestra atención de problemas o dificultades en dimensiones tan importantes como la sintaxis, el contenido o el uso adecuado del lenguaje!

¿Cuándo hablamos, entonces, de retrasos, de alertas, de necesidades específicas?. ¿Cómo detectar conductas de habla infantil que nos lleven a plantearnos la posibilidad de una terapia del lenguaje?

A grandes rasgos se acepta que hacia los tres años de edad ya se configura en el habla infantil una estructura gramatical semejante al lenguaje de los adultos y que las niñas suelen ser algo más precoces que los niños en la adquisición de esta habilidad. Si bien en algunos casos el proceso evolutivo es simplemente más lento, en general cuando pasados los dos años y medio el niño aún se maneja sólo con monosílabos o palabras aisladas, y se apoya en gesticulaciones para comunicarse de tal manera que apenas puede entender su mensaje oral nadie que no esté en estrecho contacto con él, hay que plantearse la necesidad de una minuciosa

exploración de su habla para asegurarse de que se trata de un retraso simple del lenguaje y descartar que encierre algún hecho patológico o esté siendo reforzado de manera involuntaria en la familia.

Aun siendo éste un momento muy importante, antes y después de los tres años también podemos observar detalles ante los cuales es importante reaccionar y proceder a una exploración exhaustiva para confirmar que se trata de un desarrollo más lento o comenzar la terapia cuanto antes si lo que se diagnostica es un trastorno.

Así, por ejemplo, deberíamos plantearnos la posibilidad de llevar a nuestra hija o hijo a consulta:

- **SI...** a los 4 meses su llanto es débil, o pasados los 6 meses no responde orientándose ante el sonido o la voz humana, a los 9 todavía no utiliza sonidos voluntarios para llamar la atención; también si cumplido el primer año sigue sin producir sílabas simples .
- **SI...** a los 18 meses apenas balbucea o en su balbuceo introduce muy poca variación de sonidos o no responde a nombres familiares cuando no van acompañados por apoyo gestual, si no utiliza gestos para expresar sus deseos, pedir cosas, compartir con el adulto la atención sobre un objeto o un acontecimiento.
- **SI...** a los 2 años el número de palabras o aproximaciones a palabra utilizadas está por debajo de 40-50, no llega a producir al menos

cuatro consonantes diferentes con las que iniciar sílabas simples, no comprende órdenes sencillas como "dame" "coge" "mira" "ven" "ponlo en la mesa" "trae aquí", no hace preguntas cambiando el tono de voz.

- **SI...** pasado su cuarto cumpleaños no se entiende al menos el 70% de lo que habla, si sus oraciones no superan las tres palabras, si abusa de los términos genéricos como "éste" "ahí", si su vocabulario es muy reducido, si presenta dificultades para comentar acontecimientos del pasado y el futuro inmediato referido a sí mismo o a otros (lo que ha hecho al salir de la escuela o antes de cenar, por ejemplo), si no responde a preguntas como "qué?" "dónde?" "cómo?" relacionadas con situaciones familiares habituales.

- **SI...** cumplidos los cinco años persisten las dificultades de articulación, sus frases son muy simples, no están bien ordenadas las palabras en la oración, le cuesta seguir con atención un cuento, parece no comprender con exactitud lo que se le pregunta o se le comenta...

Gurasoentzat, askotan, haurren berba zenbateraino den "normala" jakitea zaila bada ere (arduratu behar dugu semeak totalka hitz egiten duelako? Edo alabaren ahoskera ez delako garbia?), labur esanda, bere hirugarren urtemuga iristear dagoela, hitz solteak edo silaba bakarrekook soilik erabiltzen baditu, edo ahoz esandakoa etxekeok edo oso gertukoek baino ulertzen ez badiote, kezkatu, bai, eta umea espezialistarengana eramango beharko genuke mintzairaren azterketa sakon bat egin diezaion.



Ana Elias Aizpuru
Psicóloga

LA AMISTAD, EVOLUCION Y PAUTAS EDUCATIVAS

EN LINEAS GENERALES ¿COMO EVOLUCIONA EL SENTIDO DE LA AMISTAD EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 6 A 11 AÑOS? ANTE LAS DIFICULTADES QUE PUEDEN SURGIR EN DICHA EVOLUCION ¿CUALES PODRIAN SER LAS PAUTAS A TENER EN CUENTA POR LOS PADRES Y MADRES?

El sentido de la amistad evoluciona considerablemente a lo largo del desarrollo de una persona. Dicha evolución se sucede y se ve influenciada junto con el desarrollo de otros factores, entre otros; el cognitivo, el físico, el de las habilidades sociales...; Por ejemplo:

Desarrollo cognitivo: un niño/a que no es capaz de ponerse en el lugar del otro, como ocurre en el niño o la niña menor de 6 años, difícilmente podrá mantener amistades. El concepto de amistad tal y como la entiende un adulto.

Desarrollo físico: un niño o niña difícilmente podrá montar en bicicleta si no ha adquirido un grado de coordinación y agilidad necesaria para dicha actividad.

Desarrollo en las habilidades socia-

les: si un niño/a no sabe guardar el turno posiblemente tendrá dificultades para jugar con sus compañeros.

Pero la amistad no tiene razón de ser si no hay relación con las demás personas. El hecho de que los niños y las niñas tengan contacto con sus compañeros/as desde muy temprana edad, facilita la posibilidad de reunir experiencias sociales y la adquisición de destrezas sociales.

LA PRIMERA INDEPENDENCIA (6-8 años)

En el periodo que va de 6 a los 8 años, se produce un cambio notable en la calidad de la relación de los niños/as entre sí. Hasta los 6 predominará el deseo de estar con su padre o madre o próximo a ellos, pero a partir de ese momento, sin que se produzca un alejamiento afectivo de los mismos, aumentará el deseo de jugar en grupo. Con frecuencia puede demandar relacionarse con otros niños y niñas, porque entre ellos se da una sintonía de intereses y motivaciones, así como una

similar capacidad de resistencia física para las actividades.

De manera progresiva, y hasta alcanzar los 9 años aproximadamente, se van organizando grupos por afinidad, aunque no se tratarán de uniones sólidas. Se trata de una relación social que se establece de manera libre y de igual a igual.

Son momentos en los que desarrollará su personalidad y sus características propias, y al mismo tiempo irá aprendiendo a superar las frustraciones que producen los fracasos y potenciando los rasgos que le llevan al éxito.

Este proceso lo dirigen ellos personalmente y los padres y las madres tienen poca capacidad para incidir de manera directa en la integración del niño/a en un grupo u otro. Sin embargo, los padres y madres si pueden influir de una manera indirecta facilitando o dificultando ciertas relaciones y no otras, valorando determinados comportamientos de los niños y niñas o haciendo sugerencias de cómo actuar en determinados momentos. Por ejemplo; muestre interés por las relaciones que tiene su hijo o hija con sus amigos/as y animele a hablar sobre sus experiencias, tanto positivas como negativas. Invite a sus amigos y amigas a casa, el niño o la niña al encontrarse en su propio entorno le ayuda a sentirse más seguro y relacionarse con más facilidad.

Jardun



ETAPA DE TRANSICION (9-11 años)

Es una etapa intermedia entre el niño/a que aún es y el adolescente que está por llegar. A la par que se produce un mayor nivel de independencia en relación a los adultos, aumenta la dependencia del grupo de amigos y amigas. El nuevo concepto de amistad que van elaborando y el cambio en el tipo de juegos son también características de estos años.

A los 9 años, el nivel de independencia que pueden alcanzar los niños y niñas es muy amplio y variará en función del carácter de cada cual. En algunos casos los padres y madres deberán estar animando constantemente a sus hijos/hijas para que sean un poco más autónomos, mientras que en otros deberán supervisar cuidadosamente sus salidas o sus ideas. En esta etapa es importante que les acompañemos en el por qué de determinados comportamientos. Ayudarles no es protegerles en exceso, resolviendo por ejemplo, cosas que deberían hacerlas los hijos/hijas, se puede orientar pero la decisión la tienen que tomar ellos. La misión será prepararles para lo que deben descubrir, integrar y asimilar. Esas pautas les harán enfrentarse con más madurez a las circunstancias que les van a ir surgiendo en la vida diaria.

El periodo que va entre los 10 y los 11 años es un descubrimiento permanente de las reglas que rigen el mundo. Podrán ser muy rigurosos a la hora de juzgar y es posible que empiecen a hacerlo muchas veces con sus amigos y amigas.

Los deseos de independencia respecto a los Padres y madres irán en aumento, ellos sentirán la necesidad de estar juntos, con su grupo. Sería importante que respetásemos esos espacios que nos piden; por ejemplo, estar con sus amigos y amigas en el cuarto, escuchar música. Hablaremos mucho sobre lo que van descubriendo y sobre sus necesidades, a la par que marcaremos límites claros a sus deseos, y para ello, muchas veces diremos no.

A los 11 años, los niños y las niñas empiezan a pensar sobre Ellos y ellas mismos/as, sus singularidades y las de los demás, sus aptitudes y las de sus compañeros/as. A los 11 años existen grandes diferencias entre unos niños/niñas y otros/as, pero éstas sobre todo aumentan en la forma de tratar los problemas. Por ejemplo, con frecuencia se preguntan sobre lo que quieren ser de mayores. Sus ideas surgen a borbotones, por lo que será importante que las verbalicen con el fin de que aprendan a argumentar, a pensar con lógica, a razonar y a utilizar el sentido común. A su vez intentan ser menos dependientes de sus familias.

A los niños y las niñas que tienen dificultades para relacionarse se les facilitará el camino. Pueden invitar a otros niños/niñas a casa. También, pueden simular situaciones en las que los niños y las niñas se manejen con dificultad, tantas veces necesite, hasta que, poco a poco, adquieran seguridad en sí mismos y se sientan capaces y hábiles para establecer relaciones sociales con su entorno.

¿QUE ASPECTOS TENDRIAMOS QUE TENER EN CUENTA A LA HORA DE BENEFICIAR EL DESARROLLO SOCIAL EN LA PRIMERA INFANCIA?

Como conclusión final decir que para beneficiar el desarrollo social de los hijos y las hijas deberíamos educarlos, entendiendo la educación como un proceso que nunca acaba y para ello debemos tener en cuenta, entre otras, los siguientes aspectos:

- Ayudar a cubrir las diferentes necesidades de los hijos/hijas en cada una de las etapas, marcando unos límites claros.
 - Diplomacia a la hora de tratar a los otros hijos/hijas y sus padres y madres.
 - Mucha comunicación.
 - Respeto; aceptarse a si mismo y aceptar a los hijos y las hijas tal cual son y dejarles ser ellos mismos.
 - Se cometerán errores; son inevitables pero no deberían culpabilizarse por ello, sino contar con ellos para poder evitarlos o disminuirlos. El no culpabilizarse es aplicable tanto a padres como a hijos.
 - Grandes dosis de sentido común.
- Estas pautas no son la panacea, hay que tomarlas de modo orientativo y aplicarlas teniendo en cuenta las particularidades de cada niño/niña, de cada padre/madre y de cada circunstancia.

Askodetaren esanahia asko aldatzen da pertsona baten garapenean zehar, baina adiskidetasun hori egoteko ezinbestekoa da beste pertsonekin harremanetan egotea. Harreman horiek gerta daitezten ezinbestekoa da hauraren garapena, bai maila kognitiboan, bai trebetasun sozialetan ... Hauraren sozializazioa garapen horien menpe egongo da, eta haurrak bereganatutako abilezia sozialen araberakoa izango da harreman sozialak ezartzerakoan izango duen arrakasta edo porrota.

Prozesu honetan guztian gurasoek eragina izan dezakete zeharka haurrengan, eta harreman batzuk ahalbideratu, jokabide batzuk baloratu, eta haurrek deskubritu, integratu eta bereganatu dutenerako prestatu egingo dituzte, baina, aldi berean, beren nahiei muga garbiak jarriko dizkiegu, askotan ezetz esanda.

Lan neketsu honetan alde biek, bai gurasoek bai seme-alabek, akatsak egingo dituzte seguruenik, ebitatu ezin direlako, baina ezin da inolaz ere horregatik errudun sentitu (ez haurra ez gurasoak). Hain zuzen ere, akats horien esker ikasiko dugu aurrerantzean zer egin akats horiek ez errepikatzeke edota gutxiagotan egiteko.

Bibliografía:

- ALDECOA, J.**, La educación de nuestros hijos de 0 a 14 años, Temas de Hoy, Madrid, 2001 (Para los padres)
- MIETZEL, G.**, Claves de la psicología evolutiva, infancia y juventud, Herder, Barcelona, 2005 (Para profesionales)
- REYMOND-RIVIER, B.**, El desarrollo social del niño y del adolescente, Herder, Barcelona, 1982 (Para profesionales)
- TIERNO, B.**, Todo lo que necesitas saber para educar a tus hijos, Grijalbo, Barcelona, 2003 (Para los padres)
- VARIOS**, Psicología evolutiva y educación infantil, Santillana, Madrid, 1989 (Para profesionales)

VUESTRAS PREGUNTAS



Jose Ramon Fernandez

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

1) En la edición pasada hablabas sobre si los niños/as deben dormir con los padres/madres, es decir, sobre si es bueno o malo dormir con los padres/madres. Comentabas que eso es una elección de los padres. Nuestro hijo acostumbra a despertarse a media noche y empieza a llorar por lo que lo llevamos a nuestra cama. Pero ya estamos cansados y no descansamos. ¿Cómo debemos actuar para que el niño vuelva a su cama?

Como ya dije también la edición pasada el dormir es una necesidad, pero el dormir bien es un hábito que se aprende, y por lo tanto, podéis enseñar. Sabemos que un niño duerme bien cuando se acuesta sin llorar, concilia el sueño por sí mismo, duerme en su cama o cuna con la luz apagada durante 11 o 12 horas seguidas (aunque esta es la media, hay niños que necesitan algo menos). Si vuestro niño no duerme bien y estáis decididos a enseñarle podéis seguir este método. Antes de empezar descartar que el niño sufra alguna enfermedad, pues esto lo complicará. Un hábito se enseña con la repetición de la asociación de unos elementos externos y con la actitud transmitida por los padres. Esta actitud debe firme, segura y confiada, pues los niños necesitan percibir que sus padres saben lo que hacen. Por eso no dudéis, pues si el niño gana una sola vez, el método fracasará.

Establecer un horario regular de sueño, evitándole la excitación excesiva implantando un periodo de calma y relajación antes de acostarse de unos 5 o 10 minutos en el que podéis contarle un cuento, jugar a algo tranquilo, intercambiando besos, risas y mimos. Durante este periodo los padres tienen que demostrarle cuanto le quieren. Es recomendable que ese hábito se realice en una habitación diferente al dormitorio.

Una vez en la habitación, le ponéis el pijama y lo metéis en la cama, donde le esperaran los elementos externos que asociaremos con dormir (su juguete preferido, su chupe-

te-si lo usa-, un móvil, un póster) y si protesta, calma. Le cogeréis la mano, pero enseguida os alejaréis un metro de él, y uno de vosotros, con un tono de voz sereno y dulce, pero seguro le explicará, durante 30 segundos que dormirá solo (por ejem: "Cariño, papá y mamá te quieren mucho y por eso te vamos a enseñar a dormir solito. A partir de hoy dormirás aquí, en tu cama con tu -enumerar tres o cuatro elementos que queramos asociar con este hábito-. Entendemos que te puedes enfadar porque todavía no sabes hacerlo bien, pero ya aprenderás"). Este monólogo, que no diálogo, se repetirá hasta los 30 segundos. La

niño se aburra de llorar, pues no puede aprender a dormir sin ayuda. Tenéis la seguridad que el niño está bien, no le duele nada, ha comido, no tiene sed y que se queja porque extraña la situación.

Durante estas cortas visitas siempre haréis lo mismo: recitaréis vuestra frase con seguridad y confianza, poniéndole suavemente la mano encima (ni lo besaréis, ni lo meceréis ni le daréis la manita), durante no más de 10 segundos y os marcharéis. Suena duro, desde luego, pero si no hacéis una sola excepción habrá comprendido que no tiene nada que hacer, que sus padres no le abandonan, porque entran conti-



Jardun

importancia de este discurso radica en que tiene que sonar seguro e imparable.

Llegados a este punto no debéis responder a sus preguntas ni acciones, apagaréis la luz y saldréis del cuarto. Si el niño llora, pasado un minuto volveréis a la habitación no con la intención de que se calle o duerma, sino para demostrarle que no le abandonáis, que estáis a su lado dándole afecto. No dejéis que el

nuamente a verlo, pero no atienden a ninguna de sus demandas. Estas visitas se repetirán cada vez que sean necesarias. Si el niño sigue llorando, cosa que hará, volvéis a la habitación a los 3 minutos. Y si la situación no mejora, las siguientes cada 5. Es aconsejable que los tiempos de espera sigan una progresión ascendente, por ejem, la segunda noche 2, 5 y luego cada 8; la tercera 3, 7 y luego cada 11,...



Sin embargo, hasta que aprenda a dormir solo, habrá noches en que se despierte y os reclame. Cuando esto ocurra, volveréis a repetir las visitas con sus intervalos y recitaréis vuestro monólogo, siempre con la misma dulzura y serenidad, sin perder el control ni prestar atención a sus acciones.

Recordad que las dos o tres noches primeras son las más duras, pero que si os seguís manteniendo firmes, vuestro hijo se convertirá en una marmota

2) Tengo dos hijas de 12 y 13 años y entre ellas suelen tener discusiones constantes. Suponemos que será por la edad pero no sabemos como actuar. Ya que hagamos lo que hagamos cada una se lo toma como una actuación en su contra.

Las peleas entre hermanos son naturales y frecuentes durante la infancia y la adolescencia. Lo raro sería que dos personas que conviven y tienen que compartir sus cosas y sus afectos siempre estuviesen de acuerdo. No obstante los padres podemos colaborar (con paciencia y constancia) a que estas disminuyan. Una actuación adecuada facilitará y mejorará las relaciones entre ellos.

Existen dos posturas: una a largo plazo

para prevenir las peleas y otra a corto cuando ya están en plena pelea.

Para prevenir las peleas, los padres facilitaremos un ambiente de interacción positiva: promoviendo un espacio de escucha, fomentando el compartir y no el competir, enseñando a respetar las diferencias de uno y otro, y a expresar sus sentimientos sin discutir ni pelear. Así, cuando los padres estemos enfadados, se lo debemos decir adecuadamente: "Estoy enfadado porque no me gusta..., voy a calmarme y luego hablamos". Y cuando sean ellos los enfadados, diremos: "Sé que sientes mucha rabia, pero debes calmarte (respirando profundamente y contando hasta 10, o puedes dar patadas a una pelota o puñetazos a una almohada). Cuando te hayas relajado, me explicas por qué estás tan enfadado". Es muy importante no etiquetarlos ("el contestón", "el cariñoso", "el mandón", etc.), evitar hacer comparaciones entre ellos y prestarles atención y alabarlos cuando hagan cosas juntos sin discutir.

Cuando la pelea ya ha comenzado, independientemente de la causa, es imprescindible que los padres nos mantengamos al margen y no hagamos de árbitro. Nuestra actitud debe ser pacificadora, no investigadora. Evitar comentarios como: "¿quién ha

empezado?", "¡no insultes a tu hermana!", o "¿por qué pegaste a tu hermano?".

Cuando se trate de una discusión sin agresividad física, no hacerles caso y vigilar que no lleguen a agredirse. Podemos advertirles de antemano diciéndoles: "Vuestras discusiones son problema vuestro. Cuando discutáis, os dejaré solos para que resolváis vuestro problema".

Cuando haya agresividad física, los separaremos, sin hablar ni discutir con ellos. Haremos énfasis en qué pelear va contra las reglas de la casa y les indicaremos que se vayan a cuartos diferentes, hasta que se tranquilicen y se les ocurra una alternativa a su conflicto. Luego deben resolverlo por su cuenta. Después del altercado, hablad con ellos para que pueda salir algo de la frustración ocasionada, evitando una actitud inquisitiva y dedicándoos, principalmente, a escucharlos.

En resumen nuestra actuación debe consistir en mantenernos al margen de sus discusiones, ignorarlos, animarles a que resuelvan sus conflictos sin nuestra ayuda y, si hay agresividad física, separarlos sin discutir, y mandarlos a distintas habitaciones hasta que se hayan calmado, tengan la solución a su desacuerdo y estén dispuestos a negociar.



**Eider Hormaetxea y
Mainer Petralanda**

*Técnicas de Prevención de
la Fundación Etorikintza.*

OCIO NOCTURNO JOVENES Y DROGAS

El ocio nocturno y de fin de semana es un tema que cada día nos preocupa más a los padres y madres. ¿Nos preguntamos que estarán haciendo? ¿estarán consumiendo algún tipo de droga? ¿Estarán en el sitio donde nos han dicho? ¿Con quienes estarán?

Esta preocupación se agrava más con las noticias que nos ofrecen los medios de comunicación. Sin embargo, hay que destacar que el ocio nocturno no se puede homogeneizar. Existen una gran variedad de espacios y tiempos de ocio nocturno en los cuales, se desarrollan itinerarios y recorridos muy diversificados.

Una de las reflexiones o comparaciones que realizamos desde nuestro rol de padres y madres es que en nuestra época disfrutábamos de otras cosas, no buscábamos el riesgo, vivíamos en un entorno más protegido. Y es que algo ha cambiado, hablar del ocio nocturno de nuestro hijos e hijas jóvenes y adolescentes es hablar de los cambios que se han producido a nivel social, económico, educativo, etc.

La situación laboral precaria, los elevados índices de desempleo, la dependencia familiar, las dificultades de emancipación, la ampliación del tiempo de escolarización, las diferencias en los contenidos y formas de socialización, etc., han creado una nueva juventud y una nueva forma de disfrutar el ocio. Estas situaciones han creado una juventud dependiente y apartada de los ámbitos importantes de decisión.

A partir de los años 80, la noche adquiere un significado importante de espacio y tiempo de ocio exclusivo para la juventud, en el que tiene el poder y pueden tomar decisiones, y alejado del mundo ordenado y con excesivas normas de los adultos. Los espacios de ocio también han variado, se han especializado en la juventud con el fin de fomentar la relación entre iguales y la diversión lejos de la familia.

También ha cambiado la forma de vivenciar el ocio a veces, con conductas de riesgo o poco saludables, como el consumo excesivo de drogas, relaciones sexuales de riesgo

etc. No se pueden generalizar los comportamientos a toda la juventud pero sí es una tendencia de un determinado porcentaje de jóvenes, y así lo demuestran las estadísticas.

- Se está observando una tendencia a la "normalización social" del consumo de sustancias legales e ilegales.
 - Los consumos se centran básicamente en el ocio de fin de semana pero se están apreciando consumos diarios sobre todo de porros.
 - El consumo se centra fundamentalmente en tabaco, alcohol y porros pero también se consumen en menor medida speed, éxtasis y cocaína, etc.
 - La edad de inicio en los consumos esta descendiendo, situándose en la edad de inicio del tabaco a los 13.7 años y del alcohol a los 14 años.
- A pesar de que como padres y madres vivamos el ocio de fin de semana con incertidumbre y a veces con miedo, es fundamental para el desarrollo equilibrado y la correcta socialización de nuestros hijos e hijas.

Jardun



El ocio de fin de semana en sí mismo no es negativo sino todo lo contrario, lo que nos preocupa son los consumos excesivos o las conductas de riesgo que puedan tener y que les suponga un problema. Para ello, la prevención es fundamental, entendida desde la necesidad de que todos los estamentos de la sociedad, léase, familia, escuela, comunidad, etc. se impliquen en el desarrollo de ciertos valores, actitudes, habilidades y conocimientos complementarios y no contradictorios.

SUGERENCIAS PARA LA PREVENCIÓN DESDE LOS DISTINTOS ÁMBITOS

AMBITO FAMILIAR

- **No alarmarse:** no hay que confundir la dependencia o abuso de drogas con los consumos experimentales o de fin de semana que se empiezan a dar en la adolescencia. La dependencia es el resultado de la interacción de varios factores
- **Prestar atención pero sin ser detectivos:** el controlar demasiado sus salidas, amistades etc. sólo conseguirá que cada vez confíen menos en nosotros.
- **Respeto a su intimidad:** es necesario respetar también los espacios de cada uno de los miembros de la familia en casa; y esto incluye la de los hijos/as. Su habitación, sus cajones, diarios... son suyos.
- **Comunicación:** fomentar la comunicación bidireccional. Es importante que si tenemos dudas les preguntemos directamente, y al mismo tiempo, mostrar una actitud abierta y crear un clima de confianza para que ellos también puedan plantearnos sus dudas o preocupaciones.
- **Favorecer la responsabilización:** dejarles claro que el salir de fiesta no exime de las responsabilidades de cada uno en el hogar: poner la mesa, limpiar el calzado de la noche anterior...
- **Disfrutad vuestro propio ocio:** quedarse en casa preocupados por dónde estará, qué estará haciendo... no hará más que aumentar vuestra ansiedad e impedir que disfrutéis de vuestro tiempo libre.
- **En caso de duda podéis acudir al Servicio de Prevención del Ayuntamiento.**

AMBITO ESCOLAR

- **Desarrollar Programas de Prevención:** es fundamental que el centro educativo desarrolle programas de prevención de drogodependencias y educación para la salud, con una filosofía de trabajo común y compartida por todos.
- **Formación:** tanto teórica como práctica para dotar al profesorado de herramientas que le permitan enfrentarse a esta labor.
- **Responsabilidad global e implicación de toda la comunidad educativa.**
- **Una figura referente:** podría ser positivo que existiera en el centro una persona referente en temas de prevención de drogodependencias a la cual podría dirigirse el alumnado.
- **Medidas preventivas y no coercitivas:** en caso de presentarse algún conflicto con el alumnado siempre priorizar las medidas preventivas.
- **Fomentar la educación en el ocio**

AMBITO FESTIVO (ORGANIZADORES DE EVENTOS FESTIVOS)

- **Prevención de riesgos y punto de información:** realizar campañas de prevención de riesgos y puntos de información sobre drogas durante las fiestas.
- **Actividades complementarias:** fomentar actividades complementarias para los jóvenes más allá de los conciertos por la noche, como concursos, competiciones deportivas etc.
- **Implicación de los jóvenes en la organización:** dar la oportunidad a los jóvenes de implicarse en la organización de las actividades festivas.
- **Taller específico de drogas previo a las fiestas:** que exista una coordinación con el centro escolar para, de alguna manera, implicarse en la labor preventiva, realizando por ejemplo un taller de drogas antes del comienzo de las fiestas.
- **Implicación de las asociaciones:** que las asociaciones, clubes deportivos o grupos que trabajen con jóvenes también desarrollen desde su ámbito un trabajo preventivo.
- **Prensa:** utilizar los medios de comunicación para hacer llegar a la gente la información sobre las campañas preventivas que se lleven a cabo.

Arduratzten gaituen gaia da Agure seme-alaben gaueko aisía. Halere, ezin dugu orokortu; izan ere, gaueko aisialdirako modu, denbora eta gunee aukera handia baitago.

Gauzak asko aldatu dira, esate baterako: aisía bizitzeko guneak, denborak eta modua. Gaur egungo gazteen gaueko aisíak, besteak beste, gizartean, ekonomian eta heziketan izan diren aldaketak islatzen ditu

Ezin daiteke esan gazte guztiak substantziak kontsumitzen eta, gutxi gora-behera, jokabide arriskutsuak izaten dituztenik gaueko aisían, baina ezin da ukatu gure gazteen kopuru batek drogak neurri gabe kontsumitzen dituela eta osasuntsuak ez diren edo arriskuzkoak diren portaerak dituela; hain zuzen, jokabide horiek dira gurasoengan ardura gehien sortzen dituztenak.

Nahiz eta guraso gisa ziurgabetasunez eta batzuetan beldurrez bizi dugun gure seme-alaben asteburuko aisía, funtsezko gaia da, gazteak modu orekatuan garatu eta modu egokian gizarteratu daitezen.

Gure seme-alabek drogekin arazoak edo arriskuzko portaerak izatea da guraso gisa dugun benetako ardura. Berez drogak erabiltzeak soilik ez du menpekotasuna sortzen; horregatik, maila pertsonalean, mikrosozialean eta makrosozialean alderdi jakin batzuk elkareragin behar dute gure seme-alabak arrisku-egoeran izateko.

Ezinbestekoa da prebentzioa, gure gazteak eta nerabeak arrisku-egoeran izan ez daitezzen. Hori dela eta, prebentziarako beharrezkoa da balio, jarrera, trebetasun eta ezagutzak bateratuak garatzerakoan gizarteko estamentu guztiak parte hartzea.

INFANCIA: CONSEJOS PARA SU CUIDADO

- En los primeros meses, el mejor alimento para un bebé es la leche materna. Y además aporta defensas frente a diversas enfermedades. Dar de mamar aporta también ventajas para la salud de la madre.
- A partir del año y medio, la dieta debe ser variada, equilibrada y agradable y, en la medida de lo posible, dejad las chucherías a un lado.
- El baño es un momento agradable que puede contribuir a fortalecer la relación con el niño o niña.
- Es imprescindible acudir a las revisiones recomendadas por el/la pediatra y es necesario poner las vacunas pertinentes.
- Alrededor del año, se puede iniciar el hábito de cepillar los dientes y le dejaremos jugar con el cepillo, aunque aproximadamente hasta los cinco años le lavaremos nosotros los dientes.
- Alrededor de los dos años empiezan a controlar los esfínteres.
- Mientras preparáis la comida no tengáis al niño o la niña cerca del fuego e intentad usar los fuegos traseros. Procurad poner los mangos de las sartenes y cazuelas hacia atrás.
- Estad siempre con el niño/la niña mientras come.
- Para evitar los atragantamientos, los juguetes que deis al niño o niña que sean de mayor tamaño que su boca.
- Se protegerán los enchufes, los radiadores eléctricos y los aparatos de combustión.
- Guardad los medicamentos y los productos de limpieza en los sitios a donde el niño o la niña no llegan.
- No le dejéis sólo en alturas ni en la cercanía de zonas de agua (corrientes de agua, la orilla del mar, piscinas,...), aunque haya poca profundidad.
- No se deben tomar bebidas calientes ni fumar mientras se tiene al niño/niña en brazos o cerca.
- En el coche siempre debe ir en su silla de seguridad.
- A partir de los dos años debe saber que existen límites. Entre los dos y los cuatro años aprenden que hay cosas que se pueden hacer y otras que no. Las rabietas son frecuentes y muchas veces intentará hacer lo que no debe.
- Las normas deben ponerlas los padres y madres: pocas pero claras.
- No utilizad la televisión para tener entretenidos a los niños y niñas y reservar todos los días un rato para jugar con vuestros hijos/hijas.



Más información en:
www.osanet.euskadi.net