



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 dituztela.

- Entzuten diezenean, inbarrare egin, hitz egiten jarraitzeko animatu zereumeekin artzarenan.
- Hitz bezeko komunikazioa (aurregeia, eskuen eta eta lehenago entzun dituztela. Ez da atsegin.
- Kontuan izan gehienetan badakizkien gauzak esaten dizkizula, ulertzen baduzu, haietaz ulertuko diezu.
- Alegia, askotan beste hizkuntza batean hitz egiten dutela. Horri zian zenuena ezberdinak dira, eta beste gizaritate bat dute inguruan.
- Harek beste belaunaldi batekoak dira, haien hezkuntza eta zuki umea nola dagoen jakitea, esaten art dena baino.
- Sentimenduetan entzuten ikasi. Askotan garrantzitsua da zure baita zu ere bai.
- Geure hitza eman aurretik haiena entzun. Oker egon daitezke, Harek ere halaxe sentitzen dira.
- Entzuten ditzuten zehin zehin ondo sentitzen garen pentsatzea hartu.
- Hitz egiten dagoenean ez etetea eta ez oihukatzea oihutara

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 guti entzuten badigu guk inork dit: ematen du ez nabezela gurazoren egindakia baretzen ar.
- Umek entzutea eta nire hitza ez emateak segurtasuna kentzen.
- Askotan ezin dugu geure burua kontrolatu.
- Ez entzuten ikasi dugulako.

Askotan haietaz ahazten gara:

- Ondoa sentituko gara, eta eurak ere bai.
- Elkartzeketa arin eta erraza egongo da.
- Jokiera gutxi aldatuko dute, modu egonkor eta positiboan.
- Guri entzuten ikasiko dute.
- Geure seme-ahabak ezagutuko ditugu guk ezagutuko gaituzte.
- Oso onak, ez ditugu ezagutuko; homek hitz eginez, garrantzitsua da:

Garrantzitsua da:

Entzutea:

gure seme-alabei

Getxoko Curasoen Eskolako aldizkaria • Abendua 2001 • 1. Zk

GETXOKO UDALA
Gazte Zerbitzua



Semealabak

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	Miercoles, 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	Educacion 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

Eskolako jarduerak gurasoentzat

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



- ### Seme-alabden sexu heziketa
- Geure seme-alabden sexualitatea azertu, adinaren arabera.
 - Geure jokakerak modu positiboan landu.
 - Mutlekin eta neskekin jarduteko jarraibideak eman.

- ### Estresari aurre egitea
- Geure jokera kontrolatu.
 - Familiarekiko harremana hobetu.
 - Ez er egin baino lehen, lasaitu.
 - Estresaren alde onak baloratu.
- ### Familian sentimendukomunikatzea
- Neure familia positiboki baloratu.
 - Entzun.
 - Kritika positiboak egin.
 - Modu erasokorrean ez komunikatu: oihnak, aurpegi txarrak.....

Ikastaroetan honetaz hitz egingo dugu.....

GAIA	ORDUA	IKASTEXE	urarrilla	otsaila	apirila	maiatza
Seme-alabden sexu heziketa	9,00	Asteazkena, urtarrilak 16	Romo IP	Divina Pastora	Europa	Azkorri
Seme-alabden sexu heziketa	15,00	Asteazkena, urtarrilak 16	Romo IP	Aixerrota BHI	Europa	Trinitarias
Seme-alabden sexu heziketa	19,30	Asteazkena, urtarrilak 16	Getxo I BH	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Komunikazioa familian	9,00	Osteguna, urtarrilak 17	Zubilletas IP	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Komunikazioa familian	9,00	Osteguna, urtarrilak 17	Zubilletas IP	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Seme-alabden sexu heziketa	19,15	Osteguna, urtarrilak 17	Romo IP	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Seme-alabden sexu heziketa	9,00	Osteguna, urtarrilak 17	Romo IP	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Seme-alabden sexu heziketa	19,00	Astelehena, otsailak 18	Aixerrota BHI	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Komunikazioa familian	19,00	Astelehena, otsailak 18	Aixerrota BHI	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Komunikazioa familian	19,00	Astelehena, otsailak 18	Aixerrota BHI	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Familian sentimendukomunikatzea	15,00	Asteazkena, otsailak 20	Geroa Ikastola	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Familian sentimendukomunikatzea	9,00	Osteguna, otsailak 21	Larrañazubi IP	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Estresari aurre egitea	19,00	Astelehena, apirilak 15	Europa	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Estresari aurre egitea	19,00	Astelehena, apirilak 16	Trinitarias	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Estresari aurre egitea	19,00	Astelehena, apirilak 16	Trinitarias	Divina Pastora	Europa	Trinitarias
Estresari aurre egitea	19,00	Astelehena, apirilak 22	Azkorri	Divina Pastora	Europa	Trinitarias