

Gurasoak

0 ETA 18 URTE BITARTEKO SEME-ALABAK DITUZTEN GURASOENDAKO ALDIZKARIA

2009ko iraila
3. zenbakia
Doan

05 // Solasean

**NERABE
ASMADUNAK**

06 // Lehen urratsak

**HITZ EGITEKO
ZAILTASUNAK**

08 // Jakinguran

**EXTRAESCOLARES:
ACTIVIDADES
BENEFICIOSAS**

10 // Nerabe naiz

**SENTIMENDUEN
TRANSMISIOA**

>>8

Lengoiaren bidez haurrak bere pentsamen-
duak komunikatzen ditu; bere hizkuntzak
sozializazioa ahalbidetzen du.

AHOZKO HIZKUNTZAREN GARAPENA





zenbaki honetan

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

Gurasoak



Leintz Gatazagako Udala



Eskoriatzako Udala



Aretxabaletako Udala



Arrasateko Udala



Aracasteko Udala



Elgetako Udala



Bergarako Udala



Antzuolako Udala



EUSKO LEGEBILTZARRA
GOBIERNO VASCO

Argitaratzailea: Debagoieneko Mankomunitatea
Helbidea: Nafarroa etorbidea 17, behea. 20500 Arrasate
Tel.: 943 79 33 99 | Faxe: 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: Ione Beitialarrangoitia, Saioa Esnal,
Jeanette Bragado, Izaskun Urkiola eta Beatriz Moral
Tirada 5.700 ale | Lege gordailua SS-340-2009
Diseinua eta maketazioa: Arteman Komunikazioa
Ilustrazioak: Lorena Martínez
Moldiztegia Gertu (Oñati)

03 // JAKIN BERRI

Debagoiengan antolatu diren **gurasoentzako ekimenen** gaineko albiste laburrak eta gomendatutako materiala.

04 // ZERGATIK?

Nuestro psicólogo **responde a las dudas** de padres y madres.

05 // ADITUEKIN SOLASEAN

Gazte asmatikoak. Txikitatik tratamenduaren ardura hartzea garrantzitsua da, bere osasuna gestionatzen ikasiko duelako.

06 // LEHEN URRATSAK · 0-5 URTE

Haurrak lengoaia jaiotza unetik hasten duenez, oso garrantzitsua da hizkuntza lehenengo egunetik **estimulatzea**.

08 // JAKINGURAN · 6-11 URTE

La educación extraescolar **aporta beneficios** a nivel físico, psicológico, educativo y social. Pero los niños y niñas deben acudir a la actividad con ilusión y voluntad.

10 // NERABE NAIZ · 12-18 URTE

Nerabezaroan gazteak gurasoengandik **aldetzen hasi beharra** dauka.

12 // GOGOETAN

¿**Conciliar** la vida familiar y el trabajo, tarea imposible?

jakin-berri

ARETXABALETA

“Arduraz hezi” guraso tailerra



Prebentzio eta Gazteria zerbitzuen artean lau saioko guraso tailerra antolatu dute azarorako. Gaia “Arduraz hezi” izango da eta bertan, honako gai hauek landuko dira: gurasoen papera hezitzaile gisa, adinari egokitutako mugak eta arauak jartzea, negoziazioaren artea...

Tailerraren saioak bideratuko dituen aditua Loredi Salegi izango da. Saioak Arkupe Kultur etxean izango dira, azaroaren 3,10,17 eta 24an (martitzenak), arratsaldeko 18:00etatik 19:30era.

Tailer formatoa duenez, talde txikietan landuko dira gaiak, metodologia praktika erabiliz, eta horregatik ezinbestekoa da plazak mugatzea, gehienez 30 pertsona.

Informazio gehiago:

Prebentzio zerbitzua 943 71 18 62

Gazteria zerbitzua 943 08 10 01

ARRASATE

Guraso eskola



- **Helburua:** seme-alaben heziketa prozesuan sortzen zaizkizuen kezak eta zailtasunak argitu, bideratu eta konpartitzea.
- **Edukiak:** familia eta heziketa ereduak · Adin tarte bakoitzeko ezaugarriak · Komunikazioa · Mugen beharra · Arauak ezartzeko eta hauek betearazteko estrategiak · Segurtasuna eta autonomiaren garapena sustatzea · Portaera arazoei nola aurre egin · Sexualitatea · Berdintasunean hezteak · Emozioen kudeaketan laguntzea · Lagunekin harremanak.
- **Nori zuzendua:** 0-16 urte bitarteko seme-alabak dituzten gurasoentzako.
- **Egutegia:** urria hasieran hasiko gara, astean behin ordu eta erdiko saio bat eginez, guztira 8 saio.
- **Izen emateko:** deitu Udaleko Prebentzio Zerbitzura 943 25 20 07

“Guraso izatea gaur”



Arizmendi Ikastolak guraso mintegia eskainiko du haurra izateko dauden gurasoentzat eta 18 hilabetera arteko haurra dutenentzat. Gurasoei aditzera eman nahi zaie pertsonaren nortasunaren oinarriak lehen bi urteetan eraikitzen direla. Rafael Cristobal Doktoreak zuzenduko du eta bi orduko saioak izango dira, hilean behin larunbat goizean, 9 hilabeteko iraupenez. Mintegia Arizmendi Ikastolako Arimazubi gunean izango da.

Izen-ematea: 943 77 20 25 edo arizmendi@arizmendi.ikastola.net.



Ione Beitialarrangoitia
>> Psikologoa

Zergatik?

NUESTRO HIJO DE 17 AÑOS ACABA DE EMPEZAR CON UNA NOVIA. SABEMOS QUE TIENEN RELACIONES SEXUALES. SIEMPRE HA SIDO UN POCO DESCUIDADO Y POCO CONSTANTE CON SUS RESPONSABILIDADES ¿CÓMO PODEMOS ASEGURARNOS DE QUE TIENE RELACIONES SEXUALES SEGURAS? ¿CÓMO CONVIENE ABORDAR ESTE TEMA CON ÉL?

No podemos asegurar que tendremos o no relaciones seguras. Esto entra dentro del deseo de poder controlar todas sus acciones o descuidos. Desde esta necesidad de control, es irreal la protección que ofrecéis a vuestro hijo.

No le veis capaz de tomar sus propias decisiones y responsabilizarse de ellas y siempre os ha tenido "remediando" estos despistes, y él se habrá beneficiado de ello también. Hasta ahora la familia ha funcionado como si fuera un niño al que supervisar.

Quizá es buen momento para que se responsabilice de las cosas que haga en el día a día, y dejarle que las haga a su manera, para que él mismo vaya tomando contacto con el total de la experiencia: las acciones y sus consecuencias; el principio y el fin.

Hablar con él sobre qué cosas estaría bien que vosotros ya no le "solucionarais" la papeleta, y pueda experimentar el control de sus acciones y su vida íntima. Podrías hablar entre la pareja cómo veis a vuestro hijo en su autonomía, y ver desde dónde viene esta sensación de percibirle cómo despistado y no capaz de responsabilizarse.

El saber que vuestro hijo tiene relaciones sexuales os hace ver que ya no es un niño, y que tiene conductas de "posible riesgo" que vosotros no podéis controlar. Lo único que podéis hacer es comunicaros con él pero desde una mirada más confiada y real hacia él, para poder transmitirle todo aquello que creéis necesario que sepa del sexo. No es una falta de información, sino de percibir a vuestro hijo como alguien capaz de gestionar su propia sexualidad, seguridad física y emocional.

Deseáis que él pueda tener relaciones seguras y responsables, y para ello, no podéis enfocar sólo el momento de la relación íntima, sino cualquier conducta que lleve a cabo durante su vida, ya que lo que está en juego es que toda la familia (incluso él) sea consciente de que este nuevo miembro está comenzando a ser alguien autónomo.

15 URTEKO ALABAK ASMA DAUKA TXIKI-TXIKITATIK. BETIDANIK IBILI GARA MEDIKUTAN ATZERA ETA AUERRERA, TRATAMENDU EZBERDINAK EGITEN, HAREN OSASUNA ZAINDUZ... ORAIN, BAINA, GAUETAN LAGUNEKIN ATERATZEN HASIDA ETA ERRETZAILEEN ARTEAN IBILTZEN DA (TABERNETAN, LAGUNEKIN DUEN LOKALEAN...). NOLA ERAGITEN DIO HORREK ALABAREN OSASUNARI? ZER EGIN DEZAKEGU EGOERA HONEN AURREAN?

Asma sintoma konplexua da. Tabakoaz gain, beste faktore batzuek ere eragin dezakete: estresa, bizitza hartzeko modua, antsietatea... Horregatik, bada, ezinezkoa da zuen alaba guztiz urruntzea faktore guztietatik.

Zuen alabak daukan neurgailurik hoberena eta fidagarriena da bere gorputza, eta horrek adieraziko dio bere ongizatearen egoera sintomen bidez: asma krisiak.

Alabak bere osasuna gestionatzen ikasi beharko du, eta bizitza osoan egin beharko duen lana da. Bere mugak ezagutu beharko ditu lagunekin pasatzen duen denbora (tabernetan barne) modu egokian mugatzeko eta osasuna modu larrian ez zauritzeko.

Askotan, gaixotasun bat bizi dugunean, gure begirada gaixo ez egoteari edo sintomei murrizten dugu, osasunari enfokatu beharrean. Gaur egungo gizartean ez diogu jaramonik egiten gure gorputzak ematen dizkigun seinaleei: polikiago joatea, bizitza lasai hartzea, bakoitzaren espazioa errespetatzea... Gaixotasunak alerta seinaleak besterik ez da. Hala ere, 15 urterekin taldeko partaide izatea garrantzitsuagoa izan daiteke bere egoera fisikoa zaintzea baino (luzarora eduki ditzakeen sintomak ez ditu horren presente izango), eta beraz, leku hauetara ez joatea asma bera baino gogorragoa edo kaltegarriago hautemango du berak.

Gaur egun gure inguruan dagoen toxizitate maila oso handia da, eta ez da osasungarria, ezta modu obsesiboan hauek ekidin nahi izatea ere. Kasu honetan, obsesioa larriagoa izan daiteke gai toxikoa edo gaixotasuna bera baino.

Beraz, kontzientzia eta ardura da zuen alabarengan garatu behar dena, eta bere gaixotasunarekiko begirada zabalagoa izatea; horrek emango dio bere osasunaren ikuspegi orokorragoa (fisikoa, soziala eta emozionala).

*

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 alean ere agertuko da.

Adituekin solasean

SAIOA ESNAL

Alergologoa

ASMATIKOA PERTSONA OSASUNTSUA BEZALA BIZI DAITEKE TRATAMENDUEI ESKER

ASMATIKOEI TXIKITATIK EMAN BEHAR ZAIE GAIXOTASUNAREN ERANTZUKIZUNA, OHITURA BAT SORTU ETA HARK HAR DEZALA BERE TRATAMENDUAREN ARDURA. BERE OSASUNA GESTIONATZEN IKASI BEHAR DU.



Zer da asma eta zeintzuk dira eragiten dituen sintomak?

Asmatiko asko edo gehienak, eta batez ere gaztetatik dutenak, alergikoak izaten dira. Substantzia ezberdinen aurrean (landareen polena, hautseko akaroak, animalia ezberdinen epitelioa...) organismoak gehiegizko erantzuna ematen du. Ondorioz, arnas bideetan inflamazio prozesua gertatzen da eta horrek eragiten du arnasa hartzeko zailtasuna, bular aldean zaratak arnas hartzerakoan, eztula, eta abar.

Gaur egun gero eta gazte gehiago da asmatikoa; noiz hasten dira sintomak?

Kasu gehienetan, baina ez beti, sintomak txikitatik antzematen dira. Alergia motaren arabera, batzuetan 6-8 urte bitartean hasten dira lehen sintomak; bestetan, nerabezaroran sartzean edo geroago baita ere. Gaixotasuna kasu askotan kroniko bihur daiteke eta, beraz, tratamendua ere kronikoa izan ohi da; hau da, haurrak egunero arnasmailu ezberdinen beharra izaten du.

Batzuetan ikusten dugu nola ongi kontrolatuta zegoen gaixotasuna adin batetik aurrera ezegonkortzen hasten dela. Zergatik gertatzen da hau?

Haurra txikia denean, tratamenduaren jarraipena gurasoek eramaten dute, ama edo aita da egunero haurrari botika ematen diona. 15 urtetik gora, gurasoak atzetik ibili arren medikazioa har dezan, kontrola zailagoa izaten da. Adin honetatik aurrera gaixotasunak ezegonkortasun handiagoa izaten du, askotan botikak utzi dituztelako edo behar bezala hartzen ez dituztelako, eta bestalde, adin honetan tabernetan irteten hasten dira, tabakoa erretzen, eta abar.

Zergatik uzten dute tratamendua?

Asmatikoei arnasmailuak erabiltzen dituzte, hauek mantentze tratamenduak izaten dira; hau da, medikazio hauei esker birika ahalmena eta arnas funtzioa pertsona osasuntsu baten antzekoa da, ez dauka zertan sintomarik nabaritu; hori dela eta, ongi aurkitzen direnez, medikazioa alde batera uzten dute. Egia da medikazio barik hasiera batean ongi aurkitzen direla, baina poliki-poliki berriz ere inflamazioa gehituz doa, biriken funtzioa gutxituz eta denboraldi baten ondoren berriz ere asma krisia azaltzen da eta ezegonkortasuna.

“Gaixotasuna kasu askotan kroniko bihur daiteke eta, beraz, tratamendua ere kronikoa izan ohi da”

Tratamendua kronikoa izanik bizi guztian botikak hartu behar al dira?

Asma gaixotasun kronikoa da, eta, beraz, medikazio kronikoa behar du, diabetiko batek ongi egoteko intsulina behar duen moduan. Hala ere, kasu bakoitza indibiduala da eta medikuaren kontrol bidez eta arnas gaitasuna kontrolatzeko egiten diren proben arabera, denboraldi baterako medikazioa utzi edo gutxitu egin daiteke, baina betiere medikuaren kontrolpean. Gaur egun, gainera, badaude aurrerapausoak tratamendu berriekin (txertoak alergikoen kasuan) eta batzuetan ohiko tratamenduak guztiz uztea lortzen da.

Tratamendua uzteaz gain, adin horretan gazte asko erretzen hasten da, tabernetan sartzen... Zer eragin du keak asmatikoengan?

Tabakoaren keak zuzenean arnas bideetako inflamazioa areagotu egiten du gaixotasuna ezegonkortuz, eta ondorioz: krisi asmatiko gehiago azal dai-

tezke, botiken dosia gehitu beharra, eguneroko bizitzarako mugapenak azaltzea, adibidez, ariketa fisikoa egiteko orduan, etab. Azken finean, gaixotasuna gaizki kontrolatua dagoenean, biriken ahalmena urtetan zehar gutxituz doa, epe luzera bizi kalitatean eraginez.

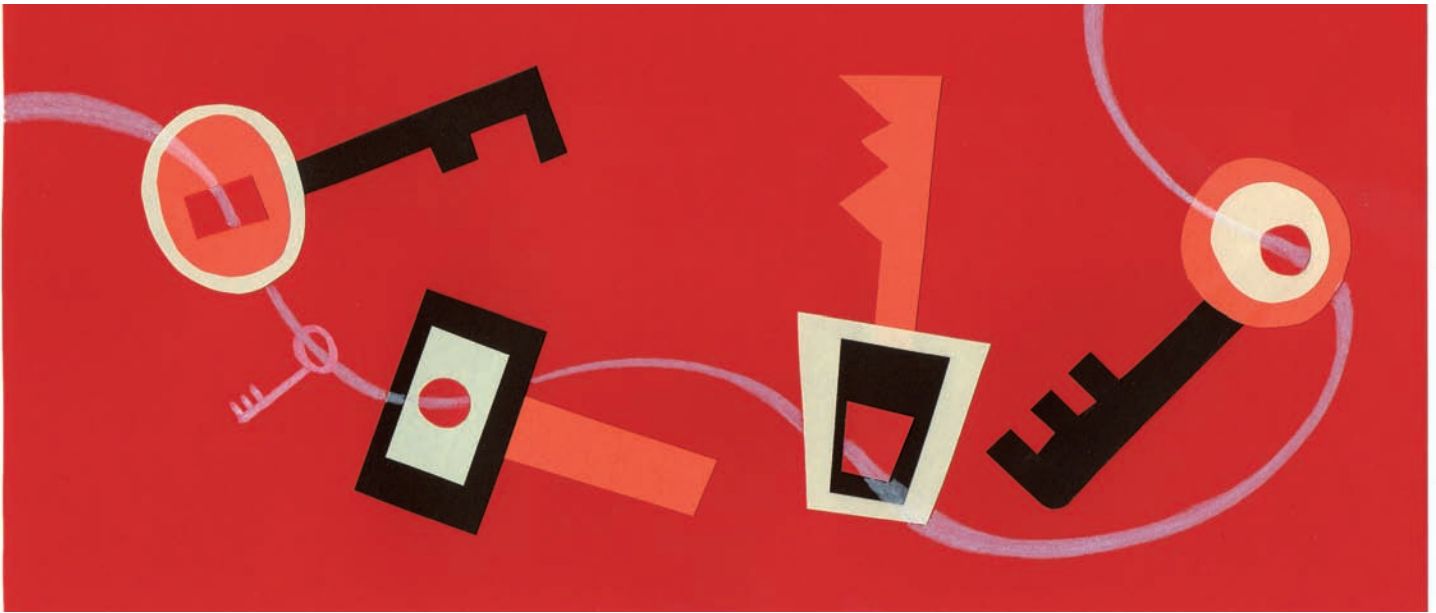
Asmatiko bat ongi kontrolatuta egon dadin botikak hartu behar ditu, medikuarekin kontrolak jarraitu eta ez du erre behar. Nola lortu hori 15-18 urte bitarteko gazte batekin?

Gaixotasunaren kontzientzia izan behar du eta jakin behar du pertsona osasuntsu bat bezala egon daitekeela tratamenduei esker. Horretarako, txikitatik eman behar zaie erantzukizuna, ohitura bat sortu eta hark har dezala bere tratamenduaren ardura; adibidez, hortzak garbitzearekin batera botikak har ditzala eta horren garrantzia erakutsi. Bestalde, txikia denetik ulerrarazi behar zaio tabakoa oso kaltegarria dela berarentzat, eta haurra kirol munduan sartzen ahalegindu. Txikitatik estimulatuz behar da gustukoa duen kirol bat egitera, horrela kirolaz lotutako bizimodua aukeratu dezake eta, agian horrela, tabakotik urrundu; bestalde, asmatikoentzat kirola onuragarria da biriken ahalmena eta funtzionamendua mantentzeko.

“Gaixotasunaren kontzientzia izan behar du gazteak eta jakin behar du pertsona osasuntsu bat bezala egon daitekeela tratamenduei esker. Horretarako, txikitatik eman behar zaie erantzukizuna, ohitura bat sortu eta hark har dezala bere tratamenduaren ardura”

Ahozko hizkuntzaren garapena

ZUEN SEME-ALABEN GARAPEN LINGUISTIKOA OSOTASUNEZ HAZTEN ARI DELA ZIURTATZEKO, LEHENIK LENGOAIA ZER DEN ETA NOLA GARATZEN DEN JAKIN BEHAR DA.



Lengoaia hitz egiteko gaitasuna bezala ulertu ohi da. Horrek hizkuntzaren formari dagozkion aspektuak aintzat hartzen ditu. Hau da, fonetika edo hizkuntzaren soinuak. Fonologia edo soinuen erabilera eta egituraketa mentala. Eta morfosintaxia edo ikur gramatikalak, esaldien egitura...

Baina behaketarako gomendatzen ditudan aspektuetan ikusiko duzuen moduan, forma mintzaira besterik ez da. Garapena osoa izan dadin, ahazkotasunaz gain, lengoaiaren egitura eta erabileraren eskurapena beharrezkoak dira.

Otorduak, jolas oneak eta bainatzerako garaia zuen seme-alaben lengoaia behatzeko eta estimulatzekeo momentu proposak izango dira.

Kontuan hartu beharko duzuenak

1- Bere adineko hotsak ondo menperatzen dituen eta erritmo, intonazio eta jariora egokiak diren. Esaldietan, hitzen egitura eta ordena errespetatzen duen. **2-** Bere adineko kontzeptu edo hitzak ulertu, kategoriatan sailkatu eta erlazioez jabetzen den ziurtatu. Eta baita zenbat hitz ekoizteko gai den. **3-** Lengoiaren bidez bere pentsamenduak komunikatzen dituen, testuinguru eta pertsona ezberdinei egokitzen den... azken finean, bere hizkuntzak sozializazioa ahalbidetzen duen.

Hitz egiterakoan zailtasunak

Haurrak lengoaia jaiotza unetik hasten duela onartzen da. Lehen hotsen emisioekin eta gero pixkanaka aurrera eginez, 6-7 urterekin guztiz osatu arte. Oso garrantzitsua izango da, bada, hizkuntza lehenengo egunetatik estimulatzea. Baina hitz egiterakoan nahaste ezberdinak ager daitezke...

• **Artikulazio arazoak edo dislaliak:** fonema bat edo gehiago aldatzea, ez egitea edo bihurtzea. Eragin dezaketen faktoreak entzumen arazoak, arnasketa, irensketa arazoak... izan daitezke. Sarritan, dislalia ebolutiboak izaten dira. Haurrok helduen hizkuntza entzun eta imitatzeko saiatze prozesuan, artikulazio organoek oraindik (ezpainak, mingaina, ahosabaia, mandibula, hortzak eta sudurra) beharrezkoa den trebetasuna garatu ez dutenean. Horrek artikulazio nahasteak sortzen ditu. Kasu hauetan, lasaitasunez jokatu, hizkuntza esperientzia handiagoa eskuratzean nahasteak zuzenduz joango dira eta.

Gogoan izan...

Etxean ahoskapen trebetasuna eskuratzekeo jolas erako ariketak egin ditzakezue: ponpak, txistuak, onomatopeiak imitatu, aurpegi espresioak, soinu errepikapenak, abestien doinuak... Sagarrak eta ogitartekoak mamurtuz ere, artikulazio organoen funtzionaltasunari lagunduko diogu.

• Hizkuntza atzerapenak:

Ezin dira ezintasun intelektual, sentsorial edota jarrerazkoekin azaldu. Baina jakina da zenbait faktoreren eragina: herentziazkoak, neurologikoak, soziokulturalak, afektibitate, estimulazio falta, eredu linguistiko desegokiak, gehiegizko babesa edo babes falta...

Atzerapena tenporala da, eta tratamenduan pronostiko ona dute. Komuna da atzerapena soilik fonologikoa izatea, sintaxiaren garapena egokia izanik. Entzumen diskriminazio arazoak dituztenean, irakurketa eta idazketan ere hots aldaketa berak gerta daitezkeela kontuan izan behar da.

Gogoan izan...

Etxeko lan aproposena jolasaren bitartez hizkuntza eredu egokia eskaintzea da. Ipuinak kontatu, irudiak behatu, abestitxoak irakatsi...

• **Hizkuntzaren nahaste espezifiko edo disfasia:** lengoiaren garapenak desbideraketa bat duenean, sintomatologia zabala du eta iraunkorra da. Pronostikoa ez da atzerapenetan bezain ona, tratamenduetan aurrerapen egokia izateari erresistentzia nabaria izaten delako. Lengoiaren adierazpenaz eta ulermenaz gain, irakurketa eta idazketa eskurapen prozesuan ere ondorioak ekar ditzake.

lehen urratsak



Jeanette Bragado
>> Esan logopedia zentrua

Gogoan izan...

Askotan, gutxiago hitz egiten diegu, ulertzen ez gaituztela dirudielako. Eta horrek nahastea larriago bihurtzen du. Gehiago hitz eginez, azalpenak emanez, esperientziak biziartzen, haurrari garapen estrategiak sortzen lagunduko diogu.

• Toteltasuna edo disfemia:

Hitzaldiaren erritmoa eta jariotasun desegokia denean. Soinu, silaba edo hitz errepikapenak, blokeoak edota geldiekin agertzen dira. 3 eta 6 urte bitartean, haur gehienek toteltasun fisiologikotik pasatzen dira, baina hizkuntza mailaren eskurapenarekin toteltasun ebolutibo hau zuzentzen joango da.

Gogoan izan...

Gurasoen lana normaltasunez jokatzeko da, eta mintzaira eredu egokiak eskaini.

“Etxean ahoskapen trebetasuna eskuratzeko jolas erako ariketak egin ditzakezue: ponpak, txistuak, onomatopeiak imitatu ...”

* GURASOENTZAKO GOMENDIOAK

- Hizkuntza jaiotzetik bultzatu behar da: hitz eginez, abestuz, ipuinak kontatuz, egoerak deskribatuz, jolas eginez... horrela, bada, hitz asko ikasiko ditu.
- Komunikatzeko ohitura egokiak izan: begietara begiratu, lasaitasunez entzun, txandak errespetatu, erantzunak emateko denbora eskaini.
- Zerbait desegokia esaten duenean, eredu egokia emango diogu, zuzendu gabe eta behin eta berriz hitza errepikatzeko eskatu gabe.
- Ez dugu inolaz ere haur hizkuntza imitatu behar, ezta haren akatsak errepikatu ere. Honela, haurrak “guau-guau” esaten badu, guk “txakurra” esango diogu.
- Hizkuntza garbia erabili: pertsona berak ez dio bi hizkuntzatan hitz egin behar, eta beharra izanez gero egoera aproposa garatu behar da, haurra kode linguistikoko aldaketaz jabe dadin.
- **Gogoratu! Estimulurik gabe ez dago garapenik.**

“Ez dugu inolaz ere haur hizkuntza imitatu behar, ezta haren akatsak errepikatu ere. Honela, haurrak “guau-guau” esaten badu, guk “txakurra” esango diogu”

Dificultad en el lenguaje

El lenguaje se compone de tres dimensiones, la forma, el contenido y el uso. Los aspectos formales nos permiten establecer si el niño o la niña articula correctamente los fonemas esperados para su edad, si es capaz de organizar la estructura fonológica de las palabras y si el ritmo y la entonación son correctos. El contenido nos ayuda a establecer si el niño o la niña conoce los conceptos básicos, las relaciones entre categorías de palabras y las produce y emplea en oraciones gramaticalmente correctas y de contenido semántico adecuado. Por último la pragmática, valora si el niño o la niña hace un uso adecuado del lenguaje, si lo adapta al interlocutor o contexto, si en definitiva cumple con la función de comunicar.

Las niñas y los niños se enfrentan a un aprendizaje que a priori no requiere una enseñanza formal. El lenguaje se aprende de forma natural, siempre y cuando las condiciones innatas y ambientales sean suficientes. Comienza

con los primeros sonidos guturales antes del primer mes, las primeras palabras en torno al año, las primeras frases en torno a los dos, la posterior expansión gramatical, el perfeccionamiento articulatorio y la consecución de un lenguaje adulto en torno a los 7 años, cuando son capaces de articular eficazmente todos los sonidos de la lengua, combinarlos entre sí y comprenden las diversas intencionalidades comunicativas del lenguaje.

“El lenguaje se aprende de forma natural, siempre y cuando las condiciones innatas y ambientales sean suficientes”

No obstante nos encontramos con diversas patologías, que no atienden a esta lógica, bien por que su etiología es desconocida o por alteraciones en el proceso de adquisición y desarrollo. En estos casos es esencial un diagnóstico logopédico precoz y un tratamiento adecuado.

Seme-alaben hizkuntza maila garapen normalarekin baloratzeko erreferentzia gisa erabil dezakezuen taula.

0-2 urte:

- **2 hilabete:** begirada zuzena eta irribarrea. a-e-u bokalen hotsa.
- **4-5 hilabete:** aurpegiak irrika egoerak. Arnasketa eta barre biziak. Soinu guztiek arreta deitu, batez ere gizaki hotsa.
- **9 hilabete:** “da-da” eta antzeko silaben elkarrekotasunak. Soinu ezberdinen imitazioa. Izenari erantzun.
- **12 hilabete:** 2-3 hitz. Mintzatu edo seinatuz eskaerak. Jostailuak erakutsi.
- **15-18 hilabeteak:** izena eta 5 hitz komunak. “ta-ta” edo antzerako ahoskapenak. Inguruko estimuluak seinatatu. Berriketa.

- **18-24 hilabete:** galderak hasi, jakin-mina. Objektu eta irudiak seinatatu eta izendatu. Janaria eskatu... Sarritan, besteek esandako azken hitza errepikatu.

2 urtetik aurrera:

- 2 urte eta erdi: “zergatia” galdetu. Besteak ulertu eta ulertarazten da.
- 3 urte: galderak ulertu eta erantzun.
- 4 urte: “galderen fasea” osatu da. Lengoiaren haur aroa gainditu du.
- 5 urte: sinplifikazio prozesuak desagertu eta egozentrismo sozializazioa pasatzen da haurra.

Extraescolares ¿para qué?

LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR CONTRIBUYE AL DESARROLLO INTEGRAL DE LA PERSONA Y DEPENDIENDO DEL TIPO DE ACTIVIDAD, LOS OBJETIVOS QUE SE PERSIGUEN PUEDEN SER EDUCATIVOS, CULTURALES Y/O SOCIALES. APORTAN BENEFICIOS A NIVEL FÍSICO, PSICOLÓGICO, EDUCATIVO..., SON UN FACTOR ENRIQUECEDOR EN LA EDUCACIÓN DE NUESTROS HIJOS E HIJAS, YA QUE AMPLÍAN SU FORMACIÓN, LES AYUDAN A FORMAR EN DIFERENTES FACETAS DE SU PERSONALIDAD Y FAVORECEN LA CONVIVENCIA.

Independientemente de que pudiera haber familias que desean apuntar a sus hijas e hijos en actividades extraescolares en un afán más de “control” que como espacio educativo (ven dichas actividades como una forma de tener a los menores ocupados en un lugar controlado y sabiendo que “estarán haciendo algo”), no hay que obviar y visibilizar que se trata de unos espacios de promoción de las capacidades y potencialidades personales de nuestros hijos e hijas. Es por ello que, padres y madres nos informemos y reflexionemos antes de tomar una decisión (cada vez es mayor la oferta: actividades deportivas, artísticas, informática, lenguas, clases particulares de apoyo, etc.).

“Es importante que acudan a la actividad con ilusión y voluntad. Deben pasarlo bien”

¿ Pero cuál es la actividad más adecuada para mi hijo/hija?

Es muy importante que madres y padres sepamos claramente el por qué estamos apuntando a nuestro hijo o hija a una actividad extraescolar, si es porque el niño o la niña está preparado o interesado, o si es apenas una forma de ocupar el tiempo al salir de clase. Las niñas y los niños tienen el derecho a decidir en qué emplearán su tiempo libre. No todos los poseen el mismo carácter, gustos, e ilusiones. Sin embargo, las actividades extraescolares pueden ayudarles a que superen algunos problemas. Por ejemplo, si un niño o niña tiene problemas para relacionarse, animale a que practique actividades de grupo. Para los más nerviosos, una actividad que les obligue a dominarse, sería aconsejable. Si es tímido, el teatro, coro, baile... le será de gran ayuda.

¿Y sobre la cantidad de las actividades? ¿No están algunos demasiado ocupados?

Hay niños y niñas que tienen la agenda “a tope”, salen de una para entrar en otra. Deberíamos analizar si es por iniciativa de los mayores o verdaderamente son ellos y ellas quienes quieren participar en todas y en cada una de las actividades a las que acuden.

“Sí deberemos preocuparnos cuando los niños y las niñas no encuentran tiempo libre para jugar en el barrio, o simplemente estar, conversar ... en familia”

Somos nosotros quienes hemos de averiguar la motivación que tiene la niña o el niño ya que no es lo mismo que acuda porque le gusta y tiene capacidades y/o habilidades para desarrollar esa actividad, o que lo haga porque “X persona” también acude y busca su aprobación ...etc.

Sí deberemos preocuparnos cuando no encuentran tiempo libre para jugar en el barrio, o simplemente estar, conversar ...en familia. Las niñas y niños entre 6 y 11 años aún necesitan tener a sus padres y familia cerca, y también disponer de tiempo libre para jugar en los columpios, parque,...etc.

“Es muy importante hablar y buscar las motivaciones que les llevan a apuntarse o a NO apuntarse a las actividades”

¿PERO POR QUÉ APUNTAMOS A NUESTROS HIJOS E HIJAS A ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES? ¿SOMOS VERDADERAMENTE CONSCIENTES DE LA IMPORTANCIA QUE PUEDE TENER LA EDUCACIÓN EXTRAESCOLAR EN EL DESARROLLO DE NUESTROS HIJOS E HIJAS CUANDO LES APUNTAMOS A LAS DIFERENTES ACTIVIDADES? ¿O SIMPLEMENTE LES MANDAMOS PARA QUE ESTÉN UN RATO ENTRETENIDOS MIENTRAS NOSOTROS ESTAMOS OCUPADOS? ¿O QUEREMOS TENER UNOS “SUPERHIJOS/HIJAS”?



* ORIENTACIÓN PARA PADRES Y MADRES

RECOMENDACIONES PARA ELEGIR

- Motiva a tu hija o hijo a que practique alguna actividad, pero no le obligues ni le impongas tus gustos.
- No obligar a que asista a una actividad a la que no quiera ir.
- Considera la edad, los gustos, el carácter y las habilidades de tu hija o hijo, antes de elegir la actividad.
- Proponerle un tiempo de prueba para saber si le gusta o no.
- Consensuar el número de actividades a

jakinguran



Izaskun Urkiola
>> Animazio
soziokulturaleko
irakaslea

“Se entiende por Educación Extraescolar al conjunto de actividades y acciones que niños y niñas desarrollan fuera del horario escolar y que contribuyen a su desarrollo y maduración personal. Son actividades que han de tener carácter voluntario”

Eskolaz kanpoko jarduerak, zertarako?

PERTSONA BERE OSOTASUNEAN GARATZEN LAGUNTZEN DU ESKOLAZ KANPOKO HEZKUNTZAK. GURE SEME-ALABEN HEZKUNTZAKO ALDERDI ABERASGARRI BAT OSATZEN DUTE, IZAN ERE, BEREN TREBAKUNTZA AREAGOTZEN NAHIZ NORTASUNAREN HAINBAT ARLO GARATZEN LAGUNTZEN DIETE ETA BIZIKIDETZA HOBETZEN DUTE.

Baina, zergatik ematen dugu gure seme-alabena izena eskolaz kanpoko jardueretan? Jarduera horietara bidaltzean, benetan konturatzen al gara gure seme-alabena garapenean izan dezaketen garrantziaz? Edo gu lanpetuta gauden bitartean zerbait egiten egoteko bidaltzen al ditugu? Edo “Supersemeak edo Superalabak” nahi al ditugu?

Badira seme-alabak eskolaz kanpoko jardueretara zaintzapean egoteko bidaltzen dituzten familiak, hezkuntza-alderdia kontuan izan gabe. Baina, ez dugu ahaztu behar gure seme-alabena gaitasunak eta trebeziak sustatzeko lekuak direla. Horregatik, gurasook informazioa lortu eta hausnarketa batzuk egin beharko genituzke erabakia hartu aurretik.

“Badira zenbait arazo gainditzeko lagun diezaieketen eskolaz kanpoko jarduerak”

Zein da jarduera egokiena gure seme edo alabarentzat?

Oso garrantzitsua da gurasook argi edukitzea zergatik eman nahi dugun gure seme edo alabena izena eskolaz kanpoko jardueretan; prest edo interesatuak daudelako, edo gelatik irten ondoren duten denbora betetzeko. Hurrek eskubidea dute beren denbora librean zer egin erabakitzeke. Guztiek ez dituzte izaera, gustu eta ilusio berberak. Hala ere, badira zenbait arazo gainditzeko lagun diezaieketen eskolaz kanpoko jarduerak ere. Esaterako, harremanak sortzeko arazoak baditu, taldeko jarduerak egitera animatuko dugu. Urduriak diren haurrentzat, beren burua menderatzen behartzen dituen jardueraren bat izango litzateke gomendagarriena. Lotsatia bada, antzerkia,

abesbatza, dantza... oso lagungarriak izango zaizkie.

Eta jardueren kopuruari buruz, zer? Ez al dituzte gauza gehiegi batzuek?

Badira agenda goraino beteta duten haurrak, jarduera batetik irten eta bestean sartzen direnak. Jarduera bakoitzera helduek nahi dugulako edo benetan beraiek nahi dutelako doazen aztertu beharko genuke.

Guk aztertu behar dugu haurrak duen motibazioa, ez baita gauza bera gustuko duelako eta horretarako trebeziak dituelako joatea edo “X” laguna ere doalako eta bere oniritzia lortu nahi duelako joatea.

Hori bai, hurrek auzoan jolasteko, egonean egoteko, familian hitz egiteko denborarik ez edukitzea kezagarria da. 6 eta 11 urte bitarteko hurrek gurasoak eta familia oraindik hurbil behar dituzte eta zabuetan, parkean, etab. jolasteko denbora ere behar dute.

GOGOAN IZAN:

- Garrantzitsua da jarduerara ilusioz eta nahi dutelako joatea. Ongi pasatu behar dute.
- Garrantzitsua da jardueretan izena emateko edota EZ emateko dituzten arrazoiengatik inguruan hitz egitea.
- Eskolaz kanpoko jarduerak hurrek eskolako ordutegitik kanpo egiten dituzten jarduerak dira, beren garapenean eta heldutasuna lortzen lagungarri zaizkienak. Nahi dutelako egin beharko dituzte.

UNA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR:

las que quiere acudir. Dejar tiempo libre durante la semana para que pueda decidir qué quiere hacer durante ese tiempo. No siempre se debe estar “haciendo algo”, incluso expertos científicos recomiendan que es positivo que tengan momentos en que se aburran.

- No cargar su agenda (puede agotar al niño o niña y provocar desmotivación y apatía ante actividades que le gustan.)

Berriro elkartzeko bereizi

MAITASUNA, KONTAKTUA, HARREMAN INTIMOAK... GIZAKIAREN BIZITZAN KONSTANTEAK DIRA. HORIEN BEHARRAK, GABEZIAK, GEHIEGIKERIAK... DIRA GURE PAUSOK GIDATZEN DITUZTENAK. NERABEZAROAN PAPER NAGUSIA JOKATZEN DUTE HITZ HORIEK, OSO ERREALITATE KONPLEXUAK ISLATZEN BAITITUZTE: NORBERAREN IDENTITATEAREN BILAKE-

TA, SENDIAREKIKO HARREMANETAN ALDAKETAK, LOTURA AFEKTIBO BERRIAK LAGUN ETA BIKOTEKIDEEN ESKUTIK, ETORKIZUNAREN PRESENTZIA... ERREALITATE HORIETARA GERTURATUKO GARA ONDORENGO HITZETAN NERABEEN AZALEAN JARTZERA GONBIDATZEN GAITUEN BIDAIA BATEAN.

Irudika dezagun bizitzaren hasiera: lehen zelula, eta nola harengandik besteak sortzen diren. Hasieran, izaki bera dira; ondoren, bereizten hasi, eta beren unitate propioa sortzen dute. Zelula bakoitza beste zelula batetik sortzen da eta besteengandik bereizten da, baina besteekin harremanetan jarraitu behar du bizirik irauteko. Bakana eta burujabea da, baina besteen mendekoa eta osotasun batetik sortua. Norbanako sistema bat osatzen dute. Nola egin dezake horrelako zerbait? Bere mugari esker, bere "azalari" esker. Familiarekin, gauza bera gertatzen da.

Azalari esker, geure buruaren mugak ezartzen ditugu, besteengandik bereizteko, baina, kanpoaldearekin ere, harremanak sor ditzakegu, komunikatu eta elkartu egin gaitzeko. Hots, azal fisiko nahiz psikologiko eta emozionala izango ditugu. Zeinen zoragarria!

Horregatik, nerabezaroko behar afektiboak testuinguru horren arabera ulertu behar dira, muga edota "azal psikologiko" hori bizi eta sentitzeko moduarekin zerikusia baitute. Muga horrek beren familiarengandik bereiziko dituen izaera bat sortzen lagunduko die, ondoren haiekin nahiz besteekin beste modu batean erlazioan ahal izateko.

Alde batetik, gaitzespena eta gatazka agertzen dira; bestalde, gurasoak nerabearekin beste pertsona bat balitz bezala erlazioatzeko aukera, dagoeneko ez baita ordura arte zen haur hura. Nerabezaroan, gazteak gurasoengandik aldentzen hasi beharra dauka (eta gurasoek aldentze hori ez lukete erasotzat hartu behar), haiengandik bereizten hasi, bere burua NI desberdin bat bezala ikus dezan. Horretarako, nerabeek muga zorrotzak jartzen dizkiete helduei. Hotzago agertzen dira, oldarkorrago eta urrunago, BEREIZTEKO duten behar horri erantzunez. Helduok beti gogoan izan behar dugu gure seme-alabek beren bizitzan eman behar duten pauso hori oso garrantzitsua dela.

Horregatik guztiagatik, nerabezaroko behar afektiboen inguruan, hauek lirateke giltzarriak: BEREIZI, ondoren ELKARTZEKO. Ezberdindu, bes-

teengana hurbiltzeko. NORBANAKO BIHURTU, (gizartean) parte hartzeko. Lehendabizi bere baitan aurkitu eta ondoren besteekiko erlazioetan bere burua aurkitu. Bereizi, ondoren norbanako gisa besteengana afektiboki hurbiltzeko.

Arreta barruan jartzen da. Barne-mundua zabaldu egiten da, sakondu eta kontzientzia handiagoa hartzen hasten da. Jarduera garrantzitsuena barne-mundu hori eta kanpoko mundua uztartzea da. Barne-mundu hori besteekin partekatze beharra benetan garrantzitsua da, batik bat antzekoekin eta bikotekidearekin partekatzeko. Barne-mundua fantasien, eguneroen, ametsen eta sormenezko jardueren bidez ere kanpora daiteke.

“Nerabeek muga zorrotzak jartzen dizkiete helduei. Hotzago agertzen dira, oldarkorrago eta urrunago, BEREIZTEKO duten behar horri erantzunez”

Hala, haurtzaroan ez dauden beste afektu berri batzuk agertzen dira: bikotekidearekiko maitasuna, desira, ilusioa, kitzikapena, boterea. Gorputzarekin zerikusia duten emozioak: kitzikapen sexuala, erakargarria izatearen kontzientzia, gorrotoa, hustasun-sentipena. Bakardadea, lotsa, ulertezintasuna. Baita askatasuna ere... batik bat, emozio handiak.

Bikotekidearekiko maitasuna nerabezaroan sortzen da, bakoitzaren barnean sortzen ari den mundu berri hori intimitate handiko elkartzet baten bidez beste pertsona batekin banatzeko beharrekin batera.

Ordura arte, eta egoera "normaletan", maitasuna eta afektua familiako kideen inguruan gertatzen ziren, modu gutxi gorabehera seguru eta eztabidaezinean: bazekiten "maite egiten" zituztela, baina hortik aurrera aurkituko dituzten



nerabe naiz



Ione
Beitalarringoitia
>> Psikologoa

“Nerabezaroan, gazteak gurasoengandik aldentzen hasi beharra dauka, haiengandik bereizten hasi, bere burua NI desberdin bat bezala ikus dezan”

leku eta ingurumen berrietan ez dakite onartuko dituzten ala ez.

“Nerabezaroko behar afektiboen inguruan, hauek lirateke giltzarriak: BEREIZI, ondoren ELKARTZEKO. Ezberdindu, besteengana hurbiltzeko. NORBANAKO BIHURTU, (gizar-tean) parte hartzeko”

Bide hori ez da nerabearena bakarrik, familia-sistema osoarena baizik, horko kide bat pertsona heldu bihurtzen ari baita. Pixkanaka, eta egiatan prozesua nola gertatzen ari den aintzat hartuta, gurasoak berdintasun handiagoko ikuspuntu batek erlazioan ahal izango dira beren seme-alabekin. Hori esperientzia zail baina zoragarria izan daiteke.

* GURASOENTZAKO GOMENDIOAK

Garrantzitsua da gurasoek daukaten ulermena prozesu honen inguruan, gertatzen diren aldaketak kontestualizatzeko, eta pixkanaka seme-alabari oreka berria aurkitzen laguntzeko. Haserrealdiak, inkomunikazioa, distantzia handitzen joan daitezke, baina, hotzean, gertaera horien perspektiba nerabeak harremanetan ematen ari diren jautsian oinarritzen baditugu, ulermena errazagoa izan daiteke eta emozioak ez dira horren muturrekoak izango.

Gurasoen aldetik garrantzitsua da hausnarke-ta pertsonala, kontzientziara ekartzeko zer dakarren seme-alabak hazten joatea. Haiengan ere aldaketak gertatuko dira harremanak izateko moduan, ez soilik seme-alabekin, baita bikotekidearekin, norberarekin, denbora librearekin, denboraren joan-etorriarekin... Ikusten dugunez, senideen arteko dantza bihurtzen da, ez soilik nerabearena.

Separarse para después vincularse

Imaginemos el comienzo de la vida: la primera célula, y cómo de ella surgen las demás. Al principio son la misma entidad hasta que comienzan a separarse y formar una unidad propia. Las necesidades afectivas en la adolescencia deben entenderse en este contexto, ya que están ligadas al cambio en la manera de vivenciar y sentir este límite de “quiénes somos”, que les permitirá poder construir una identidad diferente a la del resto de su familia para poder relacionarse con ella y el resto de una nueva manera.

Por un lado aparece el rechazo y el conflicto y por otro una oportunidad para los padres y madres de relacionarse con las y los adolescentes como otra persona diferente a ellas/ellos, no ya como el niño o la niña que era. En la adolescencia necesita tomar distancia de sus padres y madres (y que éstos comprendan que no es un ataque hacia ellos o ellas), desapegarse para poder verse a sí mismo/a como un YO separado. Para ello ponen la frontera muy impermeable hacia los adultos. Aparecen más distantes, desafiantes y desapegados respondiendo a esta creciente necesidad de DIFERENCIARSE. Los adultos no debemos perder de vista lo importante de este tránsito en la vida de nuestros hijos e hijas.

Por ello, estas serán palabras clave en la dirección de las necesidades afectivas de la adolescencia: SEPARARSE para después VINCULARSE. Diferenciarse para poder conectarse con los demás. INDIVIDUARSE para poder pertenecer. Así, la necesidad de

En la adolescencia aparecen más distantes, desafiantes y desapegados respondiendo a esta creciente necesidad de DIFERENCIARSE. Los adultos no debemos perder de vista lo importante de este tránsito en la vida de nuestros hijos e hijas.

compartir esta interioridad es importante: sobre todo con los iguales y la pareja. Su mundo interior también se exterioriza a través de fantasías, diarios, sueños, actos creativos. Aparecen sensaciones de soledad, vergüenza, incomprensión. Y también de libertad...sobre todo, emociones intensas.

Hasta ahora y en situaciones “normales” el amor y el afecto se movía sobre todo alrededor de los integrantes de la familia y de una manera más o menos segura y de una manera incuestionable: se saben “queridas/queridos” pero ahora se enfrentan a lugares y ámbitos en los que se enfrentan a situaciones en las que no saben si serán aceptadas/aceptados o no.

Todo este tránsito es una tarea del adolescente y de todo el sistema familiar, ya que un miembro de ella está transformándose en una persona adulta. Poco a poco, los padres y madres podrán relacionarse con su hija o hijo desde un plano de más igualdad. Y puede ser una difícil pero increíble experiencia.

Bizimoduaren jasangarritasuna edo denborak nola banatu

Beatriz Moral

>> *Gizarte Antropologoa (Farapi S.L)*



EZINEZKOA DA LANA ETA FAMILIA BATERATZEA... BAKOITZAREN DENBORA ETA BALIABIDEAK PUZZLE BAT BALITZ BEZALA KONBINATU EZEAN BEHINTZAT, ETA HORI, FAMILIAREN MUINETIK KANPO DAUDEN PERTSONAK KONTUAN IZAN GABE. DIRUDIENEZ, HORI DA EGUNERO ORDUTEGIEN BATERAEZINTASUNARI IRTENBIDEA EMATEKO HAINBAT FAMILIEK JARRAITZEN DUTEN BIDEA.



Familia guztiek bateratzeko zailtasuna arazo personal edo familiar gisa bizi dute.

Bateratzea zaila edo ezinezkoa denean, garesti ordaintzen da: bizitzeko erritmo frenetikoa erantzukizun guztiei aurre egiten saiatuz edo bat batean amore ematea (lanaren eta familiaren artean aukeratu beharra).

Ahizpa eta anai-arreben, izeben, amona-aitonen edo beste norbaiten ordutegiak ere sartzen dira aukeren artean haurrak eskolatik jasotzeko, eta hauek zaintzeko beste betebeharrak egiten gauden bitartean. Dena dela, nahiko erraza da laguntza aurkitzea haurrak zaintzeko, ez ordea adin nagusikoak edo gaixoak zaintzeko: kasu horietan, sarea txikiago bihurtzen da, askotan gehiegi, eta biak bateratzea zaila izan ordez ezinezko bihurtzen da.

Hala ere, arazoa ez da norberarena edo familiarena. Batetik, gizartearen antolaketa konkretu baten ondorioa da. Bateratzea emakumeen arazoa izan ohi da, gizarteak betebeharrak sexuaren arabera banatzen jarraitzen baitu, oso modu definituan gainera, eta emakumeek besteak zaintzeko ardura hartzen dute*. Hori, zalantzarik gabe, ez da norberaren arazo bat edo familia bakoitzari bereziki dagokiona: gizartearen oraindik bizirik dauden familia eta gizon eta emakumeen arteko erlazio-ereduen ondorioa da. Gizartearen antolaketa

hori da zaintza-lanak familiaren erantzukizun gisa ikustarazten dituen eta ez gizartearen erantzukizun gisa, hau oso alderdi garrantzitsua da.

Bestetik, bateratzea ezin da familiari bakarrik dagokion arazoa izan, gizarteak aurrera egin ahal izateko besteak zaintzeko lana ezinbestekoa dela kontuan hartzen badugu. Etxearen intendentzia, bazkaria prestatzea, arropa garbitzea eta antzerako lanak inork egingo ez balitu, gizarteazkar geldituko litzake geldirik, sistema ekoizletik hasita. Hondamendia izango litzake. Zentzu horretan, etxeko lanen balioa estatu mailakoa da, izan ere, orain dela urte batzuk kontabilizatzen hasi zenetik, EINen arabera, BPGaren %27a osatzen du.

Zer egin dezakegu bateratze horretan sortzen zaizkigun arazoak konpontzeko? Ongi antolatzen jakitea eta sakrifizioa nahitaetzekoak dira, baina laguntza-sare garrantzitsu bat edukitzea ere bai. Familiako partaide guztien artean zaintza-lanak banatzerik ez badago, lana uztea edo lanaldi partzialean lan egitea izan daiteke irtenbidea. Egoera ez da oso lasaigarria. Irtenbideak ezin dira pertsonalak izan, orokorrak baizik. Gizarteak dagozkion erantzukizunak bere gain hartu behar ditu.

Cómo compatibilizar los tiempos

Conciliar el trabajo y la familia es imposible, ... a no ser que se haga un auténtico encaje de bolillos con los tiempos y las disponibilidades de una red de personas que, forzosamente, sobrepasan la familia nuclear.

Cada familia, vive la dificultad de conciliar como un problema personal o familiar. Cuando es difícil o imposible conciliar, el coste personal es muy alto: un ritmo de vida frenético intentando dar abasto con todas las responsabilidades o drásticas renunciaciones (tener que elegir entre el trabajo y la familia).

Es bastante más fácil encontrar apoyo y disponibilidad cuando se trata de cuidar a niños y niñas, sin embargo este no es el caso cuando hay que cuidar a una persona mayor o enferma: entonces la red se reduce, a veces drásticamente, de manera que la conciliación pasa de ser difícil a imposible.

Sin embargo este problema está lejos de ser un asunto personal o familiar. Conciliar no puede ser un asunto únicamente familiar si tenemos en cuenta el carácter totalmente imprescindible del trabajo dedicado al cuidado de otras personas para que la sociedad, simplemente, funcione. Si nadie se ocupara de la intendencia del hogar, de preparar la comida, de lavar la ropa, etc..., la sociedad quedaría, en poco tiempo, paralizada, empezando por su sistema productivo. Esto sería, simplemente, catastrófico. En este sentido, el valor del trabajo doméstico es de incumbencia estatal, de hecho, de unos años a esta parte se contabiliza y, según el INE, llega a representar el 27% del PIB.

¿Qué podemos hacer para solucionar nuestros problemas de conciliación? Es imprescindible contar con un buen sentido de la organización y del sacrificio, así como con una red de apoyo importante. Si no conseguimos repartir entre todos los miembros de la familia los trabajos que se realizan para su propio cuidado, dejar de trabajar o trabajar a tiempo parcial es otra solución. En fin, el panorama es poco halagüeño. Las soluciones no pueden ser personales sino globales. La sociedad debe asumir la responsabilidad que le corresponde al respecto.

*Eustaten arabera, Euskadin lan horren %75a osatzen du.