

## Mi diario

*Estos días estoy muy a gusto en casa. Y eso que sigo siendo la misma persona que no llega a la hora los sábados, que tiene el dormitorio desordenado, que no recoge su ropa y, lo que es peor, que tiene unas notas desastrosas.*

*Sin embargo, me he dado cuenta que aita y ama han cambiado. Ha sido poco a poco, y hasta ahora, no lo había notado.*

*Empezó ama, de repente dejó de agobiarme con la ropa. Tengo que reconocer que muy pronto me di cuenta que no podía seguir así, y empecé a recoger un poco más.*

*Luego aita, otro día, me dijo que le gustaba la manera en que ayudaba a mi hermana. Hubiera jurado que ni se fijaba en esas cosas. Y poco a poco he visto que sabe muchas de las cosas que hago.*

*Cada día se está mejor en casa. Casi no se oyen gritos, estamos de buen humor, nos sonreimos y nos reímos. Es como si, de repente, me sintiera como una persona adulta por la manera en que me tratan. Me siento respetado aunque sé que hay bastantes cosas de mí que no les gustan.*

*La semana pasada cuando se enteraron de que había convencido a mi prima para fumar un cigarro, pensé que se me iba a caer el pelo. Pero cuando aita me dijo, tranquilamente, lo enfadados y preocupados que estaban con lo que había hecho, comprendí que no era una tontería como yo había pensado.*

*Lo que más me sorprendió fue que a la hora de cenar, parecía que lo habían olvidado. Me hablaban, me sonreían. Yo sé que seguían preocupados, pero también que estaban contentos de que hubiéramos conseguido hablar sin gritos ni malos modos.*





## Sintiéndome mejor

La autoestima es, básicamente, el motor anímico de una persona. Es el indicador de cómo nos sentimos, de cómo nos percibimos. En definitiva, de la opinión que tenemos acerca de nosotros y nosotras.

Puede ser alta o positiva, si me siento a gusto conmigo. O por el contrario, puede ser baja o negativa. Esto indicaría que me siento a disgusto conmigo y con lo que hago.

Existen una serie de indicadores que nos dan pistas acerca del tipo de autoestima que tenemos, alta, mediana o baja.

- La dependencia de otras personas frente a la independencia.
- Ver en negativo frente a ver en positivo.
- La rigidez frente a la inflexibilidad.
- El culpar al resto frente a asumir las responsabilidades.

### **Aumentar la autoestima**

Lo que realmente nos interesa es cómo se construye la autoestima, qué podemos hacer para aumentar la autoestima de nuestros hijos e hijas.

### **Trabajar la autoestima**

Fundamentalmente tenemos dos maneras de trabajar su autoestima.

- El primer modo, y más importante, tiene que ver con cada persona. El estado de nuestra autoestima es determinante a la hora de trabajar la de nuestros hijos e hijas. Las conductas que yo tengo, conmigo y con los demás, constituyen un modelo para mis hijos e hijas. Imitan estas conductas y, por tanto, si yo tengo una autoestima negativa, aprenden a tener una autoestima negativa. Por ejemplo, vamos a imaginarnos que yo suelo quejarme en voz alta, le doy demasiada importancia a lo que piensan los demás, físicamente me cuido muy poco y tiendo a ser pesimista. Aprenden a ser de esta manera, y todas esas características les harán difícil sentirse a gusto.
- El segundo modo es más directo, ya que la opinión que tenemos y cómo nos sentimos con nosotros y nosotras mismas depende, sobre todo, de las opiniones, percepciones y comentarios que hace la gente que nos rodea de nosotros, sobre todo

en niños, niñas y adolescentes. Así que, lo que les decimos y, sobre todo, cómo se lo decimos, está directamente relacionado con la autoestima de nuestros hijos e hijas. Más cuando son muy pequeños y pequeñas, y menos conforme van creciendo y madurando.

Por tanto, podemos trabajar la autoestima de nuestros hijos e hijas, potenciarla y aumentarla a través de nuestras conductas verbales y no verbales.

Piensa que lo que mejor nos hace sentirnos es ser dueños de nuestra vida. Y ellos y ellas no son dueñas de la suya. Un proceso en el que cada vez sean y se sientan más libres para tomar decisiones, les hará sentirse sus propios "jefes y jefas".

### **Y, ¿cómo lo hacemos?...**

Os vamos a dar una serie de pistas que podéis seguir, para aumentar la autoestima de la gente que os rodean, en especial de la familia.

- Mirales con cara agradable, como personas que son. A veces, sin darnos cuenta, las caras con las que les miramos son...

- De la misma manera, ten cuidado con tus gestos. El "típico" dedo señalando, tu cuerpo echándose hacia delante, amenazante, etc.
- Comparte tus sentimientos con tu familia. Es muy distinto, pegar un grito, que decir "estoy enfadado contigo".
- Escúchales sin juzgarles. Escucha todo lo que tengan que decir, hasta el final. Trata de comprender y luego... opina.
- Anímalos a expresar opiniones que podrían ser distintas a las tuyas. Lo importante es que son sus opiniones. Mejor no usar el "¿estás loco?, ¿cómo se te ocurre decir eso?".
- Cuando les preguntes, no lo hagas con contestaciones cerradas: ¿sí o no?. Las situaciones no son blancas o negras, hay muchos matices grises. Las motivaciones por las que hacen y dicen las cosas, son muy diversas.
- Dale distintas opciones, que puedan elegir. Se sentirán dueños y dueñas de su vida. Trata de no imponer tus ideas ni opiniones y de no ordenarles cómo deben hacer las cosas.
- Incluso, intenta no aconsejarles en

- todas las situaciones, es más positivo que traten de buscar salidas sin ayuda. Aunque te demanden respuestas, deja que piensen.
- Trata de que sepan qué es lo que se espera de ellos y ellas, el grado de perfección de la tarea encomendada. Muchas veces somos excesivamente generales o pensamos que ya lo deben saber.
  - Si demuestran ser capaces de hacer algo, deja que lo hagan, pásales la responsabilidad. Les da seguridad.
  - Da oportunidades para que compartan sus asuntos personales con los demás miembros de la familia.

#### Intentaremos no...

hacer ni decirles lo que nos molesta y hace sentir negativamente, que es lo mismo que también les hace sentir mal a nuestros hijos e hijas.

- Gritarles
- Menospreciarles en público
- Juzgarles continuamente
- Decirles continuamente lo que han de hacer y cómo hacerlo.

También es importante que cuidemos y evitemos las conductas indicativas de un estilo de vida insano, y que afec-

tan profundamente a nuestra autoestima y a la del resto:

- Tener continuamente prisa.
- Perderse comidas.
- Trabajar muchas horas.
- Tratar de hacer varias cosas a la vez.
- Dedicar poco tiempo al ocio y la diversión.
- Tener que hacerlo todo a la perfección.
- Etc...

#### Imagínate que tu hijo...

recoge su habitación, después de haberse lo pedido varias veces:

- ¡Menos mal!, por fin has recogido la habitación.
- Bien, ¡ya era hora!
- ¿No ves como así queda mejor?.
- Esta bien, pero algo querrás...
- Esta muy bien.
- Me encanta que recojas tu cuarto.
- Muy ordenado, a ver si ya no te lo tengo que repetir.
- ¡Milagro!, por fin.

Cada una de estas respuestas les hace sentir de distinta manera. Piensa que eres tú a quien le dicen esto... ¿cuál te haría sentir mejor?.

## Aprender leyendo ...

Dos psicólogas especializadas en la comunicación entre padres y madres e hijos e hijas, nos recomiendan cómo podemos actuar para ayudar conscientemente a nuestros hijos e hijas a manejar sus sentimientos, revisando a la vez nuestros propios hábitos de respuesta frente a las situaciones de conflicto emocional en las relaciones familiares.

En primer lugar, hemos de ser capaces de escuchar con toda nuestra atención al hijo o hija de cualquier edad que nos esté explicando un problema, un conflicto, un logro o una duda, dejando de lado lo que estemos haciendo, los problemas de cualquier tipo que nos preocupen e, incluso, el concepto que tengamos forjado de su persona.

En segundo lugar, debemos tener en cuenta que, en ocasiones, las mejores palabras son aquellas que no se dicen. Asentir con la cabeza, o con expresiones cortas y neutras del tipo: ¡Vaya!, ¡Hum!, ¡Ajá!, le dará el espacio que necesita para expresarse sin sentirse juzgado o juzgada, pudiendo a la vez pensar en voz alta y buscar sus propias soluciones.

En tercer lugar, debemos ayudarle a nombrar lo que siente. La identificación es necesaria para que comprenda sus emociones. A menudo confunden las sensaciones más elementales o se angustian ante un sentimiento al que no saben nombrar y, por tanto, reconocer y enfrentarse a él.

El hijo o hija que se siente bien, nor-

malmente se porta bien. Sentir que la comprenden y que la aceptan es requisito previo para que la persona se acepte, y esto es a su vez un requisito para el bienestar interior, puerta de la felicidad.

Faber, Adele «Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen». Ed. Medici. 19 € (aprox.)



# Escuela de Padres y Madres de GETXO



- La duración de los cursos es de tres, cuatro o cinco sesiones.
- La fecha indicada es la de la primera sesión.
- El día y el horario será el mismo durante las semanas que dura el curso.
- No hace falta apuntarse previamente. Basta con aparecer en el centro escolar indicado, el primer día.
- Si por cualquier causa no pudiérais acudir el primer día, podéis hacerlo en las siguientes sesiones.
- Si tus hijos e hijas no pertenecen al centro escolar, y no lo conoces, dirígete a conserjería o a la A.M.P.A. para que te indique dónde se celebran las sesiones.
- Las actividades son gratuitas.
- Si el primer día no acuden al menos doce personas, se intentará en una segunda ocasión, tras lo cual, si no se llega al número mínimo de participantes, el curso se suspenderá. Se os informará de qué opciones tenéis dentro de la zona. Es importante que acudáis el primer día.

Para más información,  
puedes llamar al

**94 466 01 30**

## Calendario de Cursos: Octubre - Noviembre 2006

	CENTRO	TEMA	FECHA	HORA
Octubre	Europa	Hablando de sexualidad	Lunes, 9 Octubre	19:00
	Geroa	Vivir con preadolescentes	Miércoles, 11 Octubre	15:00
	Azkorri	Vivir con preadolescentes	Miércoles, 18 Octubre	19:00
	Romo	Mejorando la autoestima	Jueves, 19 Octubre	15:00
Noviembre	Divina Pastora	Violencia entre iguales. El bullying	Lunes, 13 Noviembre	9:00
	Aixerrota	Curso de psicología	Lunes, 13 Noviembre	19:00
	Zubilletas	Hablando de sexualidad	Martes, 14 Noviembre	9:00
	Artaza	Mejorando la autoestima	Martes, 14 Noviembre	19:00
	Larrañazubi	Curso de psicología	Miércoles, 15 Noviembre	9:00

## Nire egunerokoa

Egun hauetan etxean oso gustura nago. Halere, larunbatetan orduan iristen ez den, logela desordenatuta duen, bere arropa biltzen ez duen eta, okerragoa dena, nota txar-txarrak dituen pertsona bera naiz.

Hala eta guztiz ere, konturatu naiz aita eta ama aldatu direla. Apurka-apurka izan da, eta orain arte, ez naiz konturatu.

Ama hasi zen, bat-batean arroparekin es-tutzeari utzi zion. Aitortu behar dut laster konturatu nintzela horrela jarraitzerik ez nuela, eta gehixeago txukuntzen hasi nintzen.

Ondoren aita, beste egun batean, esan zidan gustatzen zitzaioela nire arreba laguntzen nuen modua. Gauza horiek ez zituela ikusten zin egingo nuen. Eta pixkanaka ikusi dut asko dagiela egiten ditudan gauzez.

Egunez egun gero eta hobeto nago etxean. Ia ez da garrasirik entzuten, umore onaz gaude, elkarririk irribarre egiten diogu eta barre egiten dugu. Bat-batean, eta tratatzen nauten moduagatik, pertsona heldua naizela sentituko banintz bezala da. Errespetatzen nautela sentitzen dut, baina nire gauza asko ez zaizkiela gustatzen jakin badakit.

Iragan astean, nire lehengusua zigarroa erretzeko konbentzitu nuela jakin zutenean, larrutik ordainduko nuela pentsatu nuen. Baina aitak, lasaitasun handiz, egin nuenarekin haserretuta eta kezkatuta zegoela esan zidanean, ulertu nuen ez zela tontakeria pentsatu nuen bezalaxe.

Gehien harritu ninduen izan zen ezen, afaltzeko orduan, ahaztuta zuela zirudie-la. Hitz egiten zidan, irribarre egiten zidan. Nik badakit oraindik kezkatuta jarraitzen zuela, baina baita pzzik zegoela ere hitz egitea lortu genuelako garrasi edo modu txarririk gabe.





## Hobeto sentitzen

**A**utoestimua, funtsean, pertsona baten motor animikoa da. Nola sentitzen garen, geure burua nola ikusten dugulako adierazlea da. Azken batean, geure buruari buruz dugun iritziaren adierazlea da.

Handia edo positiboa izan daiteke, neure buruarekin gustura banago edo, alderantziz, txikia edo negatiboa izan daiteke. Azken honek adieraziko luke neure buruarekin eta egiten dudanarekin ez nagoela gustura.

Dugun autoestimu motaren inguruan pistak ematen dizkiguten hainbat adierazle daude (handia, ertaina edo txikia).

- Beste pertsonetikiko mendekotasuna independentziaren aurrean.
- Negatiboan ikustea / positiboan ikustea.
- Zurruntasuna / malgutasuna.
- Gainerakoei errua egozte / erantzukizunak geure gain hartzea.

### Autoestimua handitu

Benetan interesatzen zaiguna da autoestimua nola eraikitzen den, gure seme-alaben autoestimua handitzeko zer egin dezakegun.

### Autoestimua lan

Funtsean, bere autoestimua lantzeko bi modu daude.

- **Lehen moduak**, eta garrantzitsuena denak, bere buruarekin zerikusia du. Gure autoestimua erabakigarria da gure seme-alabena lantzeko orduan. Nik ditudan portaerak, neure buruarekin eta gainerakoekin, eredu dira nire seme-alabentzat. Portaera hauek imitatzen dituzte eta, ondorioz, nik autoestimu negatiboa badut, autoestimu negatiboa izaten ikasten dute. Adibidez, demagun nire kexak ozenki agertzen ditudala, besteek pentsatzen dutenari garrantzi handiegia ematen diodala, fisikoki neure burua gutxi zaintzen dudala eta ezkorra izateko joera dudala. Horrelakoak izaten ikasten dute, eta ezaugarri horiek guztiek gustura sentitzea zailduko die.
- **Bigarren eredu**a zuzenagoa da, izan ere, geure buruaz dugun iritzia eta geure buruarekin nola sentitzen garen, batez ere, inguratzen gaituztenek geure buruaz egiten dituzten iritzi, pertzepzio eta iruzkinen mende daude, batez ere ume eta nerabeei da-

gokienez. Horrela bada, esaten dieguna eta, bereziki, nola esaten diegu, zuzenean lotuta dago gure seme-alaben autoestimuarekin. Are gehiago oso txikiak direnean, eta gutxiago hazten eta heltzen doazen heinean. Hortaz, gure seme-alaben autoestimua landu, potentziatu eta handiagotu ahal dezakegu gure hitzeko eta ez-hitzeko portaeren bitartez.

Pentsatu behar dugu hoberen sentiarazten gaituena gure bizitzaren jabe izatea dela. Eta horiek ez dira bere bizitzaren jabe. Erabakiak hartzeko geroz eta libreago diren eta sentitzen diren prozesuak bere buruaren "jabe" direla sentiaraziko ditu.

### Eta, nola egiten dugu?...

Jarraitu ahal dituzuen hainbat pista eman behar dizkizuegu, horrela, inguruan dituzuen guztien autoestimua handiagotu ahal duzue, bereziki familiarena.

- Aurpegi atseginaz begiratu, diren pertsonak bezalaxe. Batzuetan, konturatu gabe, begiratzean ditugun aurpegiak...
- Era berean, keinuekin ere kontuz ibili. Seinalatzen duen atzamar "tipikoa", zure gorputza aurrerantz makurtze,

mehatxari, ... etab.

- Sentimenduak zure familiarekin partekatu. Oso bestelakoa da oihu egitea eta "zurekin haserretuta nago" esatea.
- Entzun iezaiezu epaitu gabe. Esan behar duten guztia entzun, bukatzen duten arte. Ulertzen saiatu eta ondoren.... iritzia eman ezazu.
- Zureak bezalakoak ez diren iritziak ematera anima itzazu. Garrantzitsuen da bere iritziak direla. Hobe da honakoak ez erabiltzea: "erotuta al zaude?, nolatan diozu hori?".
- Galdetzean, ez egin erantzun itxiek: bai edo ez?. Egoerak ez dira zuriak edo beltzak, ñabardura gris asko daude. Gauzak egin eta esateko dituzten motibazioak oso anitzak dira.
- Hainbat aukera eman, horien artean aukera dezaten. Bere bizitzaren jabe direla sentituko dute. Zure ideiak, iritziak ez inposatzen eta gauzak nola egin behar dituzten ez agintzen saiatu.
- Egoera guztietan ere ez diezu aholkua eman behar, positiboagoa da konponbideak laguntzarik gabe lortzen saia daitezen. Erantzunak eskatu arren, utziesu pentsatzen.

- Haiengandik zer espero duzu jakin dezaten saiatu behar duzu, agintutako lanaren bikaintasun maila alegia. Askotan orokorregiak gara edo dagoeneko jakin behar dutela pentsatzen dugu.
- Zerbait egiteko gauza direla frogatzen badute, utziesu egiten, erantzukizuna eman. Horrek bere buruarengan segurtasuna izaten lagunduko die.
- Bere gai pertsonalak familiako gainerako kideekin partekatzeko aukerak eman iezazkiezu.

#### Saiatuko gara hau ez egiten...

Guri gustatzen ez zaiguna egin edo esatea eta gaizki sentiaraztea, hori baita gure seme-alabak ere gaizki sentiarazten dituen.

- Garrasi egitea
- Jendaurrean mespretxatzea
- Etengabe epaitzea
- Etengabe egin behar dutena eta nola egin behar duten esatea.

Garrantzitsua ere bada bizimodu kaltegarria adierazten duten portaerak zaindu eta saihestea, hauek gure autoestimuan eta gainerakoenean eragin sakona baitute:

- Beti presaka ibiltzea.
- Bazkariak galtzea.
- Ordu asko lan egitea.
- Hainbat gauza aldi berean egiten saiatzea.
- Aisialdiari eta dibertsioari denbora gutxi eskaintzea.
- Dena bikain egin behar izatea.
- Etab...

#### Demagun zure semeak...

Logela txukundu duela, hainbatetan eskatu ondoren:

- Eskerrak!, azkenean logela txukundu duzu.
- Ondo, bazen garaia!
- Ez al duzu ikusten horrela hobeto dagoela?.
- Ondo da, baina zerbait nahiko duzu...
- Oso ondo dago.
- Askok gustatzen zait zure logela txukundu dezazun.
- Oso txukun dago, ea ez dizut berriro esan behar.
- Miraria!, azkenean.

Erantzun hauetako bakoitzak modu batera sentiarazten ditu. Pentsa hori zuri esaten dizutela....., zein da hoberen sentiarazten zaituena?.

## Irakurriz ikastea ...

Gurasoen eta seme-alaben arteko komunikazioan espezializatutako bi psikologok gure seme-alabei modu kontzientean euren sentimenduak maneiatzen laguntzeko garatu behar dugun jokabidea zein den gomendatzen digute, eta, aldi berean, familiako harremanetan gertatzen diren emozio-gatazkei aurre egiteko ohiturak ere berrikusiko ditugu.

Hasteko, gure arreta osoa jarri behar diogu gure semeari edo alabari bera azaltzen dagoen arazoa, gatazka, erdi-espena edo zalantza behar bezala entzun dezagun, betiere horren adina kontuan hartu gabe. Horretarako, esku artean duguna baztertu behar dugu, arduratzen gaituzten arazo guztiak, bai eta horri buruz garatu dugun kontzeptua ere.

Bigarrenez, sarritan "hitzez egokienak

adierazten ez direnak" esaldia hartu behar dugu kontuan. Buruarekin baiezkoa ematea, edo Hara!, Hum! edo Horra! bezalako adierazpen motz eta neutroen bidez, inork epaitu gabe berak nahi duena adierazteko esparruan aurkituko da, eta, aldi berean, ozen pentsatu eta konponbideak bilatu ahal izango ditu.

Hirugarrenez, berak sentitzen duena adierazteko laguntza eman behar diogu. Identifikazioa beharrezkoa da bere emozioak ulertu ditzan. Askotan, oinarriko sentipenak nahasten dituzte edo izendatu ezin duten sentimenduaren aurrean larritu egiten dira. Ondorenez, sentimendu hori ezezaguna izango da eta ezin izango diote aurre egin.

Ondo sentitzen den semeak edo alabak eskuarki ondo jokatzen du. Nork

bere burua onartzeko, aurretiazko betekizuna da pertsona hori ulertu eta onartztea, eta norbere buruaren onarpena, aldi berean, barruko ongizatea lortzeko aurretiazko betekizuna da, zorientasunerako atea, bederen.



Faber, Adele «Cómo hablar para que sus hijos le escuchen y cómo escuchar para que sus hijos le hablen». Medici Argitaletxea. 19 € (gutxi gorabehera)

# GETXO<sup>ko</sup>

## Gurasoen Eskola



- Ikastaroen iraupena hiru, lau edo bost ekitaldietakoa da.
- Adierazitako eguna lehen ekitaldikoa da.
- Ateko eguna eta ordutegia bera izango dira ikastaroa irauten duen aste guztietan.
- Ez dago aldez aurretik izena eman behar. Nahikoa da lehen egunean bertara joatearekin, adierazitako ikastetxean.
- Edozein arrazoirengatik lehen egunean joaterik ez bazenu, ondoko ekitaldietan egin dezakezu.
- Zure seme-alabak Ikastetxe horretakoak ez badira, eta ezagutzen ez baduzu, atezaindegira edo Guraso Elkartetara jo ezazu, ekitaldiak non egiten diren esan diezazuten.
- Jarduerak doanekoak dira.
- Lehen egunean gutxienez hamabi (12) pertsona agertzen ez badira, bigarren aldiz saiatuko da, eta horren ondoren, parte hartzailearen gutxieneko kopurua betetzen ez bada, bertan behera geldituko da. Zuen alderdi horretan daukazuen beste aukeren gaineko informazioa jakinaraziko zaizue. Garrantzitsua da lehen egunean bertaratzea.

Informazio gehiago nahi baduzu,  
telefono zenbaki honetara  
dei dezakezu.

**94 466 01 30**

### Ikastaroen Egutegia: Urria - Azaroa 2006

	IKASTETXEA	GAIA	HASTEKO EGUNA	ORDUA
Urria	Europa	Sexualitateari buruz hitz egiten	Astelehena, Urriak 9	19:00
	Geroa	Aurrenerabeekin bizi	Asteazkena, Urriak 11	15:00
	Azkorri	Aurrenerabeekin bizi	Asteazkena, Urriak 18	19:00
	Romo	Autoestima hobetuz	Osteguna, Urriak 19	15:00
Azaroa	Divina Pastora	Berdinen arteko indarkeria. Bullying-a	Astelehena, Azaroak 13	9:00
	Aixerrota	Psikologiako ikastaroa	Astelehena, Azaroak 13	19:00
	Zubilletas	Sexualitateari buruz hitz egiten	Asteartea, Azaroak 14	9:00
	Artaza	Autoestima hobetuz	Asteartea, Azaroak 14	19:00
	Larrañazubi	Psikologiako ikastaroa	Asteazkena, Azaroak 15	9:00