

# GURASOENDAKO ALDIZKARIA

## aurrera begira



2005ko ekaina

4. ALEA



# GURASOENDAKO ALDIZKARIA

## aurrera begira

### Laguntzaileak:

- Bergarako Udal Euskara Zerbitzua
- Bergarako Udal Artxiboa
- Bergarako Udaleko hezitzailea
- Bergarako Udal Kirol Zerbitzua
- Aranzadi ikastola
- Mariaren Lagundia ikastola
- San Martín ikastola
- Ipintza institutua
- Berrigara
- Lea Artibaiko Amankomunazgoa
- Jardun Euskera Elkartea.
- Xipizaro Ludoteka

**Maketazio eta inpresioa:** KOH diseinu grafikoa eta inpresio digitala

**Egilea:** Bergarako Udala  
Gizarte Ongizateko  
Prebentziorako zerbitzua  
San Martín Agirre plaza, 1  
20570 Bergara  
Tlf: 943779126 • Faxe: 943779180  
E-maila: aloidi@bergara.net

### aurkibidea:

**4-5 orrialdeak: 0- 5 urtera**  
**GURASOEN ARTEKO GATAZKAK,...**  
**Etxadi. Familiaren Psikologiako**  
**Unibertsitate Zentroa**

**6-7 orrialdeak: 6- 11 urtera**  
**HERIOTZAREN ETA GALERAREN ERAGINA**  
**TXIKIENGAN**  
**Patxi Izagirre**

**8-9 orrialdeak: GURASOEN GALDERAK**  
**Jose Ramon Fernandez**

**10-11 orrialdeak: 12- 18 urtera**  
**ELIKADURAREKIN JOJASIK EZ!**  
**Agurne Juldain**

**Oharra:** Gurasoen galderak atalean zure zalantzak erantzunak izatea nahi baduzu, lasai egin. Prebentziorako Zerbitzura zuzendu zaitez, telefonoz deitu edota E-maila idatzi eta erantzuna hurrengo atalean argitaratuko dugu. • Tlf.: 943779126 • E-maila: aloidi@bergara.net.



### Babesleak:



Bergarako Udala

# SARRERA

## UDAKO AISIALDIRAKO HAINBAT ESKAINTZA

Ekain bukaera aldera gure seme-alabek eskola bukatu eta opor luzeak izaten dituzte. Horrekin batera, garai horretan izaten duten denbora librea ugaria, eguraldi aproposagoa, lagunarte giroa...aprobetxatuz, ekainaren bukaeran hasi eta irailera arte herriko erakunde eta elkarte batzuk herri mailako hainbat jardura eskaintzen dituzte. Eta horien helburua denbora libre horretan ekintza eta jardura desberdinak praktikatzeaz gain, zenbait kirol, aisialdiko ekintza, lagunartea, euskara, naturaren errespetua...sustatzea da. Hala, hona hemen hauetako ekintza batzuen inguruko informazioa.

### JARDUN: IRAILEKO UDALEKUAK

- Nori zuzendua: ikasturtean zehar euskara errefortzuetan aritutako haurrei zuzenduta dago, baina euskara maila ertaina duen edozein haurrek eman dezake izena. ( LHko haurrak, 6-12 urte bitartekoak).
- Helburua: euskara maila eta erabilera indartzea.
- Noiz: irailaren 1etik 4ra, Arraten ( Eibar).
- Izena emateko epea: ekainak 10, baina norbait interesatuta egonez gero, deitu 943763661 tf.ra edota Jardunetik ( Kultur Etxean) pasatu.
- Prezioa: 50 €

### XIPIZARO LUDOTEKA: UDALEKU IREKIAK 2005

- Helburua: udan lagunartean ondo pasatu, euskara landu, natura errespetatu eta lagun berriak egiteko aukera berezia indartu.
- Nori zuzenduta: 2002. urtetik 1991. urtera bitartean jaiotakoak, biak barne.
- Ordutegia: - 2002an jaiotakoak, goizeko 10,30etatik 12,30etara.  
- Gainontzeko guztiak: 10:00etatik 13:00etara.
- Noiz: uztailaren 1etik uztailaren 29ra.

### UDAL KIROL ZERBITZUA: UDA KANPAINA 2005 Kirolez blai mugi zaitetz!

Uda garaia dituen ezaugarriak aprobetxatuz jardura fisikoa edo kirola praktikatzeko aukerak eskaini ohi ditu urtero Bergarako Kirol Zerbitzuak. Gaur egunean osasun ona izateak eta honen aurrerantzak duen garrantzia ikusirik, adin talde guztiarentzako eskaintza ahalik eta zabalena eta anitzena kaleratu du, aurten ere, Udalak.

#### 1. TXANDA: Ekainaren 27tik uztailaren 8ra

#### 2. TXANDA: Uztailaren 11tik 22ra

• HAUR IGERIKETA:  
- 3-4 urtekoentzat  
- 5-8 urtekoentzat

• TENISA:  
- 8-14 urtekoentzat  
- 15 urtetik aurrera

• IGERIKETA:  
- 9-14 urtekoentzat  
- 14 urtetik aurrera

• PIRAGUISMOA:  
- 11-15 urtekoentzat

• ESKALADA:  
- 8-14 urtekoentzat  
- 15 urtetik aurrera

• EUSKAL PILOTA JOLASAK:  
- 5-8 urtekoentzat  
- 9-14 urtekoentzat  
Udal Pilotalekuan (mutilak) Zabalotegin (neskak)

#### TXANDA BAKARRA: Ekainaren 27tik uztailaren 22ra

• PATIN HOCKEYa:  
- 6-14 urtekoentzat

• SPINNING:  
- 15 urtetik aurrera

• YOGA HASTAPENA:  
- 15 urtetik aurrera

• PILATES:  
- 15 urtetik aurrera

• PATINAJEA:  
- 15 urtetik aurrera

• AEROBIKA:  
- 8-14 urtekoentzat  
- 15 urtetik aurrera

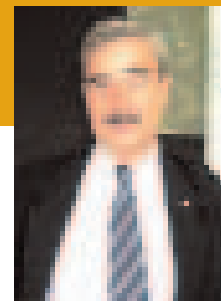
• ESTRESARI AURRE HARTZEA:  
- 15 urtetik aurrera



Jardun

Informazioa eta izen-ematea: Kirol Zerbitzuko bulegoetan  
7.30etatik 13.30etara  
Tl. 943779167 • e-maila: kirolak@bergara.net





## GURASOEN ARTEKO GATAZKA, BIKOTEAREN HAUSTURA, GARAPEN PSIKOLOGIKORAKO INPLIKAZIOAK. HAURTZAROAN ETA NERABEZAROAN BANAKETAREN ETA DIBORTZIOAREN PROZESUARI AURRE EGITEKO JARRAIBIDE HEZITZAILEAK ETA PREBENTIBOAK.

Egileak: Arranz, E.; Manzano, A.; Martín, J.L. eta Olabarrieta, F. (2005): ETXADI. Familia Psikologiarako Unibertsitate Zentroa. ([www. Etxadi.org](http://www.Etxadi.org))

Euskal Herriko Unibertsitatea. Psikologia Fakultatea. Oinarriko Prozesu Psikologikoen eta haien Garapenaren Departamendua.

### Sarrera

Hiru artikulutan aztertuko dira dibortzioak adin ezberdinetako haurren gain dituen eraginak edo inplikazioak: lehen haurtzarora, bigarren haurtzarora eta nerabezarora. Jarraibide hezitzaile eta prebentiboak hiru bloketan aurkezten dira, kapitulu bakoitzeko bat, eta kriterioak ematen dituzte banaketaren aurretik ezartzeko (1. blokea), banaketa haurrei jakinarazten zaien unean aplikatzeko (2. blokea) eta banaketa ostean egiteko (3. blokea). Jarraibideen bloke horiek komunak eta aplikagarriak dira hiru adin-taldeei dagokienez.

Hau aurreneko artikulua da; ondorengo irailean argitaratuko da, aldizkariaren hurrengo alean. Hirugarrena, berriz, aldizkariaren seigarren alean, abenduan.

### Maiz gertatzen da:

bikotekideen arteko gatazka eta horrek eragiten dituen banaketa eta dibortzioa gero eta maizago gertatzen dira: dibortzioa salbuespena zen lehen, baina orain gero eta familia gehiagori tokatuko zaien bizipena izatera pasatu da.

### Estresa eta sufrimendua:

gertakari horiek guztiek sufrimendua eta estresa ekartzen dizkiete familia-kide guztiei (familia-sistema). Oro har, familia horiek aldaketa asko eta askori egin behar diete aurre: familia-kide baliabideek behera egiten dute, bizileku aldaketak datoz, rol eta ardura berriak hartu beharra sortzen da, familiaren interakzioarako patro berriak finkatu behar dira, egunero-

ko bizimodua berriro antolatu behar da eta harreman berriei aurre egin behar zaie aitaordekoekin, amaordekoekin, anaiordekoekin eta arrebaordekoekin.

### Mehatxu-sentimendua eta segurtasun-eza:

gurasoak dira erreferenterik oinarrikoenak haurren nortasunean; gurasoen artean etengabeko gatazka ikusteak barne-haustura moduko bat eragiten dio haurrari. Haurrak beharrezko konfiantza galtzen du kanpoko munduari begira, bere nortasuna garatzeko eta pertsona gisa modu osoan garatzeko. Aipatu dugun hori da haurrak izan ditzakeen sintomen azalpenik sakonena. Kasurik larrientan, eta barne-hausturaren sentimendua duten haurren betiere, gerta liteke haurrek pertsonalitate disoziazioa edo errealtatearekiko ihesa pairatzea.

### Konponezinak ez diren hainbat eragin:

bikotekideen gatazkaren eraginak, banaketa eta dibortzioa negatiboak izan ohi dira orokorrean, baina ez konponezinak. Banatzea konponbide egokia izan liteke, haurrek gatazka sumatzea edo ikustea saihesten bada. Haurraren eta bikotekideen ongizateak izango duen eragina hainbat faktoreren menpe egongo da: gatazkaren iraupenaren, haurraren adinaren, lagunek, familiak edo besteren batek emandako laguntzaren eta abarren menpe. Familiako giroa egoki berreraikitzen bada, saihestu egin daitezke eragin negatiboak epe ertain eta luzera.

### LEHEN HAURTZAROA (0-6 urte)

#### 1. Haurrak bikotekideen arteko gatazkek ikusteak dituen ondorioak.

- **Nahasmendu emozionala:** ezinegona: haserre erraza, sintoma fisikoak, gorabeherak aldarrean. (Behin sei hilabete egiten dituztenean, haurrak sentiberak dira gurasoen adierazpen emozionalekiko; tentsio emozionalak estres-iturri dira haurrentzat eta horiek aldarre edo egoera emozional txarra ekartzen diete).
- **Atzerapenak haurraren garapenean:** hizkuntza ikastea gehiago kostatzen zaie, baita trebetasun motoreak bereganatzea eta esfinterra kontrolatzea ere (pisa egiten dute ohean).
- **Lokartzeko arazoak:** zaila egiten zaie lo egitea eta beldurtu egiten dira gaeuz.
- **Errebeldia:** kontra egiteko gogoia, zapuzaldiak eta kasurik ez egitea.
- **Joka hastea:** anai-arrebak eta ikaskideak jotzen dituzte.
- **Egokitzeko arazoak:** haurtzaindegira eta eskolaurtera batik bat.
- **Ikasteko arazoak:** kontzentratzeko zailtasuna izaten dute eta motel eta erdizka ikasten dute irakurtzen eta idazten.
- **Familiako harremana ahuldu egiten da:** harremana ahuldu egiten da haurraren eta aitaren/amaren artean; hori gurasoen egoera emozionala ezegonkorra delako gertatzen da.

## 2. Larritzeko moduko seinaleak.

- **Luzapena:** ez da komeni familiako gatazka behar baino gehiago luzatzea.
- **Errua:** haurrak bere burua erruduntzat jotzea eta hala adieraztea.
- **Errealitatetik kanpo dauden adierazpenak:** gurasoen banaketa ukatzea edo banaketa hori justifikatzea, irudimenaren edo asmazioen bitartez.

## 3. Jarraibide hezitzaileak eta prebentiboak.

### (1. Blokea, banaketa aurrekoa)

- **Hausnartzea eta aholkua eskatzea:** behin betiko erabakia hartu aurretik, bikotekideek hausnartu eta informatu egin behar dute erabaki horren ondorio psikologiko, ekonomiko eta sozialen inguruan. Profesional (batengana familiako psikologo edo bitartekari batengana) jotzea da egokiena, modu horretan lortuko baitute akordioetara heltzea eta gatazka ez luzatzea. Are gehiago aholkatzen da profesionalaren laguntza, bikotekideak banatzeko erabakiari dagokionez ados ez daudenean.
- **Haurrak gatazkatik kanpo egotea:** ikerketa-datuek diotenez, gurasoak banatzen zaizkien haurrak hobeto errekuperatzen dira epe luzera denbora luzean gurasoen arteko gatazkaren lekuko izan direnak baino. Era

berean, dibortzio osteko gatazkek saihesten badira, arinagoak izango dira eragin negatiboak.

- **Haurra errudun ez sentiaraztea:** haurren jokabidea eta bikotekideen arteko haustura elkar lotzen dituen aipamenik ez da egin behar sekula. Horrela bakarrik lortuko da haurra gatazkaren errudun ez sentitzea eta haurrak autoestimu baxua eta desoreka emozionala ez izatea.
- **Haurrak nork bere mesederako ez**

**erabiltzea:** haurrak ez dira inoiz balliatu behar bikotekide baten edo bestearen alde egiteko. Ez ditugu haurrak gureganatu behar pribilegioak edo atsegin duten guztia emanda.

- **Ez hezi modu autoritarioan eta koertitiboan:** izaera zaileko haurretan batik bat, gurasoen ezegonkortasun emozionalak are tentsio gehiago ekar dezake gatazkara.



A lo largo de tres artículos en tres ediciones diferentes de la revista se van a tratar las implicaciones del divorcio en los nin@s en diferentes edades: 0-5 años, 6-11 años y 12-18 años. El divorcio es un acontecimiento cada vez más frecuente, es inevitable que produzca estrés y sufrimiento en todos los miembros de la unidad familiar; en los niños /as produce un sentimiento de amenaza e inseguridad. Sus efectos negativos son recuperables con el tiempo y una intervención profesional adecuada. En los niños/as más pequeños, de 0 a 6 años, puede producir alteraciones emocionales, retrasos en el desarrollo y problema de relación con otros niños y de rendimiento en la escuela. Las señales de alarma son las manifestaciones de culpa y las de huida de la realidad. Las parejas deben consultar y reflexionar antes de iniciar el proceso de separación y, en ningún caso, deben

exponer al niño/a al conflicto entre ellas ni obligarle/a a tomar partido entre ellos.

### Bibliografía:

Feliú, M. H. . Acabar bien: cómo afrontar la separación y el divorcio. Martínez Roca Argitaletxea. Prezioa: 12.71 Euro. (Gurasoentzat)

Cantón, J.; Cortés, M. R. Y Justicia, M. (2000). Conflictos matrimoniales. Divorcio y desarrollo de los hijos. Madril: Pirámide. (Profesionalentzat)

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



Patxi Izagirre

Psikologo eta psikoterapeuta

## HERIOTZAREN ETA GALERAREN ERAGINAK TXIKIENGAN

Zergatik ezkututzen dugu heriotza? Heriotzak dakarrena hain krisi mingarria izanik, ezkutatzean, behar bada galtzen ari gara horrelako krisiei aurre egiteko baliabideak sortzeko aukerak. Dударik gabe, gizartea heltzen ari da eta beste tabu handi bat azaleratzeko bidean da. Hezkuntzan heriotzari hain denbora gutxi emateak oso kezkatuak nauka. Doluaren pedagogia sortu beharra daukagu, beharrezko baliabideak sortzeko eta, hala, bizitzako galerei aurre egiteko gai izateko.

Hiru urtetik aurrera, haurra joko simbolikoaz baliatzen hasten da eta, horren bidez, heriotza ere simulatu ohi du. Haurrentzat, beste zeinahi jokoren parekoa izaten da hau, jakina denez, garai horretan ez baitute atzerazintasunaren kontzientzia garatuta izaten. Hau da, fantasiak ematen dien ahalguztiduntasan horri helduz, hildakoak behin eta berriz berpiztu ditzakete. Magiaz baliatzen dira, eta horren bitartez galeren ideari aurre egiteko baliabideak sortzen dituzte. Beraz, ikaragarriko aberastasunaz, magia lagungarri zaie gero, helduaroan, galera horiei aurre egiteko behar izango duten sendotasunaren oinarriak jartzeko.

Haurtzaroan erabiltzen den komunikazio-kodea helduek erabiltzen dutenaz bestelakoa da, haurrak ez baitu oraindik abstrakzio-gaitasunik garatu. Haurren ikaskuntzak **behaketa eta imitazioa** ditu funtsezko oinarri. 7 eta 11 urte bitartean umea errudun sentitu daiteke maite duen pertsona hiltzen denean. Izan ere, kognitiboki oso gai da heriotza ulertzeko, baina tresnarik gabe sentitzen da krisi hau prozesatzeko. Gure esku dago, hortaz, gure haurrek heriotzari buruz izango duten ideia honakoa edo halakoa izatea. Gure beldurrak beraiengan proiektatzen baditugu, baliabide propioak sortzeko auke-

ra kenduko diegu. Erantzunak emateko gai sentitzen ez garenean sortu ohi dira zailtasunak; hau da, guk geuk ere heriotzak sortzen digun egonezinentzako erantzunik bilatu ez dugunean. Orduan, larritasun hori ezkutatzeko defentsa gisa, ukazioa barneratu ohi dugu haurrengan.

### Nola jokatu orduan?

Horri buruzko orientabidea emate aldera, zenbait jarraibide azalduko ditut:

- Entzun beti haurren galderak. ez kendu haurrei hitza gure beldurrak direla eta.
- Eman bidea dolu-erritualetan partaide izan daitezten, nahi duten guztietan eta beren erara. Marrazki bat egin, lore bat eman...
- Eduki txikitatik etxean hilkorra den zerbait, adibidez, landare bat.
- Kontuan hartzekoak dira, era berean, beste galera mota batzuk: banaketak, agurrak, etxe aldaketak...
- Ez esan haurrei gezurrik eta ez eman itzaropen faltsurik.
- Erraztasunak eman emozioak adieraz ditzaten. Ipuinak, musika, marrazkiak...
- Ez erantzun umeak galdetu duena baino gehiago.

Galera motaren bat aipatzearen, dolu-elaborazioetan oinarritutako nire esperientzia profesionalean ikusi dut seme-alabaren bat galdu duten guraso askoren helburua nahigabearekin bizitzen ikastea eta bizitzari zentzu berria aurkitzea dela. Gizarteak ez du hain nahigabe mingarria ulertzen, negar etengabea deserosoa egiten baitaio eta nahi-

gabetua ondo ikusteko presa handia du. Zalantzarik gabe, norbere nahigabearen beldurrak urruntzen gaitu sufritzen ari diren pertsonengandik.

Gure nahigabearen kontzientzia hartzeak gure mugak onartzen erakusten digu; perfekzionismotik alde egiteak, nor bere hutsunea onartzeak,... hilkorrak garela jakiteak gizatiarragoak egiten gaitu. Kontua ez da nahi dugun guztia edukitzea, daukagun guztia nahi izatea da gakoa. Behar bada, era honetan ulertuko dugu ez garela gure ametsetako erraldoia, baina ezta gure konplexuetako ipotxa ere.

Nire helburua ez da moralizatzen jardutea, gure ukazioak duen indarra adieraztea baizik. Litekeena da gure asmoa gauzak pilotzea izatea eta prozesu horretan galera ere badirela ulertu ez izana oraindik. Galera hori iristen denean eta gorri-gorritan harrapatzen gaituenean bakarrik arduratzen gara".

### KONTSULTARAKO LIBURUAK

[www.alfinlibros.com](http://www.alfinlibros.com)





Existen numerosos **mitos** que nos confunden aún más si cabe la información que poseemos sobre como es mejor ayudar a una persona en luto. Seguramente nos realizaremos preguntas del estilo:

- ¿Es conveniente que sepa el niño que su madre está en un proceso terminal?
- ¿Es adecuado que acuda a los actos fúnebres?
- ¿Conviene compartir el dolor con los compañeros en el aula?
- ¿Es mejor que los compañeros y profesores no mencionen la pérdida a su vuelta al colegio?
- ¿Es natural que pasados 4 meses continúe llorando la pérdida?...

La dificultad viene cuando nos sentimos impotentes para dar respuestas que nosotros mismos no hemos encontrado para nuestras angustias sobre la muerte. Es entonces cuando inoculamos en ellos la negación como defensa que tape la angustia.

### ¿Cómo actuar entonces?

Me voy a permitir el sugerir algunas pautas que orienten al respecto:

- Escuchar siempre las preguntas de los niños. No interrumpir con nuestros temores.
- Hacerles partícipes en los rituales de duelo siempre que lo quieran y a su manera. Hacer un dibujo, ofrecer una flor...

- Evitar mentirles y no darles falsas esperanzas.
- Favorecerles la expresión de emociones. Cuentos, músicas, dibujos...
- Informar siempre hasta donde el niño pregunte.

Compartir las emociones y ayudar a expresarlas es el mejor antídoto ante la posibilidad de crear enfermedades más graves en las pérdidas significativas. No es justo que por nuestro miedo, tengan que inventarse una explicación imaginaria que dé sentido a la crisis. A menudo es más nociva la fantasía, y además, está poblada de sentimientos de culpa. Una explicación real y adecuada a la comprensión del niño, resulta mucho más terapéutica.



**Jose Ramon Fernandez**  
(Psikologoa, Psikologia konduktualeko kabinetea)  
c/ Ramon Maria Lili 2 BERGARA. Tlf: 943765939

**1. Tengo una hija de 3 años que ha empezado en la escuela este año. No suele querer ir, porque dice que un niño le pega. Yo le he dicho que se defienda y que le pegue a él, y que le diga a la profesora que el niño le pega, pero todo sigue igual. He ido a hablar con la profesora y me ha dicho que ya se había dado cuenta, y que algunas veces ha podido evitar que le pegue, pero que a veces le resulta imposible. Tiene muchos niños, y no se puede hacer cargo de todo a la vez. No sé qué hacer. ¿Es adecuada mi postura?**

Los niños de esta edad se consideran el "centro del mundo", lo que supone una gran dificultad para entender o compartir puntos de vista diferentes de los suyos. Les cuesta colaborar, participar en actividades comunes, ser solidarios y respetar a los demás. Y sobre todo, les cuesta compartir, hecho que origina conflictos relacionales, simplemente por que no están acostumbrados a reprimir deseos y caprichos. Es en esta dinámica donde tenemos que enmarcar esta situación. Pero si este conflicto se alarga en el tiempo, habrá que actuar, para reducir sus efectos en el desarrollo del niño, pues los que pasan por este problema tienden a asustarse y a ser frágiles, pudiendo causar un deterioro serio de su autoestima y su autoconcepto. Para reducir estas consecuencias, actuemos rápidamente.

- Investigue en detalle lo que ocurrió.
- Póngase en contacto con el maestro para informarle y solicite su cooperación. Estimule a la escuela para que se lo tome en serio y lo investigue. Puede llevar un registro describiendo los incidentes, para fortalecer su caso a la hora de ponerse en contacto con la escuela.
- Una primera medida puede ser procurar que se encuentren lo menos posible y hablar con los padres del otro niño para que corrija su conducta.

- Evite culpar a alguien, especialmente a la víctima.
- No estimule al niño a ser agresivo o tome venganza, sino a que se enfrente con confianza y seguridad en sí mismo.
- Ofrezcale apoyo, pero sin estimular la dependencia.

En este caso, como no se ha dado una respuesta útil por parte de la profesora, insista y comuníquese al orientador escolar o al equipo directivo, ya que por sus repercusiones y en interés por la convivencia, tiene que ser analizado y tratado de forma diferenciada e inmediata.

En resumen, si todos nos involucramos en el problema, éste será más fácil de resolver. Sea paciente, pues a menudo toma tiempo el que alguien cambie su conducta.

**2. 7 urteko semea daukat eta eskolatik ateratzean, eskola kiroletan eta euskal dantzetan aritzen da. Bere lagunak musika eskolara joaten dira eta berak ere izen ematea nahi duela dio baina azkenaldian eskolan nahiko justu dabil eta ez dakit egokia den eskolaz kanpoko horrenbeste ekintzatan aritzea. Izan ere, horretaz gain, etxeko lanak egiteko denbora ere behar du. Azkenaldian, laguntzeko, ni ere aritzen naiz berarekin etxeko lanak egiten. Ez dakit nire jokaera egokia den.**

Adituek azaldu dute eskolaz kanpoko ekintzak onak direla baldin eta umearen garapen pertsonalean laguntzen badute. Baina, gainera, umearentzat ekintzok gustagarri izan behar dira, betiko klaseetatik aparte egiten duen aisia-jarduera modukoak.

Kasu honetan, badirudi umea ez dela gai erritmo horri eusteko, eta beste jarduera batean apuntatzea gauzak okertzea litzateke. Horregatik, aukeratu umearekin batera eskolaz kanpoko jarduera batzuk, honako puntu hauek kontuan hartuta:

- Funtsezkoa da umea gustura egotea aukeratutakoarekin, eta, beraz,

errespetatu egin nahi ez duen jardueraren bat badago.

- Aukeratutakoak aukeratuta, ez dira astean bi egunetan baino gehiagotan egin behar.
- Komenigarria da ariketa fisikoa egitea, gutxienez, astean bitan.
- Aisia ere beharrezkoa da, eta komeni da umeak jolaserako, telebista ikusteko, ordenagailuarekin jolasteko edo beste zer edo zer egiteko ordu-bete edukitzea.
- Ahal den guztietan, aire librean egiteko ekintzak egin behar dira: parkean ibili, paseatu, bizikletan ibili eta abar.
- Gorde 20 minutu edo ordu-bete (adinarekin arabera), etxeko lanak egin edo erreparatzeko. Umeak behar badu, eskolaz kanpoko jarduerak eskolako edukiak erreparatzeko ere izan daitezke, baina umea saturatu gabe.

Laburbilduz, eskolaz kanpoko ekimek ez diote umeari gainezka egin behar (estres emozionala eragin diezaiolke-eta). Egokiena litzateke denbora ondo banatzea, gustatzen zaizkien eskolaz kanpoko jarduerak egiteaz gain, denbora izan dezan eskolako lanak egiteko, jolasteko, deskantsatzeko, familiarekin egoteko eta abar.

**3. 15 urteko alaba daukat eta orain arte eskolan ondo ziharduen baina orain dela gutxi nota txarragoak ateratzen hasi da. Tutorearekin hitz egitera joan gara eta azaldu digu askotan ez dela klasera joaten. Berarekin hitz egin dugu eta bolada txar bat pasatzen ari dela esan digu, baina ez digu gauza gehiegi kontatzen. Oso arduratuta gaude.**

Nerabezaroa gorabehera handiko garaia da, eta "bolada txarrak" ohikoak izaten dira, baina horiei aurre eginez gero, sendotuta irteteko aukera dago. Seme-alabei bolada txar hori gainditzen lagundu nahi badiegu, ezinbestekoa da gurasoen eta seme-alaben artean komunikazio ona izatea. Kasu honetan, komunikazioa izan, izan da, baina ez du ezer handirik eman. Komunikazioa hobetzeko giro egokia sortu behar



da, horretarako, kasu honetan:

- Ez behartu hizketara. **Bilatu momentu egokia** eta motibatu alaba hitz egiteko, adibidez, interesatzen zaion gai bati buruz hitz eginez.
- **Utzi berari hitz egiten**, bere burua adieraz dezan, inongo etenik egin gabe, **eta entzun dioena arreta hant**



Jardun

**diz**, balio-epairik egin gabe. Gogoan izan kontatzen ari zaiguna garrantzitsua dela berarentzat, eta arreta gehiago jarri behar diogula esaten digunari eman behar diogun erantzunaz pentsatzeari baino.

- Errespetatu alabaren iritzia, ezin duzue neskaitlatxoa bailitzan tratatu jada. Aldiz, trata ezazue heldu bat bezala, baina eskatzen duen eta behar duen independentzia pixkanaka, egindakoaren erantzukizunak asimilatzen ikasi ahala, lortu behar duen heldua bezala.

- Ez egin errietan, ez egin galdetegi bat (erabili galdera irekiak, eta ez "bai" edo "ez" erantzun daitezkeenak), ez jarri historiko eta ez erakutsi mesfidantzarik. Hartu jarrera erlaxatua; hau da, jarrera sendo eta seguru, baina aldi berean elkarriketarako irekia. Azaldu argi eta garbi zuen iritzia eta egoera nola ikusten duzen.

- Bi aldeek esan beharrekoak esan dituzuenean, jokatu horren arabera. Gurasoak askoz gehiago lagun dezakegu egoera "konpontzeko" bideak

erakutsiz aginduak emanez baino. Lortzen badugu elkarrekiko errespetuz seme-alabek nahiz gurasoek azaldu nahi dutena transmititzea, inor kaltetua edo iraindua sentitu gabe, orduan ari gara behar den giro egokia sortzen alabak bere arazoak kontatzeko eta, hartara, horiek gainditzeko laguntzeko. Baina halere

ez baditu gainditzeko, komenigarri izango da beste batzuegana jotzea aholku eske.

**4. Tengo un hijo de 11 años y siempre juega con el ordenador o los videojuegos. Se pasa 2 – 3 horas al día, y a nosotros nos parece excesivo. Cuando le decimos que deje de jugar, se enfada y nos amenaza con que si no puede hacer eso no va a hacer ninguna otra cosa, y, además, nos desafía con que no va a dejar de jugar. ¿Qué nos recomiendas?**

Los videojuegos se han convertido en la actividad preferida de ocio de muchos adolescentes y niños. Les encanta la interacción con la pantalla, los gráficos, el sonido, la habilidad que adquieren y la emoción de ganar o mejorar sus puntuaciones.

Su uso sería perjudicial dependiendo del contenido del juego y del tiempo dedicado, aunque, en niños con antecedentes de epilepsia pueden desencadenar crisis convulsivas deri-

vadas simplemente de su uso. El abuso puede provocar sedentarismo, con los riesgos de desencadenar sobrepeso y obesidad, molestias en los ojos, dolores de cabeza y musculares. De la dedicación excesiva a la adicción solo hay un paso que puede conducirle a un desinterés creciente por su entorno convirtiéndose en un ser solitario, introvertido e irritable.

Algunos videojuegos pueden favorecer conductas impulsivas, agresivas y violentas, por lo que hay que vigilar que el contenido sea adecuado para su edad y estrenarlos con ellos para asegurarse que no tengan ningún peligro.

Ahora bien, un uso correcto tiene muchos efectos positivos: agudizan la coordinación ojo-mano, mejoran la capacidad de procesar la información a través de distintos canales sensoriales simultáneamente, estimulan la memoria, favorecen una mayor capacidad para la constancia en el esfuerzo, aumentan la tolerancia al fracaso, predisponen al niño a actuar sin dejarse llevar excesivamente por las dudas y al igual que otras aficiones, es una manera de favorecer el contacto social y la participación en actividades comunes.

No podemos olvidar que el abuso puede ser debido a la ausencia de un adecuado clima familiar. Para ello los padres deben jugar con ellos para fomentar la comunicación y el contacto con sus hijos y no utilizarlos como "niñera".

En este caso, es importante limitar su uso, dedicándole un espacio determinado en su horario (no más de tres o cuatro horas semanales). Utilizarlos como "premios" para otras actividades (después de los deberes, de ayudar en casa, etc.).

Haga un trato con él: "permítale que juegue todo lo que quiera, el viernes por la tarde, si (condición)". De al niño la oportunidad de hartarse.

Cuando todo esto falla, no le deje jugar hasta que se haya ganado el tiempo. Es bueno prevenirle de las consecuencias que se producirán si abusa de sus privilegios, especificando el tiempo que no podrá utilizarlo. Es muy importante asegurarse de que esto se cumple.

Llegados a este punto y si el problema continua, sería conveniente recurrir al consejo de especialistas en la materia.





Agurne Juldain  
ACABEko Psikologoa

## ELIKADURAREKIN JOLASIK EZ!

Elikadura-jokaeren nahastea ez da gaur egungo arazoa, ezta nesken arazo eksklusiboa ere. Elikadura-jokaeren nahasketak befi eman dira, baina, akaso, gaur egun gero eta ezagunagoak dira gizartean.

Horien artean, anorexia eta bulimia dira ezagunenak. Arazo psikologiko hauek benetan arriskutsuak eta gogorak dira.

### Zer dira anorexia eta bulimia?

Anorexia duen gaixoak loditzeko beldur obsesiboa du eta pisua apropos galtzen du, dieta zorrotzak, gehiegizko ariketa fisikoa, eragindako gonbitoak, laxanteen erabilera anitza, gose-gutxitzailleen kontsumoa eta diuretikoak erabiliz. Horren guztiaren ondorioa desnutrizioa da, bigarren

mailako aldaketa endokrino eta metabolikoekin, eta larria izatera ere iritsi daiteke.

Bulimian, zeinu psikologiko asko anorexiarenak bezalakoak dira, pisuarekiko eta gorputz irudiarekiko kezka barne. Asko jateagatik edo tripakadak egiteagatik bereizten da, eta ondoren, gonbitoa eragin edo purgagarriak hartzen dituzte eta baraua eta gehiegizko ariketa fisikoa egiten dute.

Horiez gain, gaur egun badago elikadura-nahaste bat ez dena ez anorexia argia, ez bulimia argia; biak nahasten dituen arazoa da, bietatik hartzen duena.

### Zerk eragiten du gaixotasun hauek?

Hiru faktore daude gaixotasun

hauen atzean. Alde batetik faktore indibidualak, beste batetik faktore familiarak eta azkenik faktore sozio-kulturalak.

Gazteak autonomia izateko arazoak ditu, heldutasunarekiko beldurra, autoestimua arazoak, ... izango lirateke faktore indibidualei dagozkienak. Faktore familiarren barnean, familiarren gainbabesa, familian elikadura arazoak egotea, harremanetan arazoak egotea, ...

Azkenik faktore sozialak daude. Gizartean zenbait jarrera zabaltzen ari dira hedabideen eraginez. Esate baterako, telebistan gero eta ugariagoak dira argaltzeko produktu nahiz enpresen publizitatea, argaltzeko helburuarekin lotutako ekintzen publizitatea, lorpenak argal egotea-

### Jardun





rekin lotzeko ikuspegia, gizartetik gainpisuari jarritako jarrera negatiboa,... Jarrera negatibo hauek salatu egin beharko genituzke elikadura-jokaeren nahasteak prebenitzeko.

### Zer egin dezakegu?

Arazo horien aurrean denok egin dezakegu zerbait. Gaixoak lehenik eta behin bere arazoa onartu behar du. Erraz esaten dugu, baina beharrezkoa da. Gaixoak arazoa onartzean laguntza eskatuko du eta momentu horretan garrantzi handikoak izango dira inguruko denak.

Garrantzitsua da familiak nahiz lagunak gaixoaren egoera ulertzea. Askotan zaila izango da modu egokian ulertzea. Gaixoak ez daki zehatz-zehatz zer gertatzen zaion; ondorioz, ingurukoek ere zailtasunak izango dituzte, baina garrantzitsua da bertan egotea une gogor horietan. Hori dela eta, ezinbestekoa da gaixoak behar duen unerako ingurukoak ondo informatuta egotea.

Gizartetik ere zenbait aurrerapauso eman daitezke. Komunikabideek eta iragarkiek eskaintzen duten emakumearen irudia gaitzetsi behar da, ezin da onartu arrakasta, prestigioa eta errekonozimendu soziala argal-

tasunarekin lo-tzea. Argaltzeko produktuen publizitatea nahiz salmenta salatu beharra dago.

### Nora jo genezake?

Mota honetako arazo baten aurrean lehenengo pausoa medikuntza orokorreko medikuarenera joatea da. Berak egingo du lehen balorazioa eta bideratuko du, beharren arabera, psikologo, psikiatra nahiz endokrinorenera.

Gizartean ere zenbait elkarte daude gaia lantzen dutenak eta laguntza profesionala eskaintzen dutenak. Gipuzkoan ACABE elkarte dago. Honek bi bulego ditu, bata Donostian eta bestea Arrasaten. Kontaktuan jartzeko 943 326250 telefonora edota gipuzkoa@acabeuskadi.org helbidera idatzi daiteke. Elkartean informazioa, orientazioa, laguntza psikologikoa, tailerrak,... eskaintzen dira.



Los trastornos de la conducta alimentaria son enfermedades mentales graves, y quienes las padecen experimentan un miedo obsesivo a engordar que les lleva a dejar de comer, o a darse grandes atracones seguidos de vómitos auto-provocados. Podemos destacar la anorexia y la bulimia como los más conocidos, aunque una variable más frecuente es el trastorno inespecífico que es una mezcla entre la bulimia y la anorexia.

Se resumen en tres los factores que influyen en estas enfermedades,

- individuales
- familiares
- socioculturales.

Es muy importante que tanto la familia como el entorno del enfermo o enferma estén informados de qué hacer, a donde acudir y cómo tratar al afectado o afectada cuando él o ella reconozca el problema o pida ayuda.

En Gipuzkoa existe la Asociación Contra la Anorexia y la Bulimia, ACABE, donde además de información y apoyo, atienden a los afectados y familiares, se realizan charlas, talleres, etc.

Para contactar con **ACABE** se puede llamar por teléfono al **943 326250** o contactar mediante correo electrónico en [gipuzkoa@acabeuskadi.org](mailto:gipuzkoa@acabeuskadi.org).

### Bibliografía

- Morandé, G. La anorexia: como combatirla y prevenir el miedo a engordar de las adolescentes. Madrid, 1999. Edit. Temas de hoy.
- Toro, J. Anorexia nerviosa. Barcelona, 1997. Edit. Martínez Roca.
- Toro, J. El cuerpo como delito: anorexia, bulimia, cultura y sociedad. Barcelona, 1996. Edit. Ariel.
- Toro, J. El cuerpo como enemigo: comprender la anorexia. Barcelona, 2000. Edit. Martínez Roca.
- Turon, V- Fernández, F. Trastornos de la alimentación: guía básica de tratamiento en anorexia y bulimia. Barcelona, 1998. Edit. Masson,
- Turon, V. Trastornos de la alimentación: anorexia nerviosa, bulimia y obesidad. Barcelona, 1997. Edit. Masson.
- Turon, V. Trastornos de la alimentación: ¿qué son la anorexia y la bulimia nerviosas? Respuesta a esta y otras preguntas. Barcelona, 1999.

# AURRERA BEGIRA

## APRENDER A VIVIR

La vida supone el paso por diferentes etapas. No solo se trata de crecer, de que te salga pelo donde antes no tenías o de que, mas tarde, se te vaya poniendo blanco. Entre el bebé que cada uno ha sido y el abuelo que llegará a ser pasaran años, pero también momentos muy diferentes en los que los sentimientos, las amistades, el interés por hacer una u otra cosa van cambiando.

Algo de eso ocurre cuando la escuela primaria se acaba, cada chico y chica empieza la ESO y, poco a poco, tiene la sensación de comenzar a navegar por otros mundos. A veces todo empieza porque el cuerpo parece estarse haciendo un lío, las hormonas andan a su aire, las curvas están donde no toca, el amigo ha crecido mucho y uno

*Berrigara*



**Jaume Funes**  
Psicólogo, educador.  
Especialista en adolescencia.  
Actualmente es el responsable  
de Infancia en el Defensor del  
Pueblo de Catalunya.



sigue siendo más o menos renacuajo. En bastantes casos la sensación de estar en una dimensión diferente viene por las brocas con el padre, la madre, los profes. Parece imposible que te entiendan.

Pero, dejar la infancia y adentrarse en la adolescencia, supone también sentirse atraído por nuevas aventuras, por nuevas experiencias. A ratos se siente el miedo de lo nuevo, a ratos el gusanillo, la inquietud por probar, por hacer aquello que no se podía hacer antes. Una de esas nuevas "preocupaciones" y descubrimientos puede ser la cuestión de las drogas, especialmente de algunas: el alcohol y la "maría". Parece como si poder beber y empezar a fumarse un porro fueran de lo más importante y necesario que uno pueda y deba hacer en la etapa que comienza. Si uno tiene, por ejemplo, doce años ve como algunos de quince ya hacen sus pinitos, sus experimentos y hasta se pasan de vez en cuando. Uno se siente atrapado entre la chulería de algunos que te siguen tratando como crío, la curiosidad por saber como se siente uno con una cerveza o dando unas caladas, los avisos, las preocupaciones y las prohibiciones que los mayores establecen, que mientras éramos más pequeños no nos parecían mal. ¿Cómo salir de dudas?

Quizás lo primero sea tener en cuenta que las cosas no suelen ser tan buenas como afirmar los colegas que presumen. También es cierto que a veces no son tan malas como decimos los mayores. Cuando dicen que beber o fumar es bueno no hablan de lo mal que se lo han pasado algunas veces, los malos rollos con los amigos o el dinero que les ha costado. Las preocupaciones de los padres parecen exageradas pero suelen nacer no tanto de que te consideren pequeño cuanto de tener presente que a la larga el hígado se estropea o que las costumbres que se adquieren muy pronto después son difíciles de abandonar.

Para saber lo que conviene hacer no queda mas remedio que tener en cuenta tres ideas: 1) no pasa nada por esperar, hay mucha vida por delante y experiencias que después no son problema ahora pueden estropearle a uno la vida; 2) no hay que fiarse mucho de la gente que va de chula y dice controlar, conviene saber, tener información, considerar qué vale la pena hacer y qué no; 3) no hay por qué hacer lo que hacen los demás, una cosa es tener amigos con los que compartimos gustos y otra dejar de ser lo que cada uno somos o queremos ser.