

REVISTA PARA MADRES Y PADRES

aurrera begira

Marzo del 2007

nº 11



REVISTA PARA MADRES Y PADRES

aurrera begira

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
PIOJOS
Miren Arrate Bengoa Gorosabel
Pediatra

páginas 6-7: de 6 a 11 años
**AYUDANDO A NUESTROS HIJOS/AS A
MANEJAR EL DINERO Y LAS PAGAS**
Nati Gutierrez Grigelmo
Psicóloga y psicoterapeuta familiar

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

páginas 10-11: de 12 a 18 años
**ACERCANDONOS
A LAS NUEVAS TECNOLOGIAS**
Libe Mariscal Ormazabal
Psicóloga

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.



Patrocinadores:



Ayuntamiento de Bergara

Kultura eta Hezkuntza

INTRODUCCION

El aprendizaje de las lenguas

Josune Alberdi

Asesora de normalización lingüística
en el Berritzegune de Eibar



La lengua ha sido un elemento fundamental en todas las culturas y civilizaciones. Es un instrumento eficaz para la comunicación, para organizar la sociedad y como medio de transmisión del conocimiento.

El saber varios idiomas nos da la oportunidad de desempeñar distintas actividades y viajar por el mundo.

Existen muchas lenguas. Todas tienen el mismo valor. Sin embargo, la situación sociolingüística varía. No hay idiomas mejores ni peores, ni fáciles ni difíciles.

Las lenguas se aprenden en la familia, en la escuela y en la sociedad. Para desarrollarlas es imprescindible oír las, leerlas, y utilizarlas.

La primera lengua que adquirimos no nos resulta difícil porque la aprendemos de forma natural. Al aprender otra, si ésta es similar a la que ya poseemos, no nos resulta difícil; cuando es muy diferente nos cuesta más.

En la adquisición de lenguas es primordial la influencia de la familia. En este contexto se aprende, sobre todo, el lenguaje oral. Lo que se trabaja en la escuela tiene más relación con lo escrito y con el lenguaje estándar. Las actividades sociales nos dan la oportunidad de practicar lo aprendido.

Las lenguas las desarrollamos al utilizarlas. Si no las empleamos, podemos llegar a olvidarlas.

¿Cómo aprenden nuestros hijos/as las dos

lenguas oficiales y además alguna lengua extranjera?

- El castellano es un idioma necesario en nuestra sociedad. Su presencia es constante, lo que facilita su desarrollo; la escuela también garantiza su enseñanza.

- El euskera es una lengua minoritaria, lo que supone tener menos oportunidades de estar expuestos a ella y de practicarla. Por ello, conviene ofrecer la mayor cantidad de oportunidades para que escuchen y lean en euskera, y es necesario aprovechar las ocasiones que permitan hablarlo; es la única manera de garantizar la adquisición de este idioma.

- Es fundamental utilizar un lenguaje rico en la familia (cualquiera que sea la lengua familiar) y promover situaciones que favorezcan la expresión.

- Si los padres y madres saben euskera, es imprescindible utilizarla en todos los contextos; de esta manera se ofrece un modelo de lenguaje y una actitud de valoración de la propia lengua.

- El valorar el esfuerzo que se realiza al practicar una lengua que no se domina repercute en la motivación personal para continuar superando las dificultades que nos surgen.

Al desarrollar una buena competencia lingüística en dos lenguas facilitamos el aprendizaje escolar en general, y la adquisición de nuevos idiomas.





Miren Arrate Bengoa Gorosabel
Pediatra

PIOJOS

Cuando un niño presenta picor en la cabeza, lo primero que debemos pensar es que tiene piojos.

El origen de este problema se encuentra en los parásitos, unos seres vivos que ocupan el cuero cabelludo de una persona (en este caso, del niño) y que normalmente son lo suficientemente grandes como para poder verlos a simple vista.

Podría pensarse que los piojos son un problema de antaño y que han desaparecido de la sociedad actual. Por desgracia, en los últimos años estos parásitos han proliferado notablemente. Este aumento coincide con épocas del año determinadas y los niños se infestan a menudo porque las fuentes de contaminación son los lugares donde hay mucha gente.

No debe pensarse que actualmente los piojos aparecen en lugares con un estatus socioeconómico bajo, ya que aparecen en todos los niveles sociales. Por ello, no deben ser motivo de complejo alguno ni provocar ningún sentimiento de culpa. Deben tomarse como un problema que afecta al ser humano.

¿Cómo se transmiten los piojos?

Los piojos se adhieren a la cabeza (especialmente entre el pelo). Las fuentes de contaminación son principalmente los lugares donde hay mucha gente (colegios, guarderías, campamentos, etc.). Los colegios y guarderías merecen una atención especial, ya que los niños al jugar pueden transmitirse piojos muy fácilmente. Los intercambios de gorros o similares y el uso común de peines y juguetes facilitan la transmisión de piojos. Por esta razón, los más afectados por estos parásitos son los niños y adolescentes, en cualquier época del año. La transmisión se produce a través de un CONTACTO DIRECTO. Como se ha indicado, el uso común de peines y gorros, por ejemplo, facilita dicha transmisión.

Los piojos que caen de la cabeza suelen estar muertos o sufren alguna lesión, por lo que no suponen riesgo de infestación alguno.

¿Por qué son tan molestos los piojos?

Porque provocan un gran picor. Se concentran principalmente en la zona de las orejas y en la nuca.

Puntos que ayudan en la prevención:

Examinar la cabeza de los niños una o dos veces por semana en busca de liendres, especialmente tras las orejas y en la nuca.

La distancia de la piel a la que se encuentren las liendres (o su número de días) nos dará una idea del nivel de infestación existente.

Es conveniente examinar al resto de la familia.

Criterios a seguir:

Si piensa que su hijo/a no tiene piojos:

- a. Examen semanal.
- b. No intercambiar gorros, cintas del pelo, etc.

c. Los peines y accesorios para el pelo deben estar limpios.

d. Si no hay piojos, no deben utilizarse champús o lociones antipliojos, ya que ello podría provocar una inmunización no deseada.

El tratamiento solamente debe aplicarse cuando se detecten parásitos.

a. Aplicar un producto antiparasitario siguiendo las instrucciones del mismo.

b. Quitar todas las liendres (con un peine, a mano...).

c. A los ocho días, realizar un nuevo examen y, si aparecen piojos o liendres, repetir el tratamiento. Como media, se necesitan 6 semanas para una limpieza total.

d. Es recomendable examinar al resto de la familia.

¿Qué hacer en el colegio?

Como puede observarse, no resulta difícil luchar contra liendres y piojos. El problema es que los piojos tienen una gran facilidad a la hora de pasar de una cabeza a otra. Por esa razón, si hay que tomar medidas, deben tomarse con todos los niños. Si un único niño deja de recibir tratamiento, los piojos podrían volver a

Kultura eta Hezkuntza



infestarlos a todos.

Si su hijo/a tiene piojos, le rogamos informe al colegio para que todos los padres estén al corriente.

ELIMINACION MECANICA

La eliminación mecánica de liendres es un complemento esencial al tratamiento con pediculicida tópico. También es una opción posible, pero menos eficaz, en el caso de contraindicación al tratamiento farmacológico (niños muy pequeños, embarazadas), o en caso de ineficacia, rechazo, toxicidad o para familias que no quieren usar pediculicidas. Para que la eliminación mecánica funcione como tal sin pediculicidas, requiere motivación, tiempo y adiestramiento. Procedimiento: tras realizar el tratamiento con el pediculicida, se deben eliminar los piojos y liendres usando una lendrera (peine especial con dientes largos, 3-5 cm, y separación estrecha entre dientes 1 mm, preferiblemente de metal y con puntas redondeadas). Se peina el cabello húmedo, ya que el piojo tiene menos movilidad cuando está mojado. Se requieren 15-30 minutos (más si el cabello es largo o muy espeso) para realizar el cepillado adecuadamente. Es conveniente realizar este cepillado con lendrera cada 3-4 días durante al menos dos semanas. Se han comercializado también peines eléctricos que matan los piojos cuando hacen contacto con ellos. Deben usarse con el pelo seco, y en estas condiciones, los piojos se mueven muy rápidamente y es difícil acabar con ellos. Además, los peines eléctricos no matan a las liendres.

Formas de presentación:

- La loción (solución alcohólica) se considera la mejor forma, al facilitar la penetración del pediculicida y permitir mayor actividad residual.
- La crema puede ser una alternativa a la loción en caso de antecedentes de asma, eczema, presencia de lesiones por rascado y en niños pequeños.
- Los champús no son eficaces, ya que el tiempo de contacto es

escaso, se eliminan con el agua, y la concentración final de insecticida es muy diluida. El exceso de agua protege al insecto, pudiendo favorecer las resistencias.

- Sprays: evitar su utilización ya que no mejoran la eficacia respecto a las lociones y son una fuente de posibles accidentes al afectar a los ojos.

Causas de los fallos del tratamiento:

- Diagnostico erróneo (picor debido a dermatitis, caspa...)
- No seguir las instrucciones de uso correctamente
- Uso de formulaciones inefectivas (champús) o cantidades inadecuadas.
- Reinfestación (a través de contactos no tratados)
- Resistencia (infrecuente). Sospechar si se observan piojos vivos a las 24 horas o presencia de lesiones por rascado y en niños pequeños.

Resistencia a los pediculicidas: En los últimos años se han ido desarrollando resistencias a los diferentes pediculicidas son debidas fundamentalmente a la exposición a dosis bajas de pediculicidas. Hay que resaltar que muchos supuestos casos de resistencia son realmente fallos de tratamientos debidos al empleo de métodos, dosis o tiempos inadecuados o al uso de productos inefectivos.

- Clásicamente se ha utilizado el vinagre diluido para ayudar a disolver el cemento adhesivo que fija la liendre al pelo y para facilitar su eliminación con el cepillado. En ningún caso se utilizará antes de aplicar el pediculicida (porque lo diluye), y según algunos autores tampoco se debería usar después del mismo, ya que puede inactivar su acción.
- Existen numerosos métodos basados en hierbas, aceites naturales y otros remedios caseros, pero no hay ensayos publicados sobre su seguridad y eficacia.

Los tratamientos mal aplicados o las reinfestaciones son más frecuentes que las resistencias.

Zorriak aspaldiko gauza zirela pentsa daiteke, gaur egungo gizartearentzat desagertutako zerbait baliran. Zoritzarrez, duela zenbait urtefik hona parasito hauek nabarmen ugalduta dira. Ikasturtearen zenbait aro edo aldirekin kointziditzen dute ugalketa hauek; umeak oso maiz infestatzen bait dira intsektu hauekin, eta kutsapen-iturriak bestalde, jende asko egoten den lekuak bait dira.

Arreta berezia merezi dute eskola eta haurtzaindegiek; hauetan, beren jolasetan, umeak oso erraz elkar kutsa bait dezakete. Kapela edo antzekoen elkar-trukeak, orraziak eta jostailuak amankomunean erabiltzeak, buruko zorrien hedapen azkarra dakarte. Prebentzioaren aldetik honako puntuok bete behar dira: Umeen burua, astean behin edo bitan, ongi aztertzea bartzak ikusiz; batez ere belarri atzeetan eta lepondoan.

Bartzek larruzalera duten distantziak infestazioaren adina (edo zenbat egunetakoa den) adieraziko digu.

Familiako beste partaideak ere aztertzea komeni da.

Irizpideak:

Zuen seme/alabak zorririk ez duela pentsatzen baduzue:

- Astero begiratu.
- Ez elkartrukatu txano, buruko zintak...
- Zaindu orraziak eta buruko erabiltzen duzue tresnak, garbiak egon daitezen.
- Zorririk ez badu, ez erebili baraien kontrako xanpu edo loziorik, bestela dituenarako inmunizatuta egongo baitira.

Tratamendua, ordea, parasitoak ikusten direnean soilik egin.

- Parasitoen kontrako produktoa eman, jarraibideei kasu eginez.
- Kendu buruko bartz guztiak (orraziarekin, eskuz...).
- Zortzi egun barru begiratu berriro eta bartzik nahiz zorririk balego, errepikatu. Batez bestekoa, behar da 6 aste.
- Komenigarria da familia guztiari begiratzea. Gaizki erabilitako tratamenduak edo berriz infestatzea erresistentziak baino ugariagoak dira.



Nati Gutierrez Grigelmo
Psicóloga y psicoterapeuta
familiar

AYUDANDO A NUESTROS-AS HIJOS-AS A MANEJAR EL DINERO Y LAS PAGAS

Cuando hablo con padres y madres de niños-as entre 6-11 años, escucho con cierta frecuencia frases como: "En cuanto tiene algo de dinero, tiene la necesidad urgente de ir a gastarlo enseguida, sin que le sobre ni un céntimo. No le importa en qué gastarlo, pero tiene que hacerlo inmediatamente. Si no tiene dinero, no para de pedir hasta que le compramos algo." ¿Se puede enseñar a usar el dinero y a administrarlo? ¿cómo?

Por otro lado, hay determinadas edades en las que los padres y madres se plantean: ¿Hay que darles la paga?, ¿cuanta cantidad? En este punto conviene pararse a reflexionar.

La actitud del niño-a respecto al dinero depende de la educación que le demos en este campo. Estos contactos con el dinero condicionarán su vida adulta de modo que pueda ser un campo de pruebas para valores como la generosidad, la responsabilidad, la buena administración e incluso la avaricia. Poder manejar su propio dinero de bolsillo da a los chavales y chavalas autonomía e independencia de criterio. La adecuada utilización del mismo por parte de los chicos y de las chicas requiere de un aprendizaje. Los

padres y madres necesitan tener claros los valores que quieren fomentar en relación con ello: ahorro, compartir, saber administrarse, la no dependencia, etc. La tarea de los padres es de orientación y, por supuesto, de buen ejemplo.

Los niños son buenos observadores, por tanto, conviene mantener la coherencia entre lo que les decimos y lo que hacemos. Según la actitud y el uso que los padres hagan del dinero, estarán "invitando" a los hijos a incorporar unos u otros valores.

Aunque puedan parecer obvios, conviene asegurarse de que nuestros hijos-as logran asimilar ciertos aprendizajes relacionados con el dinero. Pensemos que dichos aprendizajes no se adquieren de forma espontánea sino que son fruto de los estímulos recibidos. Normalmente, si en casa se han ofrecido modelos adecuados, es frecuente que los hijos actúen de manera consecvente. Pero no siempre, ni necesariamente, es así. En ocasiones, como consecuencia de otras influencias (la sociedad de consumo, la publicidad, los amigos-as, etc.) o por una falta de sensibilidad hacia ciertos aprendizajes, puede ocurrir que nuestros hijos-as presenten actitudes insensatas o incoherentes en rela-

ción con el dinero. Conviene, por lo tanto asegurarse que van asimilado determinadas actitudes y hábitos antes de que sea demasiado tarde. La prudencia nos advierte que no es posible enseñar todo a la vez. La edad de los hijos-as condicionará nuestra forma de actuar en este campo, ya que su falta de madurez intelectual les impediría algunos aprendizajes. Como consecuencia lo recomendable es irnos adaptando a las características de cada edad:

- Alrededor de los 7 años los-as niños-as empiezan a tener una gran curiosidad por el dinero. Es un buen momento para ayudarles a desarrollar actitudes de ahorro, de solidaridad y del uso del dinero:

- Conviene administrar el dinero de forma que una parte se ahorre para poder conseguir cosas que cuestan más.

- El dinero sirve para obtener cosas necesarias y útiles, y para costear algunos caprichos o actividades de recreo.

- Con el dinero se puede ser solidario y ayudar a otros.

- Entre los ocho y los once o doce años, cuando ya tienen una visión menos egocéntrica del mundo y son capaces de realizar y entender algunos razonamientos y de relacionar algunas consecuencias con sus causas, es el momento de que descubran la relación del dinero con el trabajo y de que aprendan a relacionar el cuidado de las cosas con el dinero, además de seguir con lo anterior:

- Si se cuidan las cosas que usamos, evitamos gastos innecesarios y ello nos permitirá disponer del dinero para otros fines.

- El dinero se obtiene a cambio de trabajo.

- Si hemos tenido en cuenta lo anterior, a partir de los doce años estaremos en una buena situación para seguir en este proceso de aprendizaje, podremos enseñarles a adminis-

Kultura eta Hezkuntza



trar, a ser previsores y a valorar sus derechos, obligaciones y privilegios:

- Todos tenemos derecho a disponer de dinero a cambio de trabajo, pero no a tener dinero a cambio de nada, eso es un privilegio.

- Hay que administrar el dinero de forma que permita hacer frente a los gastos de un determinado período de tiempo.

Algunas propuestas al respecto:

Se puede comenzar a dar la paga cuando los niños tienen unos siete años, pues ya manejan los conceptos de suma y resta, aunque necesitan incorporar los de caro y barato.

No hay que darles más dinero del pactado aunque se lo hayan gastado a mitad de la semana, pues uno de los objetivos es que aprendan a administrarlo. Así por ejemplo, si se da el caso de que se quieren comprar algo y no tienen el dinero suficiente... ¡hay que aprender a esperar y ahorrar!

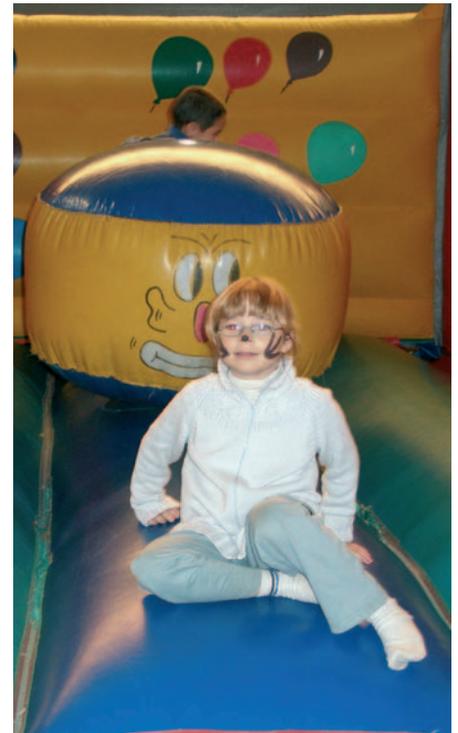
En relación con el dinero de la paga, se precisa ajustarlo a la edad y a la economía familiar. Va bien comentarlo de antemano con los hijos, pero sabiendo que no conviene darles mucho dinero, aunque la situación económica lo permita.

Como se trata de fijar una serie de criterios educativos, les ayudaremos

a priorizar sus gastos, distinguiendo lo que necesitan, de lo que desean tener ahora, de lo que puede esperar o del dinero para ahorrar.

A veces, puede resultar de ayuda hacer el ejercicio de pensar como éramos nosotros a esa edad, que hacíamos, que pedíamos respecto a esto, si había alguien que nos diera una respuesta y como era. Evidentemente las cosas han cambiado desde entonces, "son otros tiempos", posiblemente, algunos disponen de más medios económicos, la presión del entorno es diferente, la necesidad de dar una imagen ante los demás es distinta,... el abanico de posibilidades de consumo es mayor. Una de las cosas que ha cambiado de forma más radical es que ahora es a nosotros a quienes corresponde dar una respuesta. Podemos ser sensibles y entenderlos recordando nuestra infancia, pero como adultos y padres tenemos el deber de educarles, tenemos que hacer el ejercicio de educarles, y eso supone en ocasiones tener que ponerles límite, aunque económicamente no sea un problema para nosotros.

Si no tenemos criterios claros y le damos mucho o siempre que nos pide, porque no queremos que tenga menos que los demás, o por-



Kultura eta Hezkuntza

que podemos hacerlo, aprenderá a no valorar lo que tiene.

No podemos olvidarnos de que una de las funciones básicas de los padres y de las madres es servir como controles externos de los niños-as, mientras estos van desarrollando sus propios controles internos.

Irizpidea izateko autonomia eta independentzia ematen die neska-mutikoei poltsikoan beren dirua erabili ahal izateak. Seme-alabek diruari erabilera egokia emateko beharrezkoa da alor horretan heztea. Gurasoek argi izan behar dute zein balio nahi duten bultzatu: aurrezte, partekatzea, administratzen jakitea, dependentziarik ez izatea, etab. Gurasoen portaeraren eta diruari ematen dioten erabilerearen arabera, balio batzuk edo beste batzuk hartzerako "gonbidatzen" ari dira seme-alabak.

- Diruarekiko jakin-mina izaten hasten dira neska-mutikoak 7 urte inguru dutenean. Momentu ona da aurrezten, solidario izaten eta dirua erabiltzen ikasten laguntzeko.
- Zortzi eta hamaika edo hama-

bi urteren artean, lanaren eta diruaren arteko harremana azaltzeko garaia da, baita gauzak zaintzeak diruarekin zerikusia duela ikastekoa ere, aurreko ikaskuntzak ahaztu gabe.

- Aurrekoa kontuan izan badugu, hamabi urtetik aurrera ikaskuntza-prozesua jarraitzeko egoera onean izango gara; eta administratzen, zuhurrak izaten eta beraien eskubideak, betebeharrak eta pribilegioak baloratzen irakatsi ahal izango diegu.

Hitzartutakoa baino diru gehiago ez zaie eman behar, nahiz eta aste erdirako dena gastatuta izan, helburuetariko bat administratzen ikastea baita. Esaterako, zerbait erosi nahi badute eta ez badute nahikoa diru... itxaroten eta aurrezten ikasi beharko dute!

Pagako diruari dagokionez, aurrez seme-alabekin hitz egitea ondo dago, baina, jakin behar da ez dela komenigarria diru asko ematea, nahiz eta egoera ekonomikoak horretarako aukera ematen duen. Aprobetxatu irakasteko zein gastuk duen lehentasuna eta, behar dutena, nahi dutena, izan dezaketena edo aurreztekoa den dirua bereizten erakuteko.

Irizpide argiak ez baditugu eta diru asko edo eskatzen diguten bakoitzean dirua ematen badiegu, ez dugulako nahi besteek baino gutxiago izan dezan edo diru asko dugulako, ez du ikasiko duena baloratzen. Ez dezagun ahaztu gurasoen funtsezko eginkizunetariko bat haurrei mugak jartzea dela, horiek beraien barne kontrolak garatzen dituzten bitartean.

VUESTRAS PREGUNTAS



Jose Ramon Fernandez

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

1) Tengo una hija de 7 años y le hemos "pillado" más de una vez mintiendo. Nosotros ya le hemos explicado que mentir está muy feo y que no hay que hacerlo pero... ¿Qué podemos hacer para que se de cuenta de ésto?

La mentira juega un papel esencial en las distintas interacciones sociales que el niño mantiene con el adulto y así, dependiendo de su edad y del motivo de la mentira, nuestra reacción puede ser distinta.

ro problema. Debemos reaccionar delante de una mentira de este tipo, ya que detrás de ella siempre se esconde una petición de ayuda. De acuerdo a las capacidades evolutivas del niño(a), habrá que emplear tiempo y ganas en explicarle el valor de la sinceridad y la falta de confianza que se genera con las mentiras. Establecer la sinceridad como una norma de convivencia familiar. Y así, explicar la norma y su sentido (Si mentimos, los demás no confían en nosotros y no

debemos aceptarlos incondicionalmente, tienen que saber que aunque en ocasiones mientan, seguiremos queriéndoles siempre. Retirar de nuestro lenguaje "¡Eres un mentiroso!" y sustituirlo por "¡A veces dices mentiras y eso no me gusta!". Reforzar su buen comportamiento y escucharles de verdad, buscando momentos exclusivos para hablarles y escucharles.

Nuestra reacción a la mentira determinara si sigue mintiendo o no. Lo mejor que podemos hacer es servirles de modelo, apostando por la sinceridad y estableciéndola como norma. Debemos tener paciencia, felicitarles siempre la veracidad de lo dicho, sin olvidar ser severos cuando convenga. Antes de que la mentira se convierta en un hábito, hay que averiguar los motivos y actuar en consecuencia. De no ser así, lo mejor es buscar orientación profesional.



Kultura eta Hezkuntza

Los niños(as) empiezan a mentir sin ninguna malicia. Hasta los 6-7 años confunden la realidad con la ficción y se imaginan historias, contándolas y viviéndolas como si fueran verdad. Para ellos es un juego en el que les gusta que los adultos participemos. Además, aún no son conscientes de la inadecuación de mentir y del valor de la sinceridad (mentiras inocentes).

Es alrededor de los siete años, cuando empiezan a mentir con intención, con malicia. Descubren que con ellas pueden conseguir sus propósitos, y las utilizan para evitar cosas no deseadas, para conseguir un beneficio, para llamar la atención y buscar la aprobación. La mentira se transforma en un aliado, en una protección. Es ahí donde mentir se convierte en un verdade-

nos creen). Es fundamental, tanto como penalizar la mentira, reforzar la sinceridad, haciéndoles ver que se valoran los comportamientos veraces y honestos. No hay que castigar tan severamente que los niños prefieran mentir, pues si temen mucho al castigo, preferirán probar suerte con la mentira, de ahí, que haya que castigar la acción separándola del castigo por mentir.

Los niños, a veces mienten para llamar la atención, para impresionar, para lograr aprobación y afecto. Si utiliza repetidamente estas mentiras, podríamos pensar en una autoestima baja, en la necesidad de mayor aceptación y afecto... En estos casos, además de transmitir el valor de la sinceridad y establecerla como norma, debemos favorecer su autoestima y escucha. Así,

2) Tengo un hijo de 12 años y todavía a veces se orina en la cama. Me han comentado que podría ser un problema psicológico. ¿Qué nos aconsejas?

Con la poca información de esta carta no puedo hacer una formulación del problema en profundidad. De todas las maneras hay que aclarar que no existe un trastorno psicológico que cause la enuresis nocturna, sino más bien que los posibles trastornos emocionales y psicosociales son consecuencia de la enuresis, pudiéndose manifestar en baja autoestima y aislamiento social en los niños, y en la familia síntomas de estrés; y por lo tanto, es muy importante actuar con rapidez para reducir sus efectos negativos.

Lo que no debe hacerse es castigarlo por orinarse, pues lo vivirá con mayor angustia, ni tampoco permitirle sin darle importancia, ya que supone no generar en él la necesidad de controlar el problema. Tampoco levantarle por la noche, pues al hacerlo no le ayudamos a crear el mecanismo interno de despertarse asociado a las ganas de orinar, solamente evitaremos que se orine en esa(s) noche(s). Por la



Kale Hezitzaileak

misma razón no utilizar pañales, ni restringirle los líquidos antes de dormir. Tampoco utilizar hierbas, inhalaciones, pues aunque se habla de mil métodos naturales que puede que funcionen, lo que realmente funciona es el cambio radical en la actitud familiar, y si utilizamos algún fármaco que sea siempre bajo control facultativo.

Les recomiendo que soliciten ayuda de un psicólogo que facilite a la familia un plan de trabajo y su supervisión para la eliminación del problema, siendo los métodos más eficaces los aparatos anti-enuréticos, los "pipistop", junto con un programa de aumento de capacidad funcional de la vejiga, fortalecimiento de esfínteres y refuerzo social por parte de la familia.

3) Tengo una hija de 5 años y aunque en casa habla bastante, en la ikastola y en la calle es muy callada. ¿Qué podemos hacer?

Poco después del nacimiento los padres empiezan a pensar en su hijo(a) como "extrovertido", "tímido", "callado", "activo", etc. Las personalidades varían grandemente entre niños. Es importante valorar y aceptar el carácter único de nuestro hijo(a). Los niños se adaptan más fácilmente si saben que son apreciados y entendidos, creando un ambiente que resalte la mejor

conducta de su hijo(a), mostrándose interesados por lo que hacen y escuchándoles sin ser juzgados.

Sin embargo si detecta que la conducta de su hija está causada por algún miedo o por problemas de autoestima o de inseguridad, pueden ayudarla a cambiarla y a socializarse más. Los niños tímidos no confían en sí mismos y lo pasan mal. Normalmente, los niños aprenden imitando a sus mayores, por lo que es importante ser un buen ejemplo de sociabilidad (ya que de padres tímidos, hijos tímidos) y reforzando la interacción con otras personas y niños. Esto lo podréis conseguir dejándola marchar a casa de una amiga a jugar, apuntándola a actividades de ocio y extraescolares en las que pueda interaccionar con otros niños, organizando planes con amigos que tengan niños de su edad.

Prémiala las conductas de cercanía hacia otros niños y dale refuerzo en la distancia con la mirada o con los gestos para que se sienta protegido. Debemos estimularla a expresarse, por ejemplo, invitándola a que cante sus canciones preferidas, sus anécdotas y experiencias diarias, sus reglas de juego, adivinanzas, chistes, etc. Debemos dar un amplio espacio a la comunicación espontánea, sin interrumpirla. Estas interrupciones o correcciones implican un estímulo aversivo para el

niño. Debemos escucharla empáticamente y usar sus narraciones como temas para comentarlos.

También sería conveniente enseñarla habilidades sociales que la permitan interactuar con los demás de una manera asertiva, es decir, comportarse como es realmente, para que los otros sepan lo que siente y piensa de manera que no ofenda ni se imponga a los demás, pero sin dejar que éstos se aprovechen. Enseñarla a defender sus derechos, a preguntar el porqué, los motivos (habilidades de autoafirmación). Tiene que aprender a escuchar y a pedir perdón cuando proceda. Enseñar a expresar los sentimientos de forma convincente y sin exagerar, a "recibir cumplidos" para que los sepan agradecer y los demás no se sientan estúpidos por haber sido amables, a saludar, a presentarse a los demás, a usar expresiones de cortesía. Enseñarles habilidades de conversación: cómo empezar o participar en una conversación.

El objetivo es facilitarle el contacto con los demás, entrenándola con una serie de habilidades que le ayuden a una buena socialización, pero si consideráis que el problema va a más buscad ayuda profesional. En niños pequeños es relativamente fácil cambiar sus conductas con pautas sencillas para los padres.



Libe Mariscal
Psicóloga

ACERCANDONOS A LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

En los últimos años del siglo XX y el los primeros del siglo XXI estamos asistiendo a unos avances tecnológicos sin precedentes en el marco de los que podríamos denominar la revolución digital.

Muchos de nuestros hijos se han convertido, o podrían convertirse, en Secreenagers; es decir, niños y adolescentes, que pasan muchas horas enganchados a las pantallas. Los padres y madres actuales necesitamos pensar estos temas. Se trata de saber cómo: orientarlos, conectar con ellos, educarlos, saber qué les pasa.

No se trata de demonizar las nuevas tecnologías. Para ellos es sólo un juego que denominaremos ocio digital. Lo importante como padres y madres es que nos acerquemos y nos interese para poder comunicarnos con ellos sobre estos temas que tanto tiempo dedican y les interesan.

¿Que pasa con las nuevas tecnologías, sobre todo con la play station cuando los padres/madres también están enganchados?

Las nuevas tecnologías no son drogas, pueden crear adicción o enganchar, todo depende del uso que hagamos de ellas, este sería uno de los riesgos que como padres y madres tenemos que estar atentos y supervisar. Por otro lado también estimulan y potencian capacidades tales como, asimilar y retener información, realizar razonamientos inductivos y deductivos, construir y aplicar estrategias cognitivas de manera organizada...

Es cuestión de hacer de las nuevas tecnologías un uso responsable y equilibrado, tomando el papel como padres y madres de supervisar, conocer y compartir estas nuevas tecnologías. Hay padres y madres que una vez conocen las nuevas tecnologías y las manejan se exponen a los mismos

riesgos que sus hijos, sobre todo ocurre con los videojuegos y la play station en particular.

Vamos a poner el ejemplo de los videojuegos, para explicar los mecanismos que desarrollan.

Los videojuegos representan un reto continuo para los usuarios que, además de observar y analizar el entorno, deben: asimilar y retener información, realizar razonamientos inductivos y deductivos, construir y aplicar estrate-

enfirmizamente en este mundo, desconectando gradualmente de las demás realidades de su entorno (compañeros, obligaciones sociales, cuidado personal, etc.) y sufrir otros trastornos graves de personalidad y conducta.

En el caso de niños y jóvenes somos los padres quienes debemos orientar a nuestros hijos ante estos síntomas, especialmente si han sufrido problemas de nerviosismo, epilepsia o mareos.

Pero no solo en el caso de los hijos, los padres también tienen que regular



Kultura eta Hezkuntza

gias cognitivas de manera organizada y desarrollar determinadas habilidades psicomotrices (lateralidad, coordinación psicomotor...) para afrontar las situaciones problemáticas que se van sucediendo ante la pantalla.

Aquí, el jugador siempre se implica y se ve obligado a tomar decisiones y ejecutar acciones motoras continuamente.

El logro de los objetivos que se proponen en el juego reporta a los jugadores un aumento de la autoestima y, muchas veces, un reconocimiento social por parte de sus colegas

También conllevan sus riesgos. Hay personas que pueden llegar a encerrarse

igualmente el uso de los videojuegos, no tenemos que olvidar que como padres y madres nuestros hijos aprenden por modelado (lo que ven en casa).

¿Que supone ese uso en los adolescentes?

Todo depende del uso que se haga, del tiempo que se dedique y de la capacidad crítica que se ejerza a la hora de saber situarlas en su justo lugar.

Para los adolescentes las nuevas tecnologías son atractivas, irresistibles, les atrae de un modo intenso pues les acerca al grupo de pares, les lleva a

paraísos de infinitas posibilidades, de gran interactividad, pero también les puede apartar de la realidad de cada día.

En algunos casos extremos, les puede llevar a actuaciones y comportamientos que nos hablan de unas actitudes adictivas nuevas ante las que debemos estar muy atentos.

Serán pocos casos los que nos permitan hablar de comportamientos adictivos,

sin embargo hay que señalar que la precaución siempre es necesaria pues el riesgo, aunque remoto, existe. Las nuevas tecnologías son neutrales, ni positivas, ni negativas.

¿Qué pautas o ejemplos tienen que poner en marcha los padres ante el uso de las nuevas tecnologías?

Un primer paso sería preguntarnos lo que hacen nuestros hijos con los ordenadores, los videojuegos, la televisión interactiva, en Internet, con los mp3 o mp4, etc ...

Hay que meterse en faena. Es importante compartir en casa el uso de las nuevas tecnologías ya que es un modo de sacarlas el jugo, de criticarlas, valorarlas o rechazarlas. Para ello es oportuno tenerlas en un lugar común.

Una tecnología que esta muy de moda son LOS VIDEOJUEGOS. Como todo tiene su parte buena y su parte no tan buena. Por una lado, pueden fomentar la violencia, pero sin embargo, a diferencia de Internet, el sexo no está muy presente en las videoconsolas. Esto es, sobre todo por motivos comerciales, para que las familias sin distinción acepten la entrada de estas máquinas en sus casas y las compren para sus hijos. Las principales empresas de videojuegos (sega, nintendo, sony) se comprometieron a evitar la pornografía en estos formatos.

La clave esta en una buena elección del videojuego. Que sea adecuado a su edad. Es importante jugar y elegirlos con ellos, ya que algunos tienen contenidos muy violentos pudiendo producir una hiperactividad del menor y una alteración valórica.

Otra pauta importante es controlar el tiempo de exposición.

Hay que generar espacios de comunicación más activa en la familia con temas que les interesen a nuestros hijos.

Bastantes padres nos hemos subido a la moda de regalar a nuestros hijos un móvil para el cumpleaños, en la comunión o en las navidades, sin analizar sus repercusiones.

Algunos alegan a favor del móvil que pueden tener localizados a sus hijos y, también, no quieren que su hijo se sienta discriminado por ser el único que no tenga de su grupo.

Los niños/as no necesitan móviles, dado que la mayor parte del tiempo están con nosotros o en el colegio, desde donde se puede comunicar a la familia cualquier incidencia

Los padres tenemos que establecer límites orientados a un uso racional del móvil: edad de uso (por ejemplo.: la edad mínima los dieciséis años).

Utilizarlo sólo cuando se necesite, entre semana se debe dejar en casa; que se haga cargo el chico de los gastos dentro de su paga...

La última tecnología de la que vamos a hablar es de los ORDENADORES E INTERNET. Está está en los cibercafés, en las bibliotecas, en la escuela, en casa de los amigos,....

Ellos saben que pueden acceder a los contenidos inacabables de la red desde muchos lugares. Hay que hacerles saber qué supone este mundo.

En casa podemos tener un filtro para evitar en el hogar lo peor de Internet, pero en la calle eso no sucede.

Debemos acercarnos a ellos y saber qué les gusta: si les interesa bajar música en mp3, o chatear.

Es muy posible que lo que les guste sea conectarse al messenger y hablar con sus amigos, o enviar mensajes por correo electrónico, o quizá entrar en páginas deportivas.

Los padres debemos familiarizarnos con Internet. Se trata de una manera de conseguir información sobre los instrumentos de prevención y así si existe algún problema reaccionar a tiempo. Debemos hablar abiertamente con l@s menores y adolescentes sobre el uso de Internet. Navegar junt@s. Preguntar en los centros edu-

cativos qué política de seguridad siguen y establecer reglas básicas de seguridad en casa y en el centro educativo.

Es importante colocar el ordenador a la vista de todo el mundo y enseñar a l@s menores y adolescentes a navegar con seguridad.

Para terminar , hemos comentado los riesgos y las pautas desde los padres y madres para que nuestros hijos hagan un uso responsable de las nuevas tecnologías, pero recordar que normalmente no tiene que haber problemas y que también aportan a nuestros hijos mucho en positivo. RECORDAR; LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS NO SON BUENAS NI MALAS, SON NEUTRAS TODO DEPENDE DEL USO QUE HAGAMOS DE ELLAS.

XX. mendeko azken urteetan, eta XXI. mendeko lehenengo urte hauetan, teknologian aurretik antzerakorik izan ez duen gertatzen ari da eta , iraultza digitala ere deitu diezaiokegu.

Gure seme-alabetako asko screener bihurtu dira, hau da, pantailari itsatsita ordu luzeak ematen dituzten haurrak eta nerabeak, edo bide hori harlezakete batzuek.

Gaur egungo gurasook gai horiei buruz hausnartzeko beharra dugu. Jakin egin behar dugu gure seme-alabak nola orientatu, eurekin nola moldatu, nola hazi, zer gertatzen zaien.

Teknologia berriak arduraz eta orekaz erabiltzea da kontua, eta gurasoak garen aldetik geure gain hartu behar dugu teknologia horiek ikuskatzeko, ezagutzeko eta partekatzeko eginkizuna. Zenbait gurasok, teknologia berriak ezagutu eta erabiltzen dituztenean, euren seme-alabek dituzten arrisku berekin topo egiten dute, eta bideo-jokoek eta play station-ek batez ere sortzen dituzte arrisku horiek.

GOGORATU: TEKNOLOGIA BERRIAK EZ DIRA EZ ONAK, EZ TXARRAK, NEUTROAK DIRA, ETA NOLA ERABILTZEN DITUGUN DA GAKOA.

Libros de interés para la educación de nuestros hijos e hijas



A continuación os presentamos una serie de libros que hemos considerado interesantes. Algunos de ellos han sido ya recomendados en revistas dirigidas a los padres y las madres.

- ASHA, Phillips: Decir "no". Por qué es tan importante poner límites a los hijos. Este libro abarca las diferentes fases que van desde la niñez hasta la adolescencia, y nos habla sobre las dificultades de establecer límites y normas en la educación de nuestros hijos e hijas.
- LINDENFIELD, Gael: Cómo desarrollar la autoestima en niñ@s y adolescentes. Este libro nos ofrece recomendaciones, criterios y estrategias para facilitar que nuestros hijos e hijas tengan confianza en sí mismos.

- DE LA CRUZ, Carlos; DIEZMA, Juan Carlos: ¿Hablamos de sexualidad con nuestros hijos? Aprende y educa. En este libro nos enseñan cómo hablar de sexualidad con nuestros hijos e hijas. Reseña, además, que todos los padres y madres somos capaces de hacerlo.
- AFTAB, Parry: Guía práctica para padres y madres. Internet con los menores riesgos. En este libro se reflejan las ventajas e inconvenientes del uso de Internet, además de ofrecer criterios para prevenir riesgos.
- ASKAGINTZA: Drogas al desnudo. Podemos encontrar información práctica sobre los diferentes tipos de drogas.