

Gurasoak

0 ETA 18 URTE BITARTEKO SEME-ALABAK DITUZTEN GURASOENDAKO ALDIZKARIA

2009ko apirila
1. zenbakia
Doan

05 // Solasean

**BURLAK
HAURTZAROAN**

06 // Lehen urratsak

**EL DESARROLLO DE
LA AUTONOMÍA:
UN LENTO PROCESO**

08 // Jakinguran

**ERANTZUKIZUNARI
ERANTZUTEN**

10 // Nerabe naiz

**KANABIS
KONTSUMOA
NERABEZAROAN**

>>10

Kanabisaren kontsumoak gora egin du. Huskeriatzat jotzen da, eta bere arriskuen pertzepzio urria dago gizartean. Adin txiki-koen kontsumoak helduen "normalizazioari" buruzko eztabaidatik kanpo geratu behar du.

**KANABISARI
AURREZ-AURRE
BEGIRA**



sarrera

ZENBAKI HONETAN

03 // JAKIN BERRI

Bergara, Eskoriatza eta Arrasaten antolatu diren **gurasoentzako ekimenen** gaineko albiste laburrak.

04 // ZERGATIK?

Gure psikologoa **gurasoen kezak** argitzen.

05 // ADITUEKIN SOLASEAN

Nola lagundu gure seme-alabei burlak maneiatzen. Zergatik egiten dute burla haurrek? Nola eragiten dio haurrari? Nola aurre egin?

06 // LEHEN URRATSAK · 0-5 URTE

Hallar el equilibrio entre exigencias y recompensas, clave en el desarrollo de la **autonomía** infantil.

08 // JAKINGURAN · 6-11 URTE

Erantzukizuna. Gaztetxoei buruz dihardugunean, askotan diogu ez dutela erantzukizunaren zentzurik, ez dutela kontuan hartzen ekintza bakoitzak bere ondorioak dituela. Baina zer dago jarrera horren atzean?

10 // NERABE NAIZ · 12-18 URTE

La permisividad en torno al cannabis. La sociedad infravalora los riesgos de su consumo en edades tempranas.

12 // GOGOETAN

Krisiak familian eragina duenean. Elkartasuna, krisialdien aurkako baliabide onena.

Pauso bat gehiago

Guraso agurgarriak,

Eskuan duzuen **Gurasoak** izeneko aldizkaria eskualdeko udalek bultzatutako proiektu berria da. Aurrez Arrasaten eta Bergaran argitaratu izan diren **Gertutik** eta **Aurrera Begira** aldizkariak osatzera dator, eta eskualde osora zabalduko da.

Proiektu honekin prebentzioaren arloan pauso bat gehiago eman nahi dugu. **Gurasoak** aldizkariak seme-alaben heziketan lagungarria izan daitekeen informazioa helarazi nahi dizue gurasoei, besteak beste, garapen pertsonala sustatzeko gaiak, edo gurasoen hezitzaile lanean eraginkorrak izateko baliagarriak izan daitezkeen hainbat estrategia.

Aldi berean, gurasoen partaidetzari atea ireki nahi dizkiogu. Seme-alaben heziketaren gainean izan ditzakezuen zalantzak eta kezak argitzeko tresna erabilgarria izatea nahiko genuke.

Gurasoak aldizkaria 0-18 urte bitarteko seme-alabak dituzuen gurasoei zuzenduta dago. Informazioa hiru adin-tartetan banatuta dago: 0-5 urte, 6-11 urte eta 12-18 urte. Horretaz aparte, honako atalak ditu: prebentziarako materialari buruzko aipamenak, gurasoen galderak (horretarako posta elektronikoko bat jarri dugu), adituei egindako elkarrizketak, bailarako udaletan gurasoentzat antolatuta dauden ekintzak eta, bukatzeko, gogoetarako gai orokor bat.

Gurasoak aldizkaria bultzatu duten udalak dira: Antzuola, Aretxabaleta, Arrasate, Bergara, Elgeta, Eskoriatza eta Leintz Gatzaga.

Gustuko izango duzelakoan, agur bero bat.

Gurasoak

0 ETA 18 URTE BITARTEKO SEME-ALABAK DITUZTEN GURASOENTZAKO ALDIZKARIA



Leintz Gatzaga Udalak



Eskoriatza Udalak



Aretxabaletako Udalak



Arrasateko Udalak



Elgetako Udalak



Bergarako Udalak



Antzuolako Udalak



EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

Argitaratzailea: Debagoieneko Mankomunitatea
Helbidea: Nafarroa etorbidea 17, behea. 20500 Arrasate
Tel.: 943 79 33 99 | Faxa: 943 77 08 54
E-posta: debagoiena@debagoiena.net

Koordinatzailea: Arteman Komunikazioa
Erredakzio kontseilua: Myriam Beltran de Heredia, Arantzazu Loidi, Ainara Gabilondo eta Maite Aizpiri
Laguntzaileak: Iñaki Aramberri, Aitziber Barrutia, Ione Beitialarrangoitia, Vicente Fernández, Iñaki Larrea, Ainhoa Manzano eta Juan Luis Martín.
Tirada 5.600 ale | Lege gordailua SS-340-2009
Diseinua eta maketazioa: Arteman Komunikazioa
Ilustrazioak: Lorena Martínez
Moldiztegia Gertu (Oñati)

jakin-berri

BERGARA

Familiatzako Orientazio Psikologikorako Zerbitzuaren bigarren urtea

Bigarren ikasturte honetan, 2008ko irailetik abendura bitartean zerbitzuaren erabilera ondokoa izan da:

Guztira 28 kontsulta jaso dira, 24 familiak egindakoak. Horietatik seik iazko ikasturtean ere erabili zuten zerbitzua, eta beste 18ak berriak izan dira. Bestalde, kontsultak egin dituzten gehienak amak izan dira, 19 hain zuzen ere, baina badira 8 kontsulta aitak eta amak biak batera egin dituztenak, eta kontsulta bat aitak egin duena.

Lehenengo ikasturteko datuekin alderatuta, zerbitzuaren erabilera mantendu egin dela ikusten dugu. Besterik gabe, Prebentziorako Udal-Zerbitzutik Familiatzako Orientazio Psikologikorako Zerbitzua erabiltzera animatzen zaituztegu.



ETXADI
"Familiatzako orientazio psikologikoa"

ZERBITZUA

- Ostegunero 2 ordu: 11:00-12:00 / 16:00-17:00
- Telefonoz: 94 405 15 49
- Postaz idatzita: ETXADI. Maximo Agirre 18 bis, 5. pisua. 10.dptoa. 48011 BILBAO
- Internet bidez idatzita: www.bergara.net • www.etxadi.org

ESKORIATZA

Nola gainditu gatazkak



Eskoriatzan, udaberrira begira, gurasoei zuzendutako zenbait ekintza antolatu ditugu. Apirilean eta maiatzean gatazkak konpontzeko ikastaroari ekingo diogu, guztira lau saio izango dituena. Ikastaroaren izenburua da: *"Ez didazu entzuten, ezta ulertzen ere. Agian ez dut argi hitz egiten? Nola gainditu gatazkak."*

Saioak Kultura etxean izango dira ostegunetan, arratsaldeko 6etan. Aitua: M^a Eugenia Ramos. GIZAGUNE Fundazioa. Informazio gehiago: 943 71 31 36

ARRASATE

Gurasoentzako ikastaroa

Prebentzio Zerbitzuak 12-18 urte bitarteko gaztetxoek gurasoentzat bi ikastaro antolatu ditu. Lehena oinarrikoa da, lehen aldiz parte hartzen dutenei zuzenduta; bigarrena, berriz, sakontze ikastaroa izango da, aurrez oinarrikoan parte hartu duten gurasoentzako.

Saioak maiatzaren 7, 14, 21 eta 28an izango dira Kulturaten, arratsaldeko 18:00etan. Izen emateko deitu, Udaleko Prebentzio Zerbitzura: 943 25 20 07

GAIAK

Oinarriko ikastaroa	Sakontze ikastaroa
Nerabezaroa familia guztiarentzat aldaketa garai bezala	Autoestimua zaintzearen garrantzia
Komunikaziorako trebetasunak	Gatazkak bideratu eta konpontzea
Arauk eta mugak ezartzea	Aisialdia familian
Familiak alkohola, tabakoa eta beste drogen kontsumoarekiko duen jarrera	Gaueko lehenengo irteerak



Ione Beitialarrangoitia
>> Psikologoa

Zergatik?

ZORTZI URTEKO ALABA DAUKAT. BERE IKASKIDEEK BURLA EGITEN DIOTE ETENGABE, ETA EZ DAKIT ZER EGIN. ZEIN AHOLKU EMAN BEHARKO NIOKE NIRE ALABARI? NOLA LAGUN DIEZAIOKET? ZER EGIN BEHARKO LUKE BERAK? ESKERRIK ASKO.

Egoera zaila da zuen alabarentzat. Zer ari da gertatzen bere lekua ezin hartzeko? Eta besteek berekiko eduki beharko luketen errespetua galtzeko?

Lehendabizi, jaso beraren sentipenak, egoerari aurre egiten lagunduko diogula sentitu dezan. Ondoren, hausnartu: horrelako zerbait gertatzen zaion lehen aldia da, ala ezagutu du antzeko egoerarik? Errepikatutako egoera bada, berarekin zerikusia duten faktoreak egon daitezke tartean.

Egia da zuen alaba sufritzen ari dela eta burlak onartezinak direla, baina egoera burla-egileak vs. burlatua bezala planteatuz gero, errealitate partziala ikusiko du, eta bere burua "on" eta besteak "txar" bezala hautemango ditu. Horrela ikusteak ez dio irtenbide osasuntsu eta integratzailek ematen, sentipen kontrajarriak sortzen baizik: alde batetik, bere kideekiko beldurra, inpotentzia eta amorrua; bestetik, taldeko partaide izateko grina, pertenezia-sentimendua beharrezkoa baita bere garapenerako. Egoera jasanezina, kontrajarria eta konponezina bihur daiteke.

Ikusi berarekin noiztik gertatzen diren burlak, zein den bere sentipena eta jarrera une horietan, eta burlarik gabeko gainontzeko uneetan ere. Aztertu zer pentsatzen eta sentitzen duen besteekiko (besteen irudia nola aldatu edo distorsionatu den jakitea garrantzitsua da, esaterako: "denak nire aurka daude", "inork ez nau onartzen"). Horrek egoeraren dinamika ezagutzea ahalbidetuko du, eta berak ere, distantziak, argiago ikusiko ditu arazoaren faktore eta irtenbideak.

Ezinbestekoa da kontzientzia hartzea bere buruaz pentsatu eta sentitzen duenaren gainean, hein handi batean kanpoan gertatzen dena gure barnean gertatzen denaren isla baita: bera ere bere burua burlatzen eta ez maitatzen ariko da, eta ezinezkoa izango da jakitea egoeraren jatorria den, edo haren ondorioa.

Azkenik, irtenbideak guk eman dez (jarrera pasiboa sustatuz), saia gaitzen berari otutzen zaizkionak bultzatzen. Zuen esperientziarekin ere lagun diezaioketue.

Sineten ezazue bere indarrean eta etorkizuna itxaropenez ikusi, horrek ere lagunduko baitio aurre egiten. Egoerak ez du zertan betiko horrela izan!

MI HIJO TIENE 15 AÑOS, Y CURSA SEGUNDO DE ESO. UN LUNES TENÍA EXAMEN. EL FIN DE SEMANA PREVIO NEGÓ QUE TUVIESE DEBERES, Y TAMPOCO ESTUDIÓ NADA. CUANDO SUPIMOS -A TRAVÉS DE OTROS PADRES- QUE TUVO EXAMEN, NOS ENFADAMOS MUCHO, Y LO CASTIGAMOS SIN VIDEOJUEGOS, SIN TELEVISIÓN, SIN SALIR. PERO A ÉL NADA LE IMPORTA, TODO LE DA LO MISMO. ES BUEN CHICO, PERO SU ACTITUD ES PASIVA Y NADA COMUNICATIVA. ¿QUÉ PUEDO HACER?

Puede haber diferentes razones para que tu hijo haya mentido, pero hay un objetivo principal: evitar alguna situación a la que no puede estar haciendo frente, por lo que éste es el problema profundo, más allá de la mentira (aunque también es importante).

Por un lado, no ha estudiado, y por otro lado, os ha ocultado el hecho del examen. Ha intentado evitar dos situaciones, que son imposibles de evitar, por lo que su estrategia es bastante infantil, creyendo que lo que no se ve ni se cuenta no existe. Puede que haya alguna situación de su vida a la que no pueda estar haciendo frente, bien sólo en los estudios o en otros ámbitos (esto último es lo más probable).

Ello os muestra que su manera de resolver las dificultades puede ser a través de la evitación, y es aquí donde puede necesitar ayuda.

¿Se ha repetido en vuestra relación con él este tipo de comunicación? Esto es: ¿le ha costado comunicaros lo que es difícil para él, o le ha costado mostraros algo que sabía no os iba a agradar? Si es así, puede haber un muro de comunicación que puede ser bidireccional, que venga de mucho más atrás, ya que quizá él sienta que sólo puede mostraros los éxitos. En este caso, el verdadero problema no es que no hace caso a los castigos, sino la lejanía en la que os encontráis.

Esta edad es complicada y dada a la introversión, por lo que puede ser una dificultad añadida para que os podáis acercar a él. Pero es importante que os acerquéis con una mirada más amplia e intentando transmitir vuestro interés por ayudarle. Sin olvidar que debe asumir las consecuencias que se han derivado de su actuación (un suspenso probable, la desconfianza después de la mentira).

*

Kezkaren bat argitzea nahi baduzu, bidali zure galdera:

- 943 77 91 26 telefonora deituz.
- prebentzio@arrasate-mondragon.net helbidera galdera bidaliz.
- Zehaztu galdera *gurasoen galdera* atalerako dela. Egindako galderari lone Beitialarrangoitia psikologoak erantzungo dizu ahal den bizkorren, eta aldizkariaren hurrengo alean ere agertuko da.

Adituekin solasean

IÑAKI LARREA
Psikopedagogian Doktoa

NOLA LAGUNDU GURE SEME-ALABEI BURLAK MANEIAITZEN

EZ DA ERRAZA BURLA DEFINITZEA. NOLABAIT, ONDOKOA KONTUAN HARTU GABE NORBERAK BERE BURUA ALDARRIKATZEKO MODUA DA. KONTUA DA BURLA KONPLEXUAGOA ERE BADELA. ADINAREN ARABERA MOLDATU EGITEN DA. HAUR TXIKIEN KASUAN, BURLA BAKOITZAREN GAITASUNEKIN LOTZEN DA: "EZ ZARA GAI HORI EGITEKO ETA NI, BERRIZ, BAI." HAUR TXIKIENK HORI DARABILTE EUREN GAITASUNAK NABARMENDU NAHIAN. HANDIAGOAK DIRENEAN, BERRIZ, BURLA EGITEN DA BESTEEN EZAUGARRIEKIN EDO ITXURA FISIKOAREKIN.



Lehen eta orain, burlak antzekoak dira?

Burlek antzekoak izaten jarraitzen dute, nagusiki estereotipoekin loturik daudelako. *Normala* ez den guztiarekin egin ohi da burla. Gure burua aurrera-koitzat izan arren, horrela zen orain dela hainbat urte, eta oraindik ere horrela da. Esan daiteke burla dela desberdintasuna ez onartzearen adierazle.

Noiz eragiten dute burlek mina?

Burlen eragina ulertzeko haurren adina ere aintzat hartu behar da. Haur txikienek ez dute burlaren kontzientziarik: helduok burlatzen hartzen duguna, haurrek jolas moduan bizi dezakete. Urteak egin ahalean, haurrak burlaren kontzientzia hartuko du eta orduan har dezake min. Ez da erraza adin bat zehaztea, baina litekeena da 8-9 urte izan arte haurrek burlaren erabateko kontzientzia ez izatea.

Zergatik egiten dute burla haurrek?

Batetik, arestian ere esan dugu norbere burua aldarrikatzeko erabil daitekeela. Burlaren bitartez, haurrak gainerako haur eta helduei esaten die: "begiratu zertarako gai naizen". Horretarako, beste haur batek egin ezin duena agerian uzten du.

Bestetik, taldeetan beti egoten da nolabaiteko hierarkia. Haur batzuk beste batzuen *gainetik* kokatzen dira, eta burla erabil daiteke botere hori mantentzeko. Bestea gutxiesteak norbere posizioa mantentzea dakar.

Azkenik, historian zehar burlak izan du beste funtzio bat: gizartearen ohiko eskemak irauaraztea. *Normaltasunetik* irteteak iraina jasotzea zekarren eta, horrelakorik ez pairatzeko, gizartearen eskema tradizionalak jarraitzeko joera egon da.

Garrantzitsua da haurrek etxean duten eredua?

Erabateko garrantzia dauka etxeak, baina baita eskolak eta komunikabideek ere. Esan dugu garai bateko burlak eta egungoak oso antzekoak direla. Zergatik? Belaunaldiz belaunaldi transmititzen direlako. Helduon txisteak entzutea besterik ez dago: homosexualak, ijitoak, lodiak, argalak, txikiak, herrenak. Guztiek jasotzen dute helduen burla eta horixe bera transmititzen diegu haurrei. Ezberdintasunak onartzearen lehendabiziko oinarria geuk jarri beharko genuke, haurrek bide hori jarrai ez dezaten.

"Ezberdintasunak onartzeaz gain, genero ikuspegiari trataera egokia eman behar diogu, norberak bestearen tokian jarri behar du. Haurren jokatibidea egokia izateko, gureak ere hala behar du"

Nola eragiten du burlak? Ze ondorio izan ditzake?

Etengabe isekak jasotzen dituen haurrak pentsatuko du ez dela gai ezertarako. Behin eta berriz burla eginez gero, bere segurtasuna ahul-tzen ari gara. Epe luzera, horrek guztiak eragina

izango du bere autokontzeptuan eta auto-estimuan. Eta ez du segurtasunik izango gainerako pertsonekin ere.

Nola lagun dezakete gurasoek?

Burlen atzean haurren garapen osoa arriskuan egon daiteke. Helduok garrantzia eman behar diegu burlei, bereziki burlaren kontzientzia duten haurren kasuan. Enpatia landu behar dugu: gure seme-alabari burlatu duen haren tokian jartzen lagundu behar diogu, ulertzeko mindu duela, eta hori ez dela egin behar. Gure seme-alabekin harremanen gainean hitz egin behar dugu, horien garrantziaz.

Baina koherente izan behar dugu. Ezin dugu aipatutako guztiaz hitz egin, gu geu eredu ona ez bagara. Ezberdintasunak onartzeaz gain, genero ikuspegiari trataera egokia eman behar diogu, norberak bestearen tokian jarri behar du. Haurren jokatibidea egokia izateko, gureak ere hala behar du.

Zein estrategia erakutsi burlak pairatzen dituen haurrari?

Garrantzitsua da bere buruarengan konfiantza izaten laguntzea. Gurasook erakutsi behar diogu konfiantza dugula berarengan, gauzak egiteko gai ikusten dugula, alegia. Haur hori honetaz jabetu behar da: beste haur baten iritzia ez da guztien iritzia.

Horrez gain, harreman positiboetarako une aproposak bilatu behar dira. Txikitatik, haurrak beste haurrekin egotea garrantzitsua da, sare sozialetan integraturik egoteko eta, norbaiten burlak jaso arren, beste haur batzuekin hartu-eman positiboak izateko.

La autonomía de niños y niñas

PADRES Y MADRES TIENEN QUE VER EL DESARROLLO DE LA AUTONOMÍA DE SUS HIJOS E HIJAS COMO UN PROCESO LENTO Y CON BENEFICIOS A LARGO PLAZO. TENIENDO EN CUENTA LA EDAD, LOS ADULTOS HAN DE

APOYAR A SUS HIJOS EN LA JUSTA MEDIDA, PARA QUE CONSIGAN Y ASUMAN NIVELES DE INDEPENDENCIA QUE LES PERMITAN ADAPTARSE ADECUADAMENTE A SU ENTORNO SOCIAL.

Las familias, desde el nacimiento de sus hijos e hijas, encaminan su desarrollo a través de ciertos apoyos, con el objetivo de ir incrementando la seguridad y la confianza en sí mismos para, paulatinamente, conseguir que sus hijos e hijas adquieran cierto grado de autonomía e independencia acorde con su edad.

Por lo tanto, el papel de los padres y las madres es fundamental en el apoyo y fortalecimiento de la autonomía, evitando actitudes protectoras (“hablar por ellos/ellas”, “recogerles los juguetes”, “quitarles los zapatos y ponerles las zapatillas”, etc.). Pero, de la misma manera, es crucial buscar el punto medio para no cargar de responsabilidades demasiado pronto. Darles demasiados apoyos cuando realmente ya tienen que haber conseguido por su edad cierto grado de independencia en las actividades cotidianas no les beneficia. Se trata de llegar al punto en el que, finalmente, el niño o la niña, cuando sea adulto/a, sea capaz de cuidar de sí mismo/a.

En la infancia, potenciar por parte de las familias el desarrollo de la autonomía supone trabajar con ellos/ellas pequeñas responsabilidades en los hábitos más básicos de autocuidado, seguridad personal, comunicación, normas y límites... Todo ello siendo conscientes de la edad y de los logros correspondientes a la misma. Las familias deben recordar que el objetivo final no es facilitar a los propios padres y madres las labores cotidianas, sino dotar a los hijos e hijas de estrategias que les van a ayudar, en un futuro, a ser adultos/as más independientes, a afrontar situaciones diferentes de forma adaptativa, a tener mayor autoestima, a ser menos inseguros/as y, por tanto, a estar más adaptados/as a la sociedad.

La manera óptima de conseguir que los hijos e hijas mejoren su autonomía teniendo en cuenta su edad, sería siendo sus guías, es decir, practicando con el ejemplo, ya que es básico en este período ser conscientes de que los hijos e hijas nos imitan, y de que aquello que nos vean hacer y cómo nos lo vean hacer va a ser parte de su educación.

Los padres y las madres deben tomarse la molestia de enseñar a sus hijos e hijas, además, nuevos y más complejos conocimientos, haciéndoles ver claramente que son capaces de



“Si les permitimos cierta autonomía en las acciones cotidianas percibirán que nosotros creemos y confiamos en que son capaces de hacerlo, lo cual les dotará de mayor seguridad para la consecución de futuras actividades”

aprenderlos. Por ello, no se debe ofrecer, por ejemplo, ayuda antes de que ellos y ellas la pidan. De la misma manera, cuando intentan cosas nuevas y fallan, se les debe conceder tiempo para corregirlas y solucionarlas sin ayuda. Se trata de pedirles que hagan cosas que puedan ampliar sus capacidades pero siendo conscientes de la edad que tienen y de los apoyos que necesitan.

Si les permitimos cierta autonomía en las acciones cotidianas (vestirse, comer en la mesa, tirar el pañal a la basura...) percibirán que nosotros creemos y confiamos en que son capaces de hacerlo, lo cual les dotará de mayor seguridad para la consecución de futuras actividades cotidianas.

lehen urratsak



Ainhoa Manzano
Fernández eta
Juan Luis Martín
Ayala
>>Familia-Psikologoak

“Las familias deben recordar que el objetivo final no es facilitar a los propios padres y madres las labores cotidianas, sino dotar a los hijos e hijas de estrategias que les van a ayudar, en un futuro, a ser adultos/as más independientes”

Haurren autonomia

Jaiotzatik, familiek seme-alaben garapena bideratzen dute, babesaren eta laguntzaren bidez. Helburua da haurrek euren buruarekin duten konfiantza areagotu eta, apurka, beraien adinari dagokion autonomia eta independentzia-maila lortzea.

Gurasoen papera funtsezkoa da autonomia bultzatu eta indartzeko. Garrantzitsua da jarraia babeslea saihestea eta, aldi berean, erdibideko neurriak hartzea, haurrari goizegi erantzukizun gehiegi ez egozteko. Horrez gain, eguneroko jardueretan gehiegi laguntzea ez da ona. Gakoa da haurra heldu bilakatzean bere burua zaintzeko gai izatea.

Haurtzaroan, komenigarria da familiek seme-alabei erantzukizunak ematea: segurtasun pertsonalean, komunikazioan, arau eta mugak ezar-

tzean... Ardura horiek guztiak haurren adinera egokitu behar dira, eta egiten dituzten lorpenetara. Xedea da haurrei estrategiak ematea, gerora lagungarri izango zaizkienak: heltzeko, egoera anitzei aurre egiteko, autoestimua hobetzeko.

Ez zaie laguntzarik eskaini behar eskatzen ez duten artean, eta gauza berriak probatzean kale eginez gero, akatsak zuzentzeko tartea eman behar zaie

Bestalde, guk geuk eredu izan behar dugu. Seme-alabek imitatu egiten gaituzte, eta egin eta esaten dugun oro beraien heziketaren parte izango da.

Ezagutza berri eta konplexuagoak irakastea ere beharrezkoa da, horiek barneratzeko gai direla ikustarazteko. Ez zaie laguntzarik eskaini behar eskatzen ez duten artean, eta gauza berriak probatzean kale eginez gero, akatsak zuzentzeko tartea eman behar zaie. Gauzak beren kabuz egiteko gai direla ikusteak segurtasuna emango die etorkizunean burutu beharreko eguneroko jardueretan.



La autonomía de niños y niñas: en busca del equilibrio

CLAVES PARA PADRES Y MADRES, CLAVES PARA HIJAS E HIJOS

- 1_Hallar el punto intermedio:** evitar actitudes excesivamente protectoras, pero no cargar de responsabilidades demasiado pronto.
- 2_Practicar con el ejemplo,** ser sus guías. Nuestros hijos e hijas tienden a imitar lo que hacemos.
- 3_Darles nuevos conocimientos,** cada vez más complejos, y hacerles ver que

confiamos en sus capacidades.

- 4_Concederles tiempo para que aprendan a levantarse,** a recuperarse de sus caídas, a corregir sus errores por sí mismos/as.

- 5_Objetivo:** dotar a los hijos e hijas de estrategias que les ayuden en el futuro, que les permitan ser maduros/as, independientes, y que tengan autoestima.

Erantzukizunari erantzuten

GAZTETXOEI BURUZ DIHARDUGUNEAN, ASKOTAN DIOGU EZ DUTELA ERANTZUKIZUNAREN ZENTZURIK, EZ DUTELA KONTUAN HARTZEN EKINTZA BAKOITZAK BERE ONDORIOAK DITUELA. BAINA ZER DAGO

JARRERA HORREN ATZEAN? ZERTAN HUTS EGITEN DUTE GURASOEK EUREN SEME-ALABAK HEZTEAN? HORRETAZ GUZTIAZ EGIN DUGU BERBA AITZIBER BARRUTIA PSIKOLOGOAREKIN.

Zein dira gazteek beren ekintzen gaineko erantzukizuna ez onartze-ko kausa nagusiak?

Hezkuntzaren ikuspegitik, gaur egungo gizartean, *denbora falta da*. Gero eta zeregin gehiago ditugu, eta horrek estresa eta tentsio etengabea dakartza, ustekabeetarako lekurik utzi gabe. Esaterako, gosaltzeko orduan umeak esne basoa botatzen badu, seguruenik guk jasoko dugu, hark jaso dezan itxaron gabe, eskolako autobusera garaiz iritsi beharra baitago.

Beste motibo bat da *gure seme-alabekin partekatze*ko dugun denbora apurra goxoa izan dadila nahi izatea. Ondorioz, errietak saihestu eta, beharbada, haurraren xantaiari men egiten dio. Haurrak estrategia hori automatikoki barneratuko du.

Azkenik, errepikatu ohi den beste egoera bat da *haurrak ohartaraztea gurasoek gero betetzen ez dituzten zigorrakin*. Koherentzia faltaz jabetzean, ohartarazpenek balioa galtzen dute.

Nola jakin haur batek erantzukizuna hartzen duen ala ez?

Hainbat adibide daude: bere jostailuak jasotzen ez baditu; etxeko lanak egiteko eskatu eta egiten ez baditu; baimenik eskatu gabe beste haurren gauzak hartzen baditu; animalia bat edukitzeko eskatu eta gero horretaz arduratzen ez bada; eskolaz kanpoko jardueretan izena eman eta joateari uzten badio, etab.

Zer ondorio izan dezake horrek?

Gerta daiteke jokamolde horiek kroniko bilakatzea, pertsonaren motibazio bakarra *nahi dut* hutsa izatea, bere erabakien ondorioak planteatu gabe eta horien erantzule egin gabe. Finean, pertsona heldugabeak lirarteke, betiereko umeak. Horrenbestez, adingabearen ongizate psikosozialaren hainbat dimentsiok kaltea izan dezakete: osasun egoera hondatu egin liteke elikatze ohitura desegokiak dituztelako, alkohola edo beste droga batzuk kontsumitzeagatik, arrisku edo ondorioetan pentsatu gabe sexu harremanak dituztelako...

Portaerok, gainera, harreman sozialak erraz honda ditzakete. Ingurukoek, hasieran, pertsona baten uestezko erantzukizunean eta/edo borondatean konfiantza izanik, gerora nahigabetuta amaitzen dute, pertsona horrek ezikusiarrena egiten duela ikustean.

Halaber, pertsonaren garatzeko gaitasuna bera ere murriztu egiten da, zeregin jakin batzuekiko koherentzia faltak sakrifizioarako falta ere baitakar berekin eta, ondorioz, pertsonalki hobetzeko eta gainditzeko gaitasun falta.

“Gerta daiteke, pertsonaren motibazio bakarra "nahi dut" hutsa izatea, bere erabakien ondorioak planteatu gabe eta horien erantzule egin gabe”

Zer egin portaerok prebenitzeko?

Lehenik eta behin, lehenengo pertsonan modu arduratsuan eta kontsekuentean jardun, pertsona zaintzaileak baitira adingabe horien eredu. Horri lotuta, barneratu behar dugu adingabeen heziketa integral batek denbora behar duela, ekintza edo portaera jakin bat haurarentzat berarentzat garrantzitsu bilakatzeko motiboak azaldu eta arrazoi behar direla.

Era berean, inportantea da pixkanaka erantzukizunak lagatzen hastea, adingabearen ahalmenen arabera, pertsona bakoitzak bere zereginak dituela ulertzeko eta, aldi berean, bere buruarikiko konfiantza indartzen joateko.

Kudeaketa horren alderdirik zailena, batez ere zaintza hainbat pertsonaren artean partekatzen bada, pertsona horiek haurrari mezu kontraesan korrik ez bidaltzea da, guztiek xede berarekin lan egitea.

Eta nola esku hartu dagoeneko ohitura horiek hartu badira?

Adin horietan esku hartzea beti da bideragarria eta nahiko samurra. Aurreko jarraibideez gain (etsenplua lehenengo pertsonan eman, gure eskakizunen komenigarritasuna azaldu, alderdi horretan egiten dituzten hobekuntzak indartu, etab.), lehenik, enpatia erabiltzea gomendatzen dut, haurrak zergatik ez duen guk espero bezala jarduten (beharbada egitea nahi dugunari buruzko jarraibide argi eta errazak besterik ez ditu behar), eta bigarrenik, erantzukizun faltarekiko zigor egokiak ezartzea.



GURASOENTZAKO GOMENDIOA

Gerta daiteke zigorra kaltegarria izatea?

Ez, zigorra egokia bada eta modu egokian transmititu bada. Esku-hartzea arrakastatsua izan dadin, funtsezkoa da haurraren onerako dela presente edukitzea eta transmititzen jakitea, eta hori hizketaz kanpoko hizkuntza egoki eta koherente batez ere komunikatu behar da. Zigorak ez du zertan maitasunarekin borrokatu, alderantziz baizik. Zigorren bitartez, besterik gabe, gure portaerak ondorioak dituztela

jakinguran



Aitziber
Barrutia
>> Psikologoa

“Lehenik, empatia erabiltzea gomendatzen dut, haurrak zergatik ez duen guk espero bezala jarduten, eta bigarrenik, erantzukizun faltarekiko zigor egokiak ezartzea”

Atendiendo responsabilidades

Un niño o niña está siendo irresponsable si no recoge sus juguetes, si no hace los deberes cuando se le pide, si se apodera de materiales ajenos sin pedir permiso, etc. Pero el problema reside en que estas conductas tienden a cronificarse, creando personas movidas exclusivamente por el “quiero”. Ello podría perjudicar su salud, sus relaciones sociales, y su propia capacidad de desarrollo, dado que dicha falta de consecuencia lleva implícita una ausencia de capacidad de sacrificio, de superación personal.

Desde el punto de vista educativo, los padres y las madres adolecemos de falta de tiempo. A ello hay que sumar que pretendemos que el poco tiempo del que disponemos para compartir con nuestras/os hijas/os sea agradable, evitando broncas y cediendo, si es preciso, al chantaje del/la menor, que interioriza automáticamente esta estrategia. Por último, acostumbramos a advertir de castigos que jamás llegan a cumplirse. En cuanto el/la menor capta la falta de coherencia, los avisos pierden su valor.

PREVENIR COMPORTAMIENTOS IRRESPONSABLES

Ante todo, actuar de manera responsable y consecuente en primera persona: las personas cuidadoras son el primer modelo de referencia de estas/os menores. Y, junto con ello, asumir que una educación integral de las/los menores requiere de tiempo, de explicar y razonar los motivos que hacen que determinada acción o conducta sea importante para la/el propia/o menor.

También es importante ceder progresivamente responsabilidades, adecuadas a sus capacidades. Han de comprender que cada persona tiene unos quehaceres, y fortalecer la autoestima, la confianza en sí mismas/os al comprobar que, efectivamente, están cualificadas/os para ello.

La parte más complicada de gestionar, especialmente cuando el cuidado de la/el menor recae en varias personas, es asegurarnos de que no existan contradicciones en los mensajes que éstas le envían y que trabajen todas por el mismo fin.

“El problema reside en que las conductas irresponsables tienden a cronificarse, creando personas movidas exclusivamente por el “quiero”. Ello podría perjudicar su salud, sus relaciones sociales, y su propia capacidad de desarrollo”

EL CASTIGO

Además de las pautas anteriores, es recomendable hacer uso de la empatía, y establecer castigos adecuados a su falta de responsabilidad. Castigos que, además, habrán de transmitirse de la forma correcta. El problema en el proceso educativo no suele ser el castigo en sí, sino una errónea concepción del mismo. A menudo nos encontramos desbordados como madres/padres, y utilizamos el castigo como desahogo personal. En estos casos, la/el menor asume que actuamos en su contra, en vez de con él/ella. Para un castigo exitoso, se ha de tener presente y saber transmitirles que es por su propio bien. El castigo no tiene porque estar reñido con el cariño, sino todo lo contrario.

transmititu nahi dugu.

Halere, beteko ez diren zigorrekin mehatxatu baino lehen, erabili honen antzeko esaldiren bat, alegia, “horrek izango ditu bere ondorioak, eta pentsatuko dut zein diren”. Horrek aukera emango dio haurrari ulertzeko egin duenaren gaineko erantzukizuna hartu beharko duela, eta gurasoak zigor egokia erabakitzeko denbora izango du.



Kanabisa eta permisibitate

BADIRA ZENBAIT HILABETE, KANABISARI BURUZKO LAN JARDUNALDIEI HASIERA EMATEKO ORDUAN, EUSKO JAURLARITZAKO DROGAMENPEKOTASUN ZUZENDARIAK ESAN ZUELA EUROPAN HIRU MILIOI PERTSONAK KANABISA KONTSUMITZEN DUTELA. ZIFRA

HORIEK AZPIMARRATZEN ZITUEN EGUNEROKO KONTSUMOAREN DATUEKIN: EUROPAKO BIZTANLEEN %1, ESPAINIAKO BIZTANLEEN %2 ETA EUSKAL AUTONOMIA ERKIDEGOKO BIZTANLEEN %3,8.

Kanabisaren kontsumoak gora egin duela ukaezina da. Biztanle nerabe eta gazte gehienak probatu dutela ere. Kontsumoa huskeriatzat jotzen dela, errealitate hutsa da. Marihuana kontsumitzeak dituen arriskuen pertzepzioa tabakoak dituenen parekoa edo eskasagoa dela, hainbat ikerketak azalarazi du.

Eta gurasook, zer pentsatzen dugu kontsumoaren "normalitateari" buruz? Saihets dezakegu geure seme-alaben kontsumoa? Nola jokatu behar dugu kontsumitzen ari direla jakinez gero?

ARAZOAZ KONTZIENTZIATZEA

Kontsumitzen hasteko arrazoi pertsonal ohikoena dira neska edo mutila izatea, alkohola eta tabakoaren kontsumoa, gurasoekin harreman zaila izatea eta lagunek kanabisa kontsumitzea. Arrazoi sozialen artean, permisibitate handia, eta gaztetan kontsumitzen hastearren arriskuen kontzientzia sozial urria. Arriskuaren pertzepzio eskas hori garrantzitsua da kontsumitzen hasteko, baina baita kontsumoa iraunarazteko ere.

Zer egin dezakegu? Lehenik eta behin, tabako eta alkohol kontsumoa saihestu, hasierako drogak izan ohi dira eta. Tabakorik erretzen ez duten hamar gaztetik batek baino ez ditu kontsumitzen porroak. Erredukoak izan behar dugu, eta kontsumo horiei duten garrantzia eman, hasteko adina ahalik eta gehien atzeratzeko.

Familia giroa bultzatu behar dugu: elkarrizketa eta komunikazioa arau eta muga argiekin erakutuz, seme-alaben hezkuntzarekiko arduratsuak eta eraginkorrak izanez, baina gehiegizko kontrola eta metodo hertsatzaileak erabili barik, euren banakotasuna errespetatuz. Gure seme-alabak konfiantza giroan hazi behar dute, euren autoestimua hobetzeko, bizitzan izango duten eskaintza seguruaren aurrean "ez, eskerrik asko" esateko gauza izateko.

Gure seme-alaben lagunak ezagutu eta nolako harremanak dituzten jakiteko ahalegina egitea merezi du. Etxean elkartzeko erraztasunak eman diezazkiokegu, hitz egiteko intimitatea izan dezaten, musika entzuteko, pelikularen bat ikusteko, etabar.

PERMISIBITATE SOZIALA

"Inoiz ez da onartu behar adin txikikoen kontsumoa", diote drogamenpekotasun teknikoei, arloan adituak direnek, gaiaren inguruko aldizkariak zein kanabis kontsumitzaileen elkarteek.

Pertsona gaztearen garuna erabateko garapenean dago, eta kanabisaren ohiko kontsumoak,

eskola porrotaren arriskua, psikosia, apatia, antsietatea, larritasuna eta abar sortzeaz gainera, garapen hori berori ere muga dezake. Beraz, adin txikikoen kontsumoak helduen "normalizazioari" buruzko eztabaidatik kanpo geratu behar du.

Familian ere ideiak argi izan behar ditugu. Gazte askok etxean landareak dituzte: batzuk beraiek kontsumitzeko, beste batzuk beste pertsona batzuentzako. Ez dugu inoiz onartu behar norberak landatzea. Izan ere, etxetik kontsumoa sustatzen ariko gara, edota geure seme-alabak "droga-

saltzaile" bihurtzea onartzen, inorentzat landatzen ari badira.

Permisibitate sozialari etxetik bertatik egiten zaio aurre: kontsumoaz hitz egiten, arriskuei buruz, bizi-esperientzien inguruan, beharizanen gainean,... Ez ikusiarena egiteko ostrukaren portaera hartu eta burua lurpean gordetzea, edo etxean, kontsumo aztarnen aurrean, guraso ukatzaile bezala portatzea ("nire seme-alaba ez, inoiz ez"), kontsumoari heltzeko bide zuzenak dira. Horien ondorioz, noizbehinka kontsumitzeko esperientziak, orokorrean oso problematikoak ez direnak, etorkizun hurbilean adikzio eta arazo bihurtu daitezke.



* GURASOENTZAKO GOMENDIOA

ZURE SEME-ALABAK DROGAK ERABILTZEN DITUEN SUSMOA BADUZU:

SAIHESTU:

- Bistakoa dena ukatzea: "nire etxean, nire seme-alaba ezin da izan".
- Salaketa mingarri eta agresiboak egitea.
- Judizio moralistak egitea.
- Gaiari ekin orduko bertan behera uztea.

AHALEGINDU:

- Erantzun agresibo edo gehiegizkoak saihesten.
- Drogez eta organismoan duten eraginari buruz informatzen.
- Seme-alabaren bizitzan gehiago inplikatzeko bere lagunak hobeto ezagutzen, aisialdia igarotzeko tokiak.
- Seme-alabak dituen arazoak zeintzuk diren jakiten, berarentzat duten garrantzia errespetatuz eta esateko duenari kasu eginez.
- Drogei buruzko eztabaida bat ez moztzen inoiz. Galdetu seme-alabari horretaz duen iritzia, eta bere partaidetza bultzatu.

SEME-ALABAK DROGAK ERABILTZEN DITUELA ARGI BADUZU:

SAIHESTU:

- Itxaropena galtzea. Kontsumitzen hasten diren guztiak ez dira ohiko kontsumitzaile bihurtzen.
- Jazarle bihurtzea eta bere pausu guztiak kontrolatzea.
- Zigorra erabiltzea kontsumitzen ez jarraitzeko baliabide bakar bezala.
- Galdera, salaketa eta abarrez etengabe jazaritzea, gaztea bere gurasoengandik urrunduko baita horrela.
- Gurasoek beregatik egin duten guztia aurpegiatzea eta errua botatzea.

AHALEGINDU:

- Egoerari buruz hitz egiteko behar diren baliabide guztiak dituela ziurtatzen.
- Bere alde gaudela jakinarazten, baina ez drogen alde. Jakin beza berari diogun afektuak egiten duenarekin ez duela zerikusirik.
- Hitz egiten, kontsumitzaile bultzatu zuten baldintzak aztertuz, arazoaren larritasunari, iraupenari buruzko informazioa gehituz.
- Denon artean nola lagundu hausnartzen.



Vicente
Fernández Rodríguez
>> Medikua

La permisividad en el consumo del cannabis

HACE UNOS POCOS MESES, EN UNAS JORNADAS DE TRABAJO SOBRE EL CANNABIS, LA DIRECTORA DE DROGODEPENDENCIAS DEL GOBIERNO VASCO DECÍA QUE TRES MILLONES DE PERSONAS CONSUMEN CANNA-

BIS EN EUROPA. REMARCABA ESTAS CIFRAS, CON LOS DATOS DE CONSUMO DIARIO: UN 1% DE LA POBLACIÓN EUROPEA, UN 2% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA Y UN 3,8% DE LA POBLACIÓN EUSKALDUN.

Que el consumo de cannabis ha aumentado es un hecho incuestionable. Que la población joven lo ha probado en su gran mayoría, también. Que existe una banalización del consumo, es una realidad. Que la percepción del riesgo del consumo de la marihuana es similar o

su supervisión, pero sin un excesivo control ni métodos coercitivos, respetando su individualidad. Nuestros hijos e hijas han de crecer en un ambiente de confianza donde se cultive su autoestima, clave para ser capaces de decir “no, gracias” al ofrecimiento seguro que tendrán en su experiencia vital.

Vale la pena conocer a los amigos y amigas de nuestros/as hijos/as y ser conscientes del tipo de jóvenes con los/las que se relacionan. Podemos facilitar que hagan reuniones en casa para charlar con intimidad, escuchar música, ver una película, etc.

PERMISIVIDAD SOCIAL

“Nunca se debe permitir el consumo en menores”, declaran tanto técnicos de drogodependencias y expertos en la materia, como revistas especializadas o clubs de consumidores de cannabis.

El cerebro de la persona joven está en pleno desarrollo, y el consumo regular de cannabis no sólo va a presentar un riesgo de fracaso escolar, psicosis, apatía, ansiedad, angustia,... sino que va a limitar su desarrollo. Por tanto, el consumo en menores debe quedar al margen de la discusión sobre la “normalización” en adultos.

También tenemos que tener las ideas claras desde la familia. Muchos jóvenes tienen plantas en casa: algunas para su propio consumo y otras para otras personas. Nunca debemos tolerar el autocultivo, ya que, o bien estamos fomentando desde casa el consumo, o bien estamos tolerando que nuestros hijos/as sean “camellos”, si lo cultivan para terceras personas.

La permisividad social se combate desde casa: hablando sobre el consumo, sus riesgos, sus experiencias vitales, sus necesidades,... Comportarse como la avestruz que esconde su cabeza para no enterarse, o comportarse como padres/madres negadores ante indicios de consumos en casa (“mi hijo/a no, nunca”) es el mejor caldo de cultivo para que consumos ocasionales y esporádicos, generalmente poco problemáticos, se conviertan en adicciones y problemas seguros en un futuro cercano.

inferior a la del tabaco, es un dato que remarcan diferentes estudios.

Y los padres y madres, ¿qué pensamos sobre la “normalidad” del consumo? ¿Podemos prevenir el consumo de nuestros hijos e hijas? ¿Cómo actuar si nos enteramos que están consumiendo?

CONCIENCIARNOS DEL PROBLEMA

Las causas más frecuentes por las que se inicia el consumo son el ser chica o chico, el consumo de tabaco y alcohol, relaciones problemáticas con padres y madres y el consumo de cannabis por parte de amigos y amigas. Como aglutinador social, se indica la gran permisividad, junto con la poca conciencia social de los riesgos del consumo en edades tempranas. Y esta baja percepción no sólo afecta al inicio: también a la continuidad.

¿Qué podemos hacer? Primero, prevenir el consumo de tabaco y alcohol, que son drogas de inicio. Sólo uno/una de cada diez jóvenes que no fuma tabaco consume porros. Debemos servir de ejemplo, y dar importancia a estos consumos, tratando de retrasar al máximo su comienzo.

Hemos de cultivar la armonía familiar: equilibrar el diálogo y la comunicación con normas y límites claros; ser diligentes y eficaces en

* ORIENTACIÓN PARA PADRES Y MADRES

ANTE LA SOSPECHA DE QUE SU HIJO/A ESTÁ UTILIZANDO DROGAS:

EVITE:

- Negar la evidencia: “en mi casa, mi hijo/a no puede ser”
- Hacer acusaciones contundentes y agresivas
- Hacer juicios moralistas
- Abandonar a la primera

PROCURE:

- Evitar reacciones agresivas o exageradas.
- Informarse sobre las drogas y sobre cómo actúan en el organismo.
- Implicarse más en la vida de su hijo/a: conocer un poco mejor a sus amigos/as, sus lugares de ocio.
- Intentar conocer los problemas que tiene su hijo/a, respetando la importancia que tienen para él/ella y escuchando lo que le tiene que decir.
- Nunca interrumpir una discusión sobre drogas. Pregunte cuál es la opinión de su hijo/a, fomente su participación.

SI TIENE LA CERTEZA DE QUE SU HIJO/A ESTÁ UTILIZANDO DROGAS:

EVITE:

- Desesperarse, no todos/as los/as que se inician en el consumo se convierten en consumidores/as habituales.
- Convertirse en perseguidor/ra y vigilar todos sus pasos.
- Utilizar el castigo como único recurso para evitar que continúe consumiendo.
- Acosarle continuamente con preguntas, acusaciones, ya que sólo conseguirá que se aleje de su padre/madre.
- Culparle ni “echarle en cara” todo lo que su padre/madre han hecho por él/ella.

PROCURE:

- Asegurarse de que tiene los elementos necesarios para hablar de la situación.
- Hacerle saber que están a su lado, pero no del lado de las drogas. Mostrarle que el afecto por él/ella es independiente de lo que haga.
- Dialogar analizando las circunstancias que le llevaron al consumo, ampliar información sobre la gravedad del problema, la duración, ...
- Reflexionar en común sobre cómo ayudarlo.

Krisiak familian eragina duenean

FAMILIA-EKONOMIA GAINBEHERA DOA: KIDE BATZUK LANGABEZIAN DAUDE, BESTE BATZUK EZ DUTE APARTEKO ORDURIK SOLDATA BAXUA NOLA-HALA OREKATZEKO. EROSAHALMENAREN GALERA HORREK KRISIA SOR DEZAKE FAMILIAN.



TENTSIOA GORA

Egoera ekonomikoa bere onera noiz itzuliko den jakin ezinak segurtasunaren galera dakar. Diruz eskas ibiltzeaz gain, ez dakigu aisialdia nola bete. Eta horrek guztiak tentsioa handitzen du. Ondorioz, hainbat arazo sor daitezke familian: purrustadak ("Esan nizun!"), eztabaidak ("Ez duzu pazientziarik!"), gaitz fisikoak ("Buruko mina dut"), haurren arazoak eskolan ("Ez du arreta jartzen, eta hitz egiten dihardu uneoro") edota etxean ("Ez du kasurik egiten"), gurasoak amorraraziz. Alkoholaren gehiegizko kontsumora ere eraman dezake. Hori guztia gerta daiteke baliabidez urri ikusten dugunean geure burua ("Ez dakit zer egin!"), edo larritasunak gain hartzen gaituenean ("Ezin dut egoera gehiago jasan!"). Familia hausten ari dela sentitzen dugu, hondoratzen ari gara.

AUKERARI ZUKUA ATERA

Krisialdiek tentsioa sortzen dute, baina normalean egiten ez duguna egiteko aukera ere badira.

Arazo ekonomikoek garrantzi handia dute,

ezin ditugu bazter utzi. Halere, kezkek eta urduritasunak ez digute horiek konpontzen lagunduko. Lehen urrats modura, ondo legoke etxean, bikotearekin eta familian kontsumitzen duguna aztertzea, eta behar faltuak zehaztea. Era berean, laguntza eskatzeko garaia da, bi motatakoa. Batetik, laguntza ekonomikoa: ahaleginak egin arren diru arazo larriekin jarraitzen badugu, dirulaguntzak eska diezazkiekegu instituzioei (baldin eta badagozkigu), senideei edota gure ingurukoiei (krisia gu baino motelago pairatu badute). Iritsiko da hori guztia itzultzeko sasoa ere; momentuz, elkarren babesa behar dugu. Eta bigarrenik, laguntza emozionala: esan bezala, elkar babestuz eta, purrustadak albo batera utzita, egoerari pisu dramatikoak kenduz, dugunera moldatuz.

Familia-ekintzak egiteko ordua da. Beste garai batzuetan, denbora falta edo nekea medio, egin ezin izan ditugunak. Gure bikotearekin, seme-alabekin, familiarekin. Hainbeste borroka egin dugu gure familiaren alde! Elkar hartu eta bat egin behar dugu, familiaz eta senideez gozatu. Elkartasunaren unea da.

Iñaki Aramberri
>> Psikologoa



Quando la crisis afecta a la familia

LA ECONOMÍA FAMILIAR SUFRE UNA GRAN DISMINUCIÓN: UNOS MIEMBROS VAN AL PARO, OTROS NO TIENEN HORAS EXTRA PARA COMPENSAR UN SALARIO BASTANTE BAJO. ESTA PÉRDIDA DE PODER ADQUISITIVO PUEDE DESENCADENAR UNA CRISIS EN EL SISTEMA FAMILIAR.

AUMENTO DE TENSIONES

El no poder predecir la vuelta a una situación económica normal genera inseguridad. A la falta de dinero se junta el no saber qué hacer con el tiempo libre. Y todo genera una tensión cada vez mayor. Esto puede llevar a problemas en la familia: reproches ("¡Ya te lo decía yo!"), discusiones ("¡Qué poca paciencia tienes!"), problemas físicos ("Me duele la cabeza"), problemas de los hijos en la escuela ("Se despista mucho y no para de hablar") o en casa ("No hace caso a nada") que exasperan a los padres. O incluso a un consumo excesivo de alcohol por parte de los adultos. Esto se da sobre todo cuando nos vemos sin recursos ("¡No sé qué hacer!"), o con una angustia que nos desborda ("¡No aguanto más esta situación!"). Sentimos que la familia se rompe, vamos a hundirnos.

APROVECHAR LA OPORTUNIDAD

Las crisis generan tensión, pero también son la oportunidad de hacer algo diferente.

Los problemas económicos son muy importantes, no debemos quedarnos indiferentes. Pero dejarnos llevar por la preocupación y el nerviosismo no ayudará a resolverlos. Podemos empezar analizando el consumo que tenemos en la casa, la pareja, la familia, y valorar qué gastos se pueden evitar o reducir. Es también el momento de buscar apoyos, de dos tipos. Uno para lo económico: si a pesar de apretarnos el cinturón seguimos con graves problemas de dinero, puede ser el momento de pedir ayuda a instituciones (prestaciones económicas si tenemos derecho a ellas), a familiares o personas cercanas (si no se han visto tan afectadas por la crisis). Ya vendrá el momento de devolver la ayuda recibida; ahora hemos de apoyarnos en los nuestros. Y otro tipo de ayuda es la emocional: arroparnos entre todos. Ver si, en lugar de hacernos reproches, podemos estar a gusto juntos, desdramatizar, adecuarnos a lo que tenemos.

Es el momento de hacer cosas en familia. Cosas que antes no hacíamos por falta de tiempo libre o por estar muy cansados. Hacerlas con nuestra pareja, con nuestros hijos e hijas, con la familia. Esa familia por la que tanto estamos luchando. Hemos de unirnos y hacer un frente común, y enriquecemos del placer de disfrutar de la familia y las amistades. Es el momento de la solidaridad.