

REVISTA PARA MADRES Y PADRES aurrera begira

Diciembre del 2005



nº 6



GURASOENDAKO ALDIZKARIA

aurrera begira

Colaboradores:

- Departamento de Euskera
- Archivo municipal
- Técnico de Servicios Sociales
- Servicio Municipal de Deporte
- 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 Agirre, 1
20570 Bergara
Telf: 943779126 • Fax: 943779182
E-mail: aloidi@bergara.net

índice:

páginas **4-5: de 0 a 5 años**
COMUNICACION SALUDABLE ENTRE
PADRES/MADRES E HIJOS/AS
Nuria Galende
Licenciada en Psicología

páginas **6-7: de 6 a 11 años**
LAS PREOCUPACIONES DEL OLENTZERO
Ana Carpintero
Pedagoga

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

páginas **10-11: de 12 a 18 años**
CONFLICTO ENTRE LOS PADRES/MADRES,...
Etxadi. Centro Universitario
de psicología de la familia

Nota: Si en la sección de vuestras preguntas quieres que tus dudas sean contestadas, puedes hacerlo con toda tranquilidad. Tienes que dirigirte al servicio de Prevención, llamando al 943779126 o mandar un email: aloidi@bergara.net y se publicaran en el siguiente número.



Patrocinadores:



Ayuntamiento de
Bergara

INTRODUCCION

PROGRAMA DE INTERVENCION SOCIAL EN MEDIO ABIERTO. EDUCACION DE CALLE.

Con el inicio del nuevo curso el Ayuntamiento de Bergara ha puesto en marcha el programa de educadores de calle a través del Departamento de Bienestar Social. Este programa, que para muchos es un tema nuevo, se viene llevando a cabo en otros municipios desde hace tiempo; Bergara es en concreto el decimoctavo municipio que va a iniciar este programa.

El trabajo de los educadores de calle está dirigido a los jóvenes y adolescentes de edades comprendidas entre 11 y 17 años.

Es de todos sabido que los jóvenes de esta edad se encuentran en la adolescencia, etapa en la que construyen su propia personalidad y que pasan mucho tiempo en la calle con los amigos/as, por lo que la calle se convierte para ellos en un lugar de gran importancia para su socialización. Por otra parte, los recursos existentes para los jóvenes de esta franja de edad no son abundantes y además los que existen no se adecuan debidamente a sus necesidades. Por todo ello, aparte del trabajo que se realizará directamente con los jóvenes, se pretende también trabajar con todos los servicios y recursos de la comunidad con competencia en temas de juventud, para llenar el vacío que existe entre familia y escuela. En una palabra, hasta ahora todas las intervenciones llevadas a cabo en el terreno de la juventud eran efectuadas a través de las familias y los centros escolares, dejando al margen el ámbito de la calle.

En consecuencia, estos son los objetivos que deseáramos conseguir con este programa:

- Intervenir directamente en el ámbito de la calle.
- Impulsar la cooperación entre todos los recursos relacionados con la juventud y adolescencia que existen a nivel de municipio, en las citadas intervenciones.
- Orientar dicha intervención en su totalidad.

Los educadores de calle serán quienes sirvan de apoyo a los jóvenes y adolescentes en su proceso de socialización, y serán un referente para ellos.

Las principales funciones de los educadores de calle serán las siguientes, entre otras:

- Realizarán el estudio y análisis de la realidad social de Bergara, para conocer las capacidades, dificultades, situaciones, etc de los jóvenes y adolescentes.
- Ofrecerán pautas educativas para la superación de las dificultades y vacíos detectados.
- Fomentarán la participación de los jóvenes y adolescentes en recursos normalizados.
- Les ayudarán a materializar sus intereses e iniciativas, teniendo en cuenta sus expectativas, motivaciones y habilidades.
- Fomentarán actividades de tiempo libre, para lo que harán uso de los recursos comunitarios, y convertirán la calle y el tiempo libre en espacios y actividades educativas, respectivamente.



Nuria Galende Pérez

Licenciada en Psicología
Colaboradora del centro
de Psicología Familiar ETXADI



COMUNICACION SALUDABLE ENTRE PADRES E HIJOS/AS

El lenguaje verbal es una de las facultades específicas de la especie humana, como se refleja en las miles de lenguas existentes en la actualidad. Por muy aislado que esté, no existe grupo social humano sin lenguaje.

Además de ser una facultad característica de nuestra especie, es una capacidad que se adquiere desde edades muy tempranas. Ya desde las primeras semanas de vida, los bebés humanos sienten predilección por el habla de otra persona, y alrededor de los 6 meses pueden discriminar todos los fonemas de la lengua (no sólo de la suya, sino de cualquier lengua humana). Esa capaci-

trismo en los niños/as menores de 7 años, entendiendo por tal la incapacidad del niño/a para ponerse en el lugar de otros (habilidad necesaria, por otra parte, para poder mantener una conversación con otra persona). Sin embargo, en contra de esta idea, se ha apreciado que ya a los 4 años los niños/as son capaces de ajustar su forma de hablar cuando se dirigen a niños/as más pequeños (lo cual demostraría que, efectivamente, tienen la capacidad de ponerse en el punto de vista de estos). Los ajustes que realizan son muy parecidos a los que usamos los adultos con los niños/as: frases cortas y sencillas, palabras infantiles, más repeticiones...

preguntas, comprueba si lo sigue... (es decir, le facilita las cosas), los niños/as de estas edades también pueden participar en conversaciones, algo que les resulta difícil cuando mantienen conversaciones con niños pequeños (2 a 4 años). Por tanto, es evidente que ese distinto comportamiento se debe a que los adultos empleamos una serie de estrategias comunicativas que facilitan su participación (y que señalaremos más adelante).

Ahora bien, ¿por qué es tan importante una comunicación saludable entre padres e hijos?

• Porque ayuda a tu hijo a:

- Sentirse cuidado y amado.
- Sentir que él/ella es importante para ti.
- Sentirse seguro y no aislado en sus problemas.
- Aprender a explicar con palabras lo que siente y lo que necesita.
- Aprender a manejar sus sentimientos mediante la verbalización de los mismos.
- Hablarte a ti abiertamente en el futuro.

• También te ayuda a ti a:

- Sentirte cercano a tu hijo.
- Conocer sus necesidades.
- Saber que le estás ayudando a crecer y madurar.
- Manejar tu propia frustración y estrés, con el uso del diálogo.

Pero no sólo es importante hablarles, sino también la forma en que se hace. Por ejemplo, hay que evitar gritar y perder el control. Si sientes que estás a punto de perderlo, lo mejor es que te distancies un momento de la situación. Pero, sobre todo, algo muy importante es que las explicaciones que le des a tu hijo sean sencillas y adaptadas a su nivel.

Hay que hablarle al niño/a de forma correcta, no como si fuéramos conferenciantes, pero sin lenguaje de bebé. Muchas personas hablan a los niños/as como a los animales



dad realmente asombrosa se va perdiendo con el tiempo si los niños/as no están expuestos a los sonidos de una lengua concreta; por ese motivo, la infancia es la mejor época para el aprendizaje de idiomas y su pronunciación correcta, debido a la flexibilidad biológica que tiene el niño/a en esa época a nivel neuronal.

Algunos autores hablan de egocen-

A los 2 años, los niños/as son capaces de decir unas cuantas palabras, como hola y adiós, pero no tanto de seguir el hilo de una conversación por sí solos (sin ayuda de adultos), como hacen ya a los 4 años. Obviamente, esto no quiere decir que los niños/as de 2 o 3 años no puedan conversar. Cuando lo hacen con un adulto que guía la conversación, pone el tema, le hace

domésticos, con el mismo tono. El niño/a aprende el lenguaje más rápidamente cuando ve que se le habla como a un adulto, que comprende lo que le decimos. Pero si se dirigen a él como a un perro o un gato, hablará mal.

Además de hablarle correctamente, al niño/a hay que contarle desde pequeño todo lo que le concierne, aunque a veces haya que adaptar las noticias a su capacidad de comprensión. Por ejemplo, habría que comunicarle la muerte de un abuelo porque, de lo contrario, tarde o temprano acabaría enterándose, y se sentiría traicionado.

No hay que olvidar tampoco el importante papel que juega el lenguaje no verbal, sobre todo en situaciones como las que se acaban de citar. El lenguaje corporal puede delatarte: cuando lo que dices no es lo que piensas/ sientes, lo que verbalizas no sirve de nada. Por mucho que los padres intenten esconder sus sentimientos, sus hijos siempre serán capaces de percibirlos.

Por tanto, es evidente la importancia de una buena comunicación entre padres e hijos, para lo cual pueden ser útiles las siguientes **estrategias comunicativas**:

1) Estar disponible. Esto significa estar dispuestos a tener tiempo para vuestro hijo. Aunque trabajéis fuera, simplemente 10 minutos al día de comunicación con tu hijo a solas, puede fortalecer vuestra relación.

2) Saber escuchar. Ésta es una capacidad básica de la comunicación, que no consiste sólo en saber hablar. Pregúntale al niño/a por sus ideas y sentimientos antes de hablar de los tuyos propios. Lo que te intenta contar es importante para él, aunque no lo parezca para ti, y merece tu atención. Si el niño/a se siente escuchado y atendido, estará también más dispuesto a escucharte a ti..

3) Demostrarle empatía y cariño. Sintonizar con el niño/a y ponerse en su lugar, haciéndole saber que entiendes sus sentimientos y te importan, aunque a veces no estés de acuerdo con él. .

4) Ser un buen modelo. Los niños/as pequeños aprenden mejor copiando lo que hacen sus padres que lo que se les dice. Si los padres expresan sus sentimientos mediante el diálogo en lugar de gritos, el niño/a acabará haciendo lo mismo en el futuro, puesto que aprenderá que las palabras son un mejor medio para tratar con sentimientos fuertes.

5) Ser positivo. No avergonzar al niño/a cuando no se expresa correctamente con frases como "se van a reír de ti, se supone que ya eres un niño/a mayor". Es difícil sentirse seguro y seguir avanzando cuando uno es objeto de humillaciones.

6) Ser sensibles a los intentos comunicativos de los niños/as. Anticipar y detectar señales comunicativas de sus hijos, aunque a veces sean tenues, que pueden facilitar una conversación posterior.

7) Interpretar de forma enriquecida sus palabras o frases, bien pidiéndole que repita algo (¿cómo has dicho, un qué?), o reformulándolas nosotros mismos, para que aprenda a expresarlas correctamente. Por ejemplo, si el niño/a dice "wico", decirle "está rico". Del mismo modo, corregir sus errores, en lugar de tomarlos en gracia, porque de esa manera no aprenderá la forma correcta, por ejemplo: poní.

8) Favorecer la participación de los niños/as en la conversación, con preguntas para que ellos respondan o dándoles el tiempo suficiente para que respondan cuando llegue su turno (a veces, creemos que no son capaces de mantener una conversación y es simplemente porque no les damos el tiempo necesario para responder, que normalmente es más extenso que el de los adultos).

Evidentemente, estas 8 estrategias no son recetas mágicas, pero si se toman en cuenta de modo orientativo y se aplican a la vida cotidiana (adaptando esas estrategias a las características y circunstancias de cada familia), pueden ser de gran utilidad para mejorar no sólo la capacidad comunicativa de los

niños/as, sino también la de los propios padres y, en definitiva, el ambiente familiar.

Bibliografía:

Dolto, F. (1998). *¿Cómo educar a nuestros hijos? Reflexiones sobre la comprensión y la comunicación entre padres e hijos*.

Henderson, P. (1998). *Cómo educar en la primera infancia*. Barcelona: Médici.

Pérez Pereira, M. (2000). Desarrollo del lenguaje. En J. Palacios, A. Marchesi y C. Coll. *Desarrollo psicológico y educación* (pp. 227-256). Madrid: Alianza.

Hizkuntza gizakiok dugun gaitasuna da eta gaitasun hori oso goiz bereganatzen dugu. Haurrek, txiki-txikitatik, beste pertsona batzuen ahotsa entzutea oso gustuko dutela erakusten dute, bai eta edozein hizkuntzatakotasak bereizteko gaitasun berezia dutela ere.

Arrazoi horregatik eta beste batzuegatik, oso garrantzitsua da jaiotzen denetik bertatik komunikazio ona izatea, horrek ondorio positiboak dituelako, ez haurraren garapenean bakarrik, bere gurasoen ongizatean ere, eta, oro har, familiako giroan ere.

Komunikazio positibo hori lortzeko, badaude zenbait estrategia. Badakigu estrategia horiek ez direla errezeta magikoak, baina benetan baliagarriak izan daitezke orientabide gisa hartzen baditugu.

Ana Carpintero
Pedagoga



LAS PREOCUPACIONES DEL OLENTZERO

Ya llegan, como todos los años, las castañas, el frío, las vacaciones, las navidades, los regalos, ... y si ya resulta bastante fácil darse cuenta de todo eso, tenemos los escaparates, los anuncios, que hacen un gran trabajo llevándonos con bastante antelación al consumismo.

Son terribles los quebraderos de cabeza que tenemos en estas fechas, sobre todo aquellos que tenemos hijos/as en edades comprendidas entre los 6 años y la adolescencia. Por qué? Bueno, en el caso de los más jóvenes, la televisión, los anuncios, les influye mucho menos y además se adaptan más fácilmente a nuestros intereses; en el caso de los adolescentes, por el contrario, la cosa es diferente, éstos se encuentran en la fase de madurez y sus problemas son de otro tipo. Por lo tanto, aquellas personas que tenemos niños y niñas en edad de 6 a 11 años, tenemos grandes problemas para satisfacer sus necesidades, conseguir que sean felices, y ofrecerles una educación adecuada y acorde con nuestros valores, pero menos mal que tenemos al Olentzero que se encarga de los regalos, sino que sería de nosotros ...

Pero, ¿cuáles son los criterios que tiene en cuenta el Olentzero?

¿Qué tipo de regalos deberíamos hacer?

Está claro que los adultos y los niños/as no entendemos lo mismo por "regalos". Para nosotros los adultos, regalo es aquello que se compra para una fecha en concreta (entre los cuales se encuentran los juguetes, libros y ropa interior) pero para los niños/as los regalos, para ser regalos, deben ser algo lúdico, y es por eso que para ellos la ropa interior, los zapatos, ... no son regalos. ¿Acaso esto quiere decir que sólo les podemos regalar juguetes? No, pero debemos conocer lo que ellos sienten para poder compensar dichos sentimientos.

¿Existe un juguete para cada edad?

Si, por supuesto. Una de las funciones de los juguetes es guiar el desarrollo del niño/a, de ahí que todo lo que le compremos tendrá que ser adecuada para su edad.

- **5,6,7 años;** en estas edades prefieren juegos de construcción, juegos que exigen concentración y atención, y aquellos que requieren coordinarse y tener habilidades especiales.

- **De 7 años en adelante;** los niños/as de esta edad necesitan juegos con reglas y para realizar en equipo, para poder llevar a cabo correctamente su proceso de socialización y para exteriorizar sus deseos, preocupaciones y sus dudas.

¿Qué debemos tener en cuenta al comprar un juguete?

Lo primero que tenemos que saber es que los niños/as utilizan los juguetes para pasarlo bien, pero que además de esa utilidad, los juguetes le sirven como guía en su desarrollo integral, o lo que es lo mismo, les facilita su desarrollo en todos los aspectos: intelectual, social, afectivo, Eso es lo fundamental para nosotros.

A la hora de comprar los juguetes, es indispensable que sean variados



y que respeten los gustos de nuestros hijos/as, ya que, de lo contrario, dejarán de ser atractivos para ellos/as, y si no son atractivos difícilmente querrán utilizarlos.

Por otra parte, nos puede servir de ayuda hacernos algunas preguntas, tales como:

- ¿El juguete es apropiado para la edad del niño/a?
- ¿Podrá jugar con él más de una vez?
- ¿Le durará bastante tiempo?
- ¿Podrá utilizarlo de distintas maneras?
- ¿Podrá compartirlo con sus amigos/as?
- ¿Es seguro?
- ¿Le ayudará a no repetir los modelos de violencia y sexismo?

Estas preguntas no son más que unos criterios que pueden servirnos de ayuda.

Es increíble la cantidad de regalos que reciben nuestros hijos/as en estas fechas pero ¿somos acaso mejores cuanto más regalos les compremos? ¿Se mide nuestro cariño en función de los regalos que les hacemos? Desde luego que no, acumular en poco tiempo un número elevado de juguetes no hace más que promover comportamientos caprichosos, de aburrimiento y de menosprecio. Es más adecuado y más beneficioso para su desarrollo, recibir los regalos poco a poco. Así, de esa manera, le sacará más provecho a todos los juguetes y no tendrá sensación de saturación.

Por otra parte, pero también relacionado con lo anterior, está el consumismo que tanto nos preocupa actualmente. El consumismo es una gran enfermedad que nos ataca a la sociedad actual, pero parece ser que solo somos conscientes de lo consumistas que somos cuando llegan las navidades y cuando nos tenemos que enfrentar a los regalos. Si es cierto que nos preocupa el consumismo, deberíamos demostrarlo durante todo el año y enseñar de manera consciente a nuestros hijos/as cuáles son el verdadero valor del dinero y las cosas materiales. No se les puede dar todo lo que quieren, ya

que eso no sería beneficioso para su desarrollo y además, eso no quiere decir que les queramos más, sino más bien lo contrario: Es por eso, que debemos hacerles ver la importancia de este valor, y así se darán cuenta también de cuanto les queremos y que así llegarán a ser mejores personas.

¿Hay que evitar algún juguete? Los juguetes sexistas, bélicos, ...

No existen juguetes sexistas; es el uso que les damos lo que les convierte en sexistas.

En el caso de los juguetes bélicos, debemos tener precaución, ya que existen diversas opiniones sobre ellos. Según algunas investigaciones este tipo de juguetes cumple la función de catarsis, esto es, son el medio por el cual los niños/as liberan su energía y su agresividad, y según otras teorías, por el contrario, el uso de este tipo de juegos lleva a los niños/as a comportarse de manera violenta. Así pues, aunque este tipo de juegos no se considere perjudiciales, yo recomendaría que se evitase en lo posible su compra y su uso.

¿Se trabajan valores a través de los juguetes? ¿Cuáles?

Tal y como hemos indicado anteriormente, cada juguete tiene su función y con cualquier juguete o juego se pueden trabajar diferentes valores, algunos positivos y otros negativos. Todos conocemos lo importante que son los juguetes y los juegos y el valor educativo que ellos tienen, ya que son abundantes los valores y aspectos que se trabajan con ellos: respeto, igualdad, comunicación, socialización, afectividad, psicomotricidad, lenguaje, etc. Así las cosas, no podemos pensar que la afirmación "Jugar es perder el tiempo" tan extendida entre nosotros sea verdad. Hay que dar la importancia que tiene al juego pero sin olvidar

que el juguete no es más que el medio y el juego verdaderamente lo que importa, y aun más si se comparte el juego con ellos, los niños/as).

Komeniko litzateke, benetan, gabonetako opariak erostera goazenean alde zuretik eseri eta gogoeta pixka bat egi-tea. Zeri buruz?

Seme-alabei egingo dizkiegun opariak haien erantzuna baldintzatuko dute. Haien zat opariak normalean zer edo zer ludiko izan behar dute eta horregatik oreka bilatzen jakin behar dugu. Bestetik, ezin dugu haurren adina ahaztu. 5-6 eta 7 urteko haurrei gehien gustatzen zaizkien jostailuak eraikuntzakoak, eta arreta eta koordinazioa eskatzen dutenak dira; 7 urtetik gorakoei, berriz, arauak dituzten jokua eta taldean egitekoak.

Jostailuak erosten baditugu, gogoratu haurren garapen integrala bultzatu beharko dutela. Hori dela eta, jostailu anitzak erosiko ditugu, haien adinerako aproposak, eta erabilera bat baino gehiago eskaintzen dutenak, seguruak, lagunekin jolasteko modukoak, eta rol sexistak eta indarkeriazkoak errepikatze- ra eramaten ez dutenak ...

Bukatzeko, gogoratu ez dela beharrezkoa, eta komeni ere ez dela komeni, etxea jostailuz betetzea, praktikoa ez delako eta, gainera, haien baloreen garapenerako kaltegarria delako.

Besterik gabe, ez ahaztu jostailua tresna bat baino ez dela eta benetan funtsezkoa dena jolasa dela, eta, batez ere, gu haiekin jolastea.

Bibliografía:

www.aisia.net
www.kometak.com
www.guiadeljuguete.com
www.somospadres.com
www.solohijos.com

VUESTRAS PREGUNTAS

Jose Ramon Fernandez

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



1) Tengo un hijo de 8 años y ha empezado a hacer preguntas sobre sexualidad. Creo que en la escuela también han empezado a tratar este tema pero no se como lo tratan ni que es lo que les explican. Por ello, yo tampoco sé que contarle en relación a este tema. ¿Que puedo hacer?

La mayoría de los padres nos sentimos inseguros cuando nuestro hijo nos pregunta acerca del sexo. La situación es embarazosa, no sabemos muy bien cómo actuar ni qué contestar por miedo o por desconocimiento, y entonces es frecuente evitar la pregunta.

Para empezar este diálogo es conveniente que los padres estén de acuerdo en lo que van a decirle, pues sus discrepancias, desorientan, especialmente a los niños pequeños y que tengan sus propias ideas claras, ya que así transmiten seguridad, y que las expresen sin insistir en que las adopte, contribuyendo a que vea el sexo como un tema más de los que se tratan en casa. Deben crear un clima de confianza y de comprensión que estimule el diálogo objetivo y sincero, en el que sienta que sus preguntas son bien recibidas, así planteará otras.

A los niños hay que contarles siempre la verdad, sin usar fábulas ni respuestas vagas ni vulgarismos, llamando a cada cosa por su nombre ("pene", "vagina"...), eso le ayudará a identificarse y le evitará futuras confusiones.

Cuando haga una pregunta, conteste con naturalidad y de manera sencilla, sin complicaciones. Pero antes de darle la respuesta, haga que explique lo que piensa al respecto. Así se sentirá parte activa del diálogo.

Déle la respuesta a su pregunta, aunque sea reconociendo que la desconoce, así no sentirá que la evita, sino que simplemente la aplaza, y luego, por supuesto, busque la respuesta.

Hay que responder teniendo en cuenta su demanda en relación a su edad. De nada sirve hablar de anti-conceptivos a un niño de tres años.

Simplemente no lo entenderá. Sea preciso, atégase a la pregunta y no trate de dar información de que aún no se le ha pedido.

Los niños de entre seis y ocho años ya tienen un conocimiento cabal de las diferencias fundamentales entre ambos sexos y conocen aspectos más íntimos de la sexualidad, saben en qué consiste y de dónde vienen los niños. Quizás sea el momento de hablarle de otros temas relacionados con el sexo, como por ejemplo, de los cambios que experimentará su cuerpo en un futuro próximo, así los vivirá como algo natural, y eliminará los posibles miedos que aparezcan, de la enfermedad del VIH, por

2) Soy el padre de una joven de 18 años y creo que ha empezado a tener relaciones sexuales. Mis dudas son dos, por un lado, no se si debería preguntarle a ella directamente y así solventar mis dudas y en caso de hacerlo cómo lo hago. Por otro lado, si mis suposiciones son correctas, me surgen dudas sobre como debería de actuar ante este tema

Es cierto que hablar de sexo con sus hijos puede resultar incómodo tanto para los padres como para los hijos, pero es un diálogo inevitable y necesario.

Los padres debemos afrontar que tenemos un control bastante limitado



qué los padres no se pueden quedar embarazados, cómo crece un bebé dentro del cuerpo de la mujer...

Debe quedar claro que el diálogo de la sexualidad no acaba aquí. Si tenemos en cuenta que de nuestra conducta y actitud en el desarrollo sexual de lo/as niños/as, va a depender la confianza en sí mismos y en su sexualidad, debemos concienciarlos que la educación sexual es un aspecto más de la educación y debe darse con naturalidad y sin prejuicios.

sobre la conducta sexual de nuestros hijos/as y que sólo con un diálogo continuo podríamos tener influencia en él.

Aún así, existen ciertos temas "delicados" que en el ámbito familiar cuesta tratar de una forma más o menos natural como es que un hijo pueda tener relaciones sexuales como los adultos. Reconozcamos que estas relaciones se producen y afrontémoslas con la mayor naturalidad posible.

A esta edad parece que no necesitan de nuestra información, pero si de nuestro apoyo, confianza y respeto.

Al hablar con tu hija sobre ese tema,

evita sermonearla o darle una conferencia. Escúchala. Hablar no es sólo exponer tus opiniones o normas, sino intentar entender su mundo. No tomes como medida lo que hacías o pensabas a su misma edad, no es válida, ya que las experiencias y el grado de desarrollo psico-físico no son comparables. Hazle saber que confías en ella y que ella puede confiar en ti.

Lo más importante no es saber si ha tenido relaciones sexuales o no (si no las ha tenido las tendrá), si no de ayudarla a prevenir los problemas más importantes a esta edad: los embarazos no deseados y las enfermedades de transmisión sexual. Asegúrate que conoce los métodos anticonceptivos que están a su alcance y las medidas de seguridad para prevenir enfermedades de transmisión sexual. Si no está suficientemente informada sobre estos temas, la podéis orientar hacia un centro de planificación familiar o a su ginecólogo.

3) Tengo un hijo de 2 años y muchas veces duerme con nosotros. Tengo dudas sobre si estoy actuando correctamente y hasta cuando podemos seguir permitiendo que duerma en nuestra cama, cuando sé que respecto a este tema, como en otros muchos, hay opiniones que se contradicen, y eso no me ayuda a posicionarme.

Los niños pequeños se sienten a gusto en la cama de sus padres. Está caliente, acogedora y tiene compañía. Evidentemente la mayoría de los niños prefieren esto a dormir en su propia cama en un cuarto tranquilo, donde se pueden sentir solos y abandonados.

Algunas familias juntan la cuna a la parte de la cama de los padres y otras prefieren dormir todos juntos en la misma cama, pero también hay parejas que no lo soportan.

Meter al niño en la cama de los padres no es una cuestión médica, sino personal y cultural (es habitual en muchas culturas, incluso en las que lo quieren ocultar) y tampoco es obligatorio ni imprescindible, ni para la lactancia ni para la formación de la personalidad. A la gente que le va bien, perfecto y a la que no le va bien, que no lo haga. No existe una verdad universal sobre cómo ha de

dormir el niño. Lo único que importa es que la forma de dormir escogida sea una **decisión conjunta de la pareja** (no del niño) y no cause distorsiones en el medio familiar y social.

Si queréis evitar que lo convierta en un hábito o para romper este hábito, si ya está establecido, deben ser firmes. Primero le informaran de que él tiene su propia cama y que a partir de ahora dormirá solo. Luego, cada vez que intente meterse en la vuestra devolverle a su cama sin demasiadas contemplaciones. Podéis utilizar la táctica de los apretujones (empujarle, dejándole cada vez menos espacio en la cama, apretujarle sin hacerle daño, roncar, etc.). Habrá que darle recompensas por dormir solo y elogiarle y ser afectuoso. Expresarle lo orgulloso que estáis de él y que es «un chico mayor» que ya duerme solo en su cama y prestarle una atención especial, siendo cariñosos con él durante el día.

Si estáis de acuerdo en que puede dormir en vuestra cama, deberéis tener en cuenta que el colchón sea firme y suficientemente amplio para los que duerman en él (evitar los colchones blandos, de agua y los sillones o sofás), que la ropa que los cubre no sea demasiado pesada y que evitéis que duerma con vosotros cuando os sintáis muy cansados, o hayáis tomado alcohol o algún tipo de sedante, pues merman vuestra sensibilidad.

Recordad que el sueño es una necesidad biológica pero el dormir bien es, en mi opinión, un hábito que los padres pueden enseñar a partir de una determinada edad (¿10-12 meses, 2-3 años?), en el sentido de que el niño debe dormir en su habitación, en su propia cama, y en un entorno acogedor (con sus cosas), limpio, sin humos, sin ruidos y con oscuridad.

En cualquier caso, la mejor manera de dormir es aquella que, decidida conjuntamente por la pareja, más se adecue a sus deseos y posibilidades.

4) Tengo una hija de trece años y estoy muy preocupada respecto a su manera de vestir. Suele ir vestida de una forma muy provocativa; enseñan-

do las bragas, con tops muy ceñidos... No sé como actuar, si le debería dejar comprarse la ropa, prohibirle determinadas prendas...

A estas edades aparece la urgencia por crear una identidad propia que marque una diferencia con el entorno y por establecer sus propios espacios, al margen del control de los adultos. El paso previo a la formación de su identidad (y la imagen exterior forma parte de ella) es la identificación con su propio grupo de iguales. Lo deseable, como vestido, hobbies, ídolos, valores, música, metas, es determinado por el consenso del grupo, fieles a la verdad como ellos la ven.

Al mismo tiempo que trata de ajustarse al grupo, el adolescente busca además algo que le distinga de los otros, como puede ser la imitación de sus ídolos.

Es en esta dinámica donde tenemos que enmarcar este conflicto, por lo demás muy habitual entre padres e hijos.

Para intentar entenderlos y ayudarlos en esta búsqueda de identidad, respeten sus ideas como una forma de pensar más. Háganla reflexionar, buscando los argumentos base. Tiene que haber una capacidad crítica que le ayude a tener criterio ante lo que ve y esa capacidad crítica debe ser estimulada. Recuerden que este grupo de referencia que usa un lenguaje, vestimenta y adornos diferentes a los de los adultos y a los de los demás, es fundamental para afirmar su imagen y para adquirir la seguridad y destreza social necesarias para el futuro, por lo que no debéis caer en el error de iniciar una competencia entre vosotros y el grupo de amigos. Comprendan que ira adoptando distintos modelos, siguiendo distintas modas, y en consecuencia, diferentes modos de comportamiento. No se lo eche en cara, porque está probando, cogiendo lo que más le gusta para conformar los que desea ser. Por otra parte, la mayoría de estas modas es pasajera, por lo que enfrentarse a una tendencia, que puede ser provisional, es atribuirle mayor importancia y provocar que los adolescentes se sientan reforzados, aunque solo fuera para manifestar su rebeldía.



CONFLICTO ENTRE LOS PADRES, RUPTURA DE LA PAREJA, IMPLICACIONES PARA EL DESARROLLO PSICOLÓGICO. PAUTAS EDUCATIVAS Y PREVENTIVAS PARA AFRONTAR EL PROCESO DE SEPARACIÓN Y EL DIVORCIO DURANTE LA INFANCIA Y LA ADOLESCENCIA..

Autores: Arranz, E.; Manzano, A.;
Martín, J.L. y Olabarrieta, F.
(2005): ETXADI. Centro
Universitario de Psicología de la
Familia. (www.Etxadi.org)

Universidad del País Vasco.
Facultad de Psicología. Dto.
Procesos Psicológicos Básicos y
su Desarrollo.

ADOLESCENCIA:

1. Consecuencias de la exposición del adolescente al conflicto entre la pareja. ?

- **Inseguridad respecto a la vida en pareja:** la chica /o puede pensar que lo que les ha ocurrido a sus padres le puede ocurrir a él o a ella.

Este puede ser un factor de inestabilidad en las relaciones que inicie.

- **Aumento del sentido de desarraigo:** en esta época de la vida en la cual el adolescente experimenta vivencias críticas sobre el sentido de la vida y un sentimiento de soledad ante los cambios que está experimentando, el conflicto entre sus padres y la ruptura de la pareja va a tener consecuencias en su ajuste emocional.

- **Baja autoestima:** la imagen que el adolescente tiene de sí mismo /a es más dependiente de lo que parece de los mensajes que sus padres les transmiten. Por ello es muy importante hacerles ver que la ruptura de la relación no tiene nada que ver con ellos ni con su comportamiento.

- **Aparición de comportamientos de riesgo:** la exposición al conflicto familiar y la ruptura de la pareja son factores que pueden potenciar la

Jardun



aparición de comportamientos de riesgo como el consumo de drogas y e comportamiento antisocial y delictivo. Sin embargo no es exacto ni conveniente establecer una relación de efecto causa entre ellos: no todos los hijos/as de divorciados incurrir en comportamientos de riesgo.

2. Señales de alarma.

• **Actividad sexual precoz:** este problema suele ser más acusado en las niñas, su aparición se relaciona con la necesidad de reasegurarse acerca de su vida sentimental.

• **Inseguridad en las relaciones de pareja:** también es un problema más frecuente en las chicas. Se producen varios cambios de pareja motivados precisamente por el miedo al fracaso cuando la relación suponga un futuro de vida en común como adultos.

• **Comportamiento delictivo:** problema más característico de los chicos. La desestructuración del contexto familiar puede hacer que el grupo de iguales y compañeros tenga más influencia y de pie a comportamientos de absentismo escolar y a comportamientos de tipo antisocial, como robos o agresiones.

3. Pautas educativas y preventivas. (Bloque III: después de la separación)

• **Potenciar las relaciones con los hermanos/as y con la familia extensa:** el inevitable sentimiento de pérdida puede ser compensado por unas buenas relaciones con los hermanos/as y con los tíos, primos y abuelos, los cuales ofrecerán una referencia de estabilidad.

• **Mantener la red de amistades del niño/a:** es muy importante que los padres y madres faciliten que el niño/a pueda seguir asistiendo al mismo centro educativo y manteniendo relaciones de amistad con los niños/as con los que antes se relacionaba.

• **Mantener las pertenencias:** se debe permitir al niño /a mantener y trasladar sus pertenencias (juguetes, libros, fotos) por que son un referente de estabilidad y de identidad.

• **Planificar el futuro:** las madres y padres deben alcanzar un acuerdo exhaustivo relativo a todos aquellos aspectos que afecten a la vida cotidiana de los niños /as: régimen de visitas, financiación de los gastos, supervisión del rendimiento escolar y contacto con la escuela, supervisión de horarios y de las relaciones sociales de sus hijos /as, vacaciones, desplazamientos, etc.

• **Practicar una crianza cooperativa:** como consecuencia de la planificación, los padres y madres deben intentar mantenerse implicados intensivamente en la crianza de sus hijos /as. Cuando el padre tiene la custodia se garantiza más su implicación en la crianza que cuando no la tiene.

• **Evitar la permisividad del padre / madre no custodio:** el miembro de la pareja que no tiene la custodia puede tender a ser excesivamente indulgente con sus hijos /as en los periodos de visitas. Debe ser coherente y paliar las mismas normas que los niños/as tienen cuando conviven con quien tiene la custodia.

• **No intentar sustituir al miembro de la pareja que no pose la custodia:** el padrastro o la madrastra no deben asumir el papel de padre o madre en la familia reconstruida sino que deben iniciar una relación nueva con su hijastro en la cual será el niño / a quien pueda llegar a conferirle un papel de autoridad o de consejo. En este punto la orientación de un/a profesional es fundamental.

Adoleszenteak segurtasun eza sentitzera hel daitezke etorkizunean izango duten bikote-bizimoduari dagokionez, bizi ari diren une kritiko horretan deserrotuta egotearen sentimendua areagotu ere egin daitezke haiengan, eta portaera arriskitsuak izan ditzakete hala nola drogak kontsumitzea eta jokabide antisozialak izatea, lehendik ere horretarako joera izan badute. Kezkatzeko moduko seinale izango dira gazteek oso goiz sexu harremanak izatea, bikotekidea sarri aldatzea eta delitu-jokabideak izatea.

Bibliografía:

Wells, R.. *Claves para que los hijos superen el divorcio de sus padres*. Argitaletxea: Parramón S. A.

Bigner, J. (1998). *Parent- Child Relations. An introduction to parenting*. New Jersey: Merrill, Prentice Hall.

Dolto, F. (1997). *Cuando los padres se separan*. Barcelona. Paidós: Guías para padres.

Shaffer, D. A. (2002). *Desarrollo Social y de la Personalidad*. Madrid: Thomson. Capítulo 11: La Familia (pp. 377 – 423)

Varios (1995). *Tu hijo: padres separados: El niño y la separación, vivir en dos casas, la nueva pareja de los padres*. Barcelona: Planeta De Agostini.

Recursos de la Red:

<http://www.solohijos.com/cgi-bin/buscar.php?intro=on&palabra=divorcio>

Copyright: Etxadi. Centro Universitario de Psicología de la Familia; difusión autorizada a la revista: Aurrera Begira (Bergarako Ongizateko Prebentziorako Zerbitzua)

AURRERA BEGIRA

FINES DE SEMANA CON JARDUN

Ya han pasado 9 años desde que los miembros de la asociación Jardun comenzamos a trabajar con niños y jóvenes durante los fines de semana.

Nuestro principal objetivo es garantizar el uso del euskera de los niños y niñas en su tiempo libre y afianzar sus costumbres lingüísticas. Así mismo, aprovechando que trabajamos con niños y jóvenes, intentamos transmitirles a través de nuestra actividad otros valores sociales tales como el respeto hacia los diferentes grupos y dentro de un mismo grupo, la autonomía infantil, la coeducación (superando las diferencias existentes entre sexos), la integración intercultural y la pluralidad cultural como valor positivo, el medio ambiente ..., valores a los que concedemos gran importancia. Actualmente, Jardun tiene dos grandes proyectos en marcha, diferenciados en función de la edad a la que van dirigidos:

Txapligu taldea eta Txiskrilabi taldea.

Grupo Txapligu (dirigidos a niños/as de entre 9 y 11 años)

Este proyecto dirigido a niños y niñas de entre 9 y 11 años (4º, 5º y 6º de Educación Primaria) nació con el fin de llenar el tiempo libre de los niños y niñas con actividades para fomentar el uso del euskera en dichos momentos. Desde octubre de 2002 disponemos de un local en el Palacio Arrizuriaga de Bergara (cerca del Espolón) donde llevamos a cabo diferentes proyectos. Ahora deseamos que dicho local se convierta en centro de reunión de dichos niños y

niñas, lugar donde puedan ellos acudir con sus amigos/as a hablar, jugar y participar en actividades especiales (talleres, concursos, salidas ...). Les ofrecemos a su vez una oportunidad para hacer nuevos amigos.

Para ser miembro de Txapligu es necesario sacarse el carnet del Gaztetxoko de Jardun. Así, una vez conseguido el carnet, podrán utilizar el local y participar en todas las actividades que se organicen en sábados y domingos a la tarde, de 16:00 a 20:00 horas. Durante todos estos fines de semana podrán disfrutar de todo tipo de actividades, tales como manualidades, juegos diversos y salidas, entre otras.

En el local de Arrizuriaga los niños y niñas podrán encontrar diversos rincones de juego que hemos creado para ellos/as, los cuáles están ambientados de una manera especial:

- Rincón de juegos de mesa y manualidades
- Rincón de lectura y de descanso
- Rincón de fútbol y ping-pong
- 6. maila.com

Este local está suficientemente dotado de juegos, y una serie de monitores debidamente preparados se encargan de facilitar la ayuda necesaria a los niños y niñas. Además, será cada niño o niña el que decida cuando acudir al local, esto es, en qué día y a qué hora, ya que no están obligados a cumplir un programa determinado.

De esta manera ofrecemos a sus hijos e hijas un espacio donde pueden jugar y pasarlo bien, así como la oportunidad de pasar también momentos agradables.

Nekane Gabilondo

Responsable del área
de niños /as y jóvenes de Jardun



fines de semana que se oferta a los jóvenes de entre 12 y 16 años. Este proyecto quiere ser la continuación del proyecto Txapligu (No es más que el resultado de las peticiones realizadas por antiguos miembros de Txapligu). Los objetivos de este proyecto son los siguientes:

- Trabajar las relaciones entre los jóvenes y formar un grupo sólido.
- Por lo que se refiere a todo aquello que es trabajar a favor del euskera, afianzar la costumbre y hábitos de hablar en euskera entre los amigos, dándole al euskera un valor cultural y social.
- Habituar a hablar en euskera todos aquellos grupos de amigos/as que habitualmente lo hacen en castellano.

Queremos ofrecer una alternativa a los jóvenes de entre 12 y 16 años para los sábados a la tarde, y para ello intentaremos elaborar con su colaboración una programación atractiva y de su gusto. Entre las actividades que realizamos, podemos señalar las siguientes:

- Debates (sobre temas de actualidad)
- Salidas
- Juegos
- Talleres (sobre sexualidad, de manualidades...)

Para hacer frente a los talleres de manualidades y demás, los jóvenes deberán pagar una cuota de 20 euros por curso.

Los jóvenes de entre 12 y 16 años están repartidos en dos grupos:

- De 12 a 14 años: se reunirán de 16:00 a 18:00 horas.
- De 14 a 16 años: se reunirán de 18:00 a 20:00 horas.

Para poder llevar a cabo este proyecto, son 3 personas las que se encargarán de dinamizar Txiskrilabi.

Grupo Txiskrilabi (dirigido a jóvenes de entre 12 y 16 años)

Txiskrilabi es una forma de ocupar el tiempo libre de los

Jardun

