

Semealabak

GETXOKO FAMILIA ESKOLAREN ALDIZKARIA



Egunerokoa



Gaur goizean nire koadrilarekin egon naiz hondartzan. Hasieran, Marenek eta Goizanek plana proposatu zutenean, ez zitzaidan oso ideia ona iruditu, baina azkenean joan naiz.

Hondartzara iritsi aurretik, autobusean Insta eta Tik-tok ikusten egon gara, eta Rivers, Lola Lolita, Pombo, Paula Gonuren eta abarren hamaika bideo agertu zaizkigu, bikinian posatzen. A ze inbidia ematen didaten beren argazkiek! Gauza bera egin genezakeela bururatu zaigu. Gainera, joan den astean bikini berriak erosi genituen, "influenak bezalakoak", beren sare sozialetan iragartzen dituzten horietakoak. Etxetik oso motibatuta atera gara.

Hasieran ikaragarri ondo pasatzen ari nintzen: eguzkia hartu dugu, itsasoan bainatu gara, eta hamburgesa bat eta izozki bat jan ditugu. Goizanek esan du hainbeste janarik tripa puztuko zigula argazkietarako, eta berak ez du izozkirik jan. Maren eta biok asko jan dugu. Behin nahi duguna jan dezakegula...

Motxilak hartu eta haitzetaraino joan gara. Marenen mugikorrarekin argazkiak ateratzen hasi naiz, kamerarik onena duelako. Ez zen filtro askorik behar, oso ondo eta argi askorekin ateratzen zirelako. Gero, Goizanek atera ditu argazkiak. Posatu dut (tripa pixka bat sartuta), eta gero toallan argazkiak nola geratu diren ikusten egon gara...

Azkenean Goizanek arrazoi zuen; ez nuen hainbeste jan behar, super lodi atera naiz! Argazkietako bat bera ere ez da geratu nik espero nuen bezala. Oso itsusi ikusi dut neure burua denetan. Hondartzako harkaitzetan eserita argazkiak ateratzen ari zitzazkidanean iruditu zait txitxi asko neuzkala. Nire hankak ere ez dira atera Instagramen ikusten ditudan argazkietan bezain luze eta mehe, eta gainera, hondartzara makillatu gabe joaten naizenez, garau eta marka asko ikusi ditut.

Nik ez dut Instara argazkirik igo nahi izan lotsa ematen zidalako. Igo dudan historia bakarra autobusekoa izan da. Baina afalostean etxean nengoela, Instan sartu naizenean ikusi dut lagunek ni ere ateratzen naizen argazkietan etiketatu nautela, txitxi guztiak airean. Orain ez dakit zer egin; ez dut nahi inork argazki horiek ikustea, baina lotsa ematen dit ezabatzeko eskatzea, lagunak oso guapak ateratzen baitira.

A ze inbidia ematen didaten nire lagunek. Influencerrak balira bezalako argazkiak dituzte, beti ateratzen dira ondo, ez dute zelulitistik, tripa lauak dituzte eta ez dute garaurik aurpegian. Gustatuko litzaidake haiek bezalako izatea eta argazki aparta horiek eta 'like' asko edukitzea Instan.

Bikiniren bat itzultzea erabaki dut ez dakidalako hondartzara askotan joango naizen denak erabiltzeko... eta berriro joaten banaiz, ez dut argazkirik aterako, hori seguru!

Gorputz-irudiaren garrantzia nerabezeroan

Nerabezeroa autoestimuaeren hazkunderan funtsezko etapetako bat da; izan ere, nerabezeroan zehar nor eta nolakoak garen deskubritzen dugu. Hau da, gure nortasuna beste pertsona batzuegandik desberdintzen gaituena dela pentsatzen hasten gara, eta gure gaitasunez, potentzialaz eta pertsona baliotsua izatearen sentimenduaz jabetzen gara.

Beste pertsona batzuekin eraikitzen ditugun harremanak funtsezkoak dira bizitzaren etapa horretan. Zalantzarik gabe, oso garrantzitsua da talde bateko kide izatea eta talde horretako kide sentitzea, eta taldean sartzeko eta atsegina izateko beharra ere indartzen hasten da.

Gorputz-irudi positiboa eta osasungarria garatzea lehenetsun bihurtzen da; izan ere, nerabearen autoestimuan eta konfiantzan eragina izango du.

Nahiz eta gorputz-irudia aldakorra izan eta askotan aldarte eta aldaketa fisikoen arabera izan, gure esperientziek eta inguruko pertsonen ere osatzen eta eragiten dute, baita sare sozialetan jarraitzen ditugun erreferenteek, ikaskideek, familiak eta abarrek ere.



Irudi pertsonala identitatearen, nortasunaren, hautematen gaituzten moduaren, jarreraren eta egoera emozionalaren batura da

Irudi pertsonala identitatearen, nortasunaren, hautematen gaituzten moduaren, jarreraren eta egoera emozionalaren batura da. Horregatik, askotan aurkezpen-gutuntzat eta nor garen eta zer ordezkatzeko dugun adierazteko bitartekotzat hartzen da. Irudi pertsonala bizitza osoan zehar da garrantzitsua, baina are garrantzitsuagoa nerabezarotan, taldearen iritziak duen pisuagatik eta etaparen kalteberatasunagatik.

Sare sozialen aurretik garrantzitsuena taldearen iritzia baldin bazen, sare sozialen sorrerarekin batera “komunitatea” eta “taldea” handiagoak, zabalagoak eta inpersonalaagoak bihurtu dira.

Nerabeei beren estilo pertsonalari buruz galdetzen diegunean, gehienek esango dute beren irudiak daukaten bizimodua islatzen duela, eta erabaki hori beren kabuz hartu zutela, inoren presiorik gabe.

Arazo nagusia da sarritan mundu digitala errealitatearekin nahasten dutela, eta errealitatea etengabe alderatzen dutela sare sozialetan proiektatzen den idealarekin, markako arroparekin, gorputz perfektuekin, opor liluragarriekin, ospearekin...

Oro har, ideal horretatik zenbat eta gertuago egon, orduan eta ezagunagoa bihurtzen zarela uste dute, eta gero eta jende gehiagok jarraitzen



zaituela sare sozialetan. Horregatik, nerabezarotan, beren balioa sare sozialetako argitalpenek zenbat “atsegin” jasotzen dituzten kontuan hartuta neurtzen dute.

Ondorioz, onarpen soziala eta arrakasta sentitzen dute -eta horrek zuzenean eragiten dio autoestimuari- beste pertsona batzuek atzerakadak ematen dietela ikusten dutenean. Aldiz, sare sozialetan izan duten inpaktuak beren espektatibak betetzen ez dituztenean, ondorio negatiboak eta atsekabea agertzen dira.

Nerabezarotan berezkoak diren aldaketa hormonal, fisiko eta psikologikoak nahikoa ez balira bezala, egun sare sozialen arriskua ere kontuan hartu beharrezkoa da, etapa horren garapen osasungarria ezegonkortu baitezakete.

Lan zaila da benetan, batetik, sare sozialetan ikusten duten guztia zalantzan jarri behar dutela ulertaraztea eta, bestetik, sare sozialetan jarraitzen dituzten pertsonak beren gorputzen edo bizitza-

ren alderdi makillatu eta edertua baino ez dutela erakusten azaltzea, eta ez dutela zintzotasunez islatzen nortzuk diren.

Gorputzarekiko obsesioak osasungarriak ez diren ohiturak eta portaerak hartzera eramandu, komunikabideek, sare sozialek eta modaren industriak zabalduzko eredu estetikora egokitzeko ahaleginean. Edertasun-kanon horiek gero eta gehiago indartzen ari dira filtroen eta ukituen erabileraren normalizazioarekin batera, eta presio soziokulturala gehitzen diote edertasun-estandar lorrezina izatearen ideari.

Horrek guztiak eragina izan du gizonen eta emakumeen edertasunaren ideala irudikatzen moduan: Gizonen edertasunaren ideala gorputz gihartsu eta ilerik gabea izatea da; emakumeena, aldiz, gorputz oso argala eta azala erabat erregularra eta inperfekzioarik gabe. Nerabeei irudi horiek sare sozialetan etengabe ikusteak beren autoestimua gutxitzen du, eta beren itxu-

ALTA AUTOESTIMA: CARACTERÍSTICAS E IMPORTANCIA

Implica autoconfianza, pero también aceptación de nuestras propias limitaciones. Una persona con autoestima actúa con menos dudas, porque se conoce y tiene una gran motivación y energía.

4 FUNDAMENTOS DE LA AUTOESTIMA

- Autoimagen:** qué imagen o representación tienes sobre ti, cuánto te agradas.
- Autoconcepto:** qué opinión tienes sobre ti, sobre quién eres.
- Autoeficacia:** cuánto confías en tus capacidades y habilidades.
- Autorreforzamiento:** hasta qué punto te permites disfrutar e invertir en ti.

Reconocer y aceptar su propia complejidad con empatía.

EJEMPLOS DE AUTOESTIMA ALTA

- Te aceptarás y comprenderás
- Confiarás y tendrás seguridad en ti
- Alejarás a las personas tóxicas de tu vida
- Te escucharás a ti y no a las expectativas
- Vivirás más experiencias positivas
- Equilibrio entre independencia y pedir ayuda
- Serás una prioridad en tu vida
- Cuidarás tu diálogo interno



SOMOS ESTUPENDAS.

BAJA AUTOESTIMA: SÍNTOMAS Y CAUSAS

Cuando tenemos una percepción y valor asociado infravalorado y negativo sobre una misma.

SÍNTOMAS DE BAJA AUTOESTIMA

- Inseguridad
- Indecisión
- Ansiedad
- Sentimiento de incapacidad
- Diálogo interno crítico
- “Bajo” estado de ánimo...

CAUSAS DE BAJA AUTOESTIMA

- Experiencias traumáticas
- Vínculos desadaptativos con figuras de referencia y estilo de crianza.
- Entorno crítico e invalidante.
- Interiorización de expectativas ajenas.

CÓMO SUPERAR LA BAJA AUTOESTIMA

Autoconocimiento.
Cuida tu diálogo interno
Autoafirmaciones positivas
Aceptación y compasión
Autocuidado...

CÓMO AYUDAR A UNA PERSONA CON BAJA AUTOESTIMA

- Infórmate
- Escucha sin invalidar
- Ayúdala a tener una visión más realista de sí misma
- Muéstrale esa voz tan crítica que tiene consigo misma
- Anima a esa persona a pedir ayuda profesional.



SOMOS ESTUPENDAS.



Gorputzarekiko obsesioak osasungarriak ez diren ohiturak eta portaerak hartzera eramandu, komunikabideek, sare sozialek eta modaren industriak zabaldutako eredu estetikora egokitzeko ahaleginean

ra pertsonala aldatu nahi izaten dute arauetara egokitzeko.

Norberaren gorputzarekin pozik ez egoteak muturreko dietak, kremen edo mirarizko produktuen erosketak konpultsiboak, frustrazio iraunkorra eta, zenbait kasutan, elikadura-nahasmendu larriak edo gorputz-dismorfia eragiten ditu.

Familiantzat zaila da nerabezaroko neurritz gainera portaerak eta osasun mentaleko nahasmenduak bereiztea. Hala ere, komunikazioa, empatia eta kanpoko laguntza, beharrezkotzat joz gero, oinarritzko tresnak dira laguntza-prozesua hasteko.

Kontuan hartu beharreko alarma-seinaleak

- Gehiegizko kezka makillajea erabiltzeari begira, larruazalaren irregulartasunak “disimulatzeke”.
- Garbitasunarekin, orrazkerarekin, depilazioarekin edo arrasatzearekin obsesionatzea.
- Janarien kaloriarekin edo kirola egitearekin obsesionatzea.
- Errendimendu akademiko progresiboa aldatzea.
- Suminkortasuna eta agresibitatea areagotzea.
- Ukitu estetikoak egitea etengabe pentsatzea.
- Sintoma depresiboak eta/edo antsietatea areagotzea.
- Jokabide-, hizkuntza- eta emozio-aldaketei arreta jartzea.

* Zalantzarik izanez gero, jarri harremanetan osasun-arloko profesionalekin.

Nola lagundu nire seme edo alabari?

- Guraso garen aldetik, gure irudiari ematen diogun garrantziaren eta gure seme-alabengan proiektatzen ari garenaren inguruko autokritika egitea.
- Bere egungo bizi-etapa, beharrak eta interesak onartu. Saiatu zure nerabezaroa gogoratzen; ziurrenik ez zen hain desberdina izan. Inork ulertzen ez dituela sentituko dute. Jarri bere lekuan ahal duzun neurrian.
- Irudi pertsonala lortzea garrantzitsua eta osasungarria dela ulertu. Ez behartu arropa mota jakin bat erabiltzera, modu jakin batean orraztera edo modu jakin batean jokatzea.
- Ideia hau indartu: norbera da garrantzitsua, eta zure irudiak ondo sentiarazi behar zaitu. Ez duzu zertan bestelakoa zarelako itxurak egin.
- Irudiarekiko kezkek epaitu eta txikiagotu gabe lagundu. Garapen psikoebolutiboa bermatzeko, muga batzuk jarri behar dituzu guraso zaren aldetik. Hala ere, ziurtatu beti koherentziaz eta errespetuz hitz egiten duzula.

Familiantzat zaila da nerabezaroko neurritz gainera portaerak eta osasun mentaleko nahasmenduak bereiztea



- Ezinbestekoa da nerabeak ulertzea bere ongizatea bermatzen saiatzen ari zarela, bere borondatearen aurka ezer egitera behartu gabe.
- Besteekin alderatzea saihestezina dela transmititzen saiatu; azpimarratu pertsona bakoitza baliozkoa eta paregabea dela, eta norberak bere ezaugarri fisiko, bizimodu eta pentsamoldea dituela.
- Nola sentitzen garen azaltzeko tartea egitea familian gaudenean.
- Interesa erakustea beren influencer edo erreferentziazko pertsonetikiko, zer eduki mota partekatzen duten sare sozialean, zer mezu transmititzen dituzten...



[Moderna de Pueblo, 2022]



En los casos más graves, esto puede llevarnos a sufrir **DISMORFIA DE SELFIE:**



Baliabideak [Gomendioak]

[Liburuak]



"A mí también"

Karina M. Soto, Mayte F. Tepichín, Toño García

Etapa hau ahalik eta ondoen pasatzen lagundu nahi dizudanez, aholku batzuk emango dizkizut zure gorputzari, maitasunari, adiskidetasunari eta sexuari buruz; zu bezalako nesken testigantzak eta adituen iritziak emango dizkizut (badakizu, psikologoak, doktoreak eta gero guri laguntzera etortzen zaizkigun helduak); zu eta zure ingurua ulertzeko tip-iturri agortezina izango naiz, drama queen egoeratik ez pasatzeko.



"Acepta y vuela"

Mara Jiménez

Liburu honetan nire historia kontatuko dizut. Nire elikadura-portaeraren nahasmentuak, bullyinga, lodifobia, autoestimua baxua eta nire mundua hondoratzen ari zelako sentsazio etengabea barne hartzen ditu. Baina, batez ere, hortik nola atera nintzen kontatuko dizut.



Mara Jiménez, lodifobiaren aurkako aktibista bere Instagrameko kontuan: @croquetamente.



"Yo siempre seré yo, a pesar de ti"

Teresa López Cerdán

XXI. mendeko maitasunaz eta, batez ere, norberaren maitasunaz, hazkunde pertsonalaz eta estandar sozialen aurkako borroka hitz egiten digun nobela.



Elikadura Jokaeren Nahasteak dituzten pertsonen eta haien senideen Elkarte.
Erronda kalea z/g, 3. saila G (Ganbara Espazioa)
48005 Bilbao-Bizkaia
Telefonoa: 946 56 92 03 / 633 11 52 41
Web-orria: www.acabebizkaia.org

Getxoko Familia Eskola

Jardueren egutegia 2023 Urria-Abendua

GAIA	DATA	ORDUA	IKASTETXEA
Positiboki hezteak mugarik ez jartzea esan nahi du? [gaztelania]	Urriak 9, 10	16:45 - 19:00	Romo Eskola
Nola kudeatu etxean banantze bat? [gaztelania]	Urriak 16	17:30 - 20:00	Ntra. Sra. de Europa
Bullyinga [gaztelania]	Urriak 23	16:45 - 18:30	Online
Sexua. Gai tabua familietan? [gaztelania]	Azaroak 6, 7	16:30 - 18:45	Julio Caro Baroja institutua
Adingabeak sarean: gehiegizko esposizioa eta segurtasunaren garrantzia [euskara]	Azaroak 13	17:30 - 20:00	San Nikolas Ikastola
Nola eragiten dute sare sozialek nerabeen autoestimuan? [gaztelania]	Azaroak 20, 21	17:00 - 19:15	Azkorri Ikastetxea
Nola hitz egin heriotzari buruz gure seme-alabekin [gaztelania]	Azaroak 28	16:15 - 18:45	J.B. Zabala Ikastetxea
Ezagutzen ditugu gazteek kontsumitzen dituzten drogak? [euskara]	Abenduak 4	17:30 - 20:00	San Nikolas Ikastola
Seme-alabekin gatazka-egoerak lantzeko teknika praktikoak [gaztelania]	Abenduak 11	17:30 - 20:00	Ntra. Sra. de Europa
Nola aukeratu Gabonetako opariak genero-estereotipoetan erori gabe Jostailuen katalogoak, genero-rolak eta abar aztertzea [gaztelania]	Abenduak 18, 19	16:15 - 18:15	J.B. Zabala Ikastetxea

- Familia eskoletako saioak dohainik dira eta Getxoko familia guztiei zuzenduta daude.
- Aldez aurretik eman behar da izena online inprimaki baten bidez. Inprimaki hori posta elektronikoz bidaliko zaizue zuen guraso-elkartearen edo ikastetxearen bidez, edo QR kodearen bidez.
- Gutxienez 6 pertsona behar dira Familia Eskola aurrera eramanez ahal izateko. Eskatutako gutxienez iristen ez bada, izena eman dutenei saioa bertan behera geratu dela jakinaraziko zaie.

info+

gurasoeskolakgetxo@gmail.com

94 444 42 49

