

## Mi diario

El fin de semana pasado le mentí a ama, le conté que me había dejado los libros en clase, y que por eso no podía estudiar. Me apetecía jugar con el ordenador y ya me había avisado de que no podría salir a la calle si volvía a ocurrir.

¿Qué pasó? Lo de siempre. "La próxima vez..., y no te vuelvo a avisar, no sales", y salí. Me echó un rollo de cinco minutos, y se acabó el tema. Más o menos lo que yo había pensado.

Al día siguiente, el lunes, entró en mi cuarto y lo vio desordenado. Se puso muy nerviosa, pegando gritos, amenazando. Se enfadó muchísimo, que si todo te lo tengo que decir, que si no lo haces..... Ese día, después de media hora de rayarme, se tranquilizó y todo quedó en nada.

El martes inundé el cuarto de baño al ducharme, estaba de buen humor, y me trajo la fregona sin decirme nada. Y eso que la última vez, me dejaron sin paga dos semanas. Pero una hora más tarde, cuando me llamaron a cenar, y tardé un rato en ir, estuvieron toda la cena enfadados.

El miércoles, estaban discutiendo los dos, así que por si acaso, recogí mi cuarto, mi ropa, ordené la mesa después de hacer los deberes y hasta puse bien los cojines del salón. Pero al entrar aita en mi cuarto y verme delante del ordenador, empezó otra vez con sus quejas. Trate de explicarle que ya había hecho todo, pero fue imposible. Tuve que apagar el ordenador.

Es de locos. Parece que las cosas que hago mal tienen o no tienen importancia según el día que tengan. Cuando están de buenas, nada importa, todo lo comprenden. Pero cuando tienen el día atravesado, hasta el menor detalle sin importancia es suficiente para que me griten, me castiguen o me miren con mala cara.

¿Y ellos son los que dicen que nacemos sin una guía para saber cómo educarnos? A mí sí que me falta una guía para saber cómo tratarles a los dos.





## ¿Normas, castigos, límites, autoridad?

**Q**ué límites fijar y, sobre todo, cómo hacerlo es, hoy en día, una de las más grandes preocupaciones a las que, padres y madres, nos enfrentamos.

¿Me habré pasado?, ¿es correcto gritar así?, ¿estará mi hijo traumatizándose?, ¿hasta dónde puedo llegar?, ¿es negativo el castigo? éstas, entre otras dudas, son preguntas a las que generalmente no sabemos contestar.

Esta situación genera, demasiadas veces, un sentimiento de ineficacia, de culpabilidad y otras respuestas demasiado permisivas, agresivas o fuera de lugar.

### **Fijar límites**

Fijar límites, poner normas y ejercer la autoridad era hace una generación una tarea mucho más fácil, con menos complicaciones. Norma no cumplida se convertía en sanción segura. Los límites eran los mismos, o muy parecidos a nivel familiar y social.

Los objetivos de la sociedad coincidían con los de la familia. Esto convertía a cada adulto en "autoridad" frente a todos los hijos e hijas, propios o ajenos. Y las normas eran casi las mismas para todas las personas adultas.

Cuando no funcionaba, aparecía la agresividad verbal y física, las amenazas y el miedo a las consecuencias por haberse saltado el límite.

La situación ha cambiado, y las relaciones interpersonales dentro de la familia son más abiertas y cercanas. Ha aumentado el diálogo, e intentamos que los modos sean más positivos.

Pero algo nos está fallando. La autoridad y la disciplina, que antes se apoyaban en la imposición, ahora es muy difícil ponerlas en práctica.

Nos resulta complicado conjugar en un modelo el respeto a los sentimientos, el diálogo y el desarrollo de responsabilidades por un lado, con el ejercicio de la autoridad y la disciplina

por el otro.

Actualmente la relación con nuestros hijos e hijas ha evolucionado positivamente y es más estrecha, pero a la vez no han evolucionado los métodos de control. Y no solo no han evolucionado, sino que recursos con los que se contaba antes, agresiones físicas, castigos excesivos, etc.... ahora no son considerados adecuados.

Además, los objetivos de la sociedad ya no coinciden con los de las familias. El aumento de libertad en la sociedad ha propiciado que ésta sea más permisiva que las familias.

### **Normas y leyes**

Toda sociedad necesita tener sus normas y leyes que sean el marco dentro del cual las personas vivimos y nos relacionamos unas con otras. Son normas y leyes claras, que no admiten muchas interpretaciones y que nos dan seguridad.

Estas normas están, como caracterís-

tica primordial, asociadas a un castigo o responsabilidad por incumplimiento, consiguiendo que cada cual sea responsable de las consecuencias de sus conductas.

Este modelo ha de ser el mismo que funcione en la familia.

### Por ejemplo:

1. El que tu hijo llegue más tarde de la hora a casa, puede tener una consecuencia inmediata, comunicada de antemano: el próximo fin de semana no saldrá.

Esta norma, correctamente entendida no es un castigo a una acción. Esta en manos de tu hijo tener la posibilidad de salir el próximo fin de semana. De la misma manera que sabe que si no llega a la hora, es él el que está decidiendo asumir la consecuencia de sus actos

2. Si tu hija no recoge los juguetes del suelo de su dormitorio antes de dormir, la consecuencia, que ella conoce, será que los recogerás tú y que no volverás a sacarlos en una semana.

Si conoce la norma y las consecuencias de su incumplimiento, ella será la que elige qué hacer. Y será la responsable de lo que ocurra.

Aprender este sistema es fácil, si quien lo enseña, lo hace correctamente.

### Las normas en casa

¿Cómo son las normas en casa? ¿Quién las pone?. La experiencia nos dice que cuando los hijos e hijas participan activamente en la elaboración de las normas, en la familia, o centros escolares, el grado de cumplimiento es muchísimo más alto, presentándose menos problemas.

Sin embargo, demasiadas veces, somos las madres y los padres quienes unilateralmente elaboramos e imponemos las normas. Y son normas que no entienden, con las que

no están de acuerdo y que, a veces, son innecesarias, superfluas o poco adecuadas.

Otras veces no está hablado de antemano cuáles serán las consecuencias de jugar con el balón en el salón o, pintar las paredes de casa o, mentir deliberadamente para eludir un castigo..... Esto hace que nuestra reacción, en caliente, fije un castigo excesivo e injusto.

El problema principal es la falta de coherencia de los padres y madres, que amenazan excesivamente y que, llegado el momento, no cumplen con la sanción impuesta por comodidad, pena o cualquier otra causa.

Resumiendo, una familia en la que se castigue sin avisar, exigiendo mu-

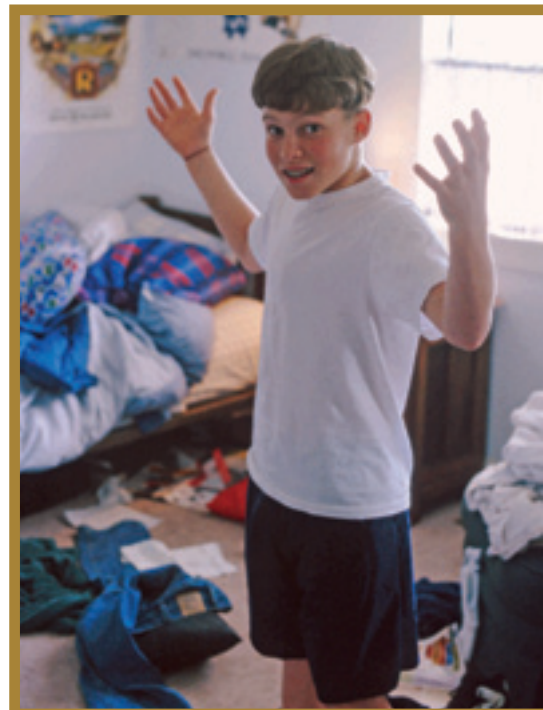
**Habitualmente el número de normas en cada familia suele ser enorme. Tantas que su cumplimiento resulta imposible.**

chas normas con las que hijos e hijas no están de acuerdo, y en la que se relaja o se evitan las consecuencias de sus conductas negativas es totalmente incompatible con un ambiente mínimamente disciplinado.

Habitualmente el número de normas en cada familia suele ser enorme. Tantas que su cumplimiento resulta imposible.

Como también es difícilísimo y negativo dedicar la mayor parte de nuestro tiempo a perseguirles recordándoles cada una de ellas.

Recoge las zapatillas, lávate los dientes, ¿Te has lavado las manos?, haz los deberes, no te levantes tanto de la silla..... convertimos las normas en una serie de ordenes, y con ello



les acostumbramos a que lo que tienen que hacer se hace cuando tú les avisas.

Otras veces en vez de ordenes, son quejas: ¿todavía no has acabado de vestirme?, ¿es que te tengo que decir todos los días que lleves el vaso del desayuno a la cocina y lo dejes en la fregadera?

Frecuentemente se trabajan como amenazas: si no te quitas los zapatos al llegar a casa, despídete de ver los dibujos animados, vuelve a mentirme y te quedarás diez días sin la consola, si vuelves a dejar tirados los calzoncillos en el cuarto de baño te .....Y para empeorar el efecto, la mayor parte de las amenazas no las cumplimos.

Esto se convierte en un juego entre hijos e hijas y padres y madres. Un juego con reglas cambiantes, que dependen más de cómo he pasado el día, cómo me siento y lo cansado que pueda estar. Un juego que solemos perder padres y madres.

Por tanto, para hacer la disciplina más flexible y firme tenemos que tener en cuenta una serie de aspectos esenciales.

- Elaborar o hablar las reglas o nor-



mas, su necesidad y las condiciones en las que se deben cumplir con nuestros hijos e hijas. Por ejemplo, por qué es necesario lavarse los dientes o, avisar cuando se va a llegar tarde o, no mentir o, ducharse todos los días o, no dejar la ropa o los juguetes tirados etc.

- Para evitar la excesiva repetición, tenemos que pensar qué consecuencias puede tener el incumplimiento de cada una de las normas. Y tratar de llegar a un acuerdo en este punto.
- En los dos pasos anteriores se ha de ser flexible. Contar con todos los puntos de vista, y ceder un poco para que nuestros hijos e hijas aprendan igualmente a ceder.
- A partir de aquí, para que el proceso discorra positivamente se ha de ser firme. Y ser firme quiere decir cumplir lo hablado. No permitirles en ningún momento traspasar el límite, sin excepciones.

Aplicando estos pasos a un caso real

podría quedar de este modo: si nos enfrentamos a la situación de un hijo o hija que llega tarde a casa, tenemos que definir con flexibilidad qué es llegar tarde, dando un margen de tiempo. Así, si la hora de llegada son las 10, estará autorizado a llegar hasta las 10,30.

En el momento de decidir qué pasará si llega tarde, incentivar también cuando se dé el comportamiento positivo, ser puntual y llegar antes de las 10.

Implicarle en la decisión de cuál será el castigo y cuál el incentivo, que pudiera ser, no salir el siguiente fin de semana o poder llegar una hora más tarde.

Finalmente se formularía así: Si la hora de llegada son las 10 de la noche, puedes llegar hasta las 10,30. Si llegas más tarde, el próximo fin de semana no saldrás, pero si llegas antes de las 10, podrás llegar a las 11 el siguiente día que salgas.

A partir del momento en que quede todo definido, hay que cumplir a ra-

jatabla lo decidido. Si se incumple, por ejemplo permitiendo que llegue mas tarde, y no teniendo consecuencias el siguiente día, el modelo deja de funcionar.

Hay algunas situaciones en las que la elaboración de unas normas, e incluso la manera de imponerlas, puede ser menos participativa y dialogante. Y son aquellas en que existe peligro para la vida o para la salud de tu hijo o hija. En estos casos no existe la opción del incumplimiento por su parte. Por ejemplo, lavarse los dientes o la toma de medicamentos, circunstancias peligrosas como acercarse a las ventanas o cruzar las calles sin mirar, etc.

Está comprobado que en un ambiente disciplinado, es más fácil la convivencia, se desarrolla una autoestima más alta, nuestros hijos e hijas son más autónomos y se van haciendo cada día mas responsables, y todos y todas nos sentimos mejor.

## Aprender leyendo ...

**E**n este libro se proponen un montón de actividades originales, que a través del juego, buscan que los niños y niñas se relajen y estén en calma.

Aprenden a tomar conciencia de su cuerpo, a controlar sus gestos y emociones, a explorar distintas maneras formas de mover su cuerpo y a explicar lo que viven y lo que sienten.

Los ejercicios son fáciles y concretos, y no necesitan condiciones especiales.

Es un libro muy práctico y que os ayudará a madres y padres a enseñar a vuestros hijos e hijas a controlar el exceso de ansiedad.

Al mismo tiempo enseñándoles, haciendo las actividades y jugando a los juegos que proponen, los padres y madres aprenden también a relajarse y controlarse.

Chauvel, Denise «Aprenda a relajar a los niños en la escuela y en casa. De 2 a 7 años». Ed.CEAC Educación Infantil. 12 (aprox.)



## Egunekoa

Joan den asteburuan amari gezurra esan nion: liburuak eskolan utzi nituela eta horregatik ezin nuela ikasi. Ordenagailuarekin jolastu nahi nuen, eta amak esana zidan berriz gertatzen bazen ezingo nintzela kalera atera.

Zer gertatu zen? Betikoa. "Hurrengoan..., eta ez dizut berriz esango, ez zara kalera aterako", eta atera egin nintzen. Bost minutuko hitzaldia eman zidan, eta gaia bertan behera geratu zen. Gutxi gorabehera, nik pentsatuta nuena.

Hurrengo egunean, astelehenean, nire logelara etorri zen eta hankaz gora zegoela ikusi zuen. Oso urduri ipini zen, zarata egin zuen, mehatxu egin zidan. Asko haserretu zen, ea dena esan behar zidan, nire kabuz ez nekiela ezer egiten... Egun horretan, ordu erdiz errieta egin ondoren, lasaitu egin zen eta guztia ezerezean geratu zen.

Asteartean bainugela urez bete nuen; umore onez zegoen, eta ezer esan gabe lanbasa ekarri zidan. Azkeneko aldian bi astetan pagarik gabe utzi ninduten. Baina ordubete geroago, afaltzera joateko deitu ninduten eta apur bat atzeratu nintzen. Hori dela eta, afari osoa haserre egon ziren.

Asteazkenean, biak eztabaidan ari ziren eta, badaezpada, gela batu nuen, arropak gorde nituen, mahaia ordenatu nuen, etxeko lanak egin eta egongelako kuxinak ere atondu nituen. Baina aita nire gelan sartu zenean eta ordenagailuaren aurrean ikusi ninduenean, berriro ere kezuka hasi zen. Guztia eginda nuela azaltzen ahalegindu nintzen, baina ezinezkoa izan zen. Ordenagailua itzali behar izan nuen.

Zoratzeko modukoa da. Badirudi nik gaizki egiten ditudan gauzak garrantzitsuak edo garrantzi gabekoak direla gurasoek duten egunaren arabera. Umore onez daudenean, ezerk ez du garrantzirik, dena ulertzen dute. Baina egun txarra daukatenean, xehetasunik txikiena ere errietan egiteko, zigortzeko edo aurpegi txarra ipintzeko arrazoia da.

Gurasoek esaten al dute hezteko gidarik gabe jaiotzen garela? Nik ere gida baten beharra dut, biek nola jokatu jakiteko.





## Arauk, zigorrak, mugak, agintea?

**Z** Zein muga finkatu eta, batez ere, nola finkatu, da gaur egun gurasoek dugun ardura nagusietakoa.

Gogorregia izan naiz?, modu horretan zarata egitea ondo dago?, semea edo alaba traumatizatzen ari naiz?, noraino iritsi naiteke?, zigorra txarra da?. Besteak beste, galdera horien erantzunen bila ari gara.

Sarritan, egoera horrek eragin-gabetasun -edo erruduntasun-sentimendua edota erantzun haizukor edo permisiboegiak, oldarkorregiak edo tokitik kanpo geratzen direnak sortzen ditu.

### **Mugak finkatzea**

Duela belaunaldi bat, mugak finkatzea, arauak ipintzea eta agintez jokatzeko askoz errazagoa zen, zailtasunak txikiagoak ziren. Araua betetzen ez bazen, zigortu egiten zen. Familian eta gizartean mugak berdin-berdinak edo oso

antzekoak ziren.

Gizarteko helburuak bat datoz familiek dituztenekin. Hori dela eta, heldu bakoitza "agintea" da bere zein inoren seme-alaben aurrean. Eta arauak berdina dira heldu guztientzat.

Horrek aurrera egiten ez duenean edo mugak hautsi direnean, ahozko oldarkortasuna edota oldarkortasun fisikoa, mehatxuak eta beldurra bezalako portaerak agertzen dira.

Hala ere, egoera aldatu egin da, eta familiako senideen arteko harremanak irekiagoak izateaz gain, elkarrengandik hurbilago daude. Elkarriketa areagotu da, eta jokamoldeak positiboagoak izateko ahaleginak egiten ditugu.

Baina zerbaitek huts egiten du. Agintea eta diziplinaren oinarria ezarpena izan bazen ere, orain oso zaila da hori praktikan jartzea.

Egia esan, nahiko konplexua da sentimenduen errespetuak, elkarriketak eta erantzukizunen

garapenak agintearekin eta diziplinarekin bat egitea.

Gaur egun, gure seme-alabekin ditugun harremanak modu positiboan garatu dira, eta lotura estuagoa da, baina kontrolerako metodoak ez dira horren parean garatu. Eta horiek ez garatzeaz gain, lehen zeuden baliabideak, eraso fisikoak, gehiegizko zigorrak, etab. gaur egun ez dira egokiak.

Horrez gain, gizarteko helburuak jadanik ez datoz bat familiek dituztenekin. Gizartean dagoen askatasuna dela bide, haizukortasuna edo permisibitate ere handiagoa da familien egoerarekin alderatuta.

### **Arauk eta legeak**

Gizarte guztiek arauak eta legeak behar dituzte, herritarrok horiek bizi baikara eta horien bidez izaten baititugu harremanak. Arau eta lege argiak dira, ez dituzte interpretazio asko onartzen eta segurtasuna ematen digute.



Ezaugarri nagusi moduan, arau horiek betetzen ez badira, zigorra edo erantzukizuna eskatzen da. Modu horretan, pertsona bakoitza bere jokabideen ondorioen erantzulea da.

Eredu horrek funtzionatu behar du familian ere.

## **Adibidez:**

1. Zure seme-alaba esandako ordua baino beranduago iristeak berehalako ondorioa izango du, aurretiaz jakinaraziko dena: hurrengo asteburuan ez da aterako.

Arau hori, behar den moduan ulertuta, ez da ekintza bati jarritako zigorra. Zure seme-alabaren eskuetan dago hurrengo asteburuan ateratzeko aukera. Modu berean, badaki etxera garaiz iristen ez bada, jokabide horrek ondorio jakin bat izango duela.

2. Seme-alabak lo egin aurretik logelan jostailuak jasotzen ez baditu, berak dakien moduan, zuk jaso beharko dituzu, baina astebetean ez ditu berriro ikusiko.

Araua eta araua ez betetzeak dituen ondorioak ezagutzen baditu, berak aukeratuko du zer egin. Eta hartzen duen erabakiaren erantzulea izango da.

Sistema hori ikastea erraza da, irakasten duenak behar den moduan egiten badu.

## **Arauk etxean**

Nolakoak dira arauak etxean? Nork ipintzen ditu? Esperientziak erakusten digunez, neska-mutilek arauak egiten modu aktiboan parte hartzen badute familian eta ikastetxean, arau horiek askoz hobeto beteko dituzte.

Hala ere, askotan, gurasook egin eta ezartzen ditugu arauak, seme-alabak alde batera utzita. Eta arau horiek ez dituzte ulertzen, ez daude horiekien ados, eta batzuetan, ez dira beharrezkoak, ez dute garrantzirik

edo ez dira batere egokiak.

Beste batzuetan, alde aurretik ez da ezarri zein izango diren mota honetako jokabideen ondorioak: pilotarekin egongelan jolastea, etxeko paretak margotzea, zigorra saihesteko gezurrak esatea..... Horren eraginez, gure bat-bateko erreakzioa gehiegizko zigorra ezartzea izaten da.

Arazo nagusia gurasoen koherentzia-gabezia izaten da. Mehatxu gehiegi egiten dituzte eta, unea iristen

***Ohi bezala, familian dagoen arau-kopurua handia da. Izan ere, horiek guztiak betetzea ezinezkoa da.***

denean, finkatutako zigorra ez dute ezartzen, horrela jokatzeko erosoagoa delako, pena sentitzen dutelako edo beste edozein arrazoiengatik.

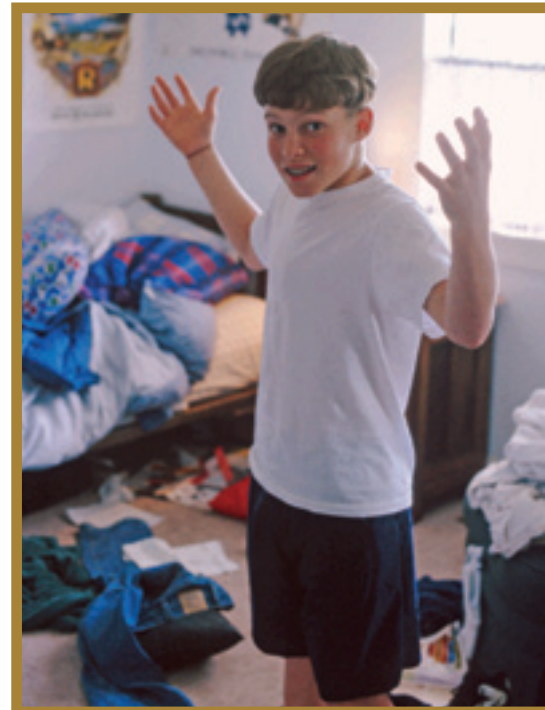
Laburbilduz, familiako senideei aurretik ohartarazi gabe zigorra ezartzea edo seme-alabak onartzen ez dituzten arauak galdatzea, betiere jokabide negatiboen ondorioak baretu edo saihestuz, guztiz bateraezina da neurri batean diziplinatuta dagoen giroarekin.

Ohi bezala, familian dagoen arau-kopurua handia da. Izan ere, horiek guztiak betetzea ezinezkoa da.

Horrez gain, oso zaila eta negatiboa da gure denbora osoa arau bakoitza gogoratzen alferrik galtzea.

Jaso oinetakoak, garbitu hortzak, eskuak garbitzea ahaztu zaizu? egin etxeko lanak, ez altxatu horrenbeste aukeratik... azken batean, arauak agindu bihurtzen ditugu, eta egin beharrekoa guk esaten diegunean betetzen dute.

Beste batzuetan, aginduak barik



kexuak izaten dira: oraindik ez zara jantzi?, egunero esan behar dizut gosariko edalontzia sukaldera eramateko eta harraskan uzteko?

Askotan, mehatxuekin lan egiten da: etxera iristean oinetakoak kentzen ez badituzu, gaur ez dago marrazki bizidunik; beste gezur bat esan, eta hamar egunetan ez dago kontsolarik; barruko arropak bainugelan berriro botata uzten badituzu...

Eta, are makurrago, mehatxu gehienak ez ditugu betetzen.

Seme-alaben eta gurasoen arteko jokoa da. Erregelak aldatuz jolasten gara, egunean zehar egindako gauzen arabera, esertzeko moduaren arabera edo nekearen arabera. Oro har, joko horretan gurasoak gara galtzaile.

Beraz, diziplina malgua eta irmoa izateko, zenbait oinarrizko alderdi aintzat hartu behar ditugu.

- Gure seme-alabei begira erregelak edo arauak egin edo horiei buruz hitz egin behar dugu, eta horien beharrezana eta horiek betetzeko baldintzak aztertu behar ditugu. Esaterako, hortzak garbitzeko

beharrizana edo berandu iristen garenean abisatzea, gezurrik ez esatea, egunero dutzatzea edo arropak nahiz jolasak edozein tokitan ez uztea, etab.

- Errepikapena sarritan gerta ez dadin, arau horiek ez betetzeagatik sor daitezkeen ondorioak kontuan hartu behar ditugu. Eta puntu horretan ados jarri behar gara.
- Aurreko bi pausuetan malguak izan behar gara. Ikuspuntu guztiak aztertu behar dira, eta gure seme-alabei gauzak egiten utzi egin behar diegu, horiek ere alderantzizkoa egin dezaten.
- Puntu horretatik aurrera, irmo jokatu behar da prozesua modu positiboan garatu dadin. Horrenbestez, hitz egindakoa bete behar da. Inoiz ezin zaie utzi mugak gainditzen, inolako salbuespenik gabe.

Egunerokotasunean aplikatuz gero, hau gertatzen da: seme-alaba etxera berandu iritsi da, baina malgutasunez

definitu behar da zer den berandu iristea, denbora-tartea emanaz. Horrela, etxera iristeko ordua 10,00ak badira, 10,30ak arte iristeko baimena izango du.

Berandu iristeagatik gertatuko dena erabaki behar da, baina portaera positiboa garatu denean ere saritu egin behar da, garaiz eta 10,00ak baino lehen iritsi denean, hain zuzen.

Zigorra edo saria erabakitzeko parte hartu behar du; erabakia asteburuan ez ateratzea edo etxera ordubete beranduago iristea izango da.

Azkenik, modu honetan egingo da: etxera iristeko ordua gaueko 10,00ak badira, 10,30ak arte iristeko aukera du. Ordu hori baino beranduago iristen bada, hurrengo asteburuan ez da aterako, baina 10,00ak baino lehenago iritsi bada, hurrengoan 11,00ak arte geratzeko aukera izango du.

Guztia erabakitzen den unetik, erabakitakoa zorrotz bete behar da. Beranduago iristen bada, oinetakoak

batzen ez baditu edo bainugelan arropa botata uzten badu eta guk jokabide hori onartzen badugu eta hurrengo egunean ondorioak ez badago, ereduak funtzionatzeari uzten dio.

Zemahi gisaz, zenbait kasutan, arauak egin eta horiek ezartzeko moduan ez dute parte hartzen eta elkarriketarik ere ez da egoten. Hain zuzen ere, halako portaerek gure seme-alaben bizia edo osasuna arriskuan jartzen dute. Kasu horretan, horiek nahitaez bete behar dira. Adibidez, hortzak garbitu edo botikak hartzea, leihoetara hurbildu edo kalea begiratu gabe gurutzatzea bezalako inguruabar arriskutsuak, etab.

Diziplina dagoen inguruan, elkarbizitza errazagoa da, eta hori egiaztatuta dago. Norbere buruaren estimua ere handiago izaten da, gure seme-alabak pertsona autonomoak dira eta apurka-apurka erantzukizun gehiago onartzen dituzte. Modu horretan, guztiok hobeto sentituko gara.

## Irakurriz ikastea ...

**L**iburu honetan hainbat jarduera original proposatzen dira, eta jokoaren bitartez, haurrak erlaxatu eta lasaitzea bilatu nahi da.

Euren gorputzak ezagutu, keinuak eta zirrarak kontrolatu, gorputza mugitzeko modu ezberdinak aztertu eta bizitzen nahiz sentitzen dutena azaltzen ikasten dute.

Ariketak errazak eta zehatzak dira; gainera, ariketok egiteko ez da behar baldintza berezirik.

Liburua oso erabilgarria da. Horrez gain, gurasoentzat ere oso lagungarria da euren seme-alabek duten gehiegizko barne-herstura kontrolatzeko.

Irakasten, jarduerak egiten eta proposatutako jokoetan jolasten ari garen bitartean, gurasoek ere euren buruak erlaxatzen nahiz kontrolatzen ikasiko dute.



Chauvel, Denise «Aprenda a relajar a los niños en la escuela y en casa. De 2 a 7 años». CEAC Educación Infantil argitaletxea. 12 (gutxi gorabehera)