



# seme-alabak

5. alea / 5º número  
2008ko Azaroa / Noviembre 2008  
L.G.: SS-1023/07

Gurasoentzat aldizkaria / Revista para padres y madres  
Ordizia - Beasain - Itsasondo - Arama - Altzaga

## DROGA-MENDEKOTASUNEN PREBENTZIO ZERBITZUA SERVICIO DE PREVENCIÓN DE DROGODEPENDENCIAS



✧ **0-5 URTE:**

**JATEKO AZTURA ONEN OINARRI  
PSIKO-EKOLOGIKOAK**

✧ **6-11 URTE:**

**AISIALDIKO EGITASMOAK:  
HEZIKETA EZ FORMALA**

✧ **12-18 URTE:**

**BELDUR ASKO DITUT, GAI OTE NAIZ NIRE  
SEME-ALABA ONDO HEZTEKO?**

✧ **ZALANTZEN TXOKOA**

✧ **0-5 AÑOS:**

**FUNDAMENTOS PSICO-ECOLÓGICOS DE  
BUENOS HÁBITOS ALIMENTICIOS**

✧ **6-11 AÑOS:**

**ACTIVIDADES DE OCIO:  
EDUCACIÓN NO FORMAL**

✧ **12-18 AÑOS:**

**TENGO MUCHOS MIEDOS; ¿SERÉ CAPAZ  
DE EDUCAR ADECUADAMENTE A MI  
HIJO/A?**

✧ **EL RINCÓN DE LAS DUDAS**



# 0-5 urte. Jateko aztura onen oinarri psiko-ekologikoak



**ALEX MUELA**

*Psikoterapeuta*

*EHUko Psikologia Fakultateko Irakaslea*

**G**urasoen kezka nagusienetakoa da haurtzaroko elikadura zuzena zein den jakitea, haurra ondo hazteko behar diren nutrienteak emango dion elikadura. Gaur egun, dieta orekatuari buruzko informazio ugari dugu, behar bezalako nutrizioa lortzeko segitu beharreko dietari buruzkoa. Ez da artikulu honen helburua dieta horri buruz hitz egitea, jateko aztura zuzenak hartzeko faktore psikologiko batzuk aztertea baizik, horiek ere, gainera, haurraren garapen biopsikosoziolari on egiten baitie.

“Espazio komun teo-ria” elkar bizikidetzatzen teoria berri bat da, familiako kideen eta bizi diren espazioaren arteko harreman harmonikoa eta antolatua aurkitzen saiatzen dena. Gaur egun, espazio txiki independenteez osatuta dago etxea, eta familiako kideen arteko harremana gutxitu egin da, askotan, gainera, harreman hori kalitatean gutxitu da, ez kantitatean bakarrik. Espazio txiki horiek, geroz eta gehiago, isolatuagoak dira eta teknologia berriak dituzte, esate baterako, ordenagailua, Internet, sakelako telefonoa, bideo-kontsolak eta abar luze bat. Teknologia berri horien bidez, eragiketa sozial korapilatsuak egiten dira, gehienetan ez dute familiako bi kide baino gehiagok parte hartzen aldi berean. Garai batean, etxe guztietan toki bakarra zegoen, egongela edo sukaldea, familiako kideen arteko harreman guztiak egiteko, bai hitz egiteko, irakurtzeko, irratia entzuteko, telebista ikusteko edo jolas egiteko. Hau da, kalitate handiko familiako harremanetarako espazio komuna, emozioak, pentsamenduak eta abar elkar banatzeko.

Hori guztia, elikaduraren eremura eramanda, honako modu honetan azal daiteke: aparatu elektronikoek eta teknologia berriek inbaditu dituzte elikadurarako gure gune klabeak ere. Hau da, sukalde edo jangela bakoitzean aparatu elektronikoak ditugu, irratia eta telebista bezalakoak, espazio horretan nagusitu dira. Telebista edo irratia piztuta dugula jaten dugu, nutrizioarekin zerikusia duen guztiarentzako behar den kontzentrazioa tokirik uzten ez duen hiperestimulazioko etengabeko giroan. Eta, jakina, ez da bakarrik elikagaien kalitatea, prozesatzeko modua

ere garrantzizkoa da. Psikologo batek esan zuen behin: “bizi garen bezala jaten dugu”; hau da, azkar bizi bagara, azkar jango dugu, eta pausatuago bizi bagara, berdintsu jango dugu. Horrela bada, esandako guztia esanda, haur txikiek zuzen jan dezaten, lehenik eta behin, jateko egintzan ahalik eta kontzentrazio handiena piztuko duen espazioa lortu behar dugu, horrek berak bultzatu-

ko baititu elikadurako ohi-tura onak izatera, etorkizunean elikadurako nahasteak saihestuko dituztenak. Horretarako, jaten ari den bitartean irratia eta telebista bezalako kanpoko estimulatzaileak kendu behar dira. Bularreko haurraren elikatze-prozesua da adibiderik hobere-na. Argazkia oso argia da, ama erabat kontzentratuta haurrari bularra ematen dionean, haurrarekin erabateko sinkronian. Naturaren ikuskizuna da, ama/haurraren arteko lotura sendoagoa izaten laguntzen dion. Hala ere,

haurra hazten ari den neurrian, 3 edo 4 urteren bueltan, prozesu horren garrantzia murriztu egiten da. Haurrak autonomia irabazten duen neurrian, prozesu horren erantzukizun zati handi bat beregain uzten da, hala ere, haurrak laguntza behar duela jabetu behar dugu, elikagaiak hartu eta mastekatzeko prozesuan kontzentrazioa gal ez dezan laguntza behar du. Ez da janaria ahoan sartu behar zaiola, bere autonomiaren bilakaeraren aldeko laguntza eta segurtasun emozionala ematea, baizik.

Interakzio-mota hori ez da estua izan behar, ez du aurrez jarritako erritmo eta kopuruen pean egon behar. Haurraren orientazio dietetikoa izatea ona da, baina ez dut aholkatzen 3-4-5 urteko haurrei jateko kontuetan gehiegi presionatzea, eta gauero afaria odisea bat bihurtzea haurrak aurreikusitakoa bete ez duelako. Barne-autoerregulaziorako mekanismoa dute haurrek, janari eta edarien beharra adierazten diena, dena den, arazo fisikorik ez dagoela ere baztertu behar da, arazoak denboran irauten badu (horretarako pediatrarekin kontsultatu behar da).

Txiki txikitatik, jateko kontuetan, ekologia osasuntsuaren aldeko apustua egin dezaten animatu behar dira.



# 0-5 urte. Fundamentos psico-ecológicos de buenos hábitos alimenticios



**ALEX MUELA**

**Psicoterapeuta  
Profesor de la Facultad de Psicología  
de la UPV**

Una correcta alimentación en la infancia que aporte los nutrientes suficientes para un adecuado desarrollo, es una de las principales cuestiones que preocupan a padres y madres. Actualmente, se dispone de una amplia información sobre una dieta equilibrada a seguir que garantice la correcta nutrición. El objetivo de este artículo no es hablar de dicha dieta, sino analizar algunos factores psicológicos que promueven los correctos hábitos alimenticios que, a su vez, favorecen el desarrollo biopsicosocial del/la niño/a.

La “teoría de los espacios comunes” es una nueva teoría de organización convivencial que trata de buscar una relación más armónica y organizada de los miembros de una familia y el espacio en el que habitan. Actualmente, el hogar está compuesto por microespacios independientes en los que se ha producido una disminución de la interacción entre los miembros y, en algunos casos, una disminución no solo de la cantidad sino de la calidad de dicho contacto. Estos microespacios se caracterizan, cada vez más, por su aislamiento y por las nuevas tecnologías como, por ejemplo, el ordenador, Internet, el móvil, las videoconsolas y un largo etcétera. A través de estas nuevas tecnologías se realizan transacciones sociales complejas donde raramente se encuentran implicados más de dos miembros del mismo grupo familiar al mismo tiempo. Antiguamente, el hogar disponía de un lugar, habitualmente la sala o la cocina, donde se realizaban la mayoría de las interacciones sociales entre los miembros de una familia, tanto para charlar, para leer, para escuchar la radio, para ver la televisión o para jugar. Es decir, un espacio común de interacción familiar de gran calidad para compartir emociones, pensamientos, etc.

Esto, llevado al ámbito de la alimentación, se podría traducir de la siguiente manera: los aparatos electrónicos y las nuevas tecnologías han invadido también nuestros lugares clave de alimentación. Es decir, cada cocina o comedor ya dispone de aparatos electrónicos como la radio y la televisión que se han adueñado de dicho espacio. Comemos con la televisión o la radio puesta, en un continuo ambiente de hiperestimulación que no deja lugar para la concentración necesaria de todo lo que incumbe a la nutrición y que, por supuesto, no solo se reduce a la

calidad de los alimentos, sino también a la manera de procesarlos. Un psicólogo enunció en una ocasión: “comemos tal y como vivimos”; lo que viene a decir que si vivimos rápido comeremos rápido y si vivimos más pausadamente comeremos de forma análoga. Así pues, partiendo de lo expuesto, sugiero que, para una correcta alimentación de los niños pequeños, en primer lugar, se ha de promover un espacio donde se suscite la mayor concentración posible en el acto de comer, que a su vez potenciará buenos hábitos de alimentación que prevengan desordenes alimenticios,

más adelante. Para ello es necesario que se eliminen estimulantes de carácter externo como la radio y la televisión mientras se está comiendo. El mejor ejemplo es el proceso de alimentación del lactante. La imagen es clara, la madre está totalmente concentrada, en una sincronía absoluta con el niño/a cuando le da de mamar. Es un espectáculo de la naturaleza que, además, entre otras cosas, imprime mayor fortaleza al vínculo de apego madre-hijo/a. Sin embargo, a

medida que el/la niño/a avanza en edad, sobre los 3-4 años, disminuye la importancia de este proceso. A medida que el/la niño/a gana autonomía se deja en el el/ella gran parte de la responsabilidad en la consecución de este proceso, sin embargo, hemos de asumir que el niño necesita que se le acompañe, necesita que se le ayude a que no pierda la concentración en el proceso de la ingestión y masticación de los alimentos. No es tanto meterle la comida en la boca, sino proporcionarle seguridad y apoyo emocional además de favorecer la progresiva autonomía personal.

Es importante señalar que este tipo de interacción no debe ser ansiosa ni sujeta, excesivamente, a ritmos y cantidad de comida preestablecidos. Es bueno disponer de una orientación dietética del infante, pero no recomiendo presionar excesivamente con comer a los niños de 3-4-5 años, y que cada noche la cena sea una odisea porque el niño no ha cumplido con lo previsto. Los niños disponen de un mecanismo de autorregulación interno que también les indica la necesidad de ingesta de comida y líquidos, aunque es importante descartar problemas físicos si este problema se mantiene en el tiempo (para ello consultar con el pediatra).

Espero que se animen, ya desde muy pequeños, a favorecer una ecología sana de una buena práctica alimentaria



# 6-11 urte. Aisialdiko egitasmoak: heziketa ez formala



**XABIER ORMAZABAL**

*Aisialdiko begirale eta zuzendaria*

*Gipuzkoako Urtxintxa eskolako haur eta gazteen arloko koordinatzailea*

**A**isialdiak hiru osagai izan behar ditu: atsedena (ohiko jardueraz bestelako gauzak egiteko), garapena eta dibertsioa. Hiru osagai hauek egotea bermatu behar dute esparru honetan lanean diharduten hezitzaileek. Aisialdiko metodologiarekin, lehenik gauzak bizitu egiten dira eta gero, ideiak besteekin konpartitu ondoren, buruan antolatzen dira. Horrela, aisialdiko egitasmoetan parte hartzean, mundua beste modu batetara ikusten eta bizitzen hasten da. Hasieran jolasekin egiten den lana, gero benetako egoerekin egin behar da.

Heziketaren ondoren, neska-mutikoen heldutasunaren araberako ekimenak sortzea, taldearekin bizitzea eta gogoeta bultzatzea hartu behar lituzke hezitzaileak helburu bezala. Helburu garrantzitsuena ekintzak ongi irtetea dela pentsatzen duen hezitzaileak akats larria egiten du. Kasu horretan, taldekideen harremanak, esperientziak bizitzeko dituzten moduak... galdu egiten dira. Ekintza, munduari buruz gogoeta egiteko aitzakia besterik ez da. Gogoeta honen ondorioz gordetako esperientziak buruan gorde ezean, zaila da neska-mutikoak horretan pentsatzen jartzea.

Gure herriko haur eta gaztetxoek gurasoek oso kontutan izan behar dute aipatutako guztia. Izan ere, gurasoentzat heziketa ikastetxeetan egiten dena eta beraiek egiten dutena da, salbuespenak salbuespen.

Gure herriko gazteak gehien erakartzen dituzten aisialdi-ekintzak, udako egitasmoak dira: kanpaldiak, abentura egonaldiak, auzolandegiak, hizkuntza egonaldiak etab... Alabaina, udako egitasmo hauek emaitza onak eman ditzaten, ezinbestekoa da bertan aritu behar duten arduradunek begirale heziketa eta esperientzia izatea. Batik bat, osasun, segurtasun eta hezkuntza arloetako esperientzia. Halakoetan, gerta daitezkeen gauzak aurreikusten dituzten pertsonak egotea beharrezkoa da.

Udako egitasmoek eguneroko bizimoduan gertatzen ez diren egoera ugari bizitzeko aukera eskaintzen dute eta horregatik, hainbat balio lantzeko garrantzitsuak dira oso: elkarbizitza, berdintasuna, hezikidetzatza, kultur arteketasuna, aniztasun trataera... Egoera hauek guztiak txikitatik bizitzen baditugu eta gure buruarekin ondo sentitzea bilatzen badugu, orduan besteekin harremanetan jartzen garenean ere, harremanak oso bestelakoak

izango dira. Norbera ondo badago bere buruarekin, seguru asko, askoz behar gutxiago sentituko du une jakin batean beste norbaiten gainetik jartzeko.

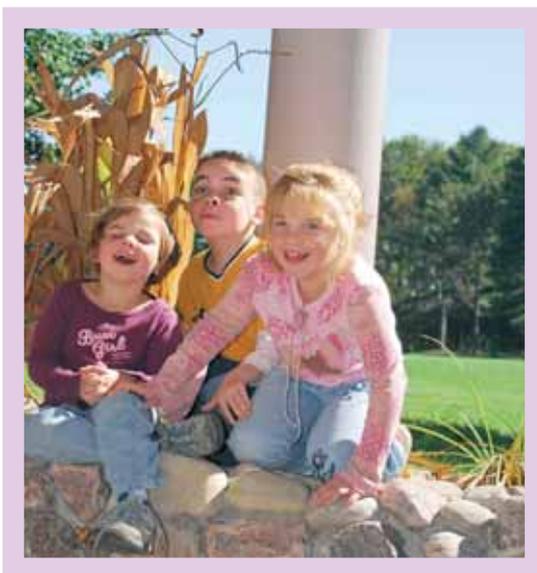
Azken batean, udako egitasmoetan haurrei eta gazteei, gero etxean eta eguneroko bizitzan ingurumena, familia eta lagunak, behar bereziak dituztenak eta abarren alde jarraitu ahal izango dituzten aholku eta adibideak erakusten dizkiete eta neurri asko ikas ditzakete. Gainera beraiek ikasteaz gain, gurasoengan ere eragina izan dezakete beraien jarrerak aldatuz.

Udako egitasmoak adibidez, oso gune egokiak dira bazterketa jasaten duten haurrek bestelako bizipenak izateko; jarrerara desegokiak zuzentzeko, alegia. Badira ezaugarri hauek izan behar dituzten haur bere bizitokian arazoak ematen dituztenak jarrera aldetik. Etiketa ezarria izaten dute eta beraiek ere etiketa horren arabera jokatzeko dute. Zer gertatzen da aldiz, inork ezagutuko ez duen udako egitasmo batera joaten bada? Hasieran galduta sentitzen da, bere bizitokian begiratzen duten bezala inork ez duelako hemen begiratzen; besteak bezalakoak, etiketarik gabeko delako toki berrian. Hezitzaileak lagundu egin behar lioke egoera gainditzeko, besteak bezalakoak izango den leku bat eskainiaz haurrari. Benetan ezagutzen dutenek ez lukete sinistuko haurraren jarrera nolakoak izan den udako egitasmoan zehar.

Bestalde, guraso eta seme-alaben arteko dependentzia-loturak hausteko gune egokiak dira baita ere, udako egitasmoak. Gehienetan haurrek baino, gurasoek izaten dituzte arazoak. Horrelako egitasmoetan zazpi edo hamar egunez ezin izaten dute beraien seme-alabekin nahi dutenean hitz egin. Gehie-

nez ere egitasmoan behin luzatzen da gurasoekin hitz egiteko aukera. Gurasoek konfiantza osoa udako egitasmoetan lanean dauden hezitzaileengan jarri besterik ez dute. Haurrentzat aldiz, guztiz garrantzitsua da gurasorik gabeko bizimodu bati ateak zabaltzen dizkiolako. Zentzu honetan haurrak udako egitasmoetara joan aurretik, garrantzitsua da familientzat asteburuko irteerak egitea, etxetik kanpo lo egitea edota lagunengandik lo egiten uztea. Gurasoengandik aldentze prozesua aurretik prestatzen badugu dependentzia lotura hori haustea errazagoa izango da.

Beraz, eskaini diezaiegun gure haur eta gazteei aisialdian hezteko aukera, mundu hobeto bat erai ki nahi badugu behintzat!!



# 6-11 años. Actividades de ocio: educación no formal



**XABIER ORMAZABAL**

*Monitor y director de actividades de ocio*

*Coordinador del área de infancia y juventud de la escuela Urtxintxa de Gipuzkoa*

El ocio debe contar con tres componentes: el descanso (para hacer actividades diferentes a las habituales), el desarrollo y la diversión. Así pues, los educadores que trabajan en este ámbito deben garantizar la presencia de los tres. Según la metodología del ocio, en primer lugar experimentamos las vivencias, y tras compartirlas con los demás, las organizamos en nuestra mente. De este modo, participando en actividades de ocio, se empieza a ver y a vivir el mundo de otra manera. El trabajo que en un principio se hace mediante juegos, se hará más tarde con situaciones reales.

Los objetivos que debería contemplar el educador, después de la educación, serían la creación de iniciativas en función de la madurez de los niños y niñas, la integración en el grupo y el fomento de la reflexión. El educador que piense que el objetivo principal es que las actividades salgan bien comete un grave error. En ese caso, las relaciones con los compañeros, los modos de vivir las experiencias,... se pierden. La actividad en sí no es más que una excusa para hacer una reflexión sobre el mundo. Sin la ayuda de estas experiencias, es difícil hacer que los niños hagan esas reflexiones.

Los padres y madres de los niños y adolescentes de nuestro pueblo habrán de tener muy en cuenta todo lo mencionado. Ya que, salvo excepciones, los padres solo consideran educación la de la escuela y la que ejercen ellos mismos.

Las actividades de ocio que más atraen a nuestros jóvenes son las de verano: campamentos, estancias de aventura, campos de trabajo, estancias lingüísticas, etc... Sin embargo, para que estos proyectos den sus frutos, es imprescindible que los responsables de estas iniciativas tengan formación y experiencia como monitores de tiempo libre. Sobre todo, experiencia en salud, seguridad y educación. Así pues, es necesario contar con personas que sean capaces de prever lo que puede pasar en estas actividades.

En las actividades de verano se plantean muchas situaciones que no son habituales en el día a día y, por tanto, son muy importantes para trabajar en base a diversos valores, como la convivencia, la igualdad, la coeducación, la interculturalidad o el tratamiento de la diversidad... Si todas estas situaciones las vivimos desde pequeños y buscamos sentirnos bien con nosotros mismos, al relacionarnos con los demás, viviremos este contacto



de una manera muy distinta. Pero si uno está bien consigo mismo, seguramente sentirá mucho menos el deseo en un momento dado de ponerse por encima de otro.

Al fin y al cabo, en estas actividades de verano, los niños y jóvenes reciben consejos y ejemplos y pueden aprender muchas medidas entorno al medio ambiente, la familia, los amigos, los compañeros con necesidades especiales, etc., que luego les serán útiles en casa y en la vida diaria. Además, estos conceptos también pueden ayudar a que los padres cambien ciertas actitudes.

Las actividades de verano, por ejemplo, suelen ser un marco muy adecuado para que los niños que suelen ser excluidos tengan otro tipo de vivencias; es decir, para corregir ciertas actitudes inadecuadas. Existen niños y niñas de estas características, que suelen tener problemas de actitud en su entorno. Están ya etiquetados, y ellos mismos se ven ya obligados a actuar en función de dicha etiqueta. ¿Qué ocurre, sin embargo, cuando participa en una actividad de verano en la que no le conoce nadie? Al principio se siente perdido, porque nadie le mira como le miran en su entorno habitual; es decir, es uno más, en este nuevo entorno carece de etiquetas. El educador le debería ayudar a superar la situación, ofreciéndole un espacio como el de los demás. Los que le conocen verdaderamente no serían capaces de creer la actitud que ha tenido durante la actividad de verano.

Por otra parte, estas actividades de verano son muy adecuadas para romper los vínculos de dependencia entre padres e hijos. En muchos casos, son los propios padres los que tienen este tipo de problemas. Durante los siete o diez días que duran estas actividades no pueden hablar con sus hijos/as cuando quieren. Como máximo, tienen la posibilidad de hablar una vez en el tiempo que dura la actividad. Los padres no tienen más remedio que depositar su confianza en los educadores/as. Pero para los niños es muy importante, pues les abre la puerta de un modo de vida sin padres. En este sentido, antes de la actividad de verano, es importante para la familia que el niño empiece a hacer salidas de fin de semana, dormir en casa de algún amigo o amiga, etc. Si preparamos ese proceso de alejamiento de antemano nos será más fácil romper ese vínculo de dependencia.

Si queremos construir un mundo mejor, ofrezcamos, pues, a nuestros niños y jóvenes la oportunidad de educarse en el ocio.

# 12-18 urte. Beldur asko ditut, gai ote naiz nire seme-alaba ondo hezteko?



**BEATRIZ EZEIZA**

**Psikologoa**



Hezkuntza arloko profesionalak (irakasleak, psikologoak, pedagogoak, gizarte hezitzaileak...) gero eta kezkatuago daude guraso askok eta askok beren seme-alabak hezterakoan erakusten duten jokabidea ikusita. Hori da, behinik behin, nik neure inguruan sumatzen eta ikusten dudana. Baina, zer da profesional horiei hainbestearinoko kezka sortzen diena?

Guraso batek baino gehiagok zalantza, kezka eta beldur ugari azaltzen dute euren seme-alabak hezi behar horretan. Ongi ari ote gara? Ez gaitu, bada, gorrotatuko horregatik? Gogorregi egin ote diogu? Ulertzen ote du bere mesedetan ari garela?...

Ulertzekoa denez, kezka horiek guztiak tarteko, ez da batere samurra izaten guraso horientzat euren seme-alaben heziketaren inguruko erabakiak hartzea, ezta oso osasuntsua ere, uneoro beldur berari bueltaka eta bueltaka ibiltzea.

Badira, ordea, nola ez, guztiz bestelako kasuak ere: aurreko guraso horiek ez bezala, beste zenbaitek ardura edo erantzukizun eza nabarmena azaltzen dute, seme-alaben heziketa beste norbaiten gauza edota ardura (eskolako irakasleena edo) balitz bezala.

Artikulu honek noraezean dabilzan guraso horientzako pistak eman nahi lituzke, asmo horrekin idatzitakoa da behintzat. Lagungarri bazaizue, ni pozik!

Ezertan hasi aurretik, gogora dezagun, familia, berez, pertsonarteko harreman-sistema ireki bat dela eta bertan nolabaiteko hierarkia bat finkatzea ezinbestekoa dela.

Hierarkia bat finkatzeak, ordea, ez du esan nahi gurasoek autoritarismoz jokatu behar dutenik. Ezta gutxiago ere! Seme-alabek gurasoak errespetuz hartzea da hierarkia horren bidez lortu behar dena. Baina, kontuz! Seme-alabek gurasoak errespetuz hartuko badituzte, ezinbestekoa da gurasoek eurek ere seme-alabak hala hartzea. Osterantzean, jai dugu!

Hasteko, beraz, hori: elkarrekiko errespetua.

Bigarrenik, ezagutu ditzagun zein diren familiak betidanik bete izan dituen bi funtzio nagusiak:

1.- Familiako kide guztien oinarri-oinarrizko beharrak asetzeta:

- Behar fisiologikoak asetzeta, besteak beste: gosea, egarria, loa...
- Ziurtasuna transmitzea: gurasoa bera ziur sentituz.
- Maitatua eta onartua sentitzea: seme-alabak nahi bezain politak, bizkorak, sinpatikoak... izan ez arren, horiek ere, nola ez, maitatuak eta onartuak sentitzeko beharra dute, eta nola edo ahala behar hori asetu egin behar die gurasoek.
- Baloratua sentitzearen beharra.
- Autoerrealizatua izatearen beharra: pertsona bakoitzak hazteko bere espazio propioa ere behar du.

2.- Aurreko horiez gain, familiak bertako partaide bakoitzaren autonomia garatzen lagundu behar du eta, batez ere, seme-alabena

Dudarik ez da, zalantzez beteta dabilzan gurasoak izan nahiz ez, familiak bete behar lituzkeen bi funtzio horiek bete nahiko dituztela. Askotan, ordea, funtzio horiek behar bezala betetzea oztopatzen dieten bi faktorekin "topo" egiten dute:

## **ZIURTASUN EZA ETA BELDURRA:**

- a) Guraso ona ez izatearen beldurra.
- b) Eguneroko bizitzan suertatzen zaizkien oztopo eta egoeren aurrean seme-alabek sufritzearen beldurra.

c) Guraso gisa egin beharrekoak zehatz-mehatz eta ongi ez egitearen beldurra.

d) Seme-alabek gurasoek eurek izan dutena baino gehiago izateko gogoak: ekonomikoki, ikasketeki dagokienez...

## **ERANTZUKIZUN EZA:**

Inkontzienteki bada ere, erantzukizun eza da beste zenbait gurasoren ezaugarri "oztopatzailea", nolabait esateko.

Erantzukizun eza, batez ere, seme-alabak hezterakoan gurasoek darabilten "desmadrean" antzematen da. Haurra ziur haz dadin, lasai eta gustura senti dadin, funtsezkoa da gurasoek haur horren errutinazko ekintzak errespetatzea: jaikitzeo eta oheratzeko ordua, otordu garaiak, etxeratzeo eta bainatzeko ordua... Gauzak horrela, lasai esan genezake, gurasoek ohitu edo egokitu behar dutela seme-alaben ordutegira, eta ez alderantziz.

Guraso izate horrek dakarzkigun zalantza, beldur, oztopo... horiez guztiez gain ez nituzke aipatu gabe utzi nahi seme-alabak hezteko, gaur egun gehien ematen diren bi heziketa-molde diferenteak, hots, protekzionista eta inhibizionista.

**HEZIKETA PROTEKZIONISTA (kezka, zalantza, beldur... asko dituzten gurasoek darabiltena):** heziketa-molde honetan, sarri maiz, eurek dituzten beldurrek eraginda jokatzeko dute horrela gurasoek. Haurrari den-dena egina ematen zaio. Hori dela arrazoi, haurrak ziurtasun eta iniatiba eza, autonomia arazoak, autoestimu baxua... izaten ditu.

**HEZIKETA INHIBIZIONISTA (erantzukizun eza erakusten duten gurasoek darabiltena):** heziketa-molde honetan, bestalde, haurrak "nahi duena guztia" egiten du. Ez dago araurik, haurrei arreta gutxi eskaintzen zaie... Eta, jakina, guraso askok hori jakin ez arren, "neurrigabeko askatasun" horrek haurrak noraezean ibiltzea eragiten du.

Hortaz, zein da heziketa-molde egokiena? Zer egin behar genuke guraso-lanean sortzen zaizkigun oztopoei behar bezala aurre egiteko? Hona pista edo jarraibide batzuk:

- Haurraren bene-benetako beharrak, oinarritzkoak, zeintzuk diren argi jakin, horien kontzientzia hartu.

- Seme-alaben heziketari buruzko irizpide eta helburu argiak adostu.

- Zeuengan konfiantza izan behar eta posible dugula sinetsi.

- Ertzeko jarrera eta jokabideak ez dira inoiz onak izan: perfekzionismoa ez da ona izango akaso, baina ezta utzikeria ere.

- Familiak oreka izan dezan, gurasoek hartu beharreko erabaki guztiak bikotekidearekin adostuta hartzea komeni da. Txarra ere ez, seme-alaben aurrean bikotekide batek besteari autoritaterik ez kentzea ere.

- Arauak ezartzea ezinbestekoa da haurra osasuntsu eta ziurtasun giroan haz dadin.

- Adin bakoitzerako esijentzia maila eta autonomiaren garapena ziurtatzea ere, nola ez, garrantzitsua da.

***Finean, gure etxean gidari eta erreferentzi izan behar dugu, autodiziplinatuak, konfidantzadunak, emozionalki orekatuak... gehiegi eskatzea ote?***

# 12-18 años. Tengo muchos miedos; ¿seré capaz de educar adecuadamente a mi hijo/a?



**BEATRIZ EZEIZA**

**Psicóloga**



Los profesionales de la educación (profesores, psicólogos, pedagogos, educadores sociales,...) cada vez están más preocupados por la actitud que muestran multitud de padres y madres a la hora de educar a sus hijos/as. Eso es, por lo menos, la percepción que yo tengo. ¿Pero, qué es realmente lo que les preocupa a todos esos profesionales?

Muchos progenitores muestran dudas, preocupación y miedos a la hora de educar a sus propios hijos e hijas. ¿Lo estamos haciendo bien? ¿No nos odiará por ello? ¿Somos quizás demasiado duros con él? ¿Será capaz de entender que actuamos por su bien?...

Evidentemente, toda esta cantidad de dudas y preocupaciones, esos miedos constantes que les invaden, no facilitan precisamente la toma de decisiones en lo referente a la educación o a la salud de sus hijos/as.

Existen también, sin embargo, padres diametralmente opuestos: es el caso de los que muestran una total falta de responsabilidad y de cuidado, como si la educación de sus hijos correspondiera a otras instancias (a los profesores, por ejemplo).

Este artículo tiene por objeto dar ciertas pistas a esos padres y madres que quizás a veces se encuentran desorientados. Esa es la idea que me ha llevado a escribirlo, y me consideraré satisfecha si os ayuda en algo.

Antes de nada, recordemos que la familia es un sistema de relación interpersonal abierto y que es imprescindible establecer algún tipo de jerarquía en él.

Sin embargo, establecer una jerarquía no quiere decir que los padres tienen que actuar con autoritarismo. Ni mucho menos. La función de ese sistema jerárquico es que los padres sean tratados con respeto por los hijos. Pero, cuidado; para que los hijos traten a sus padres con respeto, es imprescindible que estos también traten del mismo modo a sus hijos e hijas. De lo contrario, no hacemos nada.

Para empezar, eso: respeto mutuo.

En segundo lugar, conozcamos cuáles son las principales funciones que ha cumplido la familia tradicionalmente:

1.- Satisfacer las necesidades básicas de todos sus miembros:

- Satisfacer las necesidades fisiológicas, entre otras: comida, bebida, sueño,...
- Transmitir seguridad: que el propio padre o madre se sienta seguro/a.
- Sentirse querido y aceptado: aunque los hijos no sean tan guapos, listos y simpáticos como se desearía, ellos también necesitan sentirse queridos y aceptados y corresponde a los padres satisfacer esas necesidades.
- Necesidad de sentirse valorado/a.
- Necesidad de autorrealizarse: cada persona necesita un espacio propio para crecer.

2.- Además de las anteriores, la familia ha de contribuir a desarrollar la autonomía de cada miembro, principalmente la de los hijos e hijas.

Sin duda alguna, seáis de los padres que se encuentran desorientados o no, estoy segura que desearías cubrir esas dos funciones básicas para cualquier familia. Pero en muchos casos, los padres se encuentran con dos factores que dificultan esa labor:

## **LA INSEGURIDAD Y EL MIEDO:**

- a) El miedo a no ser un padre lo suficientemente bueno.
- b) El miedo a que los hijos sufran ante muchas situaciones y dificultades con las que se pueden encontrar en la vida.

c) Miedo a no cumplir adecuadamente y con exactitud las funciones correspondientes a un progenitor.

d) Desear que los hijos puedan alcanzar mayores logros que los padres: económicamente, académicamente, etc.

## **FALTA DE RESPONSABILIDAD:**

Aunque sea inconscientemente, la falta de responsabilidad constituye otro de los elementos que de alguna manera dificultan esas funciones.

La falta de responsabilidad se observa sobre todo en el "desmadre" que muestran esos padres a la hora de educar a sus hijos e hijas. Para que un niño crezca seguro y se sienta cómodo y tranquilo, es fundamental que los padres respeten ciertas rutinas diarias, como son la hora de levantarse y acostarse, las horas de las comidas, la hora de volver a casa y bañarse,... Así pues, podemos afirmar que son los padres quienes deben amoldarse y acostumbrarse al horario de los niños y niñas, y no al contrario.

Amén de todas las dudas, miedos, dificultades,... con las que nos podemos encontrar en nuestra labor de padres y madres, no quiero perder la oportunidad de hablar de dos modelos educativos diferentes que conviven hoy en día.

**LA EDUCACIÓN PROTECCIONISTA (el modelo de los padres que muestran muchas preocupaciones, dudas, miedos,...):** en muchos casos, esa manera de actuar es fruto de los propios miedos de los padres. Al niño se le da todo hecho. Como consecuencia, el niño carece de seguridad e iniciativa, tiene problemas de autonomía, baja autoestima, etc.

**LA EDUCACIÓN INHIBICIONISTA (el modelo de los padres que carecen de responsabilidad):** en este modelo, por el contrario, el niño hace "todo lo que quiere". No existen normas, a los niños se les presta poca atención,... Y, por supuesto, aunque muchos padres no lo saben, esa "libertad ilimitada" hace que los niños y niñas pierdan el rumbo.

¿Pero, cuál es el modelo adecuado? ¿Qué deberíamos hacer para hacer frente a las dificultades que surgen en nuestra labor de padres? Veamos algunas pautas o pistas:

- Conocer claramente y tomar conciencia de las verdaderas necesidades del niño, es decir, de sus necesidades básicas.
- Establecer unos criterios y objetivos claros en lo referente a la educación de los/as hijos/as.
- Confiar en nosotros mismos y creer que somos capaces.
- Las posturas y actitudes extremas nunca fueron buenas: quizás el perfeccionismo no será bueno, pero tampoco la dejadez.
- Para que la familia sea equilibrada, todas las decisiones referentes a la educación de los hijos deberíamos consensuarlas con nuestra pareja. Tampoco es recomendable que un miembro de la pareja reste autoridad al otro delante de los hijos.
- Es imprescindible establecer ciertas normas, para que el niño o la niña crezca sano/a y en un clima de seguridad.
- Por supuesto, es importante también garantizar un nivel de exigencia y de autonomía adecuado a cada etapa del niño.

**En definitiva, debemos orientar a nuestros hijos y ser una referencia para ellos: autodisciplinados, con confianza en nosotros mismos, emocionalmente equilibrados,... ¿Es mucho pedir?**

# Zalantzen Txokoa

**Sexu abusuak: Seme-alaba batek zer edo zer aipatzen duenean sexu abusuei buruz, zer egin dezakete gurasoek? Egia ote da? Atentzioa emateko modu bat al da? Nora jo dezakete laguntza eske?**

Sexu abusetan, umeez ezin dituzte sexu harremanak edo jarduerak ulertu, ez daude prestatuta eta ezin dute onespenez eman. Sexu jarduerak pertsona zaharrago baten grinak asetzeko du xede, eta hainbat jarduerak daude haren barnean, hala nola uzki eta aho kontaktua, kontaktu genitala, exhibizionismoa, voyeurismoa eta adingabearen erabilpena pornografia ekoizpenerako. Sexu abusetan beti dago ezberdintasun harreman bat –adinari, heldutasunari eta botereari dagokionez– biktimaren eta erasotzailearen artean, eta kasu horietan adingabea sexu objektu gisa erabiltzen da. Gehienetan ez da indarra baliatzen, baina bai bortxa edo mehatxuak. Erasotzailea senitarteko bat, biktimarekin harremana duen pertsona bat edo ezezagun bat izan daiteke. Batzuetan, ez da kontaktu fisikorik izaten (exhibizionismoa, umearen aurrean masturbatzea, umea biluzik ikustea, sexu istorioak kontatzea, irudi edo film pornografikoak erakustea), eta beste batzuetan bai (ferekak, igurtzimenduak, harreman bukogenitalak edo koito anala edo baginala). Gehien-gehienetan, erasotzaileak gizonezkoak eta ezagunak izaten dira.

Adingabe batek zer edo zer aipatzen duenean sexu harremanei buruz, aurrean adina hartu behar dugu kontuan; izan ere, ez da gauza bera bost urte edo hamabost urte izatea. Lehenak ez daki zer den sexualitatea, baina bigarrenak baditu jada sexu ezaupideak. Gehienetan, umeez ez dute gezurrik esaten sexu abusu baten berri ematen dutenean; soilik testigantzen %7 dira faltsuak. Adingabeen testigantza zalantzan jartzeko faktore batzuk dira adina, istorioak asmatzeko gaitasuna, memoriaren muga eta sugestionabilitatea. Dena den, ume txikiago batek informazio gutxiago gogoratzen du (horrek ez du esan nahi zehatza ez denik), bereziki jasandako sexu erasoaren eta testigantzaren artean denbora gutxi igaro bada.



Sexu abusia jasan izanaren seinale fisikoak dira mina, ondoeza edo zauriak genitalen edo uzkiaren aldean; barruko arropa puskatuta, zikinduta edo odoloztatuta; sexu transmisiozko gaixotasunak; ibiltzeko edo esertzeko zailtasunak.

**Portaerari dagokionez:** Jateko gogoa galtzea; maiz negar egitea –batez ere egoera afektibo edo erotikoak tartean daudela–; bakarrik egoteari beldur izatea, gizonezkoei edo senitarteko jakin bati beldur izatea; bat-bateko joera aldaketak; biluztu edo bainatu nahi ez izatea; isolatzea eta gizarte harremanak arbuatzea; eskola arazoak edo eskolara joan nahi ez izatea, fantasiak edo jokabide erregresiboak (behatza txupatzea, ohean pixa egitea, etab.); sekretismorako joera; neurritz gaineko haserrea edo agresibitatea, etxetik alde egitea; depresioa, uzurtasuna edo buruaz beste egiteko joera. Adierazle hauek ez dira espezifikoak eta beste egoera estresagarrietan ere ager daitezke.

**Sexuari dagokionez:** Jokabide goiztiarrak edo sexu ezaupide ezegokiak umearen adinerako; helduen sexu portaeretik gehiegizko interesa; masturbazio konpulsioa; helduen sexu ekintzak edo beste ume batzuek gustuko ez dituzten sexu ekintzak imitatzea.

Adingabe batek sexu abusuei buruz hitz egiten digunean edo aipatutako aldaketak atzematen ditugunean, umea espezialisten esku uztea komeni da. Lehenik eta behin, pediaterarengana eraman dezakegu; umea aztertzeko eta Osasun Mentaleko Zentro batera bideratzeko. Bertan, psikologo edo psikiatra batek gertaerak benetakoak eta zehatzak diren aztertu, abusu mota eta maila zehaztu, eta, beharrezkoa izanez gero, agintarien aurrean salaketa bat jartzeko eman beharreko pausoen berri emango digu.

**Kanabis kontsumoaren inguruko susmoak; nola jakin daiteke seme-alabek kanabisa erretzen duten? Zer egin dezakete gurasoek?**

Gure herrian gehien kontsumitzen den droga ilegala da kanabisa.

Kanabisaren ondorioak alderdi hauen baitan daude: prestakina (printzipio aktiboetan aberatsa), dosia, hartzeko modua (inhalazio luzeak), kontsumitzailearen ezaugarri metabolikoak, kanabisarekin batera hartzen diren beste substantzia batzuk, hala nola alkohola, eta orobat kontsumitzailearen izaera, kontsumitzeko lekua, konpainia eta giroa.

Kanabisa kontsumitzeak euforia eta ongizate sententzia eta nolabaiteko koordinazio arazoak eragiten ditu. Marihuana

## Laguntza psikologikorako Unitatea Psikologia Aplikatuko Zerbitzua UPV / EHU

edo haxixa erre ondoren, pultsua igo, denbora moteldu, dastamena, usaimena eta entzumena biziagotu, kontzentratzeko ahalmena aldatu eta barregura izaten da, eta, dosi handiekin, pertzepzioan eta sentsazioetan eragindako aldaketak desatseginak izan daitezke, antsietatea eta baita izu krisiak ere sortzeraino. Pertsona sentiberekin, denbora luzez kanabisa kontsumituz gero, agerraldi psikotikoak eta sindrome amotibazionala (pasotismoa, gogorik eza, mantsotzea) jasan ditzakete. Gurasoek atzeman dezakete seme-alaben erreflexuak traketsak direla, begiak puztuta edo gorrituta dituztela eta apetitu aldaketak dituztela. Ondorio fisikoez gain, baditu ere ondorio psikologikoak, hala nola suminkortasuna, eztabaidak eta eskola porrota edo eskola errendimenduaren murrizketa.

Seme-alabek kanabisa kontsumitzen dutela susmatuz gero, gurasoak elkarrizketa arin bat izaten saiatuko dira, errespetuan oinarritutakoa eta ahalik eta pentsamolde irekienetik abiatuta, eta haien lekuan jartzen eta ulertzen saiatuko dira. Horrela, gure helburua izango da gaztea ohartzea droga kontsumitzeak dituen abantailez eta desabantailez, eta ondorio txarrak dituela konturatzea. Komenigarria izango litzateke laguntza emateko prest gaudela adieraztea; bestela, diskurtso bat botaz gero, lortu nahi dugun konfiantza gal dezakegu. Halaber inportantea da ezetz esaten eta arazoak beste modu batera konpontzen irakastea. Izan ere, kontsumoaren bidez, epe motzera arazoak ahazten dira, baina epe luzera areagotu baino ez dira egiten. Beharrezkoa izanez gero, medikuarengana jo behar da aholku eske, edo besteak beste *Gizakia Helburu* edo *Agipad* erakundeetara. Isilik egotea, nolana ere, ez da lagungarria.

**Nire semeak 14 urte ditu, eta zailtasun handiak ditut nolako jokabidea duen jakiteko; izan ere, denbora asko pasatzen du etxetik kanpo lagunekin eta ez dakit non ibiltzen diren, zer egiten duten eta gaiztakeriarik egiten duten. Azken bolada honetan diru asko du, baina guk ez diogu ematen. Nondik ateratzen du hainbeste diru? Aurreko astean amak 100 euroko billete bat aurkitu zuen bere galtzaren patrikan.**

Nerabezaroa trantsizio aldi bat da, non umeak adin nagusitasunera heldu eta nortasun propioa finkatu nahi duen.



Aldaketa fisiologiko eta emozionalekin batera, nerabea portaera arriskutsuekin esperimentatzen hasten da. Gero eta gehiago identifikatzen da lagunekin, familiarekin identifikatu beharrean. Arriskuan egoteak lagunaren onarpena, independentzia eta nortasun propioa lantzeko laguntza ekar dezake. Garapenaren ohiko prozesu hauek direla-eta, jokabide arriskutsuekin esperimentatzeko sasoi bereziki ahula da nerabezaroa.

Dirudienez, zure semea oso identifikatuta sentitzen da lagunekin, denbora asko igarotzen baitu etxetik kanpo. Horren harira, interesgarria izango litzateke haren lagunak ezagutzea, talde jakin batekin identifikatzeko beharrak ausartegi izatera bultzatzea eta.

Diru asko duela, etxean emandakoa eta aisialdian egindako lanen batekin (esaterako, bera baino gazteago diren umei emandako klase partikularrekin) irabaz dezakeen dirua ez dela kontuan hartuta, ondoriozta daiteke jarduera ilegal eta arriskutsu batetik ateratzen duela. Jokabide horien jatorriak drogaren salerosketarekin, lapurretarekin, apustuekin eta antzeko jarduerekin izan dezake zerikusia. Alabaina, segur aski zure semeak lehenengoa aukeratu du, ohikoa baita adin horretan substantzia jakin batzuk (kanabisa, speeda, kokaina, estasia, etab.) txikizka salerososten dituzten tokitan ibiltzea.

Oso garrantzitsua da semearekin hitz egitea, sendotasuna eta babes transmititzea, zer gertatzen zaion, diru hori nondik lortzen duen eta laguntza behar duen jakiteko. Semea ez epaitzen saiatuko gara, bihotza ireki eta egia esatea nahi badugu. Inportantea da portaera horrek ekar ditzakeen arriskua eta ondorio txarrak azaltzea; gurasoek argi hitz egin behar dute, eta adingabearentzat kaltegarriak diren jokabideei mugak jarri behar dizkiete.

Zuk ere zalantzak al dituzu?  
Txoko honetan argitu nahiko al zenituzke?  
Idatzi helbide elektronikoa honetara eta zure erantzuna jasoko duzu hurrengo aldizkarian: [gizarteongizatea@ordizia.org](mailto:gizarteongizatea@ordizia.org)  
**GOGORATU ZURE ZALANTZA ERABAT ANONIMOA IZANGO DELA!**

# El rincón de las dudas

**Los abusos sexuales: cuando un hijo/a comenta algo referido a los abusos sexuales ¿qué pueden hacer los padres? ¿Será verdad? ¿Es un modo de llamar la atención? ¿A dónde se puede acudir a buscar ayuda?**

Se considera abuso sexual la participación de un menor en contactos o actividades sexuales que el niño o la niña no puede comprender, para las que no está preparado desde el punto de vista del desarrollo y a las que no puede dar su consentimiento. La actividad sexual se realiza para satisfacción de un individuo de más edad, y puede incluir contacto anal, genital, oral, exhibicionismo, voyeurismo o la utilización del menor para la producción de pornografía. En el abuso sexual existe siempre una relación de desigualdad –en edad, en madurez, en poder-, entre abusado y abusador y la utilización del menor como objeto sexual. En la mayoría de las ocasiones no se emplea la fuerza, aunque sí la coacción, o las amenazas. El agresor puede ser familiar, o personas relacionadas con la víctima o un desconocido y el acto sexual puede ser sin contacto físico (exhibicionismo, masturbación delante del niño, observación del niño desnudo, relato de historias sexuales, proyección de imágenes o películas pornográficas) o con contacto físico (caricias, frotamientos, contactos bucogenitales o penetración anal o vaginal). En la inmensa mayoría los agresores son varones y personas conocidas por el menor.

Cuando un menor comenta algo referido a contactos sexuales, el primer factor a tener en cuenta en estas circunstancias es la edad, ya que no es lo mismo un testimonio sobre contactos sexuales en un niño de 5 años, que aún no tiene desarrollada una idea sobre lo que es la sexualidad, que en el caso de uno de 15 años, que ya tiene conocimientos sexuales. En la mayoría de los casos, los niños no suelen mentir cuando realizan una denuncia de abuso sexual, sólo el 7% de las declaraciones resultan ser falsas. Algunos factores que pueden en-



turbiar la credibilidad del testimonio de los menores son: la edad, la capacidad de fabulación, la limitación de la memoria y la posible sugestionabilidad. No obstante, un niño más pequeño recuerda menos información, pero no por ello menos precisa, especialmente si ha transcurrido poco espacio de tiempo entre la conducta sexual sufrida y el testimonio aportado.

Existen diversos indicadores de haber sufrido abuso sexual, **indicadores físicos**, dolor, molestias o heridas en la zona genital o anal; ropa interior rasgada, manchada o ensangrentada; enfermedades de transmisión sexual; dificultad para andar o sentarse.

**A nivel comportamental:** pérdida de apetito; llantos frecuentes sobre todo en referencia a situaciones afectivas o eróticas; miedo a estar sol@, a los hombres o a un determinado miembro de la familia, cambios bruscos de conducta; resistencia a desnudarse o bañarse; aislamiento y rechazo de las relaciones sociales; problemas escolares o rechazo a la escuela, fantasías o conductas regresivas (chuparse el dedo, orinarse en la cama, etc.); tendencia al secretismo; irritación o agresividad excesiva, huidas de casa; depresión, retraimiento o tendencia suicida. Estos indicadores son inespecíficos y pueden darse también en otras situaciones altamente estresantes.

**A nivel sexual:** Conductas precoces o conocimientos sexuales inadecuados para su edad; interés exagerado por los comportamientos sexuales de los adultos; masturbación compulsiva; imitación de actos sexuales de los adultos o que molestan a otros niños.

Cuando un menor nos cuenta o nos habla de posibles abusos u observamos cambios, como los mencionados, lo más recomendable es poner al niño en mano de especialistas. Se puede acudir en primer lugar al pediatra para que tras una exploración lo derive al Centro de Salud Mental y un psicólogo o psiquiatra pueda determinar la veracidad y exactitud de los hechos, el tipo y grado de abuso, y, en caso de ser pertinente, nos asesoren para acudir a las autoridades e interponer una denuncia.

**Sospechas de consumo de cannabis, ¿cómo saber si un hijo o hija consume cannabis? ¿qué se puede hacer como padre?**

El cannabis es la droga ilegal más consumida en nuestro país.

Respecto a los efectos del cannabis dependen en parte del tipo de preparación (riqueza en principios activos), de la dosis utilizada, de la forma de administración (inhalizaciones prolongadas), de las características metabólicas de la persona que lo consume, del uso conjunto de otras sustancias como por

ejemplo el alcohol y también de la personalidad del consumidor, del lugar de consumo, la compañía y el ambiente.

El consumo de cánnabis produce una sensación de euforia y bienestar y cierto grado de trastornos de la coordinación. Una persona después de fumar marihuana o hachís notará un aumento del pulso, sensación de enlentecimiento del tiempo, que las sensaciones tanto de gusto, como de olfato y oído se hacen más vivas, se altera la capacidad de concentración, aparece risa y con dosis elevadas los cambios en la percepción y en las sensaciones pueden resultar desagradables produciendo ansiedad e incluso ataques de pánico. En personas vulnerables, el consumo prolongado de cánnabis puede producir la aparición de brotes psicóticos y la aparición del síndrome amotivacional (pasotismo, desgana, enlentecimiento). Los padres pueden ver que su hijo tiene los reflejos torpes y mermados, los ojos hinchados o irritados, cambios en el apetito. Además de las consecuencias físicas existen también las psicológicas como la irritabilidad, las discusiones, el fracaso o la disminución del rendimiento escolar.

Como padres, si aparecen indicios de consumo, se debe tratar de mantener un diálogo fluido siempre marcado por el respeto y con una mentalidad lo más abierta posible, tratando de ponernos siempre en su lugar, mostrando una actitud comprensiva. Podremos entonces abordar el tema tratando de hacerle pensar por sí mismo en las ventajas y desventajas que tiene consumir esa droga, porque se trata de que él mismo interiorice las posibles consecuencias negativas. Sería recomendable mostrarse en una actitud de colaboración, apoyo y de ayuda, tratando de no soltarle un discurso, que en cualquier caso podría distanciarnos de esa confianza que queremos establecer. Es importante también enseñar a decir no y a solucionar los problemas con otras estrategias que no sean el recurso al consumo de sustancias, que a corto plazo hace olvidar los problemas, pero que a largo plazo los acrecienta. No se debe dudar en acudir al médico en busca de consejo o a entidades como proyecto-hombre, aguipad, etc. El silencio en cualquier caso no ayuda.

**Mi hijo tiene 14 años y tengo muchas dificultades para conocer datos sobre su comportamiento, ya que pasa mucho tiempo fuera de casa con los amigos y no sé dónde andan, qué es lo que hacen y si hacen algo malo. Ultimamente, lleva mucho dinero entre manos, pero nosotros no se lo damos en casa. ¿De dónde saca tanto dinero?, la semana pasada su madre le encontró un billete de 100 euros en el bolsillo del pantalón.**



la familia. Correr riesgos puede implicar la aceptación por parte de sus compañeros, e independencia y ayuda para forjar la propia identidad. Estos procesos normales del desarrollo hacen de la adolescencia un momento particularmente vulnerable para experimentar con muchas clases de conductas peligrosas para ellos.

Por el contenido de su consulta, se corrobora que su hijo se siente muy identificado con sus amigos ya que pasa mucho tiempo fuera de casa con ellos, ahora bien, sería interesante que conocieran las amistades que frecuenta su hijo porque la necesidad de identificación con un determinado grupo de personas pueden llevarle a actuar de forma temeraria.

El hecho de que lleve mucho dinero entre las manos, y que ese dinero no se lo hayan dado en casa, ni provenga de alguna actividad remunerada en su tiempo libre (como clases de apoyo a chicos menores que él, por ejemplo), lleva a pensar que consigue esas cantidades de dinero realizando alguna conducta ilegal y temeraria. La naturaleza de estas conductas puede estar relacionada con la compra-venta de drogas, hurtos o robos, apuestas etc., aunque la más probable sea la primera opción ya que es frecuente en estas edades frecuentar lugares y círculos (como las discotecas o bares), en las que el "trapicheo" con determinadas sustancias (cánnabis, speed, cocaína, éxtasis etc.), es frecuente.

Es muy importante que hablen con él, una buena comunicación con su hijo en el entorno de un funcionamiento familiar fuerte, y basado en las relaciones de apoyo, es la clave para averiguar qué le está pasando, de dónde sale ese dinero y si necesita ayuda. Tratar de no juzgarlo va a ser clave en esos momentos si queremos conseguir que se sincere y nos cuente la verdad. Es importante hacerle ver el peligro y las consecuencias negativas que se pueden derivar de su comportamiento, los padres deben ser claros y consistentes, así deben poner límites a conductas que claramente van en perjuicio del menor.

¿Tú también tienes dudas?

¿Te gustaría aclararlas en este rincón?

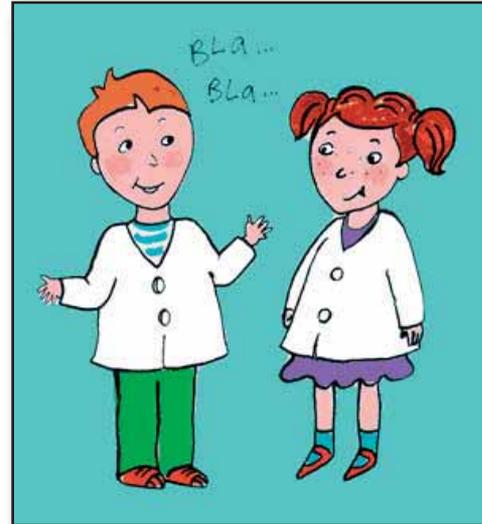
Escribe tu duda a este correo electrónico y recibirás tu respuesta en la siguiente revista: **[gizarteongizatea@ordizia.org](mailto:gizarteongizatea@ordizia.org)**

**¡NO OLVIDES QUE TU DUDA SERA TRATADA CON TOTAL ANONIMATO!**



## Haurrak zer hizkuntza jakitea nahi dut?

Haurdunaldian, eta haurra sortuta ere, gutxitan erreparatzen diogu hizkuntzen garrantziari. Gutxitan ohartzen gara haurraren hainbeste gauza bezala (nola izanen duen izena edo zer elikadura ohiturak izanen dituen) haurrak txikitatik zein hizkuntza hitz egingo duen ere gurasoen esku dagoela. Aita eta amek planifikatzen ahal dituzten gauzen artean (etxean erreko den ala ez edo telebista asko ikusiko den ala ez) etxean zer hizkuntza hitz egingo den ere planifika dezakete. Horretarako, gurasoek etxean sortu nahi duten elkarbizitza linguistikoaz hitz egitea beharrezkoa da. Bikote euskaldunek euren eskutan dute umeei txikitatik euskara jakitea eta horretarako etxe barneko erabilera bereziki zaindu behar dute. Gurasoen artean euskara gehiago erabiltzea gurasoek haurren heziketaz pentsatuta har dezaketen erabaki kontzientea izan daiteke. Euskara lehendabizi, gero nahi beste hizkuntza etorriko dira.



## ¿Qué lenguas quiero que hable mi hijo/a?

En el embarazo e incluso después del nacimiento de la criatura, a las lenguas no se le suele prestar atención. No nos solemos dar cuenta de que como ocurre con muchas decisiones relativas al niño/a (el nombre que tendrá o los hábitos alimenticios que adquirirá) la lengua o lenguas que hablará desde la infancia es algo que está en manos de las madres y padres. Ellos pueden planificar el tipo de convivencia lingüística que crearán en el hogar, tal y como se planifican otras muchas cosas (si fumarán o no en la casa o si se verá la televisión mucho o poco). Para ello es necesario que hablen de ello y que tengan claro que aunque ellos no sepan euskera ni lenguas extranjeras, tienen en sus manos muchas decisiones que permitirán que sus hijos sean euskaldunes desde pequeños y aprendan posteriormente lenguas extranjeras.



**PAULA CASARES**

**NAFARROAKO UNIBERTSITATE PUBLIKOko irakasle elkartua, Filologia eta Hizkuntzaren Didaktika Departamentua**

**Profesora asociada de la UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA, Departamento de Filología y Didáctica de la Lengua**