



AYUNTAMIENTO DE GETXO
Servicios sociales

Semealabak

Publicación de la Escuela de Padres y Madres de Getxo • Diciembre 2001 • Nº 1

Escuchar a nuestros hijos e hijas :

Es importante para.....

- Conocer a nuestros hijos e hijas. Hablándoles no les conocemos, nos conocen a nosotros.
- Que aprendan a escucharnos.
- Cambiarán de comportamiento de manera progresiva, estable y positiva.
- Que haya un diálogo fluido.
- Sentirnos bien y que se sientan bien.

Olvidamos hacerlo por que.....

- Hemos aprendido a no escuchar.
- Muchas veces no nos podemos controlar.
- Escuchar sin decir lo que opino a las hijas e hijos me hace sentir inseguro. Creo que no cumplo con mi papel de padre-madre.
- Nos sentimos mejor siendo escuchados que escuchando.
- Pensamos que por repetir muchas veces algo acabarán haciéndolo.
- Nos desahogamos y liberamos tensiones.

Tenemos que intentar.....

- Acostumbramos a no interrumpir y gritar.
- Pensar como nos sentimos de bien cuando nos escuchan. Ellos y ellas se sienten igual.
- Tratar de escuchar sus opiniones antes de exponer las nuestras. Quizás esté equivocado, quizás lo estés tú.
- Aprender a escuchar los sentimientos. Muchas veces es más importante saber como se siente tu hijo o hija, que lo que te está contando.
- Ellos y ellas son de otra generación, han sido educados de distinta forma que tu, la sociedad que les rodea es otra. En fin, muchas veces hablan otro idioma. Si comprendes esto, les comprendes a ellos.
- Piensa que la mayor parte de las veces les dices cosas que ya saben, que no es la primera vez que escuchan. No es agradable.
- Cuida la comunicación no verbal con tus hijas e hijos (cara que pones, gestos con las manos, con el cuerpo, tono y volumen de la voz)
- Cuando escuches, sonríeles, animales a continuar hablando con gestos, escucha hasta el final.



Uste dugu gauzak behin eta berriro esaten baditugu egin egingo dituzela.

- Entzuten diezenean, inbarrare egin, hitz egiten jarraitzeko animatu zereumeekin artzarenan.
- Hitz bezeko komunikazioa (aurregearen, eskuen eta eta lehenago entzun dituzela. Ez da atsegina.
- Kontuan izan gehienetan badakizkien gauzak esaten dizkitezula, ulertzen baduzu, hain ulertuko diezu.
- Alegia, askotan beste hizkuntza batean hitz egiten dutela. Horri zian zenuena ezberdinak dira, eta beste gzarate bat dute inguruan.
- Hainek beste belaunaldi batekoak dira, hain hizkuntza eta zuki umea nola dagoen jakitea, esaten art dena baino.
- Sentimenduetan entzuten ikasi. Askotan garrantzitsua da zure baita zu ere bai.
- Geure hitzia eman aurretik haina entzun. Oker egon daitezke, Hainek ere halaxe sentitzen dira.
- Entzuten dituzenean zehin ondoren sentitzen garen pentsatzea hartu.
- Hitz egiten dagoenean ez etetea eta ez oihukatzea oihitura

Hauk egiten saiatu behar gara:

- Barua husten eta tentsioa askatzen dugulako.
- Uste dugu gauzak behin eta berriro esaten baditugu egin egingo entzuten baditugu baino.
- Hobeto sentitzen gara inork guri entzuten badigu guk inork dit: ematen du ez nabezela gurasoaren egindaberrara betetzen an.
- Umek entzutea eta nire hitzia ez emateak segurtasuna kentzen.
- Askotan ezin dugu geure burua kontrolatu.
- Ez entzuten ikasi dugulako.

Askotan hain entzuteaz ahazten gara:

- Ondoren sentituko gara, eta eurak ere bai.
- Elkartzeketa artin eta erraza egongo da.
- Jokiera gutxi aldatuko dute, modu egonkor eta positiboan.
- Guri entzuten ikasiko dute.
- Geure seme-ahabak ezagutuko ditugu horrela. Hain hitz eginez, ostera, ez ditugu ezagutuko; horrela hain gu ezagutuko gaituzte.

Garrantzitsua da:

Entzutea:

gure seme-alabei

Getxoko Curasoen Eskolako aldizkaria • Abendua 2001 • 1. Zk

A veces pensamos que por repetir muchas veces algo acabarán haciéndolo.

En los cursos hablaremos de...

Manejo del estrés

- Controlar nuestra conducta.
- Mejorar las relaciones con la familia.
- Tranquilizarnos antes de actuar.
- A valorar lo positivo del estrés.

Comunicación de sentimientos en la familia.

- Valorar positivamente a mi familia.
- Escuchar.
- Hacer críticas positivas.
- No comunicarme de manera agresiva: gritos, malas caras.....

Educación sexual de hijos e hijas

- Analizar la sexualidad de nuestros hijos e hijas por edades.
- Trabajar nuestras conductas de forma positiva.
- Dar pautas para actuar con ellos y ellas.



Actividades de la Escuela de Padres y Madres

- La duración de los cursos es de cinco sesiones. La fecha indicada es la de la primera sesión. El día y el horario será el mismo durante las cinco semanas que dura el curso.
- Los cursos se celebran en cada centro escolar.
- No hace falta apuntarse previamente. Basta con aparecer, en el centro escolar indicado, el primer día.
- Si tus hijos-as no pertenecen al centro escolar, y no lo conoces, dirígete al conserje o al A.P.A. para que te indiquen donde se celebran las sesiones.
- Las actividades son gratuitas.

de Cursos

	CENTRO	FECHA DE INICIO	HORA	TEMA
enero	CP Romo	Miércoles, 16 de Enero	9,00	Educación sexual de hij@s
	CP Romo	Miércoles, 16 de Enero	15,00	Educación sexual de hij@s
	IES Getxo I	Lunes, 16 de Enero	19,30	Comunicación en la Familia
	CP Zubilletas	Jueves, 17 de Enero	9,00	Educación sexual de hij@s
	CP Zubilletas	Jueves, 17 de Enero	19,15	Educación sexual de hij@s
febrero	Divina Pastora	Lunes, 18 de Febrero	9,00	Manejo del estrés
	IES Aixerrota	Lunes, 18 de Febrero	19,00	Comunicación en la Familia
	IES Artaza-Romo	Martes, 19 de Febrero	19,00	Comunicación en la Familia
	Ikastola Geroa	Miércoles, 20 de Febrero	15,00	Comunicación de sentimientos en la familia
	CP Larrañazubi	Jueves, 21 de Febrero	9,00	Comunicación de sentimientos en la familia
abril	Europa	Lunes, 15 de Abril	19,00	Manejo del estrés
	Trinitarias	Martes, 16 de Abril	19,00	Prevención del fracaso escolar
mayo	Azkorri	Miércoles, 22 de Mayo	19,00	Manejo del estrés

maiatza	apirila	otsaila	urtarrila
Azkorri	Trinitarias	Larrañazubi IP	Zubilletas IP
Estresari aurre egitea	Europa	Geroa Ikastola	Zubilletas IP
19,00	19,00	Artaza-Romo BHI	Getxo I BH
19,00	19,00	Aixerrota BHI	Romo IP
19,00	19,00	Divina Pastora	Romo IP
19,00	19,00	Astelehena, otsailak 18	Astelehena, urtarrilak 16
19,00	19,00	Astelehena, otsailak 18	Astelehena, urtarrilak 17
19,00	19,00	Astelehena, otsailak 19	Astelehena, urtarrilak 17
19,00	19,00	Astelehena, otsailak 20	Astelehena, urtarrilak 16
19,00	19,00	Astelehena, otsailak 21	Astelehena, urtarrilak 16
19,00	19,00	Astelehena, otsailak 22	Astelehena, urtarrilak 16
19,00	19,00	Astelehena, otsailak 22	Astelehena, urtarrilak 16

Egutegia 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16

- Ikastaro bakoitzak bost saiko iraupena izango du. Jarri den data lehengo saioarena da. Eguna eta ordutegia berbera izango da ikastaroaren bost asteetan.
- Ikastaroak adierazitako ikastexue bakoitzean egingo dira.
- Ez dago alde aurretik izena eman beharrik. Nahikoa da adierazten den ikastexuean lehen egunean agertzea.
- Zure seme-alabak ez badaude ikastexuean eta ez baduzu ezagutzen, hitz egin atezainarekin edo guraso elkarrearekin, eta galdetu ikastaroak non egingo diren.
- Jarduera guztiak doakoak dira.



- Gure seme-alaben sexu heziketa aztertu, adinaren arabera.
- Gure jokakerak modu positiboan landu.
- Mutilekin eta neskekin jarduteko jarraitbideak eman.

- Gure jokakera kontrolatu.
- Familiarekiko harremana hobetu.
- Ez er egin baino lehen, lasaitu.
- Estresaren alde onak baloratu.
- Gure seme-alaben sexu heziketa
- Familiaren sentimenduetan
- Neure familia positiboki baloratu.
- Entzun.
- Kritikak positiboak egin.
- Modu erasokorrean ez komunikatu: oihnak, aurpegi txarrak.....

Eskolako jarduerak gurasoentzat

Ikastaroetan honetaz hitz egingo dugu.....