



## Mi diario

*Como todos los años, ha llegado el principio de curso y tengo que pensar en algunos cambios.*

*En Junio acabaron las cosas mal y ama ha estado enfadada conmigo casi todo el verano. No he podido hacer un montón de cosas que tenía planeadas.*

*No fui a las colonias de todos los años, tampoco me ha dejado ir dos semanas con mis primos. Me había avisado, pero podría haber sido un poco más comprensiva. ¿No se da cuenta que dejarme hacer algo de lo que quiero me hace sentir mejor y me motiva para trabajar más?*

*Este año, va a ser totalmente distinto. Voy a estar atenta en clase, siguiendo todas las explicaciones y preguntando lo que no entiendo. Todos los días iré haciendo los deberes y estudiando lo que vayamos viendo en clase.*

*No le voy a decir nada de lo que estoy pensando. Está claro que no se lo va a creer. Y la verdad es que lo intento con todas mis fuerzas. Pero esta vez es la definitiva.*

*Me gustaría que ama tuviera un poco más de confianza en mí. Lo que voy a hacer es muy difícil. Puede que a veces no lo cumpla, que me falten fuerzas o ganas. Es posible que los resultados que espero no se noten enseguida.*

*También sería mejor que si se enfada conmigo, no se ponga tan nerviosa. Esto es lo que más me fastidia. No hay manera de hablar con ella cuando se pone así.*

*Los estudios no son lo único importante en mi vida, me interesan otras muchas cosas. ¡¡Ya podría darse cuenta!!*

*Necesito tiempo para mí, y no es un premio, es un derecho y una necesidad.*





## Escuela de Padres y Madres de Getxo...



## Ahora que empezamos de nuevo...

**A**cuérdate del mes de Junio. Tu cansancio, el de tus hijos e hijas. El nerviosismo por los resultados escolares. El mal ambiente en casa. Las ganas y la necesidad de vacaciones que tenáis. Es como si las relaciones se fueran deteriorando al ritmo del curso escolar y se necesitaran unas vacaciones, un cambio de aires.

Ahora, han pasado las vacaciones. Ya tenías ganas de que terminaran. ¡Tantos días con un contacto tan directo con tus hijos e hijas! Estáis ya todos cansados unos de otros. Pero sólo de pensar en el comienzo de curso se te ponen los pelos de punta.

Lo importante es que cuentas con experiencias previas. Piensa en los años anteriores. Lo que le costaba a tu hijo o hija arrancar, que se sentara a estudiar, a hacer los deberes. Y es muy importante también que recuerdes cómo te enfrentabas a ello. Al final perdías los nervios, gritabas, amenazabas, castigabas...

El contacto diario con los hijos e hijas hace que las relaciones sean difíciles, y cuando añades tu propio cansancio, tus respuestas son difíciles de manejar.

También hay que hacer un repaso del curso pasado para que en éste no se vuelvan a repetir algunos fallos; Para estar prevenidos, y tratar de que las relaciones durante este nuevo periodo sean más positivas y tiendan a mejorar los vínculos entre los miembros de la familia.

Está claro que el ambiente familiar es la mayor influencia en nuestras hijas e hijos y el que marca la mayoría de las pautas y límites. Hay que tener cuidado con:

- Las recompensas accidentales por mal comportamiento. El simple hecho de hacerles caso, aunque sea para pegarles un grito, refuerza muchas veces ese comportamiento que no nos ha gustado.
- La trampa de la escalada. Van

teniendo comportamientos más negativos y molestos hasta que consiguen lo que quieren.

- Ignorar las conductas deseables. Cuando tienen comportamientos que te agradan o que se acercan a los que quieres que tengan, muchas veces se te olvida decirles algo positivo.
- Observar cómo se comportan otras personas de la casa. Muchas veces, esa conducta que tanto te disgusta es la misma que la del padre o de la madre.

También hay que hacer un repaso del curso pasado para que en éste no se vuelvan a repetir algunos fallos

- La manera de darles las instrucciones y órdenes. Suele ocurrir que a veces son muy vagas (poco claras y concretas), o muy pocas (no saben lo que se espera de ellos), o poco apropiadas para su edad, o dichas en un momento inadecuado (están viendo la televisión), o no se corresponden con el lenguaje corporal (les hablas desde otra habitación)
- Mensajes emocionales que reciben. Tenemos que tener cuidado con desaprobamos los comportamientos, y no a ellos o ellas.
- Utilizaciones inadecuadas de los castigos. De las cuales se pueden distinguir: no cumplir las amenazas, contradicciones entre la madre y el padre, poner el castigo fruto de una pérdida de control momentánea y, castigar o no una determinada conducta, dependiendo del estado de ánimo, del día.

Es importante comprender que el mal comportamiento de tus hijos e hijas no está motivado por un deseo de fastidiarte, no es un tema personal, es para satisfacer sus propias necesidades, y estas necesidades, a su edad, son más difíciles de manejar que en la vida adulta.

## Proyecto SENDI

**N**uestro objetivo es motivar el uso del euskera entre padres y madres de niñas y niños de 2-12 años de todos los colegios de Getxo, incidiendo en la transmisión a través de la familia. Ese proyecto lo pusimos en marcha el año pasado la asociación de euskera Egizu y el Ayuntamiento de Getxo, con la ayuda de los centros educativos y de las asociaciones de madres y padres. Viendo el éxito obtenido, decidimos ampliar la oferta para este nuevo curso.

El Proyecto SENDI es para todas las madres y padres de los niños y niñas de todos los colegios de Getxo de modelos A, B y D y para todas las madres y padres residentes en Getxo, aunque sus hijas e hijos estudien en otro municipio. Este proyecto también es para cuidadores y educadores. Es un proyecto plural, para euskaldunes, para las y los que no saben euskera y para las y los que saben algo o están aprendiendo.

### Programa 2007-2008

A través de las actividades de SENDI queremos acercar a las familias al



euskera y para eso hemos organizado múltiples actividades, en euskera y en castellano: cursos para ayudar a los padres y madres con los deberes, talleres de canciones en euskera, talleres de cuentos, sesiones de cocina con los niños y niñas, grupos de mintzapraktika, barnetegis de fin de semana, charlas para madres y padres, etc. Todas estas actividades serán gratis o a un módico precio y habrá servicio de guardería. Además de todo esto, os informaremos acerca de las ayudas del Ayuntamiento para aprender euskera.

Recibiréis información más detallada al principio del curso en los centros y en casa. Para poneros en contacto con nosotros:

sendigetxo@yahoo.com,  
www.blogari.net/sendi y 685 732 963 (Lander).

## Aprender leyendo ...

**L**os niños y niñas demandan mucha atención, necesitan miles de cuidados, avanzan a un ritmo asombroso... Y no siempre sabemos qué hacer en cada momento. Cuando se trata de educar, muchos padres y madres admiten sentirse cansados y absorbidos y eso no significa que lo estén haciendo mal.

*“Los niños vienen sin manual de instrucciones”* es una obra que te ayuda a resolver las dudas sobre cómo tratar a

tu hijo e hija cuando se enfada, te proporciona herramientas para hacerle entender las normas y acostumbrarlo a las rutinas, te ofrece las claves para desarrollar estrategias de educador y fomentar buenas conductas...

Muy práctico, con muchos casos reales en los que cualquiera se puede ver identificado.

Un consejo: no vayas directamente a las soluciones o recetas (en educación

hay muy pocas); intenta seguir el orden de lectura propuesto y no dudes en ir comentando con tu pareja, otros padres o amigos las pistas que te presentamos para que realmente puedan ayudarte a educar de manera diferente.



« Los niños vienen sin manual de instrucciones »

Giménez, Monserrat . Ed. Cuatro. (15 € aprox.)

# Escuela de Padres y Madres de Getxo



**Getxo**  
UDALA • AYUNTAMIENTO

Servicios Sociales

Para más información, puedes llamar al

**94 466 01 30**



- 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 indiquen 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.

## Calendario de cursos: Octubre-Noviembre 2007

	CENTRO	TEMA	FECHA			HORA
octubre	Trinitarias	Comunicación de sentimientos en la familia	lunes	<b>8</b>	octubre	19:00
	Europa	Psicología para padres y madres	martes	<b>9</b>	octubre	19:00
	CP Geroa	Manejo del estrés y control personal	miércoles	<b>10</b>	octubre	15:00
	Azkorri	Aprender a pensar, aprender a decidir	miércoles	<b>10</b>	octubre	19:00
	CP Romo	Educación en valores	jueves	<b>11</b>	octubre	15:00
noviembre	Divina Pastora	Mejorando la autoestima	lunes	<b>12</b>	noviembre	9:00
	IES Aixerrota	Inteligencia emocional	lunes	<b>12</b>	noviembre	19:00
	CP Zubilletas	Aprender a pensar, aprender a decidir	martes	<b>13</b>	noviembre	9:00
	IES Artaza-Romo	Manejo del estrés y control personal	martes	<b>13</b>	noviembre	19:00
	CP Larrañazubi	Manejo del estrés y control personal	miércoles	<b>14</b>	noviembre	9:00
	IES Julio Caro Baroja	Inteligencia emocional	miércoles	<b>16</b>	enero	19:00