

Gurasoak

2009ko abendua
4. zenbakia
Doan

05 // Solasean

**ELIKADURA
JOKAEREN
ARAZOAK**

06 // Lehen urratsak

**CÓMO PASAR DEL
PURÉ A LA COMIDA
EN TROZOS**

08 // Jakinguran

**JOLAS LIBREAREN
ONURAK**

10 // Nerabe naiz

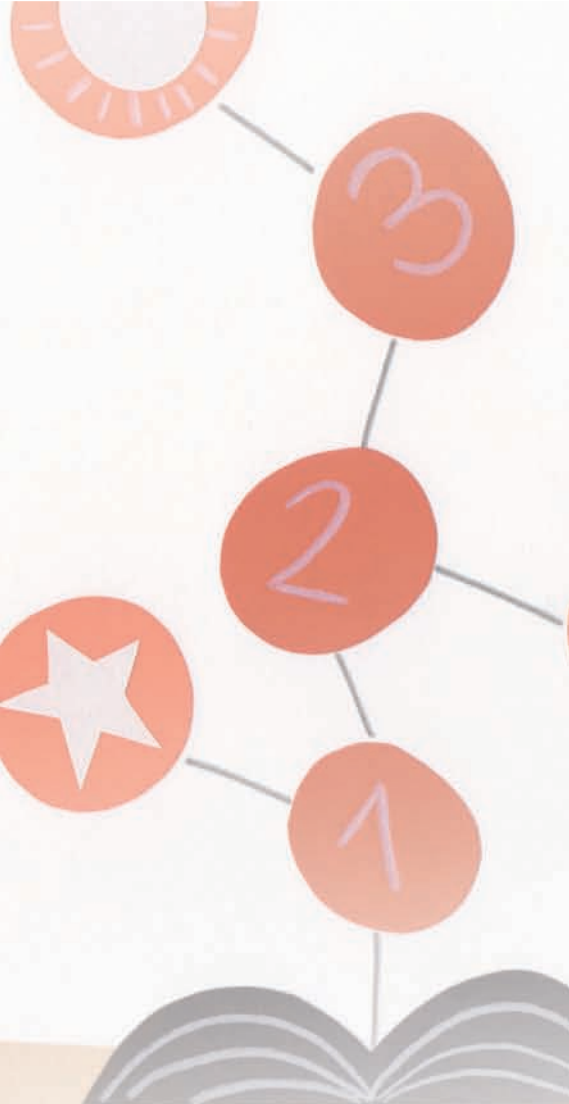
**MOTIBAZIORIK
EZA ESKOLAN**

>>10

Ikasteko behar den indar eragilea haur baten bizitzako lehen urtean garatzen hasten da. Gizakia gauzak aztertze eta eza-gutzeko gogo handiarekin jaiotzen da.

NERABEEN MOTIBAZIORIK EZA ESKOLAN





zenbaki honetan

0 ETA 18 URTE BITARTEKO SEME-ALABAK DITUZTEN GURASOEN DAKO ALDIZKARIA

Gurasoak



Leintz Gatazagako Udala



Eskoriatzako Udala



Aretxabaletako Udala



Arrasateko Udala



Arantzoko Udala



Elgetako Udala



Bergarako Udala



Antzuolako Udala



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, Maite Aizpiri eta
Koldo Castrillo
Laguntzaileak: Larraitz Arando, Iñaki Barrutia,
Ione Beitialarrangoitia, Arrate Bengoa, Rafael Cristobal,
Goretti Orbea.
Tirada: 5.700 ale | Lege gordailua SS-340-2009
Diseinua eta maketazioa: Arteman Komunikazioa
Ilustrazioak: Lorena Martínez
Inprimategia: Gertu (Oñati)

03 // JAKIN BERRI

Besteak beste, **anorexia, bulimia eta hiperaktibitatearen** inguruko informazio baliagarria.

04 // ZERGATIK?

Gure psikologoa **gurasoen kezkek** argitzen.

05 // ADITUEKIN SOLASEAN

Elikadura **jokaeren nahasteak** zer diren, nola detektatu eta aurre egiteko gomendioak.

06 // LEHEN URRATSAK · 0-5 URTE

Alimentación de los más pequeños. Los cambios hay que realizarlos poco a poco y de forma constante.

08 // JAKINGURAN · 6-11 URTE

Gurasoak **seme-alabekin jolas berean aritzen** direnean ikaragarria da bertan sortzen den giroa eta lotura.

10 // NERABE NAIZ · 12-18 URTE

Ikasteko behar den **motibazioa** haur baten bizitzako lehen urtean hasten da. Hezkuntza sistemak ez du jakin-min hori oztopatu behar.

12 // GOGOETAN

Gurasoek drogarekin duten harremana zuzenean lotuta dago seme-alabek izango dituzten kontsumo ohiturekin.

jakin-berri

GOMENDIOAK

Anorexia eta bulimia

ACABE ELKARTEA

Elikadura Jokaeren Nahastea duten kaltetuei eta hauen familiako kideei laguntza eta aholkularitza eskaintzea da elkarrearen helburua.

- **Anorexia eta bulimiaren aurkako elkartea ACABE Debagoiena (Arrasate)**

Jose Luis Iñarra Pasealekua 30-32 (Altamira)
Tel.: 943 796927

Astelehen eta asteazkenetan: 16:00-20:00
arrasate@acabeuskadi.org

Oharra: egun eta ordu hauetatik kanpo, Donostiako bulegoarekin jarri harremanetan

- **ACABE Gipuzkoa (Donostia)**

Tel.: 943 326250

Astelehenetik ostiralera: 09:00-14:30/ 16:00-20:00
gipuzkoa@acabeuskadi.org
www.acabeeuskadi.org



LIBURUAK

GUÍA PARA PADRES, EDUCADORES Y TERAPEUTAS
CALVO R. (2002) Barcelona. Planeta

¿QUÉ SON LOS TRASTORNOS DE LA ALIMENTACIÓN?

TURÓN, V.; VELILLA, M.; TURÓN, E. (2003). Barcelona. AEETCA. EGRAF



YO CONTRA YO. LA CARA OCULTA DE ANNA
ARROYO, A.(2003). Edición personal



CUANDO COMER ES UN INFIERNO
ESPIDO FREIRE (2002). Aguilar

WEB ETA HELBIDE INTERESGARRIAK:

AEETCA: Asociación Española para el Estudio de los Trastornos de la Conducta Alimentaria.

www.psiquiatriaweb.com/eventos.htm

FEACAB: Federación Española de Asociaciones de Ayuda y Lucha contra la Anorexia y la Bulimia Nerviosas.

www.feacab.org

Saluda la vida. Campaña educativa sobre salud alimentaria.

www2.cajavital.es/salud/index.asp

GOMENDIOAK

Arreta gabezia eta hiperaktibitatea

Gipuzkoako Arreta Gabezia eta Hiperaktibitatearen Elkarte

Asociación de Déficit de Atención e Hiperactividad de Gipuzkoa (ADAHIGI)

Elkarrearen helburu nagusia da arreta gabeziaren nahastearen inguruan (hiperaktibitatearekin edo gabe) familiei eta profesionali laguntzea, berri ematea eta aholkatzea. Nahasteak eragindakoen bizi-kalitatea hobetzea eta beraien bizitzan arrakasta izateko aukerak zabaltea.

- **ADAHIGI (Donostia)**

Katalina Eleizegi 40 behea • 20009 Donostia

Tel.: 943 459594 (Donostia)

adahigi@adahigi.org

www.adahigi.org

- **ADAHIGI (Arrasate)**

Jose Luis Iñarra 30 (15 egunetik behin, zapatu goizetan)

BERGARA

Gurasoentzako hitzaldiak

OTSAILA

Udaleko Prebentziorako Zerbitzuak 2 eta 18 urte bitarteko seme-alabak dituzten herriko gurasoak hitzaldira joatea gonbidatzen ditu.

Hitzaldia: "Arauk eta mugak: Erantzukizunean hezi"

Kultur Etxean

Otsailaren 3an, asteazkena, 18:30ean.

Hitzaldia Etxadiko kideek emango dute; hau da, Orientazio Psikologikorako Zerbitzua eskaintzen duten profesionalak.

MAIATZA

Hitzaldia: "Nola lagundu gure seme-alabei beraien burua errespetatzen: autoestima"

Kultur Etxean

Maiatzaren 5ean,asteazkena, 18.30ean.



Ione Beitialarrangoitia
>> Psikologoa

Zergatik?

NUESTRA HIJA TIENE 10 AÑOS Y EN LAS ÚLTIMAS FIESTAS NOS HA PEDIDO SALIR HASTA LAS 12 DE LA NOCHE. TODAS SUS AMIGAS SALÍAN Y, A PESAR DE NO ESTAR NADA CONVENCIDOS, LE HEMOS DADO PERMISO PARA SALIR. ¿HEMOS HECHO LO CORRECTO? PENSAMOS QUE ES PEQUEÑA PARA SALIR A LA NOCHE PERO NO QUEREMOS VERLE SOLA POR NO SALIR CON LAS DEMÁS.

Vuestra hija está en una edad en la que lo social y el grupo va cobrando mucha importancia, pero a la vez, siguen teniendo muchas características infantiles. Es como si se encontraran en la cima de una montaña, en la que ya ha subido por el camino de la niñez y está en un punto de inflexión, que le llevará a comenzar el camino de la juventud. Pero al encontrarse justo en la cima, puede tender tanto hacia un lado como al otro, por lo que ella también a veces sentirá que no sabe si todavía quiere ser una niña o comenzar a crecer.

Muchas de las actitudes o comportamientos que presentan a veces nos parecerán muy infantiles y en otras más maduras. A veces tenderán a refugiarse en la familia y acto seguido pueden mostrar necesidad de diferenciarse de las actividades familiares para querer ir con su grupo de iguales.

La petición que os hace la sentís desproporcionada para su edad, pero a la vez también veis lo importante que es el que no se sienta diferente a sus amigas. La ilusión y expectativas de lo que ofrece la cercana preadolescencia pueden activar ciertas fantasías, pero no es conveniente quemar etapas antes de tiempo. La pertenencia del grupo no peligrará, ya que todavía no es habitual para el grupo salir por la noche.

Como padre y madre tenéis unos criterios en cuanto a la educación de vuestra hija de 10 años. También ella debe saber que, por ahora, muchas de las decisiones las tomáis vosotros. Ya hará su camino poco a poco hasta poder ir hacia la autonomía y responsabilidad. Pero, cada cosa en su momento del proceso.

JOAN DEN ASTEAN 8 URTEKO ALABAK ESAN ZIGUN EZ ZUELA AFALDU NAHI BERNAK LODIEGIAK ZITUELAKO. KEZKATUTA GAUDE GURE ALABA, LODI BAINO GEHIA-GO, ARGALEGIA DAGOELAKO. ADIN HONETAN ELIKADURA NAHASTE ARAZOEKIN HAS DAITEKE?

Ulertzekoa da zuen kezka, ez dakizuelako anorexia egoera baten hasiera den edo ez, eta beldur honek zuen alabaren edozein ekintza edo jarrera lupaz ikustea eramaten zaitzakete, honek dakarren tentsio eta antsietatearekin.

Anorexia sintoma bat da, eta benetako gatazka ondoez emozionalak eragindakoa da. Beraz, benetan arduratuta bazaudete, ez arduratu bere itxurerekiko duen kontrolaz soilik, baizik eta begirada zabalduz, hauteman ea nola dagoen bera emozionalki, bai zuekin, bai lagunekin, bai bere buruarekin.

Askotan, bere ondoeza ez da bakarra izango, eta baliteke sendian konpondu gabeko arazo edo korapiloren bat izatea. Kasu askotan, nahiz eta sintoma alabak eduki, sendi guztiaren ondoeza ezkutatzea posible da. Kasu bakoitza desberdina da eta bakoitzak bere berezitasunak edukiko ditu.

Interesgarria izan daiteke laguntza profesionala eskatzea, kanpoko norbaitek distantziaz hauteman ahal izateko sakonean zer ari den mugitzen egoera honetan.

Hala ere, baliteke ez izatea anorexiaren lehen aztarna, eta bere fisikoa zaindu nahi duela modu ez obsesiboan. Hortxe zaudete zuek, ez ardura honi garrantzia kentzeko (gutarik gehienek baitugu), baizik egoera modu errealistagoan hautematen laguntzeko.

Gakoa ez da bere iritziak gaitzestea (beldur garelako zerbait gehiago ote dagoen atzean), baizik eta ezagutzea zer den benetan arduratzen duena, zergatik uste duen hori, eta benetan ea posible den bere ardura, gorputzaren zaintza osasuntsu eta maitagarria bideratzea. Azken finean, garenarekiko maitasuna eta zaintza baita egoera hauetan jokoan dagoena.

*

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 atalera-ko dela. Egindako galderari Ione Beitialarrangoitia psikologoa erantzungo dizu ahal den bizkorren, eta aldizkariaren hurrengo zenbakian ere agertuko da.

Adituekin solasean



LARRAITZ ARANDO
ACABE

ELIKADURA JOKAEREN NAHASTEAK

EZ DA GAUZA BERBERA ELIKADURA ARAZOAK ETA ELIKADURA JOKAEREN ARAZOAK. LEHENENGOA DIETA SOIL BATEKIN KONPON DAITEKE. BIGARRENAK, ORDEA, GAIXOTASUN PSIKIKO LARRIAK DIRA. GAIXO EZ DAGOEN BATEK HAUEN BIDERATZEA ERRAZA IKUSI ARREN, GAIXO DAGOEN PERTSONA BATENTZAT OSO ZAILA DA.

GAIXO HAUEK LODITZEKO BELDUR OBSESIBOA DUTE. ONDORIOZ, JATEARI UTZI EDO BETEKADA HANDIEN OSTEAN, BOTAKA EGITEN DUTE. JANARIAREKIN DUTEN HARREMANA EZ DA OSASUNTUA.

Elikadura jokaera nahasteak zein eratarara gara daitezke?

Anorexia gehiegizko argaltze desioa izaten da. Gutxi jan eta dieta zorrotzak adierazle izan daitezke. Bulimia, ordea, janariarekiko inpultso kontrola ezina da. Ez gizentzeko eta gehiegi jan izana konpentsatzeko jokabide desegokiak dituzte: botaka, libragarriak, ariketa fisikoa...

Zergatik? Non dute jatorria?

Faktore ezberdinek dute eragina: soziokulturalak (iragarkiak, moda, gehiegizko pisuak jendartean duen harrera negatiboa...), familiarrak (gain babesa, autoritarismoa, desoreka familian...) eta indibidualak (autonomoak izateko arazoak, heldutasunarekiko beldurra, autoestimu arazoak, perfekzionismoa nahia...).

Zeintzuek izaten dute: adina, sexua?

Elikadura jokaera nahasteak 14-21 urteko emakumezko populazioaren %4,5i eragiten dio. Dena den, gure zerbitzura adin guztietako emakumeak etortzen dira eta adin hauetatik gorakoak asko dira. Egia da gerturatzen diren gehienak emakumezkoak direla.

Nola hauteman? Zeintzuk dira ohiko arazoak?

Pisuarekiko, gorputzaren itxurarekiko gehiegizko arduraren izaten dute eta gorputzari akats gehiegi ateratzen dizkiete. Kirol asko praktikatzeko beharra izaten dute eta eguneroko aktibitateak progresiboki utziaz joaten dira (eskolakoak, sozialak, profesionalak...). Sozialki itxi egiten dira.

Anorexia kasuetan, bakardadearekiko jarrera areagotzen da sarri. Hiper-aktibitatea eta auto-exijentzia handia izaten da eta batzuetan perfekzionismo joera. Batzuetan hilerokoa desagertzen da.

Bulimia kasuetan, ordea, egoera estresagarriarekiko ahaltasuna sentitu ohi da. Horrelako momentuetan, sarri botaka eginez aurre egiten dute. Noski, gehienetan ingurukoak ohartu gabe. Kanpotik itxura ona azaltzen dute. Bizitza sozialean izugarriko aldaketak izaten dituzte; isolamendutik, izugarriko bizitza sozialera. Hilerokoan desorekak nabari daitezke eta hortz arazoak agertu.

Nola eragin dezakete haurren garapenean?

Elikaduraren jokaera nahasteek pertsonen garapen fisikoan eta psikologikoan eragin zuzena dute. Hasieran ikus daitezkeen sintomak: hilerokoaren desagertzea edo desoreka, hortz arazoak, deshidratazioa, familia eta festetako bazkari handiak ekiditzea, azaleko orbainak, nekea, lo ongi egiteko arazoak, idortasuna, odol presioa jaitea... Gaixotasun bakoitzak ondorio ezberdinak ditu.

Psikologikoki, ordea, energia gehiena janarira eta bere inguruko kontuetara zuzentzen duenez, gaixoak beste gai, harremanetarako... pazientzia eta energia txikiagoa izango du. Umore aldaketa nabarmenak izan daitezke.

Bestalde, gaixotasuna onartzeko zailtasunak izaten dira normalean. Kanpora begira oso jatorrak, politak... perfektuak izaten saiatu direnez, gero ingurukoei egia onartzea oso gogorra egiten zaie.

Nola detektatu?

Anorexia kasuak bistakoagoak izaten direnez, lehenago detekta daitezke. Bulimia kasuetan, ordea, gaixoek kanpo itxura osasuntsuak dituzte eta analitika orokorrekin ongi ematen dutenez, oso zaila da detektatzea. Pista batzuk, baina, hauek izan daitezke: janariarekiko jokaera arraroak, dieta zorrotzak, jatorduak saltatzea, jaki batzuk

ekiditzea, egoera animikoan aldaketa nabarmenak (depresio puntutik suminkortasuna), askotan pisatzea, kirol gehiegi egitea...

Alarmatzeko sintomak, zeintzuk dira?

Bat-bateko pisu galtzea, hazkuntza garapena etentzea, azaldu ezinezko amenorrea, pisua galtzeko jarrera arraroak, justifikaziorik gabeko kirol gehiegi egitea. Askotan ingurukoak baino kanpoak ohartzen dira lehenago. Dena den, oso garaiz ez detektatzearen arrazoia gehienetan ez da etxeko utzikeria kontuagatik izaten. Gaixotasunaren ezaugarria da oso ezkutuan bizi izatea eta eramatea.

“Gaixotasunaren ezaugarria da oso ezkutuan bizi izatea eta eramatea”

Nola egin aurre?

Jatorria bakarrik ez denez, aurre egiteko ere maila ezberdinetan eragin beharko da.

- Maila pertsonalean: gaixotasuna duela onartu beharko da. Sendatzea prozesu luze eta gogorra izango dela jakin. Norberaren burua maitatu eta zaintzen ikasteak asko laguntzen du.
- Familian: komunikazioa erraztu, sentimenduak adierazi... eta gaixoa ulertzen saiatu. Profesionalei laguntza eskatu beharko zaie.
- Jende artean: komunikabideek eta iragarkiek eskaintzen duten emakumearen irudia gaitzetsi eta argaltzeko produktuen salmenta gerarazi. Bizimodu era osasuntsuak bultzatu.

¿Cómo pasar del puré a la comida en trozos?

NUESTRO HIJO/HIJA HA CUMPLIDO UN AÑO. EN ESTE MOMENTO YA ES CAPAZ DE DAR LOS PRIMEROS PASOS, DE DECIR LAS PRIMERAS PALABRAS COMO AMA Y AITA ASÍ COMO DE COGER PEQUEÑOS TROZOS DE COMIDA Y DE DISFRUTAR COMIENDO UN TROZO DE PAN. PERO, ¿CUÁNDO HAY QUE EMPEZAR A OFRECERLE COMIDA ENTERA? ¿NO HAY RIESGO DE QUE SE ATRAGANTE?

Lo primero que tenemos que tener en cuenta es que cada niño o niña tiene su ritmo. No debemos obligarle a que realice el cambio de un día para otro. Cualquier cambio se debe de realizar poco a poco y de forma constante.

Otro punto importante son los gustos y las texturas. No es lo mismo, por ejemplo, un puré de vainas o una vaina entera. Por eso al niño o la niña se le debe dejar tocar más de una vez para que se la lleve a la boca. ¡Dejar que toque la comida y la saboree! Al principio no es la cantidad de comida el objetivo (para eso también hemos preparado el puré de siempre) sino que conozca otros sabores y texturas.

“Al niño o la niña se le debe dejar tocar más de una vez para que se la lleve a la boca. ¡Dejar que toque la comida y la saboree!”

¿Cómo se debe hacer?

Para los padres y madres el cómo preparar la comida para que sea más comestible y atractivo para el niño o niña es otro pequeño problema. Lo primero es preparar la comida como siempre, y sentarle a la mesa con nosotros en el desayuno, comida y cena e ir ofreciéndole los alimentos nuevos. Es muy importante el ambiente, tener tiempo y pasarlo bien mientras comes con tu hijo o hija.

La cantidad, otra pelea.

En esto también cada niño y niña es un mundo. Hasta los dos años la necesidad de energía es alta, por lo que también la

necesidad de alimentos, pero la proporción se divide igual: proteínas 10-12 %, las grasas 30% y los hidratos de carbono 55-60%.

Leche y sus derivados

De los doce meses hasta los dos años, la leche materna o cuando no se pueda, la lecha artificial es lo más importante. Si medimos la cantidad, será de aproximadamente 500 ml.

Verduras

Por lo menos el niño o la niña tiene que comer una vez al día cocida, en entero o en puré o cruda en ensalada.

Fruta

Al día se debe tomar 3 ó 4 piezas: en el desayuno (zumo), a media mañana o de postre (en trozo) y en la merienda (en puré y con el tiempo en trozo).

Cereales y tubérculos

Son muy importantes porque aportan hidratos de carbono. La patata es el tubérculo que más se come. Los cereales son arroz, pasta, el pan...

Legumbres

Las legumbres (alubias, lentejas, garbanzos, guisantes...) se deben ir introduciendo en la comida del niño o la niña: tienen proteínas, hidratos de carbono y fibra.

El segundo plato

La carne, el pescado y los huevos deben de ser el segundo plato y dos veces al día. A la semana cuatro, pescado; tres o cuatro, carne y cuatro, huevos. El segundo plato tiene proteínas de calidad y son muy importantes para que se desarrollen los tejidos del cuerpo. Eso sí, la cantidad tiene que ser pequeña, 50-75 gr.

Aceite

El aceite es necesario pero debe ser insaturado; el más recomendado es el aceite de oliva.



Agua

Además de la leche el agua es muy importante. En las comidas sólo debe beber agua y es un momento muy bueno para enseñarle a beber del vaso.

¿Y si no quiere comer?

Cuando el niño o la niña no tenga apetito nunca hay que obligarle a comer. Primero habrá que saber la razón de esta falta de hambre. Puede ser que esté cansado/a, enfermo/a o enfadado/a y no es un buen momento para enseñar nada.

lehen urratsak



Arrate Bengoa
>> Pediatra

Compra bien, verduras y frutas buenas, carnes y pescados buenos y diferentes y cocina con tiempo porque ¡para comer a gusto hay que cocinar con gusto!



Papiletatik janari mamurtura

UME BAKOITZAK BERE ERRITMOA DUENEZ, EDOZEIN ALDAKETA POLIKI-POLIKI ETA EGUNERO EGINGO DUGU. KONTUAN EDUKI BEHAR DEN BESTE PUNTU BAT GUSTUA ETA TESTURAK DIRA. UMEAK BEHIN BAINO GEHIAGOTAN UKITU EGIN BEHAR DU JANARIA AHORA ERAMATEKO. UMEARI UTZI EGIN BEHAR ZAIO JANA UKITZEN, DASTATZEN!

Nola egin?

Gurasoentzat beste erronka bat izaten da nola prestatu elikagaiak jangarriagoak izateko. Umearen janaria lehen egiten zenuten bezala prestatu, berarekin batera gosaltzen, bazkaltzen edo afaltzen jarri eta, gainera, janari berria eskaini. Oso garrantzitsua izaten da giroa.

Kantitatea, hurrengo borroka

“Ume bakoitza mundu bat” izaten da. Bi urte egin arte, energia handia behar izaten da eta, beraz, handiagoa izaten da elikagaien beharra ere, baina jatekoaren proportzioa berdin banatzen da; hau da, energiaren %10-12 proteinetatik dator; %30, koipeetatik; eta %55-60, karbohidratoetatik.

Eta ez badu jan nahi?

Apetitu falta dutenean, behartzeak ez du zentzurik: lehenengo konprobatu behar da apetitu faltaren arrazoia. Baliteke nekatuta, gaixorik

edo haserre egotea eta ez da momentu ona ezer irakasteko.

Elikadura orekatua izateko...

- *Esnea-esnekiak*: gutxi gorabehera 500 ml.
- *Barazkiak*: egunean gutxienez behin egosirik, osorik edo purean, edo gordinik (entsaladan).
- *Fruta*: egunean 3 edo 4 ale hartu behar dira.
- *Zerealak eta tuberkuluak*: patata, arroza, pasta, ogia... oso garrantzitsuak dira, karbohidratoak dituztelako.
- *Egokariak*: babak, dilistak, garbantzuak, ilarrak... astean bi edo hiru alditan jan behar dira.
- *Bigarren platera*: haragia, arraina eta arrautza bigarren plateran hartu behar dira; egunean bi aldiz. Astean lautan arraina, hirutan edo lautan haragia eta hiru edo lautan arrautza.
- *Olioak*: koipe insaturatua izan behar du; gomendagarriena oliba-olioa da.
- *Ura*: otorduan ura bakarrik edan eta basotik edaten irakasteko aprobetxatu.

* ORIENTACIÓN PARA PADRES Y MADRES

Para acabar diría, que lo más importante es, que ¡disfrutes! Compra bien, verduras y frutas buenas, carnes y pescados buenos y diferentes y cocina con tiempo porque ¡para comer a gusto hay que cocinar con gusto!

“Cuando el niño o la niña no tenga apetito nunca hay que obligarle a comer. Primero habrá que saber la razón de esta falta de hambre”

1. Del puré que has preparado le ofrezcas algún trozo de verdura, patata o zanahoria cocida y déjale en su plato antes de ofrecerle en puré.
2. Por ejemplo, si para los adultos hay ensalada para comer pela el tomate y trocéalo, también, la lechuga. El primer día no pongas vinagre y cuando aprenda, si a la ensalada le echáis vinagre, ya probará.
3. Antes de darle el puré de frutas, prepara unos trocitos y ofrécele (seguramente no los comerá, pero es igual).

4. El pescado comen con facilidad. Trocea bien, con los dedos o con el tenedor, comerá a gusto. Si no le gusta, otra posibilidad en hacer albóndigas o hamburguesas con salsa de tomate para que coma más fácil.
5. El aprender a comer trozos de carne es lo más difícil. Así todo, trocea bien y ofrécele dos trocitos en su plato para que pruebe. Si ves que para él/ella es difícil, haz lo mismo que hemos dicho para el pescado: prepara albóndigas o hamburguesas.

Libratu jolasean

JOLASA HAURRAREN GARAPENA LANTZEKO ELEMENTU GARRANTZITSUA DA: GORPUTZ HAZKUNDERAKO (MUGIMENDUAREKIN GIHARRAK ETA GAINONTZEKOAK LANTZEN DIRA), ESPAZIOA ETA DISTANTZIA KAL-

KULATZEN IKASTEKO (GAUZAK ETA JOSTAILUAK MANIPULATUZ, FORMA, NEURRIA, PISUA...), ESPERIENTZIA BERRIAK IZATEN LAGUNTZEKO, HIPOTESI PROPIOAK FROGATU ETA EZAGUTZA LANTZEKO....

Zalantzarik ez dago libreki jolas egiteko aukerarik izan ez duten hurrek beren ahalmen intelektuallak murrizturik izaten dituztela. Jolas libreak haurraren barneko eta kanpoko mundua sinbolikoki adierazten du, hau da, bere fantasiak, beldurrak, zailtasunak, baliabideak, sormena eta abar azaldu eta lantzeko bidea da. Gainera, jolasa ikaskuntza adimentsuaren oinarria da, buru-prozesuak eragiten baititu.

Jolas librea eta egituratutako jolasaren artean badago aldea. Gehienetan helduok errazago parte hartzen dugu egituratuak eta konplexuagoak diren jolasetan jolas librean eta simpleetan baino (bata bestearen gainean kuxinak jaurtitzea, gorputzak erortzen lagatzea edo eraikuntzak sortzea...). Jolas librea giza garapenaren lehenengo garaian ematen da; egituratutako jolasak ordea heldutasun maila jakin bat edukitzea eskatzen du. Jolas librearen ezaugarri nagusia araurik ez edukitzea da, nahiz eta norberak bereak jartzen joan, nahi eta komeni zaioenean askatasun osoz aldatzeko aukera izan. Beste ezaugarri bat fantasia eta desioen partehartze axolagabea da. Azkenik, jolasak berak ez du inongo helmugarik, jolasa bera baino. Aldiz, egituratutako jolasa lehiakorra da eta bere ezaugarri nagusia da adostutako arauak (askotan kanpotik ezarritakoak) zuzentzen dutela.

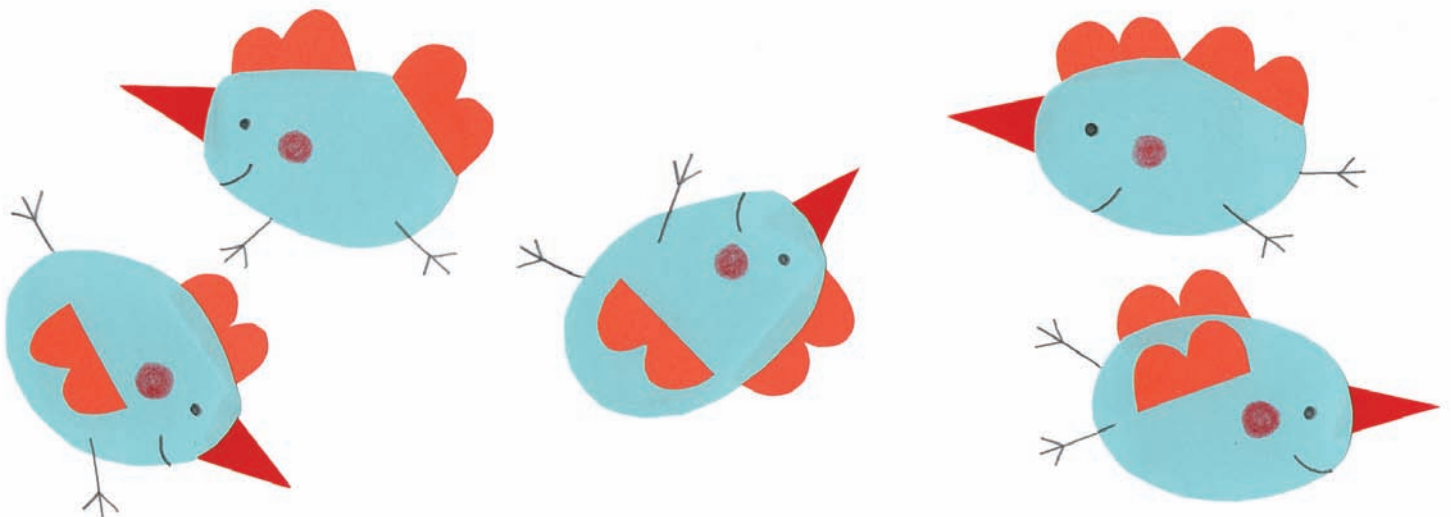
Jolasak balio terapeutikoa izan dezake egunerokotasunetik ihes egiteko modu berri bat eskaintzen duen heinean. Gordeta dagoen energia guztia askatzen laguntzen du. Jolasa eta aisialdiaren arteko lotura oso estua da. Aisialdiak egoera ezin hobeak eskaini ohi ditu eskolak zein familiak bere osotasunean landu ezin dituen eremuak landu ahal izateko. Aisialdiak askatasun egitura bat proposatzen du non haurrak zein gazteak eroso sentitzen diren. Jolasaren helburu nagusia ez da emaitza onak lortzea baizik eta gauzak modu ezberdinean egin daitezkeela ikustea eta aukera berriei atek irekitzea.

“Jolasak balio terapeutikoa izan dezake egunerokotasunetik ihes egiteko modu berri bat eskaintzen duen heinean”

Gurasoen barne jarrerak eragin zuzena dute seme-alabengan eta haiek jolasari buruz pentsatzen dutena erraz irakurtzen dute seme-alabek. Interes handia sortzen ez digun zerbait adierazteko askotan erabiltzen dugu “umeen jolasa, besterik ez da” esaldia. Hitz hauetan argi eta garbi ikusten da helduen eta umeen ikuspuntua ezberdina dela. Era berean, helduok jola-

sari diogun mespretxu inkontzientea agerian agertzen da. Baina hau ez da beti horrela izan, izan ere, gizakiaren historian umeen eta helduen artean egiten den bereizketa hori berria da. XVIII. mendera arte, eta zenbait tokitan orain dela gutxi arte, umeak eta helduak jolas berdinetan aritzen ziren, eta sarritan batera. Horrela, helduek eta hurrek berehala elkar ulertzen zuten, ez bakarrik elkarrekin jolasteagatik, baizik eta bata bestea behatzeagatik. Izan ere, besteak egiten duena behatzea oso esanguratsua baita.

Aspaldiko irakasle batek zioen jolasean eta dantzan ezagutzen dela aurrean daukaguna. Emozionalki, helduok umearen jolas libreari egituratutako jolasari eskaintzen diogun arreta berbera jarriko bagenio, guregan (helduongan) beste jarrera bat eraikiko genuke, emozionalki adin ezberdintasunaren arteko zubia eraikiz. Horrela, garrantzitsua da helduak eta gazteak modu berean jolastea, nahiz eta bakoitzak barne esanahi ezberdin bat eraiki. Jolas libreak helduen eta hurren bizitza aberasten du, bien arteko harremana estutuz eta sendotuz. Gurasoak seme-alabekin jolas berean galtzen direnean, nahiz eta bakoitzak berezko arrazoiak izan, ikaragarria da bertan sortzen den giroa eta lotura. Adierazgarria da jolasean sortzen diren



jakinguran



Goretta Orbea
>> Pedagogo eta
Psikomotrizista

“Gu helduok, gurasoak, hezitzaileak, jolasa era atsegin eta ziur batean burutzeko espazioa eta denbora eskaini eta prestatu behar dugu inguruan ditugun gazte horien garapena osasuntsua izan dadin”

irri, algara, izerdi, zabaltze, luzamendu, ahots, soinu, erritmo eta dantzetan murgildurik sortzen den ezagutza.

Beraz gu helduok, gurasoak, hezitzaileak, jolasa era atsegin eta ziur batean burutzeko espazioa eta denbora eskaini eta prestatu behar dugu inguruan ditugun gazte horien garapena osasuntsua izan dadin. Jolasaren bitartez gazte-ek beren mugak eta gaitasunak lantzen dituzte, eta hori ezinbestekoa da etorkizunean aurkituko dituzten erronkei aurre egiteko. Saia gaitezen beraiek beren jolasa burutu dezaten. Gu ondoan edo gertu egoten bagara eta beraien jolasari dagokion garrantzia ematen badiogu, aurrera pausu handia emango dugula ziurtatzen dizuet. Oso zaila da aldi berean bi gauza egitea... gainera, oro har, ez dira bi izaten, hiru edo lau baizik... horrela, askotan ez dugu ez bata ez bestea egiten eta ohartzen garenerako ume garaia di-da batean pasa zaigu.

“Jolasaren bitartez gazteek beren mugak eta gaitasunak lantzen dituzte, eta hori ezinbestekoa da etorkizunean aurkituko dituzten erronkei aurre egiteko”

Lehenengo jolasak denok ezagutzen ditugun amamaren magalekoak dira, kukuka aritzea, abestiak entzunez gorputza kulunkatzea, objektuak hartu eta ondoren botatzea, sukaldeko egurrezko koilara hartu eta lapikoaren kontra joz zarata ateratzea, harri txikiak biltzea, hauts artean zikintzea eta lurra harrotuz zuloak egitea... Gorputza indartzen doan heinean gora eta gora igotzen saiatzen gara, objektua (edozein objektu izan daiteke esanguratsu) espazioan zehar ahalik eta gehien mugitzen... eta jolasaren plazeretik pentsatzearen plazerera egingo dugu salto. Jolasak eskaintzen diguna amaigabea da, eta ez litzateke arraroa izango ohartzea gure egunerokotasunean bilatzen ari garen hori, JOLASA dela. Beraz, aukera baduzu heldu berriz bizitzaren arnasari!

Libérate jugando

LA CAPACIDAD INTELECTUAL DE LOS NIÑOS Y NIÑAS QUE NO HAN PODIDO JUGAR LIBREMENTE ES LIMITADA. EL JUEGO LIBRE REPRESENTA DE MODO SIMBÓLICO EL MUNDO INTERIOR Y EXTERIOR DEL NIÑO O NIÑA. ES EL CAMINO PARA PODER COMPRENDER Y TRABAJAR SUS FANTASÍAS, MIEDOS, DIFICULTADES, MEDIOS, IMAGINACIÓN...

El juego es un elemento importante en el desarrollo del niño o niña: ayuda al crecimiento corporal; a aprender a calcular el espacio y la distancia; a tener nuevas experiencias; a formular hipótesis; a trabajar el conocimiento... Puede tener valor terapéutico ya que ofrece una vía para escapar de la cotidianidad. Ayuda a sacar toda energía que guardamos dentro.

La característica principal del juego libre es que no tiene reglas. Aun así, cada uno puede ir poniendo las reglas que quiere y quitarlas o modificarlas a su antojo. La fantasía y el deseo forman parte del juego libre de forma desinteresada y no tiene ningún otro objetivo que no sea jugar.

El juego libre aparece desde el primer momento del desarrollo humano pero los adultos tendemos a participar en juegos estructurados y complejos más que en los juegos libres y simples (echarse cojines, dejar caer cosas, construir,...).

Nuestras actitudes internas tienen consecuencias directas en nuestros hijos e hijas. Muchas veces utilizamos la frase “no es más que un juego” para hacer referencia a algo que no nos despierta ningún interés; deja claro el desprecio inconsciente que los adultos le tenemos al juego. Pero esto no ha sido siempre así. Hasta el siglo XVIII, y en algunos lugares hasta hace muy poco, los niños /niñas y los adultos jugaban a los mismos juegos e incluso los compartían. Así, se entendían enseguida, no sólo por el mero hecho de jugar juntos, sino también por

observar el uno al otro. Observar lo que hace el otro es muy significativo.

Es importante que los adultos y los jóvenes jueguen de la misma manera aunque cada uno le de al juego un significado diferente. El juego libre enriquece la vida de los adultos y de los jóvenes y estrecha y refuerza la relación entre ambos. El conocimiento que se adquiere entre risas, carcajadas, sudores, aperturas, estiramientos, voces, ruidos, ritmos y danzas es significativo.

“El juego libre enriquece la vida de los adultos y de los jóvenes y estrecha y refuerza la relación entre ambos”

Por todo ello, los adultos (padres, madres y educadores) tenemos la obligación de crear un espacio y reservar tiempo para que los jóvenes puedan jugar de forma agradable y segura, y puedan así tener un desarrollo saludable. A través del juego, los jóvenes trabajan sus limitaciones y capacidades, y eso es fundamental para poder hacer frente a los retos que encontrarán en el futuro. Intentemos, pues, que nuestros jóvenes creen su propio juego.

El juego ofrece una infinidad de posibilidades... no sería de extrañar que nos diéramos cuenta de que lo que en realidad buscamos en nuestro día a día es... JUGAR. Así que ya sabes, si tienes ocasión, ¡aférrate de nuevo a la fuerza de la vida!

Motibaziorik eza eskolan

“MOTIVACIÓN” (MOTIBAZIO) HITZA GAZTELERAZKO “MOVER” (MUGITU) HITZETIK DATOR, BAITA GAZTELERAZKO “MÓVIL”, “MOTIVO”, “EMOCIÓN”, “MOTOR” HITZAK ERE. ZERBAIT EGITEKO MOTIBATUTA GAUDELA ESATEN DUGUNEAN, HORI EGITEKO BEHAR DEN MOTORRA DAUKAGULA ESATEN DUGU. ESKOLAREN EREMUAN, MOTIBATUTA EGOTEAK

ESAN NAHI DU IKASTERA BULTZATZEN GAITUEN BARNE INDAR BAT (EDO MOTORRA) DAUKAGULA: ESKOLAKO IKASGAIEI ARRETA JARRI, EMANDAKO INFORMAZIOA PROZESATU ETA HORI GEUREGANATZEKO PRESTATU. MOTIBAZIORIK EZA AIPATUTAKO MOTOR HORI EZ DAUKAGUNEAN AGERTZEN DA.

IKASTEA Ikastea gogotik lan egitea baino gehiago da. Ikasgaia buruz ikastea ez da ikastea. Zerbait buruz ikasteak ez dio inolako mesederik egiten adimenari; hots, hain preziatua den gaitasunari. Azterketa bat gainditzeko buruz ikasitakoak ez du luze iraungo. Azterketa egin bezain laster ikasitakoa ahaztu egingo da, edukiak ez direlako modu egokian antolatu ezta lotu ere aurretiko ezagutzeekin. Buruan ezagutzak sartzeko modu zarpail honek ez du luze irauten. Oinarrizko Hezkuntzako edukiak barneratzeko baliagarria izan daiteke, baina, Batxilergora iritsi bezain laster, modu desegokian erabilitako eta inongo ordenarik ez duen burua ez da gai izango Informazioaren Gizarteak exijitzen dituen eduki geroz eta zabalagoak prozesatzeko. Horrelakoetan, ikasleak Batxilergoa gainditzeko badu ere fakultateko lehen edo bigarren urtean porrot egingo du.

IKASTEKO MOTIBAZIOA Ikastea behar den indar eragileak haur baten bizitzako lehen urtean garatzen hasten da. Gizakia gauzak aztertze eta ezagutzeko gogo handiarekin jaiotzen da. Horrela, hezkuntza sistemak (familia lehenik eta eskola ondoren) ez badu jakin-min hori oztopatzen, haurra hurbilean duen errealitatekin geroz eta urrutia go dauden alor berrietara irekiko da eta kultura, teknologia eta espiritualtasunarekin lotutako gai konplexuak interesatuko zaizkio. Jakintsuak garatutako espiritua duten pertsonak dira. Hala ere, kontu handiz landu behar da gizakiaren jakin-nahia. Garrantzia eman behar zaio, baina beharrezkoak ez diren krisiak saihestu behar dira, ezagutza maila poliki-poliki igoz eta pertsonaren erritmo kognitiboa errespetatuz.

Prozesua luzea da eta bidean motibazioa sustatzen duten baldintza asko aurki daitezke, baina baita gizakiaren motorren kalitatea murrizten dutenak ere.

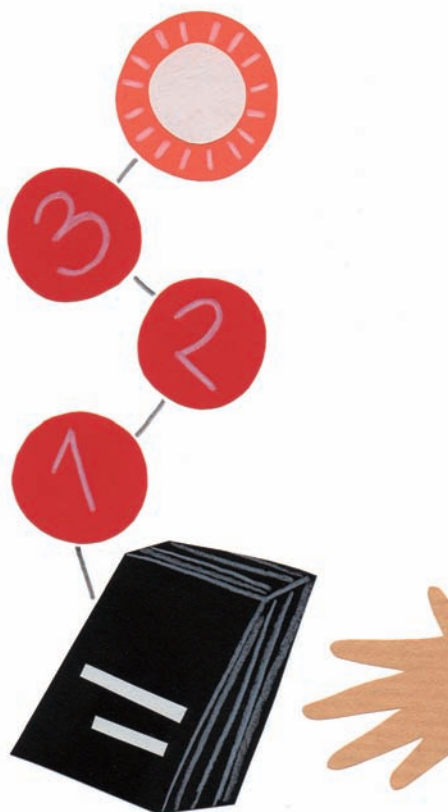
• **GAUZAK EZAGUTZEKO NAHIAN OINARRITUTAKO MOTIBAZIOA.** Haur baten jakin-nahia mimatu eta gidatzen badugu, handitzen denean pertsona horrek ezagutza berriak eskuratzeko eta horiek bere buruan antolatzeko gogoia izango du. Prozesu hori ikasketa antolatu baten bitartez egingo du.

Horrela, haur horrek harreman estua izango du ezagutzak eta gaitasunak erakusten dizkionekin

eta haien gustuko dituzten kultura gaiak eta espazio teknikoak ikasi nahiko ditu. Motor hori bizitza osoan zehar martxan egongo da eta haurrak beti izango du gehiago jakiteko eta egiteko gogoia. Horrelakoa da bizitzea egokitu zaigun Informazioaren Gizarteak eskatzen duen pertsona.

• SARIETAN OINARRITUTAKO MOTIBAZIOA.

Haur horien kasuan, jakin-nahia modu batean edo bestean oztopatua izan da, baina hezkuntza sistemarekin (eskola eta familia) harreman harmoniatua mantentzen dute. Horrelako haurrek ikasteagatik lortzen dituzten sariengatik ikasten dute. Sariak notak edo senideen gorespenak izan daitezke, baita eskolan edo gizartearen arrakasta izatea ere. Horrelako haurrentzat, ikastea sariak lortzeko baliabidea besterik ez da. Ez dute gauza berriak ezagutzeaz edota egiteaz gozaten. Sari horiek ikasi gabe lortzeko aukerarik balute, ikastea utziko liokete. Hezkuntza sistemak horrelako motorrak ezarri ditu askotan.



Aipatu ditugun lehen eta bigarren motor edo motibazio motak ildo jarrai baten kontrako muturrak dira. Izan ere, haur batek bi motor horiek izan ditzake, proportzio aldagarrion. Lehen eta bigarren motako motorrak dituztenek lehen egunetik ikasten dute eta eskolako etxeko lanak egiten saiatzen dira.

• BELDURREAN OINARRITUTAKO MOTIBAZIOA.

Badira beste haur batzuk ere, gehiegi zoritxarrez, ikastea motibaziorik ez daukatena... Baliteke horrelako haurrek txiki-txikitatik, haurtzaindegian agian, eskola esperientzia txarren bati bizi izana. Ziur aski, irakurketa, idazketa edota kalkulua bezalako ikasgai berriak modu bortitzean proposatu zizkieten edota proposamena egiteko unean haien egoera emozionala eta kognitiboa ez zegoen ezagutza horiek bereganatzeko prest. Hau da, ez zen haien jakin-nahia behar bezala estimulatu. Horregatik, haur horientzat, ikastea lan mardula izan da beti.

Eskolan ez dira inoiz eroso egon eta zigorrak jaso dituzte bai eskolan eta bai etxean ere. Beste batzuek ikasgai berriak proposatu zirenean burua beste leku batean zeukaten edo blokeatuta zeuden. Horiek guztiek eskolan eskuratzen den ezagutza gorrotatzen dute. Azterketak gainditzeko azken egunean eta desegoki ikasten dutenen taldea da. Bultzatzen dituen motorra hauxe da: “gutxiegi” eta gaitzespenaren zigorra saihestea. Nerabezarora iristerakoan, kasu askotan eskola prozesuan jasan-dako min hori eraldatu egiten da eta helduen eta eskolaren aurkako jarrera batean islatzen da.

Egungo Informazioaren Gizartearen eskola-porrota ez da soilik ezagutzak ez eskuratzegatik lortutako porrota: existentzia-porrota da. Defentsako gazte taldea motibaziorik ez duten eta eskola-porrota bizi duten gazteen babeslekuak da. Ziur aski, etorkizunean gazte horiek etxean arazoak izango dituzte, mina samintzeko drogak hartuko dituzte eta indarkeria erabiliko dute. Bestetik, nerabezarora bukatu eta bizitza sozialean barneratzen direnean, porrot egin izandako zauria beraiekin eramango dute.

Horregatik, ezinbestekoa da hezkuntza sistemak neurriak eta baliabideak ezartzea garatutako mendebaldeko gizarteak kaltetzen dituen nahigabe hori konpontzeko.



Rafael
Cristobal
>> Doktorea

* KONTUAN IZATEKOAK

- Lehen neurria eskolako motibazioz eza goiz antzematea eta horretan parte hartzea da. Oso garrantzitsua da diagnostiko goiztiar hori arazoa antzematen den unean bertan egitea. Zentzu horretan, kontuan hartu behar da arazoa lehen hezkuntza hasi aurretiko urteetan ager daitekeela. Haur batek arreta jartzen ez duenean eskola sistemako alarma guztiak piztu behar dira, distrakzio hori sortzen duten arazoak ahalik eta lasterren aztertzeko eta konpontzeko.

- Hurrengo neurriari *Zaurituen ospitalea* esaten diogu. Eskola hermetikoetan eskaintzen den derrigorrezko hezkuntzak zauritu kognitibo gehiegi eragiten ditu. Ikasturtea errepikatzeak, ospe txarra emateaz gain, ikaslea bere ikaskideengandik banantzen du. Haiekin jarraitzeak, ordea, agerian uzten du errepikatzen duen ikaslearen gaitasunik eza. Ezinbestekoa da eskolan frustrazioak antzemateko eta sendatzeko egitura bat sortzea, haurraren ikasteko gai delako sentimendua eta ikasteko gogoia berpizteko.

- Nerabezaroan prozesatu beharreko informazio kopurua handiagoa da eta arazoak errazago antzematen dira. Horrela, ikastea oso lan mardula bilakatzen da. Nerabeak urduritasuna eta suminkortasuna sufritzen du. Kasu horietan familiak eta eskolak har dezaketen jarrera bakarra nerabeak ulertzen eta laguntzen saiatzea da. Ez dira inoiz behartu behar.

- Ziur sentitzen diren alorretan agerian uzten dituzten gaitasunik onenak azpimarratu behar dira beti. Horrela, zeharka, gai direla erakutsiko diegu. Izan ere, sentimendu hori ezinbestekoa da etorkizunean haien autoestimua kaltetu eta motibaziorik eza areagotuko duten zailtasunei aurre egiteko.

- Motibazioa berreskuratzea ezinezkoa denean eta ikasleak ikasketak uzteko erabakia eta jarrera hezigaitza hartu badu, are beharrezkoagoa da baldintzarik gabeko laguntza eskaintzea eta nerabearen autoestimua indartuko duten ibilbide profesionalak bilatzea: errepimututako adimen gaitasunak desblokeatuko dituen laguntza eskaini behar da. Izan ere, eta nahiz eta handikeria menderakaitzeko joera agertu, ikasle txarra bere heziketaren gorabeheren biktima bat besterik ez da.

“Hezkuntza sistemak (familia lehenik eta eskola ondoren) ez badu jakin-mina oztopatzen, haurra hurbilean duen errealtetetik geroz eta urrutiago dauden alor berrietara irekiko da eta kultura, teknologia eta espiritualtasunarekin lotutako gai konplexuak interesatuko zaizkio”

Desmotivación escolar en la adolescencia

EL TÉRMINO MOTIVACIÓN VIENE DEL MOVER. TRATÁNDOSE DE LO ESCOLAR, TENER MOTIVACIÓN SIGNIFICA POSEER ESA FUERZA INTERIOR –MOTOR- QUE IMPULSA A ESTUDIAR: ATENDER LAS LECCIONES DE CLASE, PROCESAR ESA INFORMACIÓN DADA Y ELABORARLA EN SU ESTUDIO. DESMOTIVACIÓN ES LA AUSENCIA DE ESE IMPULSO MOTOR

El motor por el estudio se inicia en el primer año de la vida. La criatura humana nace con hambre de explorar y de conocer. Pero ha de ser cuidada exquisitamente la curiosidad de la criatura humana: pres-tándole atención, no creándole crisis innecesarias, y proponiéndole cotas creciente-mente más elevadas de saber, siempre siguiendo sus ritmos cognitivos.

En ese largo camino, pueden acontecer muchos avatares que fomenten la mejor motivación o que dejen a la criatura apenas provista de un motor de mala calidad y corto alcance.

En la Sociedad de la Información en que nos encontramos, el fracaso escolar no es solo un fracaso en el conocer sino un fracaso existencial. Conflictos y sufrimiento familiar, consumo de tóxicos para amortiguar su dolor, y violencia son sus probables destinos... Cuando, pasada la adolescencia, se incorporen a la vida social, entrarán arrastrando la herida de un fracaso.

Es necesario que el sistema educacio-nal (escuela y familia) arbitre medidas y medios para resolver esta plaga que aque-ja las sociedades occidentales desarrolla-das.

La primera, es diagnosticar e interve-nir lo más precozmente posible la desmoti-vación escolar en el momento mismo que se detecte una desatención. La siguiente medida es que la institución escolar cuente con una estructura de rescate y de sana-ción de las frustraciones, para devolverles su gusto por aprender y a su sentimiento de competencia.

Quando llegada la adolescencia los volúmenes de información a procesar son crecientes, es entonces cuando se ponen más de manifiesto las dificultades escolares y, con éstas, el estudio se convierte en una carga muy pesada de llevar. La y el adolescente entra en ansiedad e irritabilidad. La única conducta parental y escolar adecuada es la de comprenderlos y ayu-darles. Nunca exigirles coercitivamente. Siempre potenciando lo mejor de ellos mismos en aquellas dimensiones en las que se sienten competentes. Con ello, de modo indirecto, aumentamos su sentimiento de valía, sentimiento necesario para hacer frente a las dificultades con que se topan y tienden a dañar su autoestima, aumentando su desmotivación.

“Si la desmotivación se ha hecho ya irrecuperable es necesaria, más aún, una comprensión sin límites y una búsqueda de salidas profesio-nales valorizantes”

Y si la desmotivación se ha hecho ya irrecuperable y le conduce al abandono de los estudios y la rebelión, es necesaria, más aún, una comprensión sin límites y una búsqueda de salidas profesionales valorizantes: siempre con un apoyo huma-no que desbloquee sus facultades intelectuales inhibidas. Pues el llamado mal estu-diante o mala estudiante, por mucha altane-ría rebelde que muestre, no es sino una víc-tima de sus circunstancias educacionales.

Gure kontsumo ohiturek duten eragina

GURASOEK DROGAREKIN DUGUN HARREMANA ZUZENEAN LOTUTA DAGO SEME-ALABEK IZANGO DITUZTEN KONTSUMO OHITUREKIN. IZAN ERE, SEME-ALABEK GURASOENGAN IKUSITAKO EREDUARI JARRAIKI DROGA BI MODUTAN ERABILI DEZAKETE: ERABILERA MOLDAGARRIA ETA ARRAZOIZKOA EDOTA TOXIKOA ETA NORBERAREN KONTRAKOA. DROGEN MENDEKOTASUNA PREBENITZEKO GARRANTZITSUAGOA IZANGO DA GURE SEME-ALABEK IKUSTEN DUTENA, ESATEN DIEGUNA BAINO.



Gu, gurasook, gara haiek jarraituko duten eredurik garrantzitsuena, eta horregatik, kontsumo ohiturei buruzko hausnarketa egitera gonbidatzen zaituztet. Gure kontsumo ohituren inguruan gure seme-alabek bizi dutena oso garrantzitsua izango da haiek drogekin izango duten harremanarentzat. Gure etxeetan sarri drogak nola erabiltzen ditugun ikusiko dute haiek, eta baita kalean ere... Ez dago zertan kalera irten droga topatzeko, badira gure etxean ere; han aurki dezakegu haxixa terrazako lorontzietan, tabakoa egongelan, edo disolbatzailea trastelekuan, gasolina garajejan, alkohola sukaldetan, lasaigarriak edo analgesikoak komunean, eta lo egiteko pilulak logeletan. Zer, nola, zenbat eta zertarako kontsumitzen dugun guztiz baldintzatuko du gure seme-alabek drogak erabiltzeko modua: erabilera moldagarria edota norberaren kontrakoa.

Droga motari dagokionez, alkohola droga gogorra dela esaten da, osasunean eta gizartearen kalte gehien eragiten dituena delako eta gizartearen gehiengoak sarri erabiltzen duelako gehiengoari kalterik eragiten ez badio ere. Haxixa, aldiz, droga biguntzat jotzen da baina nerabezaroan erregulartasunez kontsumitzeak eragin handia dauka gaztearen nortasunaren garapenean.

Kontsumitzeko moduari dagokionez noizean behin marihuana hosto batzuk infusio moduan har-

tzea loak errazago hartzeko, kalterik ez du eragiten lo egiteko egunero hipnotiko bat hartzearekin alderatzen badugu. Drogak noiz kontsumitzen diren aztertuta, esan daiteke alkoholaren kontsumoa ospakizunekin lotuta dagoela. Alkohola edatea oso barneratuta dago gure kulturaren eta besteekin harremanak izateko modu bat bezala ikusten dugu. Hori da alkoholaren erabilerarik moldagarriena. Aldiz, bakarrik eta zailtasunen, krisialdien edo arazo pertsonalen aurrean kontsumitzeak mendekotasuna dakar eta arazoei aurre egitea saihesteko modu bat da. Penak itozteko edaten denean, haiek, denborarekin, igeri egiten ikasten dute eta gainazalera ateratzen dira, lehen baino handiago, arazoari biharamuna eta norberari huts egitearen sentimendua gehitzen zaizkiolako. Kontsumoaren helburuari dagokionez, ezberdina da mina arintzeko analgesiko bat hartzea edo eguna hasteko egunero hiru analgesiko hartu behar izatea. Kontsumitzen den droga kopuruari dagokionez, askotan asko gutxi da, eta gutxi asko. Adibidez, baraurik alkohol pixka bat hartzea mendekotasunaren adierazle da, ospakizunetan asko edatea nahiko ohikoa den bitartean. Ondorioz, drogak kontsumitzeko ditugun ohiturek eta moduek eragin handia izango dute gure seme-alabengan.

Iñaki Barrutia
Arregi
>> Psikologia
Klinikoan aditua



La influencia de nuestro consumo

Los hábitos y formas de utilización de las drogas de los progenitores van a suponer en los hijos e hijas un modelo racional y adaptativo de su uso o un ejemplo de abuso tóxico y autodestructivos de las drogas. Más importante que lo que digamos va a ser la práctica que observen en nosotros nuestros hijos e hijas.

No hace falta salir a la calle para encontrar droga, algunas las encontraremos en nuestra propia casa (hachis, tabaco, o disolvente, gasolina, alcohol, tranquilizantes o analgésicos, pastillas para dormir...).

Va a ser determinante cómo realicemos estos consumos, qué consumamos, cuándo, cuánto y para qué. Consumir ocasionalmente unas hojas de marihuana en infusión para conciliar el sueño va ser una práctica inofensiva comparado con tomar un hipnótico todos los días para dormir. El consumo de alcohol está asociado a la celebración, y esta instaurado en nuestra cultura como una forma de relación social; por el contrario su consumo en solitario y contingente a las dificultades, las crisis o los problemas personales asegura una más rápida dependencia, a la vez que es una forma de evitar y no afrontar la solución de los problemas.

Respecto a la finalidad del consumo, va a ser diferente tomar un analgésico para aliviar un dolor o diariamente dos tranquilizantes para poder funcionar. En lo referente a la cantidad maucha a veces es poco y poco a veces es mucho, porque beber poco alcohol en ayunas es un signo de dependencia y beber mucho en una celebración es relativamente frecuente.

En conclusión, los hábitos y formas de uso de las drogas que tengamos van a influir poderosamente en nuestros hijos e hijas.