

# REVISTA PARA MADRES Y PADRES

## aurrera begira

Septiembre del 2007

nº 13



*Begarako Udal artxiboa. Juan Idigoras fondoa 1.983/9/15*



# REVISTA PARA MADRES Y PADRES

## aurrera begira

### Colaboradores:

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

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

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

### índice:

páginas 4-5: de 0 a 5 años  
**LA PLAZA, LUGAR DE ENCUENTRO  
Y DE DESENCUENTRO**  
Miembros del proyecto Hazitegi de HUHEZI  
(MU)

páginas 6-7: de 6 a 11 años  
**LA EDUCACION AFECTIVO SEXUAL DE LOS HIJOS**  
Pepa Bojo  
*Psicóloga, psicoterapeuta  
y monitora de sexualidad*

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

páginas 10-11: de 12 a 18 años  
**LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA,  
TAMBIEN EN LA ADOLESCENCIA**  
Olatz Zubia Arana  
*Psicologa y psicoterapeuta*



Jardun

### Patrocinadores:



Ayuntamiento de  
Bergara

# INTRODUCCION

## Servicio de apoyo a familias en la crianza y educación de sus hijos e hijas



Dr. Enrique Arranz Freijo  
D. Fernando Olabarrieta Artetxe  
UPV/EHU

Dra. Ainhoa Manzano Fernández  
Dr. Juan Luis Martín Ayala  
Etxadi

El Departamento de Salud, Empleo y Bienestar Social del Ayuntamiento de Bergara pondrá en marcha en Septiembre de 2007 un servicio de "Apoyo a familias en la crianza y educación de sus hijos e hijas". Es un servicio nuevo que ayuda a las familias de Bergara a mejorar el crecimiento personal y las relaciones familiares con sus hijos/as de 0 a 19 años. De esta manera, se pretende prevenir la aparición de problemas en la infancia y adolescencia.

Para ello, el Ayuntamiento pone a disposición de la población de Bergara el servicio de asesoramiento gratuito, personalizado y confidencial que se ofrece desde la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco a través del equipo Etxadi.

¿Qué pueden solicitar las familias en este servicio?

- Información para mejorar las relaciones entre padres/madres e hijos/as.
- Orientaciones para potenciar el desarrollo personal de los/las hijos/as.
- Estrategias de actuación para resolver dudas educativas que surgen en la familia.

¿Cómo se utiliza este servicio?

Las familias se pueden poner en contacto con nuestro SERVICIO para realizar cualquier tipo de consulta sobre la educación de sus hijos/as, utilizando los siguientes medios:

**1. Teléfono.** Los jueves de 11:00 a 12:00 y de 16:00 a 17:00 horas en el número 94.405.15.49.

Se recoge el motivo de consulta y los datos específicos de familia y se informa que la respuesta se devolverá en breve plazo de tiempo

a través del medio que elijan (teléfono, correo electrónico o postal).

### 2. Correo electrónico:

a. Las familias acceden a la página Web del Ayuntamiento de Bergara donde encontrarán un enlace a la página Web de Etxadi

b. Una vez en la página Web de Etxadi el usuario selecciona la opción Formulario para familias, completa los campos que se ofrecen y realiza la consulta.

c. Las familias reciben un acuse de recibo en el que se les informa de la correcta recepción de su consulta y de la emisión de la respuesta a sus necesidades en un breve plazo.

d. Dicha respuesta contendrá las orientaciones específicas a cada caso por medio de programas específicos, bibliografía u orientaciones según sus necesidades.

**3. Correo postal.** Escribiendo y dirigiendo su consulta a la siguiente dirección:

Etxadi.  
c/ Máximo Aguirre nº 18 (Bis) 5ª planta Dpto. 10.  
48.011 Bilbao

El Servicio de Apoyo a las familias, por tanto, posee un enfoque preventivo y educativo. En este sentido, el objetivo del servicio consiste en contribuir al logro de un sano desarrollo personal durante la infancia y adolescencia y a la educación en la convivencia pacífica y en el respeto a los derechos humanos fundamentales.



SERVICIO DE ORIENTACION PSICOLOGICA PARA FAMILIAS



Familia-Psicología Unibertsitate-Zentroa  
Centro Universitario de Psicología de la Familia





## Miembros del proyecto Hazitegi de HUHEZI (MU)

Rafael Cristobal (investigador de HUHEZI), Iñaki Larrea (investigador de HUHEZI), Elena Lopez de Arana (investigadora de HUHEZI), Arantxa Lejarreta (representante de la ikastola Arizmendi), Gotzone Duñabeitia (representante de Ikastolen Elkarte) y Alexander Barandiaran (profesor de HUHEZI)

## LA PLAZA, LUGAR DE ENCUENTRO Y DE DESENCUENTRO

Todavía en las comunidades urbanas de pequeña y media dimensión hay lugares donde habitualmente la gente tiene sus encuentros y a las que, en algunas horas del día, acuden los padres con los niños. La plaza es uno de ellos.

En la plaza pública o en el parque, se encuentran con sus padres los niños principalmente de la primera infancia. Los de la segunda infancia tienen ya una autonomía mayor y suelen estar preferentemente en otros lugares. En este artículo hablaremos de los niños y sus familias comprendidos entre la edad de 2 a 6 años.

Para los comienzos de este período han emergido la mayor parte de las conductas sociales entre niños: amistades, rivalidades y jerarquías, agresiones y amenazas. También pequeños amores. Y durante este

período estas conductas sociales se desarrollan poderosamente. Unos son líderes y arrastran por su poder de atracción a los niños. Crean iniciativas de juego y los otros niños le siguen. Otros imponen su mando y agreden a los que no siguen sus consignas. Dominan mediante la intimidación y la amenaza. Generan su corte de sumisos. Hacen su camarilla y agreden a los que no las siguen o los excluyen imponiendo el rechazo de su corte.

Otros niños ocupan lugares descendentes en la escala de jerarquía. Los hay también de varias clases. Unos son pacíficos y siguen gustosos las iniciativas de los jefes. Otros son temerosos de la agresión y siguen por miedo a los que imponen su jerarquía. Otros niños son muy tímidos y se aíslan, no participando en los juegos colectivos. Hay en la plaza pública muchas clases de niños.

La plaza y el parque es un lugar de intensísima interacción social. Y cada uno de los niños desarrolla sus aptitudes sociales, aprendiendo estrategias para situarse en el juego de las escalas jerárquicas, en las interacciones pacíficas y en las dinámicas más sombrías de la amenaza y la agresión.

La integración social y el aprendizaje de estrategias se hacen en esas edades a través del juego. Hay juegos físicos en los que se desarrollan las disposiciones psicomotoras nacientes y hay juegos de roles con alto poder simbólico en el que los niños simulan imaginariamente situaciones de la vida adulta moviéndose en ellas según el rol que les es asignado.

El juego es el espacio y el tiempo de la exploración. A través del juego motor el niño explora nuevos espa-

### Jardun



cios, explora sus competencias psicomotoras y a través del juego el niño explora las situaciones sociales en las que está inmerso en su vida familiar y social. Exploración es desarrollo cognitivo. A través del juego el niño capta incesantemente informaciones de sí mismo, de su entorno físico y de su entorno social y de una manera gozosa las procesa y las almacena en los archivos de su memoria.

La plaza pública y el parque ha de ser, pues, un elemento que atraiga mucha atención de los diseñadores del espacio urbano. Las plazas tradicionales estaban circundadas por los talleres de los artesanos y comerciantes: de ferrones, curtidores, carpinteros, tintoreros. Y en aquellas plazas llenas de estructuras verticales hechas de árboles y escaleras, los niños ejercían sus habilidades psicomotoras, jugaban sus escenas simbólicas en roles variados y se iniciaban, por imitación, en las tareas artesanales.

En los momentos actuales, la plaza pública está en crisis por el desplazamiento hacia fuera del espacio urbano de los oficios y por la escasez de espacio público.

En ese juego múltiple en el que discurren los niños, ocurren acontecimientos adversos. La criatura puede hacerse daño en sus excursiones exploratorias, puede asustarse ante una novedad, puede ser agredido. En la plaza pública están también los mayores, madres, padres y abuelos que cuidan de sus niños. En situaciones ideales, el grupo de adultos podría unificar criterios, actuar conjuntamente para atender a las criaturas sin que por ello dejen de tener en cuenta a las suyas propias.

En las sociedades tradicionales bien integradas, el grupo de mayores es una referencia para los niños. El grupo social y familiar es un patrimonio común al que acuden indistintamente las criaturas, siempre existiendo una preferencia hacia los suyos. Esto ocurre también en nuestras sociedades, todavía bastante tradicionales, en que el grupo de adultos emparentados entre sí y algunos amigos asociados al grupo familiar cuidan de todos los niños. La criatura se encuentra así ampa-

rada de un amplio techo de cuidadores adultos en sus exploraciones físicas y simbólicas.

Un rasgo de estas sociedades tradicionales es la pertenencia a un código de reglas morales y sociales común. Los patrones educativos son compartidos por todo el grupo de mayores y los niños viven no solo bajo el cobijo de la presencia cuidadora de los mayores sino también de un código de comportamiento común. La plaza pública se convierte así en un lugar de integración social de niños y de adultos. Es un potente órgano generador de cohesión social y cultural.

Siempre ha habido rivalidades entre los mayores, siempre ha habido ambiciones encontradas, siempre ha habido envidias, maledicencias y calumnias. Siempre ha habido desprecios y desprestigios al servicio de las peleas jerárquicas de los mayores. Pero, en el pasado, un código moral y social común atemperaba significativamente estas pasiones y llegaban a las criaturas muy amansadas como las embestidas del mar después del rompeolas. En nuestros días de cambio social y cultural en que la moral religiosa no es más que una amortiguada referencia y en que nuestra sociedad ve debilitarse sus lazos sociales, las pasiones rivales entre los padres han cobrado una fuerza y una crudeza desconocida en el pasado.

Esta rivalidad en ocasiones es trasladada a la escuela y a la plaza pública. Los padres quieren que sus hijos sean los primeros, los triunfadores en las contiendas y los dominantes. O dicho de otra manera: los padres ven con inquietud o no toleran que sus hijos estén supeditados a otros. Y los presionan a no dejarse pegar, a ser ellos los que se impongan en las competiciones, a obtener los resultados escolares más elevados y las proezas más señaladas en el juego.

En este contexto, debido a las dinámicas sociales que se producen, la plaza pública se podría convertir en un lugar de desencuentro de padres. El niño presionado se debilita aún más y pierde libertad para ensayar estrategias propias frente a agresiones y a las instancias infanti-

les de poder. De puerto seguro, los padres se pueden convertir en instancia de presión.

El mundo está cambiando, el mundo ha cambiado, y las familias necesitan ser informadas sobre las dinámicas sociales de los niños para que no se preocupen innecesariamente por algunos fenómenos que acontecen en el grupo infantil y para que no ejerzan políticas educativas que no hacen sino dañar la creatividad en estrategias sociales de la criatura. Ahora más que nunca es necesaria la educación en la parentalidad.

Iritzi artikulu honetan Humanitate eta Hezkuntza Zientzien Fakultateko Hazitegi taldeak hausnarketa xumea plazaratzen ditu herriko plaza eta parkeetan ume eta gurasoen artean izaten diren harremanen inguruan. Dakigunez, testuinguru horietan hainbat egoera gertatzen dira, batzuk gatazkatsuak eta betiere aberasgarriak. Gatazkatsuak umeen arteko elkarrekintzetan ulertezinak, mehatxuak eta agresioak gertatzen direlako eta, ondorioz, gatazkatsuak, gurasoak hori ikusita, beraien arteko ezadostasunak agerian uzten dituztelako. Baina aberasgarriak, umeen arteko harremanetan garapena ematen delako, eta, helduen artean konpontzen direnean, komunitate zentzua garatu eta, ondorioz, umeen ongizatea bermatzen delako. Gure asmoa gertaera horiek ulertzeko elementuak aurkeztea da eta bide batez gune horiek bereiz-gune bihurtzen direnean elkargune bihurtzeko moduak proposatzea. Bidea lehenik umeen jokabideak ulertzea da eta, bigarrenik, eta horren ondorioz, hezkuntza ikuspegia bateratzea. Guraso izatea, lehen jokabide naturala zena, orain moduren batean ikasi beharra daukagu. Hor dugu erronka.



**Pepa Bojo**

Psicóloga, psicoterapeuta  
y monitora de sexualidad

## LA EDUCACIÓN AFECTIVO SEXUAL DE L@S HIJ@S

La sexualidad es la forma que tenemos de vivir una dimensión del ser humano que tiene que ver con el placer y también a menudo con el encuentro íntimo con otra persona y que atañe a nuestro sexo, a lo corporal y biológico, a nuestras emociones, afectos, a nuestros sentidos, a nuestros pensamientos.

La sexualidad empieza su proceso de formación desde el primer encuentro que el bebé tiene con el mundo, a través del contacto corporal con sus padres, de la satisfacción de sus necesidades biológicas y las sensaciones placenteras (mamar, ser acariciado, percibir sonidos...).

En la familia se va aprendiendo lo relativo a la sexualidad a través de cómo se relacionan sus miembros con el bebé y de lo que hacen ellos mismos, cómo viven los padres su propia sexualidad, expresan el afecto, la vivencia del placer, los roles, cómo manejan sus emociones, etc. Así imitamos e interiorizamos normas y formas en la expresión del mundo afectivo-sexual y vamos aprendiendo cómo vivirlo y

qué se puede o no expresar y hacer. Todo esto está inevitablemente determinado por valores y reglas culturales.

A partir de todo esto y a través de las diferentes etapas evolutivas de desarrollo fisiológico-hormonal, se va desplegando nuestra dimensión sexual y afectiva.

### ETAPAS AFECTIVO-SEXUALES

Hasta los 6 años el bebé se ha centrado en el conocimiento de su cuerpo y el de los demás (tocarse, mirar, tocar al otro...), advirtiendo las diferencias entre los dos sexos, y reafirmando su identidad en torno a los tres años, imitando ya los roles relativos a cada sexo.

#### De 6 - 9 años

Surge el interés por conocer y saber sobre el mundo y sus fenómenos, se consolida su identificación sexual, ser chica o chico es algo que están continuamente reafirmando, los

niños se juntan con niños y las niñas con las otras niñas.

El interés sexual se centra en el conocimiento del cuerpo, de los órganos y la procreación, (de dónde vienen los niños). Se dan los juegos sexuales (tocarse, mirarse) mixtos o con niñ@s del mismo sexo, descubriendo sus cuerpos. Aparece ocasionalmente la masturbación como una forma natural aprendida desde pequeños de relajarse.

En esta etapa influyen enormemente los valores y roles que la familia y la sociedad le presentan sobre cada sexo. Es por ello un momento clave para educar en actitudes y comportamientos que tiendan hacia una mayor equidad entre los sexos, mostrando roles flexibles y compartidos.

Hay que introducir a los niñ@s en los conceptos básicos de reproducción, partiendo por chequear qué es lo que los niños entienden y saben y clarificar dudas, mitos o confusiones y mostrarles paulatinamente el sentido de la privacidad.

#### De 9 a 12 años La pubertad

A partir de los 9 años se producen importantes cambios: con la pubertad se inicia la madurez de los órganos sexuales, se empieza a producir hormonas que en lo sucesivo regularán la vida sexual y reproductiva y que son las responsables del desarrollo de los caracteres sexuales secundarios.

Sus cuerpos crecen y se ensanchan cambiando las formas; sus órganos genitales se desarrollan por completo; aparece vello en el pubis, axilas, y en el chico en la cara y más vello por el resto de su cuerpo; la piel y el pelo se vuelven más grasos, aparece el acné; cambia la voz. En las chicas aparecen las primeras

Jardun



reglas, crecen los pechos y en los chicos las poluciones nocturnas con expulsión de líquido seminal, y las sensaciones genitales intensas de la erección.

Estas transformaciones plantean nuevas sensaciones, no siempre agradables, el cuerpo empieza a ser objeto de preocupación, interés, desasosiego, complejos....Necesitan aceptar su nueva imagen que se va a someter a comparación con los cánones establecidos y con los demás de su cuadrilla.

Chicos y chicas se buscan y se evitan mutuamente, la sexualidad empieza a vivirse más intensamente (sueños, fantasías, deseos..), la masturbación se hace más frecuente. La identidad sexual se reafirma, a veces, aferrándose a rígidos estereotipos.

También se produce un cambio afectivo: es la etapa de los primeros actos de independencia y rebeldía con los padres, la amistad cobra un valor fundamental y prioritario.

En este periodo hay que adelantarse a explicarles los cambios que se avecinan, hablar más ampliamente de las relaciones afectivas y sexuales, de la capacidad de procrear, de higiene y salud sexual, y por ello de la necesidad de conocer, saber y asumir responsabilidades respecto a las actividades sexuales, hablando progresivamente de embarazos no deseados y de la posibilidad de usar métodos anticonceptivos.

Es muy importante fomentar la autoestima, la aceptación del propio cuerpo, la asertividad y las habilidades sociales en general. Y una educación emocional ya que van a descubrir sentimientos muy intensos, desconocidos hasta ahora y que deben aprender a manejar adecuadamente: la amistad (el fuerte deseo de estar con alguien), los celos, el enamoramiento y también la frustración y el desengaño.

## COMO EDUCAR

Cuando padres y madres quieren hablar con sus hij@ sobre sexualidad, en la mayoría de las ocasiones surge la angustia sobre qué decir y

cómo decirlo. La inseguridad está presente desde el comienzo. No se sabe cómo ni cuándo tocar el tema, y se evidencian dudas sobre los propios conocimientos y la veracidad de los mismos, sobre cuánta información ofrecer, qué datos son necesarios o cuáles innecesarios. A esto se suma la percepción de que los hijos propios no se hacen nunca suficientemente mayores, con lo que es difícil saber a qué edad hay que hablar de sexo.

Las principales causas del miedo y la incomodidad a hablar de sexo con los hij@, son los temores personales. Es bueno admitir la incomodidad, tampoco hay que preocuparse si no se conocen todas las respuestas, lo importante es no negar la pregunta e incluso buscar la información juntos a través de libros o consultando con un profesional de la salud o de la educación.

La confianza sobre este tema se dará si habitualmente hay una buena comunicación en la que se habla de forma abierta de todos los temas, escuchando todos los puntos de vista.

La educación sexual en la familia debe facilitar la información sobre nuestro cuerpo, las relaciones, el embarazo y su prevención, sobre salud sexual, etc, y también formar actitudes y valores sobre las relaciones, el afecto, la intimidad, y el género (educar en igualdad más allá de los roles sexuales), sobre la idea del amor (amor-pasión, amor-sumisión....) y además debe incluir una educación de lo emocional, ayudando a asumir y comprender sus emociones y a vivirlas desde el respeto a la otra persona.

No debe centrarse sólo en los temores y riesgos, si no sobre la plenitud y bienestar de una sexualidad sana, libre y consentida.

Hay que inculcar el autorespeto: no hacer nada que no se desee, seguir cada cual su propio ritmo de madurez y deseo y respetar al otro. Las relaciones afectivas y sexuales, se construyen siempre sobre la base de la mutua aceptación, libertad y respeto.

Gizakion sexualitate, plazerra sentitzeko eta besteekin harremanetan egoteko modu bat da. Eboluzio etapa ezberdinen eta hezkuntza faktoreen bitartez, kultura bakoitzean zerbait egitea egokia den ala ez ikasten dugu, baita afektu harremanak nola bizi ere.

Sexualitate osasuntsuan hezteak hainbat gairekin du zerikusia: sentitzeko orduan naturaltasunez jokatzeko uztearekin, gorputza positiboki onartzearekin, sexualitatearen inguruan sortzen den mundu emozionala bideratzen irakastearekin, zalantzak argitzeko, beldurrak uxatzeko eta aurreiritziak gainditzeko moduko informazioa eskaintzearekin, sexuen artean rol berdinak sustatzearekin, eta gutxika-gutxika nor bere burua ezagutzekoarekin.

## Libros y direcciones

### Para ellas y ellos

- **Martínez, J. Y Rubio, R.** (1990). La sexualidad a lo claro. Madrid. Popular.
- **Mayle, P.** (1977). ¿Qué me está pasando? Barcelona. Grijalbo.
- **Urruzola, M.J.** (1991) Aprendiendo a amar desde el aula. Manual para escolares. Bilbao. Maite Canal.

### Para padres y madres

- **Calderone, M.S. y Ramey, J.W.** (1987). Como hablar con tus hijos sobre sexo. Barcelona. Granica.
- **Cassell, C.** (1988). Con toda sinceridad. Como hablar con los adolescentes de amor y sexualidad. Barcelona. Grijalbo.
- **López Sánchez, F.**(1993). Para comprender la sexualidad. Pamplona. Verbo Divino.

mec.es (tiene guías para bajarse)/  
goxoki.com/  
atseginez.org

# 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 todavía sigue durmiendo con peluches. Aunque nosotros le decimos que ya es mayor y que debería de dormir sin ellos no conseguimos que no duerma con ellos. ¿Debería preocuparnos?**

Si a la hora de dormir el único "problema" que detectan es que quiera dormir con sus peluches no se preocupe, lo importante es que duerma a sus horas y que el sueño sea reparador. Tengan en cuenta que lo ideal para facilitar en los niños el hábito del sueño en todas las edades es procurarles un ambiente tranquilo y permitirles los actos rutinarios, si los hubiera, mientras no les perjudiquen. A algunos niños les gusta que les cuenten cuentos o les canten nanas para dormir, a su hija le gusta dormir con sus peluches. Conozco a preadolescentes que les encanta dormir con sus muñecos, que les cuenten cuentos antes de dormir, no hay que pensar que los niños algo mayores no necesiten de estos hábitos.

Por lo tanto, no la presione para que duerma sin ellos ni la compare con otros niños, intenta averiguar su causa. Generalmente, en estos casos, cuando los niños se encuentran solos, con estos muñecos se sienten seguros y satisfechos, lo que favorece el inicio del sueño. Si no ve que el hábito la esté perjudicando (retrasa su hora de acostarse o duerme con un número exagerado de

peluches, etc.) no lo rompa, probablemente las consecuencias sean peores. Ya verá como con el paso del tiempo, su niña dejará los peluches.

De todas maneras, puede dejarla ir a dormir a casa de sus abuelos, primos, amigas para comprobar lo fuerte que es el hábito y darla la oportunidad de ver otras maneras de iniciar el sueño.

En resumen, cualquier hábito que favorezca el inicio del sueño, siempre y cuando no la perjudiquen, es un buen seguro para el descanso de su hija.

**2) Tengo un hijo de 8 años y le acaban de regalar un perro por su cumpleaños. Le hemos dicho que el perro es de él y que es él quien se debería de responsabilizar del cuidado del perro. Ahora mismo como es muy reciente se está preocupando él de los cuidados del perro. ¿Pero cómo podemos reforzar esta conducta para que no se aburra y siga cuidando el del perro?**

Enhorabuena, un nuevo miembro de la familia acaba de llegar, que como todos necesita tiempo y devoción: una mascota. Ocuparse de ella será un verdadero compromiso para todos. Las mascotas pueden constituirse en un complemento importante para el desarrollo tanto físico como afectivo de los niños.

Es responsabilidad vuestra enseñarle

que las mascotas no son juguetes que puede desear y abandonar a su antojo e inculcarle las necesidades y los cuidados del nuevo miembro de la familia. Algunos padres por desgracia, complacen el capricho y ellos mismos sucumben ante las responsabilidades. Son ellos los primeros que cuando ven que el niño ya no quiere saber nada de su capricho, se encargan de hacerlo desaparecer abandonándolo. Fomentar la responsabilidad que conlleva tener un animal y mostrar las consecuencias de la irresponsabilidad es una tarea en la que nuestro hijo va a aprender a ser responsable y respetuoso.

Hay muchos cambios en una casa cuando entra una mascota. Debemos adaptar nuestras costumbres y horarios a sus necesidades, adecuar un espacio para que duerma, nunca en la habitación del niño. Tampoco debe compartir los juguetes con la mascota, ya que es un posible foco de infección y a partir de ahora contar con la mascota para planificar las vacaciones.

A la hora de repartirse las tareas hay que tener en cuenta que, aunque lo que pretendamos es que sea el niño el que se ocupe del animal y lo veamos capaz de hacerlo, nosotros tendremos que supervisarlos, y a veces sustituirlos. La participación de los padres en la planificación de las tareas y cuidados que requiere el animal es imprescindible.

Hay que conocer las necesidades y

Jardun



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

el comportamiento del animal. Para ello utilizar algún libro que hable de ello y leerlo con él o ir al veterinario para que os informe.

La familia debe comprometerse a dar a su perro una cantidad de ejercicio por día, mínimo 30 minutos de juego interactivo, ya sea tirándole la pelota o paseando. También necesita que se le alimente, cuide, bañe y peine una o dos veces por día y le lleven afuera y se le haga caminar no menos de cuatro veces diarias. Tener en cuenta los gastos que acarrea una mascota. Generalmente, el primer año es el más costoso con vacunas, desparasitaciones, medicamentos preventivos y otros gastos incluyendo comida. Es un compromiso comprar medicamentos preventivos cada año. También podría ser necesario que la familia la inscriba en clases de entrenamiento, en las que se enseñe al dueño cómo entrenar a su mascota.

Para reforzar al niño en el cuidado del animal crear, conjuntamente, un acuerdo, en el que se establezca las tareas que ineludiblemente deberá llevar a cabo él solo, aquellas en las que le ayudareis y aquellas que haréis los padres. El objetivo es repartir las tareas de forma equitativa y según las posibilidades de cada uno. Si al cabo de un tiempo, vuestro hijo deja de hacerse cargo del animal, le hablareis para averiguar la causa que justifique tal conducta. Si veis que el trabajo del colegio no le deja tiempo rebajareis un poco sus responsabilidades para con el animal, si le ha pasado algo con el animal o con algún miembro de la familia solucionareis el conflicto. Si lo hace por pereza, le recordareis lo mucho que insistió para tenerlo y se alegró con su llegada e intentareis persuadirle para que vuelva a hacerse cargo de sus tareas. Si, aún recordándole el acuerdo establecido no reacciona, os podéis plantear asumir vosotros toda la responsabilidad o, como última instancia y siempre hablándolo con el niño, tomar la decisión de buscar otra casa para el animal en la que puedan cuidarlo bien.

### **3) Tengo un hijo de 7 años y se pasa el día jugando a la Game boy. Cuando está jugando no hace caso a otras cosas, es como si fuese autista. He probado de todo: esconderle la Game boy, ponerle determinados horarios para jugar... pero es imposible. ¿Qué podemos hacer?**

Los videojuegos son la actividad lúdica más generalizada entre los niños y adolescentes, pero las máquinas no pueden ser el mejor amigo del niño. Si esto es así, debemos estar alerta y controlar el acceso y el uso de los videojuegos. Dependiendo de cómo se usen (en solitario, en grupo) y de lo sociable que ya sea cada sujeto, puede ser un medio socializador. No obstante, el libre acceso a los videojuegos puede agravar la tendencia al aislamiento de ciertas personas con problemas de personalidad y relación social (como también ocurre con los libros o con la televisión). Si el videojuego resulta placentero (descarga tensiones, aumenta la autoestima...) y tenemos pocas fuentes de satisfacción, lógicamente podrá generar una cierta adicción. Lo que parece indudable es que esta actividad lúdica suele demandar una importante cantidad de tiempo, lo que puede conducir al abuso, y este abuso puede confundirse con la adicción.

Por otro lado, lo habitual es que el abuso de esta actividad ocurra durante los primeros días tras su adquisición, y tras este periodo inicial el jugador se sitúa en unos niveles de uso normales. El interés por un determinado videojuego se mantiene mientras suponga una novedad y un reto a la capacidad del jugador, y mientras dura esta circunstancia puede producirse un uso abusivo. Quizás los que mejor expresan la realidad de esta peculiar "adicción" de los videojuegos son los propios adolescentes. Al preguntar a uno de ellos si iba a quedar el fin de semana con un amigo, la respuesta fue: "¡Bah, qué dices, le han dejado un videojuego nuevo y está vicia-

do...!". Esta expresión significaba que a su amigo le acababan de regalar el juego e intuía que, probablemente, estaría enganchado a él todo el fin de semana.

De todas formas, aunque en la mayor parte de los casos no se pueda hablar propiamente de adicción, el gran atractivo de estos productos y su capacidad de enganche puede conducir con facilidad al abuso o a una utilización un tanto compulsiva, especialmente durante las primeras semanas (cuando sucumbe ante el atractivo de un nuevo videojuego). La práctica excesiva puede conducirle a un desinterés creciente por su entorno y producirle cansancio y agotamiento del sistema nervioso y desequilibrio del sistema nervioso con "depresiones, ansiedad, tensión y agresividad".

En estos casos, el objetivo es conseguir un uso racional, buscarle alternativas de ocio y fomentar las relaciones con otros niños. Para conseguirlo limite el tiempo de uso. El tiempo adecuado para jugar con ellos debería ser menor a las dos horas siendo ya problemático el aumento hasta las tres horas, puesto que con el intervalo de las tres a las seis horas diarias y con las actividades y horarios escolares vigentes, llevaría a renunciar a actividades en otro tiempo gratificantes: estudios, lectura, deportes, amigos...etc. Es muy importante asegurarse de que esto se cumple. No le deje jugar hasta que se haya ganado el tiempo, en base a unas conductas que previamente hemos acordado con él (después de los deberes, de ayudar en casa) y prevenirle de las consecuencias que se producirán si abusa de sus privilegios, especificando el tiempo que no podrá utilizarlo. Observen sus conductas para ayudarlo y detectar posibles síntomas de tensión excesiva. Si su utilización interfiere en su vida cotidiana y no se juega por pasarlo bien, sino para no pasarlo mal, el problema es más grave y deberían recurrir a un especialista en estas conductas.



**Olatz Zubia Arana**  
Psicóloga y psicoterapeuta

## LA IMPORTANCIA DE LA FAMILIA, TAMBIÉN EN LA ADOLESCENCIA

Podría decirse que la adolescencia es una etapa de cambios. Los cambios se dan, por una parte, en el propio adolescente, pero por otra parte, también tienen una incidencia directa en la estructura familiar y en las relaciones entre los miembros de la familia. En esta etapa, por lo tanto, suele ser habitual un gran choque generacional.

El adolescente se encuentra ahora en un turbulento espacio entre la infancia que acaba de despedir y la madurez que está por llegar. En ese periodo debe aprender a hacer frente a los retos que le presenta la vida. Comienza a descubrir formas diferentes de sentir y a vivir nuevas tendencias instintivas. Pero todavía carece de los medios adecuados para poder manejarlas, ya que no tiene totalmente desarrollada la capacidad de razonar o de hacer frente a las situaciones con madurez. El adolescente experimenta cambios, tanto en la dimensión biológica como en la psicológica y social. Dicha evolución le conduce a buscar su lugar en el mundo y a definir su personalidad. En su camino, el adolescente siente el deseo de probar cosas nuevas, de experimentar sensaciones extremas y de arriesgar. Los mayores, por consiguiente, no entienden su comportamiento (y no recibe ni la aceptación ni el reconocimiento de ellos).

### La importancia de la familia

Tal vez en lugar de "adolescencia" deberíamos hablar de "adolescencias", puesto que hay tantas adolescencias como adolescentes, ya que cada uno la vive a partir de sus propias circunstancias. En ese contexto, la familia conforma el primer marco referencial de lo que será el modelo de socialización. Razón por la cual dicho núcleo relacional repercutirá decisivamente en la personalidad que se va a ir construyendo. En cuanto al mencionado

modelo de socialización, la familia conforma la base de lo que en el futuro será la identidad, el concepto de sí mismo y la autoestima del adolescente. A pesar de todo, dichas características propias del adolescente se irán completando e irán tomando forma gracias a las vivencias y a las relaciones experimentadas en la vida. Con el paso de los años, la influencia que ejercen las personas del entorno será cada vez mayor. Por lo tanto, a pesar de que la familia marque una tendencia clara en la educación del niño, no puede ser responsable directa de las actuaciones del adolescente.

### ¿Que pueden hacer los padres de jóvenes adolescentes

En estos tiempos en los que nos encontramos frente a tantas nuevas situaciones, resulta difícil tener siempre las ideas claras. No obstante, existen una serie de medidas que pueden ayudarnos a hacer frente de una manera más adecuada a ese aparente desequilibrio relacional que trae consigo la adolescencia:

- **Conocimiento;** es importante que los padres tengan información exacta sobre la adolescencia. Aquellos padres que comprenden los cam-

bios y las actitudes que se dan en el adolescente (desarrollo físico y psicológico, creencias, actitudes, valores, etc.), podrán hacer frente mejor a las necesidades del momento y, al mismo tiempo, podrán dar los pasos necesarios para mejorar las relaciones familiares.

- **Comunicación;** el disfrutar de un ambiente familiar adecuado propicia una relación bidireccional entre padres e hijos. Esa relación facilita que el adolescente se sienta más seguro frente a los trances de la vida, ya que está demostrado que los jóvenes que se hallan en el seno de una familia que ha apostado por una comunicación que facilita una relación amplia y sincera entre sus miembros son los que acuden a los padres en busca de ayuda cuando se hallan frente a un problema. También se ha comprobado que la dimensión de los conflictos que pueden generarse en esas circunstancias es menor.

- **Autonomía y autoestima;** el contar con una autoestima alta protege al adolescente frente a actitudes peligrosas y frente al consumo de sustancias y abusos. El adolescente que tiene una alta autoestima desarrolla una mayor capacidad para tomar sus propias decisiones y para hacer frente a presiones del entorno o de los amigos. Como hemos mencionado con anterioridad, la familia ejerce una gran influencia en éste

Internet





Jardun

punto y siempre tendrá la oportunidad de seguir potenciando este aspecto.

- **Unidad;** es de suma importancia que los padres actúen con unanimidad a la hora de educar a sus hijos. Es imprescindible acordar de antemano las decisiones que se van a tomar y las pautas que se van a seguir, así como ayudarse mutuamente. De esta forma, la unidad entre los padres será fuerte e inquebrantable. En cambio, si no se conforma esa unidad entre los padres, al adolescente le resultará sencillo aprovecharse de ese punto débil para manejar a sus padres, unirse a uno de ellos y ponerse en contra del otro, lo que podría acarrear serias consecuencias.

- **Normas;** es imprescindible dejar claro las normas de casa. Son los padres quienes impondrán dichas normas, aunque muchas de ellas requieran del consenso de todos los miembros. Siempre que sea posible, la negociación debe ser la tónica principal a la hora de establecer las normas y, a medida que el adolescente madura y se va independizando, esas normas van a ser cada vez más racionales.

- **Mensajes;** al transmitir mensajes claros, estamos creando una base de confianza, abrimos camino a una conducta adecuada al mismo tiempo que reducimos el nivel de stress familiar.

- **Ofrecer información;** en esta fase, el adolescente se enfrenta a situaciones en las que le asaltan las dudas. Por eso, es fundamental que el joven reciba por parte de los padres la información necesaria para poder manejarse en esas circunstancias. Es importante que dicha información haga referencia a situaciones que pueden ir apareciendo en la vida del adolescente como, por ejemplo, las drogas y la sexualidad.

- **En el caso de las drogas,** por ejemplo, para que las creencias y actitudes estén basadas en datos objetivos, es necesario poseer una información correcta sobre estas sustancias. En la medida en que dispongan de una información exacta sobre las sustancias que se pueden consumir, los padres pueden hablar con sus hijos sobre estos temas y, al mismo tiempo, responder adecuadamente a las dudas que se les planteen.

- **La sexualidad** es un tema que debe ser tratado con total naturalidad desde la infancia. Al facilitarles la información de manera directa, comprensible y sincera, estamos transmitiendo al niño una actitud positiva respecto a este tema y el adolescente no tendrá reparo alguno en formular sus dudas en casa. Por lo tanto, estará al corriente de las medidas que debe tomar para tener relaciones sexuales seguras y será consciente de las graves consecuencias que puede acarrear el no tomar dichas medidas.

Otra de las labores de los padres es ser fuente de consejo, simpatía y comodidad. Los adolescentes acudirán a los padres siempre y cuando sepan que cuentan con su entendimiento y confianza. Si el adolescente no espera recibir tal trato por parte de sus padres, buscará protección y consejo fuera del núcleo familiar y, de esta manera, irá progresivamente alejándose de la familia.

No es tarea fácil tener en mente en todo momento todo lo que hemos mencionado, sobre todo cuando sentimos que la situación nos domina. No obstante, deberíamos destacar por encima de todo lo enriquecedor de estos cambios, ya que es una época en la que el adolescente cambia y se descubre.

Nerabezaroan aldaketa asko gertatzen dira nerabearengan nahiz familia egitura eta harremanetan. Nerabea ezberdin portatzen eta ezberdin sentitzen hasten da, autonomia eta independentzia gehiago nahi du, sentazio berriak bizitzeko gogoia du eta bere lekua aurkitu nahi du munduan. Gurasoek, bestalde, euren seme-alabak hazten direla eta pentsatzeko, portatzeko, komunikatzeko nahiz dibertitzeko haien era aldatzen dela sentitzen dute. Gurasoek nerabeen gaineko kontrola izaten jarraitu nahi dute eta zaila gertatzen zaie diziplina metodoak haurrak heldu ahala aldatzea. Baina nahiz eta hainbat aldaketa edo gatazka sortu, zenbait arau betez gero mintzagai dugun garaia ederki gainditi dezakegu. Gurasoen erronkarik handietako bat, seme-alabekin hitz egiteko modua zabalik mantentzea eta seme-alabei oinarri segurua eskaintzea da. Bidea zaila, gatazka-tsua eta nahasia izango da zalantzarik gabe, eta gurasoen nahiz familiako helduen laguntza beharrezkoa izango da. Hala eta guztiz ere, kontuan izan behar dugu nerabeek nerabezaroan eurak izaten eta eurek bakarrik erabakiak hartzen ikasten dutela. Aipatu garai zail bezain garrantzitsu horrek berealdiko garrantzia duela etorkizuneko helduarentzat. Hori dela eta, adin horretan dituzten erronkei aurre egiteko modua errespetatu behar dugu, baita nerabezaroaren konplexutasuna ere.

## Nuestro hijo / nuestra hija tiene dificultades para hablar en euskera. ¿Cómo podemos ayudarle?



**JARDUN euskara elkartea**  
(Asociación para la promoción del euskera)  
*Ion Unanumo*

En el aprendizaje de una lengua intervienen diversas variables, cuya conjunción da como resultado el conocimiento y dominio de la misma. En nuestro caso, el euskera, se dan unas características peculiares. Al ser tan diferente respecto de otras lenguas, los niños y jóvenes para los que no es su lengua materna se encuentran con bastantes dificultades. Dificultades que debemos afrontar y superar, ya que, tal y como dice la ley, al término de la enseñanza obligatoria deben ser capaces de expresarse en las dos lenguas oficiales de la CAV. Por ello, la asociación Jardun euskara elkartea (asociación para la promoción del euskera) ofrece refuerzos en esta lengua para niños y jóvenes que no dominen totalmente el euskera.

### Refuerzos de euskera fuera del horario escolar

En general, en los refuerzos suelen tomar parte los niños que no tienen un entorno social vascohablante. Durante el curso, la presencia del euskera en su vida cotidiana queda garantizada en gran parte por el centro escolar así como por las actividades extraescolares. Sin embargo, al llegar las vacaciones el panorama cambia por completo. Son muchos los niños que pasan el verano en entornos en los que no mantienen ninguna relación con el euskera, y al comenzar el curso suelen tener problemas. Ante esta necesidad, la asociación Jardun, con la colaboración del Ayuntamiento, y dentro del programa denominado "Antxintxika", suele organizar a principios de septiembre un "udaleku", una colonia de verano, en el que, además de los niños mencionados, participan también niños que dominan bien la lengua, lo que posibilita la utilización continua del euskera, incluso sin estar presentes los monitores.

Durante el curso, a través de la colaboración entre Jardun y los centros escolares, también se ofrecen refuerzos de euskera para los niños que lo necesiten. Durante dos o tres horas por semana, y con unos objetivos muy concretos, los alumnos de los diferentes centros se reúnen y, además de pasárselo bien, trabajan contenidos relacionados con la lengua. Se forman grupos de 5-8 niños, distribuidos por edades. La función comunicativa es la que se prioriza, de modo que el objetivo principal es trabajar la expresión oral de los niños en euskera.

### ¿Y qué les ofrecemos a los inmigrantes?

Así mismo, cada vez son más los niños inmigrantes que llegan a nuestro pueblo. Se han criado y han crecido conociendo y utilizando otra lengua, y al llegar aquí se encuentran con el euskera. Al objeto de canalizar y dirigir este "choque" del modo más adecuado posible, y aparte de lo que van aprendiendo en la escuela, la asociación Jardun se vale también de una enseñanza lúdica y divertida centrada en contenidos de la lengua vasca. Este es el primer paso de aprendizaje del euskera; después, a estos niños se les

encamina hacia los refuerzos de euskera habituales o hacia otras actividades. De hecho, cuantos más espacios de su vida estén relacionados con el euskera, mejor nivel de lengua podrán alcanzar.

El caso de los jóvenes inmigrantes es muy diferente. A los catorce años las prioridades están muy diversificadas. En los jóvenes de aquí también se aprecia un significativo descenso del uso del euskera, convirtiéndose el castellano en la lengua de moda. Así pues, si bien resulta difícil enseñar euskera a los jóvenes que dominan el castellano, intentamos que mejoren su capacidad comunicativa a través de actividades especiales que les ofrecemos fuera del horario escolar.

Para finalizar, nos gustaría lanzar dos ideas. Por una parte, muchos inmigrantes están consiguiendo un buen nivel y capacidad para desenvolverse en euskera. **COMENCEMOS LAS CONVERSACIONES EN EUSKERA, PARA ASÍ AYUDARLES EN SU EUSKALDUNIZACIÓN.** Por otra, si queréis reforzar el nivel de euskera de vuestros hijos, no lo dudéis: venid y os informaremos más detalladamente sobre estos proyectos tanto en el Servicio de Euskera del Ayuntamiento como en la sede de la asociación Jardun (en la Casa de Cultura).

Jardun

