

REVISTA PARA MADRES Y PADRES

aurrera begira

nº 16 Junio del 2008



nº 16



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

índice:

páginas 4-5: de 0 a 5 años
**ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES
¿SE ESTIMULAN Y MOTIVAN SI EMPIEZAN
CON ESTAS EDADES?**

páginas 6-7: de 6 a 11 años
¿SE DEBE CASTIGAR A LOS/LAS HIJOS/AS?

páginas 8-9: **VUESTRAS PREGUNTAS**

páginas 10-11: de 12 a 18 años
**INFORMACIÓN Y RIESGOS
SOBRE EL CANNABIS**

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

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



Dr. Juan Luis Martín Ayala
Dra. Ainhoa Manzano Fernández

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

Patrocinadores:



Ayuntamiento de
Bergara

INTRODUCCION

OFERTA DE VERANO PARA NIÑ@S Y JÓVENES

Con el verano en puertas, l@s niñ@s y jóvenes podrán disfrutar de vacaciones durante 2-3 meses. En consecuencia, dispondrán de más tiempo libre para hacer lo que deseen, pasárselo bien y disfrutar. Pero además de pasarlo bien, los proyectos extraescolares y organizados para el tiempo libre fomentan, así mismo, otros objetivos. En Bergara, podremos contar con esta posibilidad en las actividades que os presentamos a continuación, organizadas por distintas instituciones y asociaciones de nuestro pueblo.

XIPIZARO- COLONIAS ABIERTAS DE VERANO 2008

Ainhoa Dominguez, Trabajadora de Xipizaro

Objetivos: Cultivar el euskera, estrechar relaciones, respetar la naturaleza, disfrutar, respetarse mutuamente...

Dirigido a: Nacid@s entre los años 1994-2005.

Fechas: Del 30 de junio al 24 de julio.

Horario: L@s nacid@s entre 1994 y 2004 (Educación Infantil 1 – ESO II):

De 10:00 a 13:00 de la mañana.

Nacid@s en 2005:

De 10:30 a 12:30 de la mañana.

Programa: Excursiones, deporte, juegos, salidas montaÑeras...

Lugar: Instituto Ipintza, para l@s nacid@s entre 1994 y 2004.

Ludoteca del centro de actividades Agorrosin, para los nacidos en 2005.



Internet

OFERTA DEPORTIVA MUNICIPAL PARA VERANO 2008

Técnico municipal de Deportes, Unai Asurmendi
Como novedad, la oferta de este año para niñ@s y jóvenes se ha organizado por etapas educativas. Y ello por dos motivos: por una parte, porque este año en lugar de dirigirnos a ell@s a través del buzón de casa, lo hemos hecho a través de los centros escolares; y por otra parte, y más importante, porque desde el punto de vista de la educación física, las actividades se adaptarán a l@s alumn@s, y no al contrario.

Para más información llamar al Servicio de Deportes del Ayuntamiento, tlf. 943779767.

Asociación JARDUN EUSKARA ELKARTEA. Colonia itinerante de verano: KOSTA ALA KOSTA

Itsaso Mendizabal, trabajadora de Jardín

En los últimos años se ha puesto de moda entre l@s jóvenes de Bergara alquilar locales donde pasar el tiempo libre, de modo que se relacionan solo con las personas de su entorno más cercano y, por ello, es evidente que su participación y su presencia en la sociedad ha disminuido. Así pues, teniendo en cuenta que los hábitos de vida de los jóvenes han cambiado, hemos organizado junto con la asociación Txatxilipurdi de Mondragón un proyecto de verano especial para jóvenes.

Objetivo: Disfrutar y hacer nuevas amistades, fomentando el uso del euskera.

Dirigido a: jóvenes de 14 a 16 años.

Fechas: Del 3 al 10 de julio

Programa: Será una alternativa diferente para el verano de l@s jóvenes. Tendrán la oportunidad inmejorable de conocer la costa de Gipuzkoa y Bizkaia con estancias en los campings de diferentes pueblos. Además en cada lugar se alternarán prácticas deportivas.



alrreera begira

REVISTA PARA MADRES Y PADRES

ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES ¿SE ESTIMULAN Y MOTIVAN SI EMPIEZAN CON ESTAS EDADES?

Las actividades extraescolares facilitan a los niños y las niñas otro tipo de convivencia diferente de la familiar y que implica otro tipo de planteamientos. Las actividades extraescolares son aquellas que, aunque se consideran necesarias para la formación integral del niño/a, no siempre se ofrecen desde el propio centro educativo.

Este es el motivo de la especial importancia del papel de los padres y las madres en ayudar al niño/a de edades tempranas a desarrollar intereses y actividades fuera del centro educativo. Si el/la niño/a muestra un interés especial en una actividad que ya ha realizado en el aula, como cantar, bailar, dibujar, empezar con algún idioma o con algún deporte en concreto, puede ser aconsejable buscar un programa adaptado a su edad que contribuya a desarrollar dicho interés y que le haga progresar.

Además de fomentar el desarrollo de las habilidades infantiles, las actividades extracurriculares fomentan la autoestima, y ofrecen oportunidades de desarrollo social: los/las niños/as suelen hacer amigos/as y amplían su red social al tomar parte en actividades con otros/as niños/as que tienen intereses similares.

Aunque se tengan en cuenta tales ventajas, hay, por otro lado, que ser conscientes de no “presionar” a los/las hijos/as con demasiadas actividades. Lo más importante es que la familia no pierda de vista el aspecto esencial de toda actividad extracurricular en esta edad: divertirse.

Ya desde bebés, los niños y las niñas responden con especial sensibilidad a la música. A los dos años les gusta bailar y cantar las canciones que escuchan. Para casi todos/as los/las niños/as, cantar es la primera forma de enseñanza musical: la voz es un

instrumento con el que todos/as los/las niños/as pueden trabajar. Les suele gustar mucho cantar en grupo ya que es una actividad social y, además, los errores pasan más desapercibidos. Por término medio, los/las niños/as que cantan en un coro presentan mayores habilidades de escucha y atención en la escuela.

Las ventajas de la educación musical son:

- Desarrolla el oído musical, lo que facilita su introducción al mundo de la música y les ayuda a reconocer y distinguir los distintos sonidos que nos acompañan en la vida cotidiana.
- Favorece la expresión artística.
- Ayuda a anticipar, organizar y sincronizar el movimiento. Bailar, dar palmas o caminar al ritmo de una canción son actividades que trabajan ritmo y movimiento conjuntamente.
- Acompañar el canto con algún instrumento ayuda a la estimulación del tacto, ya que no todos los instrumentos se tocan de igual manera.
- Desarrolla la imaginación y la capacidad creativa. Es divertido cambiar la letra de una canción o inventarse estrofas haciendo referencia a nuestra casa, a lo que hacemos cada día o a nosotros/as mismos/as.
- Refuerza la memoria. Algunas estructuras lingüísticas se fijan más fácilmente en la memoria acompañadas de música.
- Ayuda en el tratamiento de los problemas de lenguaje. Algunos/as niños/as tienen problemas de pronunciación u otro tipo de problemas del lenguaje. Gracias a las canciones, se trabajan las dificultades sin un gran esfuerzo.
- Ayuda a exteriorizar las emociones.
- Facilita las relaciones sociales con los demás. Al cantar con otros/as niños/as, nuestro/a hijo/a aprende a relacionarse con sus compañeros/as.

Internet



Con relación a la práctica del deporte temprano, todos los/las niños/as aprenden a andar, correr y saltar, pero si se favorece la actividad física en edades tempranas, andarán con mayor soltura, correrán más rápido y saltarán más alto. Y con un poco más de ayuda, materiales adecuados y algo de entrenamiento, las posibilidades que tienen para jugar, hacer ejercicio y divertirse son muchísimas... y los beneficios para su salud, innumerables.

El deporte es mucho más que la simple actividad física y, si se enseña de una forma apropiada y acorde a los intereses del niño/a, puede convertirse en un hábito muy favorable. Los padres y las madres deben ser conscientes de que los/las niños/as que no practiquen deporte durante la infancia probablemente tampoco lo harán durante la vida adulta.

El ejercicio físico de los/las niños/as suele llevarse a cabo con miras al desarrollo de la psicomotricidad, la coordinación y el compañerismo. Desde los 3 a los 5 años, los/las niños/as están en la edad del juego y de la gimnasia de imitación, pero su cuerpo todavía no está preparado para soportar ningún ejercicio de potenciación muscular. La actividad física de este periodo estará dominada por el juego y debe:

- Poner énfasis en adquirir soltura, agilidad, equilibrio, fuerza...



Internet

- Evitar la competitividad y potenciar el compañerismo y la lealtad hacia todos los miembros del grupo.
- Inculcar desde el principio que lo importante es practicar un deporte, no ser un campeón.
- Divertir.

Con relación a la práctica de los idiomas existen innumerables beneficios para iniciar una educación temprana:

- Intelectuales: El saber más de un idioma puede aumentar las habilidades intelectuales. Los niños/as bilingües pueden tener mayor flexibilidad mental.

- Personales: El/la niño/a refuerza su seguridad en sí mismo/a, reconociendo su habilidad para utilizar libremente el idioma que precise en cada momento.

- Sociales: Se facilita un mayor potencial de comunicación al tener la capacidad de relacionarse con un sector más amplio de la población.

Existen diferentes enfoques para ayudar a los niños y niñas a que sean bilingües o plurilingües. En ellos, es muy importante que los/las niños/as estén expuestos a un idioma para cada contexto y que entiendan la importancia de conocer cada uno de ellos.

Internet



Oso txikitatik eskolaz kanpoko jardueretan hasten diren umeei buruzko ikerketa gehienek diotenez, ume hauek eskolako ariketetan hobeto joan daitezke eta ikastetxera erregularitate handiagorekin joaten dira, batez ere jarduera horiek jarraikotasuna, ardura eta independentzia garatzen laguntzen dietelako.

de 0 a 5 años

¿SE DEBE CASTIGAR A LOS/LAS HIJOS/AS?

Los padres y las madres deben a sus hijos/as a distinguir los límites y normas establecidos por ellos/as, así como las diferencias entre la conducta aceptable e inaceptable. Aunque lograr que los niños/as se comporten debidamente es difícil, no siempre es tan arduo como cualquiera podría imaginar.

Los castigos de los padres y madres, mediante violencia física o verbal, son inadmisibles para el/la niño/a ya que sería un modelo de conducta agresiva. Si el/la niño/a vive rodeado de este modelo, estará adquiriendo el hábito de responder agresivamente a las situaciones conflictivas.

Reforzando positivamente a los/as hijos/as se consigue más que castigando. Esto no quiere decir que no se deba castigar. El castigo debe ser utilizado de una manera racional para mejorar la conducta del niño/a

sin depender de nuestro estado de ánimo. Hay que controlarse para poder controlar al niño/a. No se debe aplicar un castigo con gritos, porque esto indica que nuestro comportamiento es negativo y vengativo, lo que reforzará a una conducta no aceptable. Si enseñamos a los/las niños/as que para resolver una situación conflictiva es necesario gritar, no resolveremos el problema.

El castigo utilizado inadecuadamente da validez al temor, a la intimidación y a la violencia como métodos aceptables para la resolución de conflictos. Por otra parte, el castigo puede crear sumisión (el/la niño/a siente miedo) y rebeldía (el/la niño/a siente rabia hacia la figura de autoridad por su poder). También excluye cualquier tipo de comunicación entre padres/madres e hijos/as como, por ejemplo, una comunicación que permita una verdadera

comprensión de la situación y ayude al niño/a a encontrar alternativas.

Por ello, es importante recordar algunas pautas a seguir cuando se presenten situaciones en las que padres/madres lleven a cabo algún tipo de castigo:

- 1.- Debe utilizarse de manera racional y sistemática para hacer mejorar la conducta del niño/a. No debe depender de nuestro estado de ánimo, sino de la conducta emitida.
- 2.- Al aplicar el castigo no regañar o gritar, porque esto indica que nuestra actitud es vengativa y, además, refuerza las conductas inaceptables.
- 3.- No debemos aceptar excusas o promesas por parte del niño/a.
- 4.- Hay que dar al niño/a una advertencia o señal antes de que se le aplique el castigo.
- 5.- El tipo de castigo y el modo de presentarlo debe evitar el fomento de respuestas emocionales fuertes en el/la niño/a castigado/a.

Internet



6.- Cuando el castigo consista en una negación debe hacerse desde el principio de forma firme y definitiva.

7.- Hay que combinar el castigo con reforzamiento de conductas alternativas que ayudarán al niño/a a distinguir las conductas aceptables ante una situación determinada.

8.- No hay que esperar a que el/la niño/a emita toda la cadena de conductas agresivas para aplicar el castigo, debe hacerse al principio.

9.- Es conveniente que la aplicación del castigo requiera poco tiempo, energía y molestias por parte del adulto que lo aplique.

En definitiva, se trata de intentar hacer desaprender la conducta inadecuada y adquirir la conducta adaptativa. Hay que recordar que los cambios no se van a dar de un día para otro y que cada una de las situaciones debe adecuarse a las diferencias de cada niño/a.

También hay que tener en cuenta las siguientes acciones:

- Retirar la atención de las conductas conflictivas y cambiar el foco de atención del niño/a en vez de reñirle. En ocasiones, reñir en exceso por

una conducta concreta sirve de refuerzo de esa conducta si el/la niño/a busca la atención de los adultos. Por el ejemplo, el/la niño/a no come y se le riñe, se cambia el plato por otro, se sienta con él/ella, intenta obligarle... En ese momento se está pendiente de él/ella y eso es lo que el/la niño/a quiere. Si se ignora esta conducta, no se favorecerá que la siga teniendo.

- Prestarle mucha atención cuando la conducta sea positiva: elogiarle, alabarle, mostrar alegría por su actitud. Así se consigue el refuerzo positivo, esto hará que en el futuro repita esa conducta para obtener la misma atención.

- Anticiparse a las situaciones conflictivas y alejarlo de ellas, por ejemplo, si le va a pegar a otro/a niño/a, separarle de esa situación y trasladarle a un lugar más aburrido hasta que su actitud cambie.

- Enseñarle con el ejemplo. Los/as niños/as utilizan la imitación para aprender, de esta forma aprenden conductas con facilidad, tanto las positivas como las negativas, por ejemplo, hablar chillando, decir

tacos, ser respetuoso con los demás, etc.

- Hacer que se sienta responsable de alguna actividad dentro de sus posibilidades y elogiarle siempre que lo consiga, incluso aunque lo consiga parcialmente. Por ejemplo, cuando está aprendiendo a vestirse sólo/a. Es importante fomentar la independencia en las actividades cotidianas: vestirse, comer, bañarse, recoger... Enseñándole primero, elogiándole después y estimulándole a seguir consiguiéndolo.

- No utilizar el miedo para controlar conductas no deseadas. El miedo detiene inmediatamente la acción del niño/a, pero acaba haciendo al niño/a demasiado temeroso e impedirá que el niño/a desarrolle nuevas actividades.

- Cuando haya que reprenderle hacerlo con afecto, nunca usar expresiones como "ya no te quiero", cambiarlas por "te quiero mucho pero estoy enfadado/a". El/La niño/a debe notar nuestro afecto incluso en los malos momentos, esto le hará sentirse seguro/a y aumentará la confianza en los adultos.

Internet



Seme-alabekin elkarbizitzan arauak eta mugak jartzea ezinbestekoa da haurrak gizartean bizitzen ikas dezan. Ze portaera diren onargarriak eta zeintzuk ezabatu behar dituen irakatsi behar diegu. Bikotea ados egon behar da umearen aurrean; izan ere, desadostasunak agertzen direnean, umeak ez daki zer egin. Arauak edozein egoeratan errespetatu behar dira, bisita badaukagu edo umea nekatuta badago ere, baina zerbait positibo bezala ikusita, haserrerik gabe.

VUESTRAS PREGUNTAS

1) Tengo dos hijos: uno de 3 años y otro de 18 meses. El niño mayor ha aprendido en la escuela la palabra "tonto" y le gusta repetirla una y otra vez. Si se enfada conmigo, me lo dice a mí y también a su hermano. Ayer en la calle nos encontramos con un conocido y al niño que tiene 2 años e le empezó a llamar "tonto" y se quedó tan tranquilo. Ya no sé cómo actuar ya que he probado de todo.

Antes de conocer las estrategias es importante recordar:

- Con 2-4 años a los niños/as les gusta hacer lo que quieren pero empiezan a ser conscientes de las normas de educación. Comienzan a recordar las reglas sociales que les hemos enseñado (entre ellas el no insultar), aunque todavía no sean capaces de ponerlas en práctica.
- Con 4-5 años, son más conscientes de las buenas formas ("no insultar"

entre otras...) porque les gusta ganarse a los adultos. Esperan incluso recompensa por sus buenas maneras y pueden sobreexagerarlas.

Las estrategias recomendadas para este caso serían:

- No convertir al niño en centro de atención cuando dice "tonto".
- Para ello, se le dará la norma, con serenidad, sin enfado pero sí con mucha firmeza "no llames tonto al niño/adulto porque no le gusta y a ti tampoco te gustaría".
- Aunque siga repitiendo "tonto, tonto...", la norma está explicada. Se vuelve a repetir y se le llama la atención sobre algún otro aspecto como elemento distractorio, por ejemplo: "Mira!!! ¿Has visto qué coche ha pasado? Vamos a ver si lo vemos porque seguro que te gusta..."

• Se utiliza el elemento de distracción porque lo que nos interesa es que aprenda esa norma. Sin que sea la propia palabra "tonto" la protagonista en la relación posterior.

• Hay que mantener la norma en el tiempo aunque, de repente, un día, nos sorprenda de nuevo diciendo "tonto" como probando.

2) Tengo un hijo de 2 años y por las mañanas me pide un vaso de leche tras otro, ¿se lo tengo que dar o no?. A la vez pide también estar viendo los payasos.

Lo más importante para este caso es que los adultos sepáis la cantidad de leche que necesita tomar vuestro hijo al día por su edad (consultar con el pediatra). No podemos dejar que los niños pidan sin un límite aquello que en un momento concreto les apetece (es posible que siga pidiendo la leche para poder seguir viendo

Internet



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.



Internet

los payasos). Por otro lado, se debe dar importancia al momento del desayuno o de otras comidas y saber que son momentos en los que hay que respetar unos mínimos como no ver la televisión, no jugar e incluso no discutir. La buena nutrición empieza, no solo por controlar la cantidad y calidad de los alimentos a tomar, sino también por disfrutar en la mesa sin broncas, chantajes, ni otras distracciones; intentando que esos ratos sean agradables.

3) Tenemos un hijo de trece años y desde hace unos meses se ha producido un cambio importante en su carácter y en la forma de relacionarse con nosotros. Tiene una actitud desafiante y responde con indiferencia a los castigos que le imponemos. Hemos intentado dialogar con él, pero cuando creemos que hemos llegado a un entendimiento, nos sorprende desafiándonos de nuevo. Esta situación es cada vez más tensa y frecuente, por lo que nos gustaría que nos asesoraran cómo tratarla.

La adolescencia es un proceso por el cual la persona pasa de ser niño ser adulto. En esta etapa finaliza la tranquilidad de la infancia para adentrarse en una búsqueda de la identidad y maduración de la personali-

dad, pero como todo proceso, requiere un tiempo en el que el adolescente mostrará altos y bajos entre lo infantil y lo adulto.

Por tanto, algunos consejos para tratar con vuestro hijo adolescente son los siguientes:

1. No hay que tomar la forma de ser de un adolescente como algo personal.
2. Hay que escuchar positivamente.
3. Las familias tienen el deber de establecer límites razonables.
4. Hay que respetar que tenga secretos.
5. Hay que intentar ser un buen modelo para el adolescente, los padres son una referencia imprescindible .

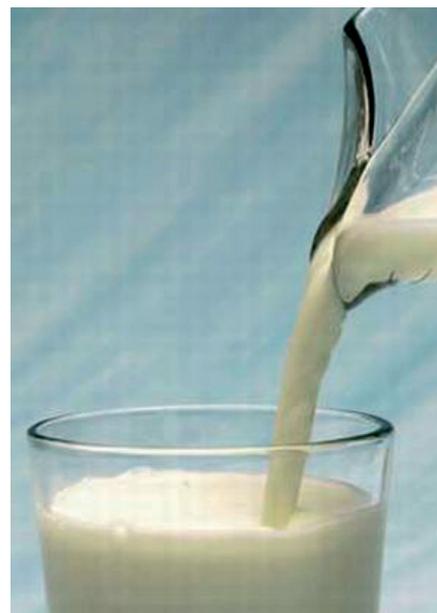
Para comunicar a vuestro hijo lo que consideráis importante y valioso es necesario tener ocasión de hacerlo, es decir, han de producirse situaciones de diálogo. El diálogo consiste en hablar pero también en escuchar. Para que el diálogo desarrolle la confianza de los hijos es necesario:

- Tomarlos en serio, no tratarlos como seres inferiores que explican cosas de las que estamos de vuelta.
- Conviene no aprovechar la ocasión para sermonearles.
- Escuchar con atención lo que quieren explicar o preguntar.
- Hablar también de lo que les interesa a ellos.

Para vuestro caso es importante que recordéis lo siguiente:

- No consideraros agraviados por lo que vuestro hijo haga en un momento concreto: no es nada personal... es simplemente que puede estar confuso.
- No tomaros los problemas de vuestro hijo como propios: dejar que él maneje su vida y tome sus decisiones, pero exigiendo que éstas no afecten a los demás.
- Establecer con él los límites y normas necesarias para vivir en "armonía", puesto que esto facilitará la convivencia, aunque no evitará que, de vez en cuando, os rete para conseguir lo que desea.
- No toméis decisiones sobre la marcha, ni aceptéis hechos cumplidos. Calma, paciencia, reflexión...estipular la norma y después actuar con firmeza.
- Es importante evitar que os enfade por sus desplantes, ya que es una manera de intentar manipularos y dominaros para conseguir lo que quiere (aunque, a veces, ni ellos mismos puedan saber lo que es).
- De todas formas, como padres, es recomendable que no perdáis el interés por vuestro hijo, a pesar de los cambios imprevisibles que puedan surgir.

Internet



DE 12 A 18 AÑOS

INFORMACIÓN Y RIESGOS SOBRE EL CANNABIS

No existen fórmulas magistrales para evitar el consumo de sustancias en los/las hijos/as adolescentes. Cada adolescente es diferente. Nada arreglará que hablemos de las drogas con los/las hijos/as si antes no ha habido un acercamiento sincero a su mundo emocional y el deseo de hacerles notar que pueden contar con sus padres y sus madres cuando lo deseen y necesiten.

Del cannabis se empieza a conocer su uso terapéutico (para enfermedades neurológicas, traumatismo encefálico, inflamación intestinal...) pero se conocen menos sus efectos físicos y psíquicos a corto y largo plazo entre la población sana, puesto que es una de las que "mejor fama tiene" entre el mundo de las drogas.

Los jóvenes en edad adolescente son más vulnerables al consumo de ésta y otros tipos de droga, debido principalmente, no solo al fácil acceso a las mismas, sino también debido a las características propias de su edad. La adolescencia se convierte en un periodo que puede favorecer la experimentación con sustancias. La percepción de su invulnerabilidad (creen que a ellos/as no les va a pasar nada), característica del adolescente, puede inducirle a probar sustancias peligrosas en un estado anímico de aparente control o de ausencia de problemas.

El consumo de cannabis puede responder a los siguientes patrones:

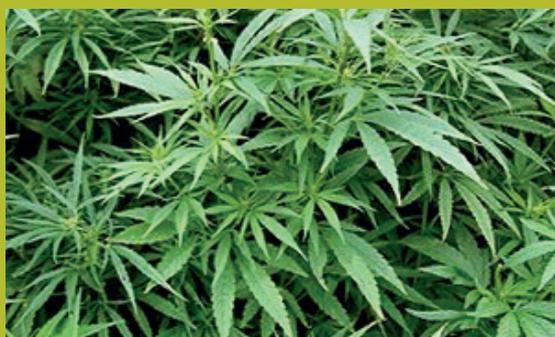
- **Uso:** Consumo que no produce consecuencias negativas porque no se utiliza habitualmente o las cantidades ingeridas son mínimas.

- **Hábito:** Consumo repetido que, aunque no implica el incremento de la dosis, sí puede conducir a la dependencia.

- **Abuso:** Uso excesivo o inapropiado.

Generalmente, los adolescentes que consumen cannabis se mueven entre el uso y el hábito. En esta situación padres/madres pueden estar informados de cuáles son los riesgos del cannabis y poder informar de los mismos a sus hijos/as pero teniendo en cuenta que nada arreglará que se hable de las drogas en el hogar con los/as hijos/as si antes no ha habido un acercamiento sincero a su mundo emocional. Hacerles notar que pueden contar con los adultos cuando lo deseen y necesiten, puede ayudar en la transición a la vida adulta.

Internet



El cannabis tiene tres formas de presentación:

- Marihuana, maría o hierba: son los cogollos, flores, hojas y tallos secos y triturados. Suelen tener de un 5 a un 10% de THC (su principio activo: tetrahidrocannabinol)
- Hachís, resina o costo: es una pasta hecha con la resina segregada por la planta hembra. Suele tener de un 1 a un 20% de THC.
- Aceite de hachís: es un concentrado líquido de la resina con un disolvente. Puede tener hasta un 85% de THC

Los efectos más significativos del cannabis son:

- **Físicos:** Aceleración del ritmo cardíaco (taquicardia) y de la tensión arterial, apetito (sobre todo dulces), adormecimiento, sequedad de boca y sed, pérdida de fuerza muscular y de coordinación motora, enrojecimiento de los ojos.
- **Psíquicos:**
 - Pueden ser, sentimientos de relajación, sociabilidad, ganas de hablar, pérdida de inhibiciones, todo resulta gracioso, se agudizan los sentidos es decir, los colores y la música se viven más intensamente, el tiempo se alarga...o pueden ser también distorsión del sentido de la distancia, de la imagen corporal y del tiempo, nerviosismo, ansiedad, dificultades para hablar, aplacamiento, apatía, algunas personas con predisposición a

enfermedades mentales pueden acabar desarrollándolas.

- A dosis elevadas o en consumidores que comienzan puede aparecer psicosis tóxica aguda con síntomas de pánico, depresión, ansiedad y paranoias.
 - Es frecuente en jóvenes el síndrome amotivacional, que se caracteriza por el desarrollo de fenómenos de apatía, regresión, infantilismo, relajación en el estilo de vida, pérdida de interés por los estudios o trabajo...en definitiva, pérdida de las motivaciones convencionales.
- Los perjuicios a los que se pueden ver sometidos los/las jóvenes bajo el consumo no sirven a padres y madres como argumentos para evitar el consumo de sus hijos/as.
- Los padres y las madres deben recordar por qué sus hijos/as consumen cannabis:

- Por curiosidad, quieren probar.
- Porque se sienten presionados por su grupo y quieren ganar aceptación.
- Para evadirse, si se sienten rechazados o incomprendidos.
- Para sentirse mayores.
- Por inconsciencia. No son conscientes del perjuicio que pueden causarles.
- O en las familias autoritarias para simplemente llevar la contraria a los/as padres/madres.

Por ello, ni adoctrinar ni prohibir serán buenas tácticas. Lo principal sería que:

- El adolescente sepa por medio de sus padres/madres que le pueden a incitar a fumar y que puede ser una tentación, y que ellos/as, no van a estar ahí para impedirlo. Por eso, debe saber que el/la único/a que puede prohibirse a sí mismo/a consumir es él/ella y que no será fácil por la presión social (amigos/as, anuncios...).
- Los padres/madres deben informar y dialogar sobre el consumo y consecuencias.
- Debe quedar claro que probar no es ser drogadicto, aunque deben saber que si lo siguen probando se habituarán y entonces sí podrán ser dependientes.
- El/a adolescente necesita información para poder decir "no" al porro, como consecuencia de valorar personalmente lo que le beneficia y lo que le perjudica, no porque se lo prohíban los adultos. El esfuerzo para evitar el riesgo de fumar cannabis lo tendrá que hacer por voluntad propia, no por prohibición externa.
- Seamos buenos modelos ante los/las hijos/as respecto al uso de alcohol, tabaco, etc.

Internet

Gaur egun kannabisari buruz dauden inizatibak honetan oinarritzen dira: gazteei, kontsumitzen badute, informazioa eskaini eta, kontsumitzen hasi ez badira, hori prebenitzea. Kannabisa droga depresorea eta aluzinogenoa da, nahiz eta kontsumitzaileek estimulatu eta esnatzen dituela esan. Eta horren efektuak faktore askoren menpe daude, esaterako, egoera animikoa, bakarrik edo taldean kontsumitzea, kontsumoaren maiztasuna, erabilitako dosia...



Eduardo Herrera Cantera

Licenciado en psicología

Colaborador y asesor de la Asociación de Dislexia de Bizkaia (DISLEBI).



CONOCER LA DISLEXIA

Son las 23.30 horas y su madre le dice que lo deje ya. Ella se resiste porque siempre ha querido llevar todas las tareas hechas. Y nunca ha sido fácil porque la mayoría de las veces ha tenido que terminar en casa las copias, redacciones y dictados que el resto de sus compañeros realizaban a tiempo en clase.

La pesadilla comenzó en el primer curso de primaria, no había forma de aprender a reconocer el extraño código de símbolos asociados a sonidos que le presentaban una y otra vez. Sus padres recuerdan el dolor de estómago y las dificultades para conciliar el sueño de los domingos. Intentaron no preocuparse porque pensaban que su hija "ya maduraría". Al final del segundo curso su lectura era silábica, con frecuentes errores de inversión de letras y dificultades severas para comprender los textos.

El razonamiento matemático siempre se le dio bien, pero conseguir memorizar las tablas de multiplicar fue un suplicio.

En 3º y 4º de primaria su expresión escrita seguía siendo pobre y con numerosos errores ortográficos. El trazo poco limpio le obligaba a repetir muchos de los trabajos por "mala presentación" y "falta de interés".

Los test de inteligencia no verbal reflejaban unas puntuaciones por encima de la media. La desesperación del entorno familiar de Nerea les llevó a buscar una solución. Se trabajó desde el punto de vista perceptivo, psicomotriz y emocional. Pero nada funcionaba. Los años pasan y la autoestima de la niña se resiente. Los padres ya no saben cómo

actuar. No saben hasta qué punto seguir presionándole, exigiéndole y llevándole a profesionales.

Nerea es disléxica. Creo que su caso nos ayudará a entender la definición de dislexia. Entendemos la dislexia como "una dificultad significativa y persistente que afecta las habilidades lingüísticas asociadas a la lectura y a la escritura, especialmente a la discriminación fonológica, la memoria a corto plazo, la decodificación, la secuenciación fonológica y la percepción de los rasgos de las letras. Se manifiesta como una dificultad de la automatización de la lectura, baja comprensión lectora, problemas con la ortografía y también con el cálculo aritmético. En niños con una inteligencia y entorno socio educativo normal."

La dislexia es posiblemente el trastorno neuro-psicológico más frecuente en niños, con una prevalencia de entre el 5 - 10 % de la población. Se presenta en muchos grados, desde pequeños problemas superables en breve plazo, hasta una dificultad severa que afecta a diversas áreas.

Afortunadamente para Nerea y todos los niños en su situación, al día de hoy conocemos mucho más de los procesos cognitivos lecto-escritores que hace unos años. Entender mejor el procesamiento cognitivo nos permite cada vez ser más eficaces en la rehabilitación de la dislexia.

Una de las cosas en las que coinciden los expertos de todo el mundo es en la necesidad de un diagnóstico precoz. Se ha comprobado que la evolución y el pronóstico del disléxico son sustancial-

mente más positivos con una intervención temprana.

El problema está en que entre los 4 y 6 años es todo un arte hacer un diagnóstico. Habrá que diferenciar entre un alumno que no posee todos los requisitos necesarios para iniciarse en la lectura (conciencia fonológica, memorias operativas de trabajo y léxico auditivo), frente a un niño con dificultades de tipo disléxico. Al primero lo podríamos calificar como: "mal lector" frente al segundo que tendría un diagnóstico de trastorno de la lectura de tipo disléxico. Muchas veces, en ambos casos se achacan las dificultades a un problema de madurez. La recomendación es la de "dejar" pasar el tiempo para que vaya madurando.

Se está trabajando para desarrollar protocolos que poder aplicar para la detección de la dislexia en edades tempranas.

El pronóstico nos lo irá marcando la evolución del niño. Los tratamientos suelen ser largos, siendo determinante la coordinación del trabajo entre el centro educativo, la familia y el especialista.

Pero los nuevos avances en el conocimiento del trastorno, el desarrollo de nuevas herramientas para su rehabilitación, la implicación de colectivos (del ámbito educativo y asociaciones) y de la administración me hacen ser optimista. Tras varios años en los que parecía que la dislexia era un trastorno invisible, cada vez son más los niños con un potencial personal e intelectual enorme que no ven limitadas sus posibilidades por culpa de sus dificultades lecto-escritoras.

