

REVISTA PARA MADRES Y PADRES

aurrera begira

diciembre del 2006

nº 10



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 Aguirre, 1
20570 Bergara
Telf: 943779126 • Fax: 943779182
E-mail: aloidi@bergara.net

índice:

páginas 4-5: de 0 a 5 años
ALERGIA ALIMENTARIA EN LA INFANCIA
M^o Teresa Audicana Berasategui
Medico Adjunto del Servicio de
Alergología e Inmunología

páginas 6-7: de 6 a 11 años
HABILIDADES PARA LA VIDA
Elena Urigoitia
Formadora en habilidades para la vida
y Terapeuta

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

páginas 10-11: de 12 a 18 años
LA ADOLESCENCIA Y LOS PADRES/MADRES
Alfredo Oliva
Profesor titular de Psicología Evolutiva y de la
Educación de Universidad de Sevilla

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

Es importante escoger bien el juguete y jugar con los niños y las niñas

LA IMPORTANCIA DEL JUGUETE EN EL DESARROLLO DEL NIÑO O LA NIÑA

Tod@s estamos de acuerdo en lo importante que es jugar para l@s niñ@s, pero ¿le damos al juego la importancia que merece? ¿Qué es el juego para l@s niñ@s?

El juego está relacionado con la risa y con la diversión. Es una forma de liberación que se realiza con alegría y placer y, en su caso, además, es necesario e imprescindible para que se conozca y conozca su entorno.

¿QUÉ LES APORTA EL JUEGO?

Les ayuda a ser **MÁS AUTÓNOM@S**. Es idóneo para que cada cual aprenda a escoger lo que quiere con libertad y también para que aprenda a conocer sus posibilidades y capacidades.

Ofrece **PLACER** y momentos agradables.

El juego es una acción que gusta y, en muchas ocasiones, es un modo adecuado de **LIBERAR LAS TENSIONES** acumuladas. También es una forma de **EXPRESAR LAS EMOCIONES INTERNAS**.

¿Y CUAL SERÍA LA FUNCIÓN DEL JUGUETE?

Con los juguetes pasa lo mismo, pero tenemos que tener en cuenta que no son más que un simple auxiliar del juego.

Cuando se le compra un juguete nuevo a la/al niñ@, le resultará muy agradable y enseguida mostrará su alegría por varias razones (para demostrar afectividad, sorpresa, novedad...), pero una vez pasado ese momento, es cuando se verá verdaderamente la idoneidad del juguete.

Algunas de las características que debe poseer un buen juguete son las siguientes:

1.- Debe ser divertido y capaz de despertar y

mantener su interés.

2.- Debe activar la fantasía, la imaginación y la creatividad.

3.- Debe adecuarse a su nivel educativo.

4.- Debe tener normas de uso.

5.- Debe ser estético, bien hecho.

6.- No debe ser ni tóxico ni peligroso.

7.- Debe ofrecer distintas posibilidades de uso.

8.- Debe estimular el juego en grupo.

9.- No debe establecer diferencias en función del sexo.

10.- Debe ser fácil de arreglar.

¿CUÁL SERÍA LA FUNCIÓN DE LOS PADRES Y LAS MADRES?

Aunque los juguetes estén especialmente dirigidos a l@s niñ@s, también las personas adultas pueden jugar un papel interesante junto a ell@s, principalmente cuando se trata de ayudarles y fortalecer y desarrollar sus relaciones.

La motivación es muy importante, por eso es conveniente estar con el/la niñ@ a la hora de practicar actividades y juegos, aunque no sea más que para estar mirándol@ y elogiar o corregir lo que hace.

Al fin y al cabo, EL JUGUETE NO ES SUFICIENTE. TU PARTICIPACIÓN ES MUCHO MÁS IMPORTANTE QUE CUALQUIER JUGUETE.

TXATXILIPURDI

Para ayudaros en la elección de los juguetes, el Ayuntamiento de Bergara, junto a otros ayuntamientos, ha publicado estos últimos años un catálogo de productos en euskera, y este año también se repartirá en los centros escolares de Bergara. Y también podréis consultarlo en Internet: (<http://www.katalogoa.org/>).

Servicio de Euskera del Ayuntamiento de Bergara



Jardun



Mª Teresa Audicana Berasategui

Médico adjunto del Servicio de Alergología e Inmunología Hospital Santiago Apóstol Olaguibel 29 Vitoria-Gasteiz

ALERGIA ALIMENTARIA EN LA INFANCIA

1. El por qué de esta situación

Alrededor del 20% de la población general padece, en algún momento de su vida, una reacción adversa por alimentos. Sin embargo, la alergia propiamente dicha, se calcula que afecta a un porcentaje más bajo de la población general. Aunque la alergia a alimentos puede aparecer a cualquier edad de la vida, es más frecuente que comience durante los primeros años de vida. Suele ir asociada a otras enfermedades alérgicas como la dermatitis atópica y también el asma alérgico.

Entre los factores de riesgo de desarrollar alergia alimentaria se encuentran los genéticos (hereditarios) y ambientales. La alergia a alimentos está aumentando en el mundo desarrollado de forma paralela a como están aumentando todas las enfermedades alérgicas y probablemente es un tributo que pagamos

por nuestra forma de vida. Nuestros hijos no tienen problemas de desnutrición, están correctamente vacunados, no padecen disentería y disponen de agua potable y buenas condiciones higiénicas. Esto hace que por un lado la selección natural permita vivir a aquellos niños más frágiles -que en los países subdesarrollados morirían sin remedio- y por otro lado, su sistema inmunológico tienda a crear anticuerpos frente a agentes que no son perjudiciales (como los alimentos, los ácaros del polvo doméstico ó los pólenes). Los anticuerpos de tipo IgE cumplen varias funciones entre las que se encuentra la lucha frente a enfermedades parasitarias. En los países desarrollados, donde la higiene ha avanzado mucho, los parásitos intestinales no son frecuentes y el aparato digestivo tiene una flora intestinal más escasa.

relacionan con el cacahuete mientras que en Escandinavia predominan las reacciones en relación con el pescado.

En nuestro medio los alimentos que producen alergia son los que consumimos con más frecuencia y en los niños es fácil evaluar el calendario de introducción de los mismos. En España, por ejemplo, la leche, el huevo y el pescado son las principales causas de alergia alimentaria antes de los 2 años, mientras que los vegetales (frutas, frutos secos y legumbres entre otros) suelen predominar a partir de los 2 años.

Dentro de los alimentos, el huevo ha sido bien estudiado como "predictor" ó "marcador" de una constitución alérgica que los médicos llamamos "atopia". Los niños que desarrollan alergia a proteínas de huevo en los 2 primeros años de vida tienen además una mayor predisposición para padecer otras enfermedades alérgicas en el futuro de tal forma que se ha calculado que la mitad de ellos desarrollarán antes de los 4 años rinitis, dermatitis atópica ó asma. Esto es lo que se ha denominado "marcha atópica".

2. ¿Qué alimentos producen alergia?

Cualquier alimento que contenga proteínas puede provocar alergia, de modo que se conocen más de 100 alimentos responsables de algún caso de alergia. Varias veces al día consumimos una gran variedad de alimentos y sin embargo, solo un pequeño número de ellos ocasiona la mayoría de las reacciones de hipersensibilidad. Se han constatado amplias variaciones geográficas en los alimentos como fuente de alergia, dependiendo de los hábitos nutricionales. Así por ejemplo en Estados Unidos, el 60% de las reacciones de alergia alimentaria se

3. Gravedad de la alergia alimentaria. ¿Que efectos tiene sobre el niño/a y sobre su familia?

- Un diagnóstico correcto de alergia alimentaria es importante porque puede generar problemas tanto por exceso como por defecto. Si sobrediagnosticamos podemos dar lugar a malnutrición, desórdenes alimentarios, problemas psicosociales y familiares. En el caso contrario, si infradiagnosticamos, podemos poner en riesgo la vida del paciente. Hay que tener en cuenta que unos pocos alimentos son los responsables del 80 al 90% de los casos de alergia (huevo, leche, frutos secos, legumbres y pescado en menores de 5 años).
- Es frecuente que los padres de

Berrigara



niños alérgicos a alimentos vivan con angustia y sentimientos de culpa esta patología pero en su descarga hay que decir que los propios pacientes (niños y niñas) generalmente lo asumen con naturalidad y responsabilidad desde los primeros años de vida.

- El primer tratamiento que se debe llevar a cabo ante un diagnóstico de alergia alimentaria es evitar las fuentes alergénicas. Esto conlleva un trabajo de reeducación a los padres y cuidadores del niño alérgico en los hábitos alimenticios, debiendo en muchas ocasiones aleccionarlos sobre la revisión de las etiquetas de los alimentos con los diferentes nombres del alimento. Se debería observar un especial rigor al revisar e interrogar sobre los ingredientes de los alimentos cuando se come fuera del domicilio, en campamentos o comedores escolares.

4 ¿Y a nivel social?

La alergia alimentaria afecta al 6-8% de la población pediátrica y aunque generalmente cursa con síntomas leves, puede llegar a ser fatal. Esto significa que por azar en un aula de 25 niños, podemos tener 1 ó 2 niños alérgicos a alimentos. En los niños la principal causa de anafilaxia (alergia grave) fuera del hogar es la debida a alergia a alimentos, que afortunadamente suele asociar una mortalidad baja. Dentro de los programas educativos, cada vez se contemplan más las actividades de naturaleza, contacto con frutas, frutos secos, campañas de alimentación, etc. que pueden conllevar riesgos para el niño alérgico. En el aula es frecuente que se compartan alimentos galletas, dulces, celebraciones de cumpleaños, comidas típicas (castañas...). Deberían prohibirse los alimentos implicados en caso de que uno de los alumnos haya tenido reacción grave con los mismos. Puesto que un porcentaje cada vez mayor de niños come fuera de su domicilio, un tema candente es la educación al personal que atiende los comedores escolares. Este personal no es sanitario y sin embargo debería conocer los riesgos potenciales de los alimentos, los síntomas precoces de una anafilaxia y el manejo de medicamentos básicos

con el permiso e indicaciones recibidas de los padres que a su vez habrán estado aleccionados por sus médicos. Por otra parte el niño alérgico en ocasiones no toma parte de otras actividades lúdicas como colonias infantiles, excursiones... por el riesgo a ingerir alimentos prohibidos.

Es importante por lo tanto adiestrar a los padres, familiares cercanos y cuidadores, tanto en la identificación de los pacientes, de los síntomas y en el tratamiento precoz con fármacos en los primeros minutos de la reacción si la gravedad del cuadro lo requiere.

También el resto del alumnado puede colaborar en identificar posibles fuentes alergénicas y puede servir como aprendizaje de educación en la diferencia, respeto y solidaridad.

5. ¿ Qué perspectivas de futuro hay con un niño/a alérgico?

- Los niños con manifestaciones de alergia alimentaria antes de los 5 años, deben ser reevaluados periódicamente por su Alergólogo con objeto de valorar la posible reintroducción de los alimentos tras un periodo de dieta lo más estricta posible. Además estos niños tienen riesgo de padecer rinitis y/o asma alérgico que cuanto antes se diagnostique mejor evolución llevará.

- Hay que tener en cuenta que los alimentos que producen alergia a los más pequeños son los únicos que pueden tolerarse con el tiempo en un buen número de casos: leche, huevo y pescado. Los frutos secos, por el contrario, en general no tienden a ser tolerados con el tiempo.

- Se están ensayando estudios de vacunación con alimentos para niños alérgicos tanto por vía sublingual como inyectable, con antígenos completos y modificados.

- Se ha comercializado un anticuerpo monoclonal (anti-IgE) que de momento solo está aprobado para le asma grave pero es una línea de investigación también abierta.



Berrigara

Janari-alerkiak gero eta Jugariagoak dira herrialde garatuetan. 2 urtetik beherako haurren artean, esnea, arrautzak eta arraina dira horrelako alergien sorburu nagusiak, eta 2 urtetik gorako artean, berriz, barazkiak. Janariei dagokienez, arrautzek eragindako alerkiak konstituzio alergiaren "predictorra" edo "adierazleak" direla esaten da. Garrantzitsua da janari-alerkiak dituzten haurrak aztertzea, orokorrean janari horiek (batik bat esnea eta arrautzak) gerora, denboraren poderioz, berriz jaten hasteko aukera izaten dutelako. Janari-alerkien diagnostikoak kezka bizia eragiten du gurasoengan; haurrek, aldiz, naturaltasunez hartzen dute. Gure artean, ikasgela batean janari-alerkiak dituzten haur bat edo bi egongo dira ziurrenik. Funtsezkoa da gaia eskola-eremuan jorratzea, haur alergiakoek horrelako janariak ustekabean ez jateko, janez gero egoki erantzuteko, eta gainerako ikasleak balioetan hezteko.



Elena Urigoitia
Formadora de Habilidades
para la vida y Terapeuta

HABILIDADES PARA LA VIDA

¿QUÉ SON LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

Son aquellas capacidades necesarias para tener un comportamiento adecuado que permita enfrentar eficazmente los desafíos de la vida diaria. El enfoque de adquisición de habilidades para la vida intenta ayudar a los y las jóvenes a recuperar el control sobre su vida y a tomar decisiones con conocimiento de causa. Es decir, que puedan hacer frente de forma saludable a los riesgos que se pueden presentar más adelante en el periodo de la adolescencia como es el abuso de alcohol, drogas, tabaco, violencia, embarazos no deseados etc.

La Organización Mundial de la Salud estima que las siguientes habilidades para la vida son indispensables (Mantilla, 1993):

- 1. El autoconocimiento:** Conocernos mejor nos facilita conocer lo que queremos y lo que no queremos; nuestras necesidades e ilusiones y también los momentos de preocupación o tensión.
- 2. La capacidad de empatía:** Nos permite ponernos en la piel de la otra persona e imaginar cómo es su vida.
- 3. La capacidad de comunicarnos de forma efectiva:** Nos ayuda a comunicar nuestros pensamientos, emociones y necesidades.
- 4. La capacidad de establecer y mantener relaciones interpersonales:** Esta habilidad nos ayuda a relacionarnos en forma positiva con las personas.

5. La capacidad de tomar decisiones: Nos facilita decidir de forma constructiva con respecto a nuestras vidas, evaluando las opciones y las consecuencias que éstas podrían tener para nosotros y nosotras y nuestro entorno.

6. La capacidad de solucionar problemas y conflictos: Nos permite enfrentar de forma constructiva los problemas en la vida que si no se resuelven pueden convertirse en una fuente de malestar físico (trastornos psicósomáticos) y mental (ansiedad y depresión), y de problemas psicosociales adicionales (alcoholismo, consumo de sustancias psicoactivas...)

7. La capacidad de pensar de forma creativa: Es muy útil en la toma de decisiones y en la solución de problemas ya que nos ayuda a responder de manera flexible a las situaciones que se presentan en la vida cotidiana.

8. La capacidad de pensar de forma crítica: Es la habilidad de analizar información y experiencias de manera objetiva. La persona crítica hace preguntas y no acepta las cosas en forma crédula sin un análisis cuidadoso en términos de evidencia, razones y suposiciones.

9. La capacidad de controlar las emociones: Nos ayuda a reconocer nuestros sentimientos y emociones y los de las demás personas, a ser conscientes de cómo influyen en nuestro comportamiento, y a responder a ellos en forma apropiada.

10. La capacidad de manejar la tensión y estrés: Nos facilita reconocer las fuentes de estrés y sus efectos

en nuestras vidas y desarrollar una mayor capacidad para responder a ellas.

¿LAS HABILIDADES PARA LA VIDA SON INNATAS O SE APRENDEN?

Las personas nos estamos educando a nosotras mismas y mejorando nuestras habilidades durante toda la vida. Al igual que aprendemos muchas otras cosas a podemos aprender y ejercitar estas habilidades. Para desarrollarlas, es necesario crear escenarios donde se facilite la práctica. Cuanto más practiquen nuestros hijos e hijas, más capaces se sentirán de actuar de forma saludable en distintas situaciones de su vida cotidiana porque como sabemos no es lo mismo saber que es mejor decir que no, a ser capaz de decir que **no**.

Hay escuelas que cuentan con programas de aprendizaje de habilidades para la vida. La metodología que utilizan es interactiva y participativa. Si estamos frente a un niño/a o adolescente con dificultades para pedir ayuda, tomar la decisión adecuada, resolver conflictos etc., puede aprender a hacerlo través de representación de papeles, debates, historias, cuentos etc.

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS HABILIDADES PARA LA VIDA?

No podemos cambiar la realidad, pero sí la manera en que la vivimos. Las habilidades para la vida como bien indica el nombre, sirven para vivir de forma más plena, más feliz. Son necesarias para que nuestros hijos e hijas desarrollen hábitos y costumbres sanas y que rechacen aquello que no conduce al bienestar físico y mental.

Si educamos a nuestros hijos e hijas en el conocimiento de sí mismos, sabrán lo que es mejor para ellos. Si les enseñamos a ponerse en el lugar del otro, les estaremos ayu-

Jardun



dando a aceptar lo diferente y mejorarán sus interacciones sociales. Les estaremos ayudando a fomentar comportamientos solidarios y de apoyo.

Si aprenden a comunicarse de forma asertiva, les resultará más fácil alcanzar sus objetivos personales.

Si les enseñamos a relacionarse, les estaremos ayudando a conservar buenas relaciones y a ser capaces de terminar relaciones de manera constructiva.

Si aprenden a sopesar las opciones y las consecuencias, las decisiones que tomen serán mucho más adecuadas para ellos.

Si les enseñamos a vivir el conflicto de forma constructiva, como inherente que es a las relaciones humanas, será una fuente de crecimiento y estaremos promoviendo una cultura de paz.

El niño o adolescente que desarrolla el pensamiento crítico aprende, entre otras cosas, a hacer una lectura más personal y objetiva de lo que ve y oye en esta sociedad donde la influencia mediática es tan fuerte.

El manejo constructivo de algunas emociones y sentimientos, como la ira y el miedo, les ayudará a construir mejores formas de convivencia. Y por último, si aprenden a controlar

el nivel de estrés, les estaremos ayudando a ocuparse, en lugar de preocuparse.

¿CÓMO PODEMOS ENSEÑAR A NUESTROS HIJOS E HIJAS ESTAS HABILIDADES?

Es fundamental que haya una coherencia entre lo que les decimos y pedimos y hacemos. Para ello podemos reflexionar sobre cuál es nuestra reacción cuando no hacen lo que les pedimos, si validamos sus emociones o por el contrario les quitamos importancia con un "no te preocupes o no es para tanto", si nos ponemos en su piel para intentar comprender por lo que pueden estar pasando, si expresamos con calma nuestras necesidades sin atacarles, si escuchamos las suyas sin crítica, si ponemos límites claros, si controlamos nuestra agresividad y sabemos reaccionar a la suya etc. Si queremos que sean autónomos, independientes, que tengan criterio, que digan que no a las drogas etc, debemos ofrecerles la posibilidad de que practiquen con nosotros, haciendo uso del diálogo, el respeto y la tolerancia.

Estamos hablando de educar para la salud, lo que implica educar en la

autoestima.

Un buen nivel de autoestima se basa en el respeto sólido por uno mismo que se fundamenta y sostiene en dos pilares:

- Soy digno de que me quieran "Soy especial para alguien"
- Soy capaz "Yo puedo resolver mis problemas" quieran"):

Por todo ello, es muy importante que cuidemos lo que les decimos, cómo se lo decimos y sobre todo que les mostremos todos los días el amor y el respeto que sentimos por ellos, bien mediante la palabra o bien con gestos.

Portaera egokien bidez, eguneroko bizitzako erronkei eraginkortasunez aurre egiteko behar ditugun gaitasunak dira bizitzarako-trebetasunak (OME). Trebetasun horiek gazteei beraien bizitzaren gaineko kontrola berreskuratzen laguntzen diete, eta ongi hausnartutako eta arrazoitutako erabakiak hartzen. Geroago, nerabezaroan, hamaika arrisku sortu dakizkieke: alkoholaren abusua, drogak, tabakoa, indarkeria, nahi gabeko haurduntzak, etab. Beraz, horiei guztiei behar bezala aurre egiteko oinarriak ematea da kontua. Bizitza osasungarri baterako Osasunaren Munduko Elkarteak honako 10 trebetasun hauek proposatu zituen:

1. Autoezagutza
2. Enpatia
3. Eraginkortasunez komunikatzeko gaitasuna
4. Pertsonen arteko harremanak finkatzeko eta mantentzeko gaitasuna.
5. Erabakiak hartzeko gaitasuna
6. Arazoak eta gatatzak konpontzeko gaitasuna
7. Sormenezko pentsaera
8. Pentsaera kritikoa
9. Emozioak menperatzeko gaitasuna
10. Tentsioei eta estresari aurre egiteko gaitasuna

Jardun



VUESTRAS PREGUNTAS



Jose Ramon Fernandez

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

1) Tengo un hijo de 16 años y le gusta mucho ver la televisión. Entre semana le dejamos quedarse hasta las 11 de la noche pero el quiere quedarse más por lo que todos los días tenemos bronca. Además las series que le gustan a él no se si son muy adecuadas para su edad... ¿Como establecer criterios a la hora de ver la televisión?

ha ido en aumento por lo que los padres hemos de conocer cómo actuar eficazmente en el ámbito familiar con respecto al uso de la televisión, para que no nos reduzcan a la pasividad o la indiferencia de un consumidor acrítico y sin opinión, que todo lo digiere. Así debemos promover un uso responsable y activo, fomentado una conducta y hábitos

desechar lo que no nos interesa o no nos convence.

Procuraremos fomentar una actitud crítica ante lo que ven. Para ello nos informaremos sobre los programas que ven y los acompañaremos cuando los vean, incitándoles a analizarlos y comentándolos en reuniones familiares, por ejemplo, en las comidas.



Jardun

Este es un problema muy común en todas las familias, pues a quién no le agrada tener siempre a mano un amigo oculto, frecuentemente espectacular y a menudo ingenioso, que nunca se enfada y muy entretenido, que no exige atención alguna y, por si fuera poco, apenas consume ni es exigente, y del que, para más comodidad, se puede prescindir en cualquier momento. No hay ser humano que reúna tantas cualidades.

En las nuevas generaciones la influencia de la televisión en su formación

televisivos adecuados.

Lo más productivo es enseñarlos desde pequeños a que no hay que **"ver televisión"** sino que hay que **"ver programas de televisión"**. Así desarrollaran su capacidad de selección. Para crear un criterio de selección, evitaremos tener encendida la televisión, cuando no haya nadie viendo un programa determinado y procuraremos no tener a mano el mando a distancia, pues el "zapping" es contrario al criterio de selección. Hemos de elegir conscientemente lo que queremos ver y

Adoptaremos ciertos hábitos como no usar la televisión como "niñera electrónica", evitar que la televisión esté encendida en nuestras comidas, cenas o tertulias. No negarla por sistema, ni imponer restricciones muy severas, así tampoco vamos a aumentar su afición por los libros o el deporte. La televisión forma parte de nuestras vidas, por eso, en el caso de los adolescentes, donde es más difícil poner reglas, la idea es que aprovechemos los programas que ven como una manera de conocer sus intereses y ayudarles a

tener criterios claros, a la vez que les ofrecemos otras aficiones.

Recuerde que puede apagar la televisión cuando sea necesario, dando siempre una explicación y buscando otra alternativa. En estas ocasiones ayuda mucho tener una videoteca con películas y documentales de interés para nuestros hijos. Además, como en casi todos los casos, predicar con el ejemplo es una de las claves básicas. No se puede aconsejar no ver la televisión tantas horas si nosotros a su vez pasamos horas y horas ante el televisor.

Los medios de comunicación están para que hagamos un uso racional de ellos, bien sirviéndonos para la evasión, o bien para extraer en cada momento aquello que va a contribuir a nuestro bienestar, que enriquezca nuestros conocimientos o nos entretenga satisfactoriamente, conforme a nuestros criterios de exigencia.

2)- Tengo una hija de dos años que se asusta ante eventos como tamberas, cabalgatas... Me parece una reacción sin importancia pero la gente del entorno adulto no hace caso a lo que expresa la niña diciendo que son tonterías y me presionan para que vayamos a verlos diciendo que esos actos son muy bonitos. ¿Que es lo recomendable en estos casos?

Hay niños que parecen enfrentarse a la vida sin miedo alguno, mientras que otros deben ir superando diferentes miedos a lo largo de la infancia. Un niño miedoso puede convertirse en un ser exigente, exasperante y sin confianza en sí mismo. Por eso ha de ir aprendiendo a superarlos.

Como pautas básicas hay que comprender la situación y ayudar a superarla. No hay que criticarlo ni etiquetarlo de cobarde o pequeño, tampoco debemos gritarle, ni rechazarle. Hay que identificar el miedo y prepararle para superarlo.

En este caso concreto, el entorno no ayuda en nada, por lo tanto no dejéis que influya en vuestro comportamiento hacia vuestra hija y menos que os presionen para hacer algo de lo que no estéis convencidos.

En todo caso si queréis actuar para solucionarlo, enseñarle, como primer paso, a "valorar" su miedo (por ejem-

plo, señalando con sus manos, más separadas o menos, la cantidad). En segundo lugar, contrarrestar la ansiedad, tranquilizándola, dándole seguridad, permaneciendo cerca de ella, cogiéndola de la mano. Utilizar juegos para ir controlando ese miedo, enseñarle fotografías y dibujos del estímulo que lo causa. Corregir los conceptos erróneos que tenga sobre estos actos. Permanecer con ella, enfrentándose juntos a estas situaciones. A medida que parece menos asustada, animarla elogiando sus esfuerzos.

3) Tenemos un hijo de siete años y la pareja estamos separada desde hace dos años. El hijo vive conmigo y los fines de semana los pasa con su padre. La relación de nosotros no es muy buena y eso influye en nuestro hijo, ya que, los mensajes que le transmitimos, los límites y normas muchas veces son totalmente opuestos. Nos es imposible ponernos de acuerdo.

Los padres se pueden sentir contentos o desconsolados por su divorcio, pero invariablemente los niños se sienten asustados y confundidos por la amenaza a su seguridad personal. Después de la muerte, el divorcio de los padres es la pérdida más importante que un niño pueda experimentar. Pero no constituye todo el problema, más bien es el estado de discordia permanente en la relación de

los padres el factor más importante para que los niños sufran desajustes emocionales y conductuales y el deber de todo padre es reducir al mínimo ese daño.

Por eso, si los padres se llevan mal, incluso después de separarse, que se supone que es la solución, deben esmerarse en reducir el potencial sufrimiento y atenuar alguno de sus efectos negativos, con el fin de preservar la sensación de seguridad y protección de su hijo. Para ello tengan siempre presente que el hijo es de ambos y que siempre deben actuar teniendo presente el bienestar del hijo. Todos los padres en proceso de divorcio deben, además de respaldar el contacto con el otro, evitar los comentarios negativos sobre el otro progenitor por que esta conducta da lugar a conflictos de lealtad y a pérdida de autoestima. Deben tener siempre presente que el niño es un ser vulnerable y que precisa conservar la sensación de seguridad y protección.

Si como me cuentas, os es imposible poneros de acuerdo en lo más básico, como son las normas y límites en la conducta de vuestro hijo, y no utilizarlos para hacer daño a la ex pareja, lo más adecuado sería que os pusierais en contacto con un psicólogo que os podrá ayudar a minimizar los problemas u orientaros hacia otra ayuda profesional especializada en problemática familiar.

Jardun





Alfredo Oliva Delgado

Profesor Titular de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Sevilla. Especialista en desarrollo adolescente y relaciones familiares durante la adolescencia.

LA ADOLESCENCIA Y LOS PADRES Y MADRES

Muchos padres y madres comienzan a sentirse muy preocupados cuando sus hijos/as se acercan a la adolescencia, ya que piensan que durante esta etapa van a surgir muchas complicaciones en las relaciones con sus hijos/as, ¿Está justificada esta preocupación?

Pues tal vez merezca la pena comenzar diciendo que no es tan fiero el león como lo pintan. Los medios de comunicación, con la difusión de noticias muy alarmistas sobre jóvenes y adolescentes, y también los profesionales que trabajamos en este campo hemos contribuido a difundir una imagen muy negativa que no se corresponde con la realidad. Conviene desdramatizar

esta etapa porque cuando los padres/madres que no se preocupan en exceso, que la mayoría de ellos van a vivir la adolescencia de sus hijos/as de forma muy satisfactoria y gratificante. Aunque habrá algunos momentos que pueden resultar complicado.

Pero algunas cosas sí que parecen cambiar, ¿cuáles son los principales cambios que se producen con la llegada de la adolescencia?

Los niños/as, y también los adultos estamos cambiando continuamente, pero es cierto que en algunos momentos de la vida se producen más cambios que en otros. Y la adolescencia es una de esas etapas. Hay cambios físicos que son muy evidentes y que no merece la pena que nos detengamos mucho en ellos, aunque si conviene recordar

que estos cambios no siempre son bien recibidos, especialmente por las chicas que los experimentan de forma muy precoz. Pero también hay otros cambios físicos que no se observan a simple vista y que tienen su importancia. Me estoy refiriendo a los cambios hormonales, que van a hacer que aumente el deseo sexual, y que tengan estados de ánimo muy cambiantes, y por momentos estén o tristes, o alegres o irritables. Esta irritabilidad puede hacer que nuestra relación con ellos/as sea más complicada, y que debamos tener más paciencia.

¿Y los cambios psicológicos?

Pues hay muchos e importantes. Y yo creo que los padres y madres deben conocerlos ya que así sabrán reaccionar mejor cuando los observen en sus hijos/as. Un aspecto importante tiene que ver con los cambios cognitivos. A partir de los 12-13 años, comienzan a pensar de una forma diferente y se vuelven más críticos y respondones. No aceptan que los padres y madres les impongan normas sin justificaciones, y en las discusiones no es fácil que den su brazo a torcer. Recuerdo que la primera gran discusión que tuve con mi hijo duró unas dos horas. Creo que estaba entrenando conmigo. Yo siempre les comenté a padres y madres que deben sentirse orgullosos de que sus hijos/as se vuelvan más críticos porque es una señal de que están madurando. Deben valorarlo como un logro evolutivo, como cuando aprendió a leer y escribir.

Pero es necesario que los adolescentes se vayan separando afectivamente de su padres/madres. ¿o no es así?

Claro que sí, es una necesidad que tienen de sentirse autónomos y

Kale hezitzaileak



capaces de tomar sus propias decisiones. Es cómo si hubiesen estado enamorados o muy unidos afectivamente a una persona, y llegase el momento de superar ese enamoramiento. Para ayudarse en el proceso comienzan a buscarle defectos a sus padres/madres, los desidealizan. Es lo mismo que hacemos los adultos cuando tratamos de desenamorarnos de alguien que no nos interesa o que no nos corresponde. Esta desidealización no siempre es bien recibida por unos padres y madres que pueden tener una edad comprendida entre los 40-45 años, que es una edad algo "delicada" para que comiencen a criticarlos sus propios hijos/as. Aunque los padres y madres siguen siendo importantes, a partir de la adolescencia el amigo el amigo y el grupo de iguales irán ganado peso progresivamente, y se convertirán en un referente fundamental en la vida del chico/chica.

Parece que muchos de estos cambios van a hacer más complicadas las relaciones entre padres/madres e hijos/as.

Pues sí. Aunque no conviene exagerar, hay que reconocer que en la mayoría de las familias durante los primeros años de la adolescencia suelen aumentar los conflictos, sobre todo los relacionados con las actividades cotidianas: la hora de volver a casa, el tiempo dedicado al estudio, el desorden de su cuarto, la colaboración en tareas domésticas, etc...Pero hay que mostrarse optimistas, ya que por lo general esta etapa de más turbulencias suele ser corta, y en la mayoría de los casos las relaciones tienden a normalizarse. Además, estos conflictos suelen tener un efecto positivo ya que llevan a los padres y madres a tomar conciencia de que tienen que cambiar la forma de relacionarse con su hijo/a y no seguir tratándolo como si fuese un niño o niña. Al principio, los padres y madres por inercia tienden a resistirse al cambio, pero poco a poco comienzan a flexibilizar su postura, y asumen que su hijo/a ha crecido y tienen que escuchar su opinión y negociar con él la

toma de muchas decisiones. A partir de ese momento, la situación tiende a mejorar mucho.

¿Sigue siendo importante el papel de los padres/madres?

Por supuesto. Tanto come en la infancia. Durante estos años chicos y chicas tendrán que hacer frente a todos esos cambios y a muchos otros, como el cambio de colegio al instituto o el inicio de las relaciones de pareja, que puedan resultar muy estresantes para el adolescente. Sentir el apoyo de los padres y madres hará que se sientan más fuertes y con más confianza para superar esos retos. Algunos padres/madres creen que por el hecho de que su hijo/a haya llegado a la adolescencia ya no tendrán que prestarle tanta atención, y eso no es cierto. Por supuesto que en muchos aspectos empezaremos a sentir una cierta liberación, pero surgen otras nuevas preocupaciones y dificultades que nos pondrán a prueba en nuestro papel de padres/madres.

¿Qué características debe tener un buen padre o madre de adolescente?

No es fácil dar recetas, ya que hay muchas formas positivas de ser padres/madre. No obstante, sí hay algunos rasgos que creo que son esenciales. En primer lugar está el afecto o el apoyo, que ya hemos comentado. Pero también el ser capaz de mantener una buena comunicación.

Muchos padres/madres se quejan de falta de comunicación y atribuyen la responsabilidad de esa falta de comunicación a su hijo/a. No es verdad. En bastantes ocasiones somos los padres y madres con nuestras críticas continuas y nuestros sermones los que establecemos barreras en la comunicación. Otro aspecto importante es el estar informado de las actividades que realizan en su tiempo libre, a qué sitios van, o conocer quienes son sus amigos. Y para tener esa información la mejor fórmula es tener una buena relación con ellos, y que sean ellos

misimos quienes nos cuenten esas cosas. Los interrogatorios policiales no suelen dar buen resultado. Además, en bastantes ocasiones será necesario que establezcamos límites y exijamos responsabilidades cuando esos límites se sobrepasen. En la medida en que vayan creciendo esos límites deberán ser cada vez más negociados con ellos/as y más flexibles, y el control deberá ir desapareciendo progresivamente. Otro aspecto que resulta fundamental en esta etapa es la promoción de la autonomía. Para ello lo mejor es animarles a que piensen por sí mismos, a que resuelvan sus problemas, a que tomen decisiones de forma independiente. Esto les cuesta bastante trabajo a muchos padres/madres que se empeñan en dirigir totalmente la vida de sus hijos/as, sin darse cuenta de que de esa forma están sobreprotegiendo o coaccionando a sus hijos/hijas y les están impidiendo madurar.

Guraso askok kezka bizia izaten dute euren seme-alabak nerabegarora iristen direnean, elkarren arteko harremanek okerrera egingo ote duten eta arazoak sortuko ote diren beldur izaten direlako. Kezka horren arrazoiak zerikusi handia dute eboluzioaren saso horren inguruan dagoen irudi txarrarekin. Izan ere, sarri askotan, familiako gatazka, droga-kontsumo edo jokabide arriskutsuei lotuta azaltzen da nerabegarora, arazo kezkarrienetako batzuk soilik aipatzearen. Hala ere, guraso askorentzat oso atsegina da seme-alaba nerabearekin duten harremana. Izan ere, nerabegaroren hasieran harreman-zailtasunak izaten badira ere, gehienetan pixkanaka desagertuz joaten dira tentsio handiko une horiek. Hala, nerabegarok berekin dakartzan aldaketa psikologikoen jakitun direnean eta aldaketa horien aurrean pazientziatz eta malgutasunez erantzuten dutenean, gurasoek euren seme-alabekin harreman osasungarri eta gogobetegarria lortzeko bidea irekiko dute.

PERO, ¿QUÉ ESTAMOS HACIENDO CON LOS PADRES Y MADRES?

Alvaro Iruin
Psiquiatra.

Gerente de Salud Mental Extrahospitalaria de Gipuzkoa y
Responsable de Asistencia Psiquiátrica
y Salud Mental de Osakidetza



Hace unos meses, en este mismo foro, se me dio la oportunidad de opinar sobre las relaciones, siempre complejas según parece demostrar de manera obstinada la realidad, entre padres e hijos. En aquella ocasión situaba al hijo como receptor de una serie de condicionantes culturales y sociales de sus padres que incidían en su relación y, por tanto, en su crecimiento.

En esta ocasión se me da la oportunidad de volver a opinar sobre el tema, pero quisiera abordar el tema desde el punto de vista contrario; de ahí su título.

Por tanto es ahora a los padres/madres a quienes sitúo como receptores de una serie de condicionantes que, desde el medio social, están recibiendo constantemente acerca de cómo es y debe ser la relación familiar. Por ejemplo, es una creencia universalmente extendida que la adolescencia es una etapa de difícil relación padres/madres-hijos/hijas, condicionando nuestras actitudes y expectativas a la hora de afrontar la relación con un hijo o hija en esta etapa de la vida y predisponiéndonos a modelos de funcionamiento más o menos cercanos a los que observamos en nuestro entorno.

¿Podríamos prescindir de "advertencias" de este tipo y afrontar la relación con los hijos/as, libres de prejuicios?. ¿O quizás pensamos que los hijos/hijas debieran venir con manual de instrucciones?. Al fin y al cabo, un porcentaje mayoritario de nosotros ha aceptado de hecho su capacidad para ser padre o madre y establecer un núcleo familiar sin mayores consideraciones previas, de manera espontánea y como consecuencia lógica y deseada de un momento personal determinado.

Pero claro, esto siempre ha sido así a lo largo de la historia de la humanidad y, sin embargo, los comportamientos y modelos familiares han sido bien distintos. En nuestros días, según establecía Javier Elzo en su investigación "Hijos y padres.

Comunicación y conflictos", el 43% de las familias españolas pertenecían a lo que él denominaba Familia nominal y en la que "...los padres están, en gran medida, cohibidos, desimplicados, sin que aborden con una mínima profundidad lo que requieren sus hijos...".

¿Se imaginan a los padres/madres de hace 50 años, "cohibidos"?. ¿O pidiendo ayuda externa para educar a sus hijos/hijas?. ¿O quizás creemos que "implicarse con los hijos/hijas" es hacer de "taxistas" tras sus cenas?

Probablemente, la respuesta es no; y sin embargo, en el momento actual, es frecuente encontrarnos con situaciones de este tipo en las que los límites del papel de los padres/madres están desdibujados en un intento de querer ser "amigos de sus hijos/hijas"; lo que, por definición, es imposible. La solicitud de ayuda por desbordamiento de nuestra capacidad para educar determinadas actitudes de los hijos/hijas es frecuente en las consultas de los centros de salud y en los de salud mental, generando una psicologización excesiva, por innecesaria en muchos casos, de lo que no son sino los normales y necesarios "problemas de la vida diaria"

Un ejemplo, a mi entender extremo de esta situación, sería el que nos ofrece un producto televisivo en el que una psicóloga educa "en directo" a familias con problemas en el comportamiento de sus hijos/hijas. El programa en cuestión se ha mostrado como uno de los programas estrella de la cadena que lo emite, con más de 1,5 millones de telespectadores. No quiero decir que sea malo recibir ayuda; pero estarán de acuerdo conmigo en que la ayuda que reciben no es por una problemática psicológica, sino educativa de los padres respecto a su papel.

En definitiva, quizás sea que los padres/madres actuales no hemos sabido o podido adaptarnos con la suficiente

rapidez a la "era de la información", viviendo de manera cohibida respecto a nuestros hijos/hijas al vernos sobrepasados por su nivel de conocimientos y adoptando actitudes pasivas que no se corresponden con nuestro papel de padres/madres y educadores. Y, sin embargo, no podemos olvidar que somos nosotros quienes debemos marcar las pautas de comportamiento que permitan a nuestros hijos/hijas desarrollarse y aceptar los límites de manera adecuada para afrontar sin problemas su independencia en la edad adulta.

Esto no debe confundirse con un alegato a favor de la vuelta a modelos educacionales pasados basados en el autoritarismo; sino que lo único que estoy demandando es que nos recuperemos a nosotros mismos como eje central de la educación de los hijos/hijas. Para ello sólo hace falta que creamos en nuestras capacidades como padres/madres, a ser posible antes de serlo; y que seamos coherentes en nuestros comportamientos con lo que les pidamos, más allá de mitos o creencias sociales.

¿Cómo podríamos pedirles que no fumen, si nosotros fumamos? ¡Pues eso!



Jardun