

REVISTA PARA MADRES Y PADRES

aurrera begira

nº 15
Marzo del 2008



nº 15



REVISTA PARA MADRES Y PADRES

aurrera begira

Colaboradores:

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

Servicios dirigidos a las familias, con fines preventivos:



ETXADI

"Centro Universitario de Psicología de la Familia"

- 2 horas todos los jueves: 11:00-12:00 / 16:00-17:00
- Teléfono: 94 405 15 49
- Correo: ETXADI. Maximo Agirre 18 bis,
5. piso. Dpto. 10. 48011 BILBO
- Correo electrónico: www.bergara.net • www.etxadi.org

índice:

páginas 4-5: de 0 a 5 años
**¿DEBEN LOS ABUELOS HACERSE CARGO
DEL CUIDADO OBLIGATORIO
DE NUESTROS HIJOS E HIJAS?**

páginas 6-7: de 6 a 11 años
**COMO MOTIVAR A NUESTROS/AS HIJOS/AS
A ESTUDIAR**

páginas 8-9: **VUESTRAS PREGUNTAS**

páginas 10-11: de 12 a 18 años
**COMO ORIENTAR A LOS/AS HIJOS/AS
EN LA ELECCION DE LOS ESTUDIOS**

Durante este año los autores de los artículos serán:
ETXADI.
Centro Universitario de Psicología de la Familia
Dr. Juan Luis Martín Ayala
Dra. Ainhoa Manzano Fernández



Dr. Juan Luis Martín Ayala
Dra. Ainhoa Manzano Fernández

La revista "Aurrera begira" en internet : www.bergara.net

Patrocinadores:



Ayuntamiento de
Bergara

INTRODUCCION

PREVENCIÓN DEL USO DE DROGAS EN LOS CENTROS ESCOLARES DE BERGARA

El alcohol y el tabaco, así como otras sustancias, empiezan a consumirse, poco más o menos, en la etapa de desarrollo de la madurez, y sobre todo en la preadolescencia, la adolescencia y la juventud.

Por otra parte, una parte significativa de los abusos de drogas están relacionados con la no adquisición de ciertas capacidades personales (auto-concepto equilibrado, habilidades para la vida, control frente a la impulsividad...), de valores trascendentes (respeto, solidaridad, crítica-reflexiva...) y de actitudes positivas frente a la salud.

Teniendo en cuenta todo ello, el ámbito escolar es, junto a otros ámbitos, un espacio apropiado para prevenir los problemas que puede acarrear el consumo de drogas, ya que es un espacio implicado en el proceso de madurez. Además, el tener en dicho espacio a todos los niños y adolescentes convierte al ámbito escolar en un espacio inmejorable para llegar a la totalidad de ese sector de población. Y al mismo tiempo, puesto que las personas permanecen en la escuela durante la niñez y la adolescencia,

es un espacio apropiado para realizar intervenciones continuadas, y no puntuales.

Así, todos los centros escolares de nuestro municipio trabaja la prevención desde la niñez hasta el último nivel, y dicho trabajo de desarrolla de la siguiente manera:

Inespecíficamente, es decir, sin hablar directamente de las drogas. Esta forma de trabajar la prevención se utiliza en todos los niveles, pero, sobre todo, en Educación Infantil y Primaria. Se trabajan, entre otros, los siguientes factores de protección y riesgo: control de la impulsividad; gestión de la agresividad; imagen personal; capacidad afectiva; habilidad comunicativa; capacidad para resolver de manera adecuada los conflictos y los problemas, etc.

Y específicamente, es decir, hablando directamente de las drogas. Esta manera se usa en Educación Secundaria, junto con la inespecífica. De esa forma, se trabajan diversos temas relacionados con los riesgos del consumo de cannabis, alcohol y otras drogas.



¿DEBEN LOS ABUELOS HACERSE CARGO DEL CUIDADO OBLIGATORIO DE NUESTROS HIJOS E HIJAS?

En la actualidad las estructuras familiares están cambiando, ya que cada vez son más los hogares en los que ambos miembros de la pareja trabajan fuera de casa. A esta circunstancia, se añade la escasez de políticas dirigidas a la familia por parte de los gobiernos (centros educativos gratuitos, bajas de maternidad y paternidad más largas, ayudas económicas y personales para el cuidado sustituto, etc.).

En ocasiones, una de las opciones elegida por las parejas jóvenes es acudir a la figura de los abuelos y abuelas puesto que los recursos económicos de los padres y las madres jóvenes no siempre permiten contratar a una persona externa para cuidar a sus hijas e hijos. En otras ocasiones, las razones pueden ser de carácter más sentimental, tales como, "los niños y niñas están mejor atendidos por sus abuelos/as".

Debemos recordar, que estos/as padres y madres que han tenido que recurrir a dejar a los/las hijos/as

con los/las abuelos/as o a utilizar alguna otra fórmula (centro educativo, canguro, etc.), pueden tener una sensación de culpabilidad y descontento por no dedicar todo el tiempo que quisieran a sus hijos e hijas.

Muchas de las personas mayores de 65 años que se ocupan de estas tareas poseen una salud que les permite no sólo realizar las labores que venían desarrollando hasta el momento, sino también prestar ayuda tanto a sus hijos/as como a sus nietas y nietos. La solidaridad entre generaciones rompe la imagen de pasividad e improductividad que, en ocasiones, se puede ver asociada a los mayores (Díaz, 1995).

Sin embargo, la opción de que sean las abuelas y los abuelos quienes complementen el cuidado de los nietos/as puede percibirse de dos maneras: una negativa y otra positiva. En la primera, los/las abuelos/as pueden mostrar una carencia de tiempo: la atención de sus nietos y

nietas ocupa la mayor parte de sus labores. En su parte positiva, el cuidado de los/las pequeños/as puede aportar una nueva "utilidad" a su vida; "ser importante" para alguien es la mejor manera de conservar la propia entidad social (Guash, 2001).

El papel de los/las abuelos/as en nuestra sociedad actual puede generar "celos" en los padres y madres de que les eduquen a su manera, o que se "entrometan" en sus vidas. Estos pueden ser temores o miedos comprensibles. Para evitar estas actitudes es importante recordar:

1. Los padres y las madres deben transmitir a los/las hijos/as una buena y sana estima por los abuelos/as, no percibir su relación como meros ayudantes, sino como elementos insustituibles en el proceso de formación de los/as niños/as.

2. Los abuelos/as, como apoyo al cuidado de los/las nietos/as, aportan ciertas ventajas: se sienten más útiles y valorados/as, los padres/madres más tranquilos/as y los/las nietos/as contentos. Siempre y cuando no sean los/las abuelos/as los que lleven la mayor carga de responsabilidad sobre los/las niños/as.

3. Se debe recordar que los/las abuelos/as suponen un complemento a la educación que los/las hijos/as reciben de sus padres y madres. Los/las hijos/as necesitan a los padres/madres y la necesidad básica de sentirse queridos/as, valorados/as, motivados/as y estimulados/as. La responsabilidad que conlleva criar a un hijo o una hija y orientar su conducta debe recaer sobre los padres y las madres, puesto que la vida en el hogar familiar sigue siendo la clave para el desarrollo psicológico infantil.

Udala



4. Resulta positivo compartir entre nietos/as y abuelos/as, sobre todo, actividades lúdicas, las cuales pueden variar con el tiempo. Mientras que en las primeras etapas comparten paseos, juegos, TV y dibujos, posteriormente, comparten el contar historias sobre la propia vida de los/las abuelos/as, conversar, hablar, etc.

A continuación se presentan algunas recomendaciones útiles para el día a día del cuidado de los/las niños/as:

Consejos para los padres y madres

- Respetar la voluntad de los/las abuelos/as en el reparto de su tiempo personal y el dirigido al cuidado de los/las nietos/as.
- Valorar la tarea de los/las abuelos/as y mostrar agradecimiento. Representan una gran ayuda en la crianza.
- Delimitar sus funciones antes de que se produzca un conflicto que pueda terminar en enfrentamiento.
- Escucharles y respetar sus opiniones aunque no se lleven a la práctica.

- Ofrecer a los hijos e hijas una imagen positiva de los/las abuelos/as y hacer que aprendan a respetar a los mayores.

Consejos para los abuelos y abuelas

- Asumir la función de cuidado y de apoyo educativo de manera libre, sin sentirse presionado/a por las necesidades de los/las hijos/as y hacerles saber a éstos/as cuando no se encuentran en disposición de atender esa responsabilidad.
- Respetar los criterios y hábitos que sus hijos e hijas imponen a los nietos/as, aunque sean distintos a los suyos.
- Proteger y cuidar a los/las nietos/as, pero también poniendo límites para que éstos/as no se conviertan en unos tiranos.
- No criticar a los/las padres/madres ni hablar mal de ellos a sus nietos y nietas.
- Transmitir vivencias, recuerdos, fotos de los padres/madres... es una de las mejores enseñanzas que pueden llevar a cabo.

Gaur egungo gizartean, non bikote gehienek etxetik kanpo lan egiten duten, ez da lan erraza seme-alabak heztea. Seme-alaben zaintzarako errekurtsoetariko bat aiton-amonak dira. Artikulu honetan, familialdeko kide bakoitzak bere eginkizun- eta bere aisialdi-denborak zeintzuk diren argi badauka, oso aberasgarria izan daitekeen aukera honen abantaila eta desabantailak aurkezten dira. Oinarrizko ideia hurrei errespetua bi aldeetatik (gurasoengan eta aiton-amonengan) erakustea da.

Udala



COMO MOTIVAR A NUESTROS/AS HIJOS/AS A ESTUDIAR

La educación de hijos e hijas es un derecho y una obligación que tienen los padres y las madres. Desde la familia se puede enseñar a los hijos e hijas la disposición a aprender mediante preguntas, comentarios y actuando como ejemplo en la vida cotidiana. Además, se les puede motivar y darles confianza en sus capacidades favoreciendo el desarrollo de valores como la satisfacción por el trabajo realizado, la superación personal, la autonomía y la libertad.

Además, las familias pueden encontrar un apoyo en los centros educativos, cuya función principal reside en:

- Dotar a los/las niños/as de conocimientos básicos.
- Enseñar a trabajar con destrezas que se utilizarán en el futuro.
- Transmitir valores.
- Favorecer el desarrollo de capacidades e intereses.

- Mejorar la convivencia entre niños/as.

En consecuencia, en la motivación de un/a alumno/a desempeña un papel fundamental la atención y el refuerzo que reciba del adulto (tanto profesorado como padres y madres).

En la etapa entre seis y once años los niños y las niñas muestran una disposición mayor al aprendizaje y al interés por cosas nuevas debido a su mayor adaptación a nivel personal y social.

Por tanto, si tenemos que tener en cuenta las características que las familias tienen que considerar para motivar a sus hijos e hijas hacia el aprendizaje, no nos podemos olvidar de:

- Mantener relación fluida con el centro educativo: no esperar a que

haya problemas. Ajustar las exigencias a las capacidades del niño/a, buscando más el refuerzo que la localización de los errores.

- Mostrar disposición de ayuda ante preguntas y dudas de los/as hijos/as.

• Mantener una actitud serena ante malos resultados, pero sin despreocuparse: no esperar a que el problema se solucione solo.

• Enseñarle a disponer de tiempo para hacer los deberes y no hacer las cosas por él/ella sino favorecer la autonomía.

• Planificar, en caso de que las haya, las actividades extraescolares sin presionar en exceso: aconsejarles pero respetando su opinión.

• Mantener espacios de socialización fuera del ámbito educativo (en la calle, barrio, parque, etc.).

Internet



La motivación, en general, aumenta si los padres y las madres se interesan por los temas de estudio de sus hijos/as animándoles a participar en clase y recompensando sus progresos (no siempre con aspectos materiales). Las familias, además, deben dar confianza a sus hijos/as sabiendo que después de un fracaso no existe un avance rápido, sino que lo ideal sería dar tiempo para que los/las hijos/as cojan de nuevo confianza y progresen adecuadamente. Para ello, es importante celebrar los avances, reforzar las virtudes y enseñarles a aprender de los errores.

En el caso de las tareas escolares el papel motivador de la familia no consiste en hacer los deberes por ellos/as, se trata más bien de planificar junto con el profesorado la dedicación y el procedimiento para hacer los deberes. Si hacen preguntas, no ofrecer la respuesta directamente sino enseñarles y acompañarles para que los encuentren ellos/as mismos/as. En la motivación hacia los deberes escolares cumple un papel importante el establecimiento de rutinas por parte de los/las padres/madres, siendo ésta una manera de darles seguridad y de ayudarles a administrarse el tiempo.

En ocasiones los/las hijos/as pueden mostrar ciertas dificultades escolares. En estos casos, las familias no deben alarmarse y pueden adoptar un papel motivador para sus hijos/as teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Aceptar que algo no va bien: ver las razones y no dejarlo pasar.
- Dialogar con el/la hijo/a para conocer su punto de vista: no humillar ni castigar; evitar la ruptura entre padres, madres e hijos/as.
- No poner metas demasiado altas.
- Evitar reacciones agresivas ("eres un/a vago/a", etc.), amenazas ("te voy a mandar a un internado") que pueden favorecer ocultar malos resultados o mentir.
- Concertar reuniones con el profesorado para conocer su punto de vista.
- Plantear, en caso necesario, un apoyo psicopedagógico para ayudar a superar el problema utilizando, en primer lugar, recursos del propio centro (orientador/a, psicólogo/a, pedagogo/a).

Por último, para cualquier familia que quiera motivar a sus hijos e hijas hacia el estudio, es importante que recuerden que:

- El éxito escolar no depende únicamente de la "calidad" del centro educativo: se debe participar activamente en la educación de los hijos y las hijas para que ellos/as perciban el interés.
- Evitar las críticas negativas ante el esfuerzo realizado. Valorar el esfuerzo más que los resultados.
- Reconocer el éxito motiva más que reconocer el fracaso.
- No fomentar las recompensas materiales, el éxito es el resultado del esfuerzo.
- Fomentar el trabajo cooperativo frente al competitivo.
- Los padres y las madres, como organizadores de la vida familiar, deben tratar de ofrecer una amplia variedad de situaciones y estímulos nuevos (p. Ej.: realizar salidas, viajes y actividades culturales o practicar deporte de forma regular).
- La implicación de los dos miembros de la pareja favorece el desarrollo psicológico en todas las áreas, incluida la educativa.
- Jugar con los/as niños/as a juegos físicos, de reglas, cooperativos, etc.

Jardun



Eskolako lanetan umeei laguntza eskaintzeko estrategiak seme-alaben konfiantzaren sustapenean oinarritu behar dira, mezu negatiborik transmititu gabe. Alderantziz, eskolarekiko jarrera positiboa izan behar da, ikasten eta atsedean hartzen irakatsiz eta errutinak ezarriz. Ez da komenigarria seme-alaben etxeko-lanak egitea; izan ere, behar dutena jarraitutako prozedurak gainbegiratzea eta amaierako behaketa baita.

VUESTRAS PREGUNTAS

1) Tenemos un niño de 4 años, en general muy simpático, duerme bien, come bien, es bastante tranquilo y cariñoso. Pero es un niño que se enrabia mucho desde que tenía un año, coge pataletas por tonterías (Ej.: llueve y no se quiere poner las botas, o nos tenemos que despedir de algún amiguito, etc...), que le duran unos pocos minutos, pero se pone a llorar a grito pelado, hasta que se le pasa y vuelve a ser el niño encantador de siempre...Nos da mucha pena verle así, ya que sabemos que lo pasa mal y nosotros también.

El comportamiento de rabietas es frecuente entre los niños y niñas de esta edad. Durante los siguientes años se empezarán a poner en el punto de vista de los demás y la rabietas, si se ha tratado de manera adecuada, empieza a mejorar. Algunas de las sugerencias pueden ser las siguientes:

1. Controlar el temperamento.

Cuando un niño tiene una rabietas pierde totalmente el control y gritarle no tiene ningún efecto, sino que empeora la situación. Para ello:

- Expresar el enfado de forma clara pero breve ("Jon me estoy enfadando mucho" en lugar de "Jon, eres un trasto estás enfadando a amatxu") para no culpabilizarle ni etiquetar al niño.

- No utilizar ni insultos ni tacos, ya que sólo conseguirán asustar al niño y demostrarle nerviosismo, por lo que la probabilidad de que siga con su conducta aumentará, simplemente porque provoca esa reacción.

- Utilizar palabras cortas de control como "basta" o "ya está bien". Resultarán más eficaces que explicaciones largas.

- Expresarle tranquila y claramente vuestra intención de no atender su exigencia: "Jon, lo siento, pero no voy a comprarte esos caramelos".

- Si el niño llora, grita o patalea, dejarle bien claro que no le atenderéis hasta que se comporte de otro modo, pero sin hacer mención al comportamiento negativo que deseáis eliminar, pues si lo hacéis, aumentará ("Jon, aita no piensa prestarte atención hasta que no te calmes").

- Introducir una pausa en el discurso para que las palabras surtan efecto. A vosotros os servirá para calmarte y a él para entender lo que le pedís.

- Hablar despacio, con calma y dando por hecho que lo que decís producirá el efecto que deseáis (con seguridad).

- Nunca os riáis cuando estéis tratando de cortar una rabietas o una conducta inapropiada, pues daréis un mensaje contradictorio.

- Alejarse de la situación de la situación (bastará con unos pasos) o

date la vuelta para favorecer la retirada de atención

2. No perder la perspectiva. Las rabietas desgastan y llegan a agotar a la familia, pero forman parte de una fase normal del desarrollo (1-6 años). Todos los niños las tienen.

3. No avergonzaros. La demostración de rabia de los niños es muy embarazosa cuando sucede en público pero la situación no debe haceros transigir a sus caprichos, entendiéndolo que la mayor parte de espectadores lo comprende y no os juzga.

4. Tratar de evitarlas cuando podáis.

Si hay situaciones concretas en las que las rabietas son más probables (al jugar con sus hermanos mayores o en el supermercado) podéis controlar más estas situaciones siempre que sea posible (la respiración es más rápida y superficial, el ceño se frunce). Si veis que empiezan estar alterados, podéis intentar calmarlos antes de que alcancen el punto álgido. Otra estrategia es intentar distraer su atención con un juguete concreto o pedirle que os ayude a hacer algo (en el supermercado).

5. No hay que rendirse. debéis hacer todo lo posible para no rendiros ante los hijos en edad escolar, si los niños perciben que consiguen lo que quieren si su rabietas es suficientemente ruidosa. debéis limitar lo que aceptáis y lo que no.

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.



Jardun

2) Desearía saber cómo actuar para que a la hora de hacer los deberes del cole y leer todos los días, mi hija de 8 años no se niegue siempre y tengamos que estar peleando con el todos los días. Es decir, como motivarle para que ella misma sepa lo tiene que hacer sin que le mande nadie.

Con esta edad, es importante, por un lado, crear el "hábito" de estudio (que llegue a ser una rutina diaria y obligatoria que más o menos dure todos los días el mismo tiempo y se realice en el mismo lugar y a la misma hora).

La ayuda también debe dirigirse a motivarle para el estudio. Se conseguirá si mostráis interés por sus estudios y dais mucha importancia a sus tareas escolares. En la medida en que se aprecien positivamente los trabajos que hace bien y los pequeños éxitos de cada día, le estimularéis para seguir esforzándose.

Este tiempo de trabajo personal os permitirá incidir en la educación de algunas capacidades fundamentales como son la atención, la perseverancia, la laboriosidad, la responsabilidad, el orden y la organización. Algunas de estas capacidades también las desarrollan en el centro escolar pero, por ser fundamentales, tiene un interés evidente participar directamente en su desarrollo.

Es importante organizar con anterioridad las obligaciones y el tiempo libre ya que:

- **Potencia la concentración.** Es más fácil centrar la atención en la actividad que hay que realizar si se cuenta con un espacio de tiempo exclusivo y determinado para ella.
- **Sirve para ser consciente del propio rendimiento y regular los esfuerzos.**
- **Ayuda a librarse de la preocupación o angustia que conlleva la acumulación de tareas pendientes.**

Es importante planificar y diseñar conjuntamente con ella un horario de estudio efectivo y hacerle descu-

brir las ventajas de realizar una programación adecuada a su tiempo. Vuestro objetivo consiste en que vuestra hija vea el resultado positivo de una organización previa.

El plan de estudio efectivo sería:

- **Personal:** determinar cuál es el mejor momento del día para dedicarlo al estudio, qué actividades extraescolares se realizan normalmente y dejar el tiempo necesario para el descanso y el ocio.
- **Realista:** es conveniente programar el trabajo de manera que se pueda cumplir; sobre todo al principio, vuestra hija debe sentirse capaz de cumplirlo, para que no aparezca el desánimo, frustración o rechazo. Se debe dedicar un especial interés a las materias más costosas y al orden de realización de tareas. Es mejor comenzar con las de dificultad media para pasar a las de dificultad más elevada y terminar con las más fáciles.
- **Flexible:** preparado para imprevistos, que pueda ser modificable ante excepciones. Quizá deba ampliarse o reducirse el tiempo dedicado a una actividad según el esfuerzo o la dedicación que veáis que la actividad demanda a vuestra hija.
- **Escrito:** al tener 8 años, solemos recomendar que se elabore un cuadro con dibujos que representen las actividades que hay que realizar.

Jardun



DE 12 A 18 AÑOS

COMO ORIENTAR A LOS/AS HIJOS/AS EN LA ELECCION DE LOS ESTUDIOS

Cuando hablamos de "orientación vocacional" no hacemos referencia únicamente a la elección de una profesión y/o trabajo sino, también, a una forma de vida. Por tanto, esta elección debe hacerse sabiendo que con ella los jóvenes forman una parte de su identidad, de su personalidad y que, a través de ella, asumen un papel en la sociedad en la que viven.

A través de la orientación vocacional se facilita, por una parte, la inserción de los jóvenes en el mundo laboral basándose principalmente en sus posibilidades, motivaciones, limitaciones e intereses y, por otra, en las facilidades y/o barreras que les impone su medio. Por tanto, es una importante tarea asesorar y ayudar a los jóvenes a descubrir su vocación y orientarles hacia la acti-

vidad cultural o profesional que mejor puedan realizar (Aguirre Baztán, 1996).

Algunos expertos (Aguirre Baztán, 1996) identifican cuáles son los objetivos básicos que, tanto el entorno educativo, como el entorno cercano al adolescente (familia), deben tener en cuenta. Desde los centros educativos se puede informar al adolescente sobre sus habilidades, rendimiento, motivaciones e intereses, inteligencia y aptitudes, personalidad..., a través de una evaluación individualizada. De esta manera, podrán mostrar las posibilidades reales adecuadas a su perfil que le ofrece, tanto el entorno académico, como el profesional.

De la misma manera, los especialistas de los centros educativos deben

dirigirse hacia los padres y las madres para informarles de los resultados anteriormente citados y que puedan, así, aconsejar y apoyar a sus hijos e hijas sobre su propia realidad individual y social (posibilidades del entorno). Sin embargo, es muy importante que no haya una interferencia directa en la libre elección que hagan sus hijas e hijos.

Por último, hay que recordar que es el centro educativo el que debe prestar a su alumnado este servicio de orientación y asesoramiento permanente, preparándoles así para la diversidad y movilidad de empleos e informándoles sobre el seguimiento de nuevas tecnologías, demanda laboral, etc. Todo ello tiene como objetivo final que los/las jóvenes puedan tomar una decisión adecuada sobre su futuro profesional.



Internet

¿Qué influye en la elección vocacional?

1. Motivaciones del adolescente.

Pueden estar influidas por el entorno familiar que hace presión para la elección específica de un área, por el entorno de los iguales (amigos/as) o por las motivaciones guiadas por gustos y preferencias por lo que ha leído, visto en los medios de comunicación, etc.

2. Las actitudes. Hacen referencia a la tendencia o predisposición a responder de manera favorable o desfavorable a una opción laboral u otra. Las actitudes hacia un trabajo u otro y la opinión que éstos les generan dependen de un componente cognitivo (lo que hemos leído, estudiado sobre el tema, ...) de un componente afectivo (los sentimientos y pensamientos que un trabajo determinado puede despertar) y el componente conductual (la disposición a elegir un trabajo u otro).

3. Las aptitudes y/o capacidades.

Son las capacidades intelectuales (comprensión y fluidez verbal, numéricas, espaciales y mecánicas, razonamiento, memoria,...), psicomotrices, físicas, artísticas y sensoriales y habilidades manuales específicas de cada adolescente.

4. Los intereses. Junto con las aptitudes, los intereses son la guía de la elección vocacional, estando rela-

cionados íntimamente con la motivación. El mayor autoconocimiento facilita la elección más realista que puede conllevar la mejora de las aptitudes en el área de los propios intereses.

Es evidente que, además de los aspectos anteriormente mencionados, los adolescentes reciben influencia de la familia, del grupo de amigos/as del centro educativo, de los medios de comunicación. Todos ellos transmiten conocimientos que van conformando la identidad individual y grupal. Específicamente, los medios de comunicación pueden transmitir la valoración del poder, del prestigio, del ocio, del placer, del consumo, etc., que pueden contradecir la realidad laboral adecuada para el adolescente.

La familia, junto con el centro educativo, es el entorno más cercano al individuo que puede ejercer tanto influencia positiva como negativa en la elección de la profesión. En ocasiones, se pueden guiar por la creencia de la falta de madurez de sus hijos/as en la elección personal; en otras ocasiones, para que los adolescentes cumplan aquello que ellos/as no han podido realizar, en la mayoría de los casos, creyendo que es lo mejor para el futuro de sus hijos e hijas. Y, en otras ocasiones porque dan prestigio a determinadas profesiones en detrimento de otras, según en que entorno social se realice la crianza.

Se recomienda:

- Las familias pueden poner en contacto a sus hijos/as con especialistas en distintas áreas laborales (amigos/as, conocidos/as, etc.), que les pueden informar sobre el desempeño de sus actividades profesionales.
- Es importante que se dialogue sobre el tema en casa. Los padres y madres deben estar dispuestos a escuchar a sus hijos/as y entenderles y, a la vez, deben ser conscientes de lo que esperan de los adolescentes expresándolo claramente sin pretender condicionar la elección final.
- Deben apoyar a sus hijos/as en su decisión, ayudándoles a aclarar los porqués de la misma, explicándoles lo que puede implicar su decisión y los aspectos apropiados e inapropiados de la misma.
- Es importante que el joven se sienta acompañado en la elección, ya que necesita saber que su elección interesa a su familia. Necesita ser guiado pero no controlado.
- Recordar que el hijo/a se trata de alguien responsable y capaz de tomar decisiones.
- Si el punto de desencuentro entre los padres/madres y los hijos e hijas es muy elevado, puede ser recomendada la intervención de un especialista en torno al tema.

"Bokazio-orientazio"-az hitz egiten dugunean, ez dugu aipatzen lanbide edota lan bat hautatzea soilik, baita bizimodu bat hautatzea ere. Beraz, hautaketa hori egitean, gazteak identitatea eta nortasuna eratzen ari direla jakin behar dugu eta, horren bidez, bizi diren gizartean eginkizun bat bereganatzen ari direla.



Udala

LA ASOCIACION CONTRA LA ANOREXIA Y BULIMIA YA TIENE SEDE EN LA COMARCA

!Estamos para ayudarte!

ACABE es la Asociación Contra Anorexia y Bulimia de Euskadi, creada en 1994 por familiares de afectados de trastornos del comportamiento alimentario y voluntarios. La asociación tiene sus sedes en Gasteiz, Donostia, Bilbo y Debagoiena (Arrasate). El centro de Debagoiena abrió sus puertas en mayo de 2003 y desde entonces han sido muchos los vecinos de Debagoiena que han venido al centro, por su interés en los trastornos del comportamiento alimentario.

¿Cuáles son los objetivos de la asociación ACABE?

- Mejorar la calidad de vida de los enfermos y sus familiares.
- Luchar para concienciar a la sociedad de los graves daños y peligros que sufre la juventud, mayoritariamente femenina.
- Dar información y asesoramiento a familiares y allegados de las personas que están sufriendo la enfermedad.

¿Habéis tenido muchos casos de trastornos del comportamiento alimentario? ¿Cuál suele ser el perfil de esas personas?

En Gipuzkoa solemos tener 100 nuevos casos al año. Pero ese dato no refleja la realidad, ya que se refiere al número de casos que llegan a nuestra asociación. Aunque la edad media de los afectados esta entre los 22 y 23 años, a la asociación se acerca gente de entre 13 y 55 años. Y la mayoría son mujeres. En cuanto a las chicas, la enfermedad suele aparecer a consecuencia de la moda; en el caso de los chicos, en cambio, se suele desarrollar a consecuencia del deporte. Y cabe mencionar que de cada caso de anorexia se diagnostican tres de bulimia.

¿Qué son la anorexia y la bulimia?

Las personas con este trastorno se niegan a mantener su cuerpo con un peso situado dentro de los límites de la normalidad. Sienten terror a aumentar de peso y convertirse en obesas y, mantienen una exagerada preocupación por su figura.

La bulimia es la ingesta excesiva de alimentos que después se intenta compensar con conductas anómalas como vómitos, abuso de laxantes y diuréticos, o dietas restrictivas intermitentes lo que se acaba convirtiendo en una costumbre que modifica la conducta de la persona enferma.

¿Qué servicios ofrece la asociación ACABE a las personas afectadas de trastornos del comportamiento alimentario?

- Atención a los afectados y sus familiares.
- Servicio de Información, Orientación y Apoyo.
- Terapia de grupo para afectados o familiares.
- Iniciativas para informar a la sociedad del trastorno.

CONTACTO:

Sede Alto Deba:

- Lunes: 16:00-20:00/Miércoles: 9:00-13:00
- Dirección: Pº Jose Luis Iñarra 30-32, Bº Altamira.
- Teléfono: 943796927
- arrasate@acabeuskadi.org

Donostia:

- Dirección: Pº de Mons 32 bajo.
- Teléfono : 943326250

Página web: www.acabeuskadi.org



Asociación Contra Anorexia y Bulimia de Euskadi