



Mi diario

Ya estoy harto. Hace un mes cumplí once años y parece que aita y ama piensan que sigo teniendo seis o menos. Me tratan igual que a Lara que tiene cinco años.

Todos los días mi ama aparece por la ikastola a traerme la merienda y a recogerme. No se da cuenta de la vergüenza que me da. Mis amigos, algunos, se ríen de mí. Yo hago como que me alegro de verla, para disimular, pero me fastidia un montón.

El cuarto no lo puedo tener como quiero. Las cosas hay que ponerlas como a ella le parece...

Me repite todo miles de veces, me organiza la vida, los deberes, lo que hago después de la ikastola, lo que tengo que hacer en casa.

Y está encima, sin callarse nunca. Habla sin parar, me pregunta por todo.

Hace tres días me obligó a cortarme el pelo, ayer a ponerme la camisa ridícula que me compró para la boda de la tía... no hay quien la aguante.

Cuando voy los fines de semana con aita me pasa lo mismo. Quiere que hagamos todo juntos, que esté con él todo el rato. Allí ni siquiera tengo un cuarto mío, duermo en el salón.

Me gustaría que confiaran más en mí, que me dejaran decidir cómo vestirme, cuándo cortarme el pelo. Querría poder ir y volver de la ikastola andando con mis amigos.

También me gustaría que me consultasen qué me apetece hacer los fines de semana, que me dejaran salir con Gorka y Ander los sábados por la tarde.

Espero que cambien porque cada día que pasa discutimos más y más, y no me gusta estar todo el día enfadados.





La adolescencia que llega

Es curioso observar cómo nuestros hijos e hijas llegan a la adolescencia y nos encontramos tan despididos y casi desamparados, sin saber bien cómo responder en multitud de situaciones. Puede parecer que ha llegado un mal momento a nuestra vida y estamos permanentemente preocupados y enfadados.

Suceso anunciado

Este es el resultado de nuestra falta de preparación y de previsión. La adolescencia de nuestros hijos e hijas es un suceso anunciado, del que no nos vamos a poder sustraer. Por tanto lo mejor es irse preparando para vivir ese momento desde años antes. Esa preparación nos permitirá disfrutar, compartir y ayudar durante esos años, minimizando la frustración y los enfados y sustituyéndolos por satisfacción y relación positiva.

Tened por seguro que todos nuestros hijos e hijas pasarán por esa etapa.

¿No os parece que sería positivo prepararse para ese momento? Mas aún, considerando que la manera en que les “tratemos”, desde su nacimiento hasta el comienzo de la adolescencia, incidirá muchísimo en

cómo se desarrolle esta etapa, para ellos y ellas y para nosotros y nosotras.

Hemos de empezar por recordar nuestra propia adolescencia, cómo eran las relaciones con nuestros padres y madres, qué nos gustaba y qué no podíamos soportar. Pueden haber pasado bastantes años, pero la adolescencia es muy parecida en bastantes aspectos, y nuestras reacciones muchas veces son casi iguales a las de nuestros padres y madres.

Modelo a imitar

Durante los primeros años de nuestros hijos e hijas, hemos de ir aprendiendo y desarrollando una serie de conceptos y enseñándoselos a su vez. Estos nos preparan y nos proporcionan herramientas, a ambas partes, para afrontar con garantías lo que se nos avecina.

No podemos olvidar que durante la infancia, y también la adolescencia, somos un modelo a imitar. Aún en las situaciones más difíciles o negativas, nos miran de reojo a ver cuáles son nuestras respuestas.

Deberíamos de actuar de manera que:

- **Sean responsables y a su vez**

aprender a ir “dejándoles” tomar sus decisiones, en definitiva, a darles más autonomía.

Es importante darles responsabilidades, y dejarles la opción de intentarlo hasta que lo consigan. Sin desesperarnos antes de tiempo. Tenemos tendencia a intervenir antes de darles el tiempo suficiente, tanto por eficacia como por protección.

Durante la adolescencia, va a ser una de las prioridades, pero han de ir acostumbrándose antes, para que, por un lado, no tengan problemas a la hora de asumir las responsabilidades, y por el otro, para que lo hagan de forma competente y eficaz.

La infancia y adolescencia están llenas de “primeras veces”. Cada día aparecen situaciones a las que tus hijos e hijas se enfrentan por primera vez. Algunas requerirán de una orientación y luego dejarles y otras, simplemente dejarles que se enfrenten por sí mismos.

Cómo reaccionamos la primera vez que usa los cubiertos, o que se lleva algo del suelo a la boca, o cuando pone la mesa sin romper nada, cuando se marcha de colonias, cuando va solo de casa al colegio, nos ayuda a enfrentarnos a

las “primeras veces adolescentes”, mucho más complejas y que nos producen más miedo e inseguridad.

- **Discutan sin enfadarse**, para lo cual nosotros hemos de aprender antes a controlar nuestras emociones. Así evitaremos los “grandes enfrentamientos” que se dan durante la adolescencia de nuestros hijos e hijas, convirtiéndolas en una relación más positiva con un diálogo fluido.
- **Respeten nuestros sentimientos**, algo que por nuestro lado hemos de haber estado haciendo desde su nacimiento con los suyos.

No podemos pretender que comprendan el miedo que nos produce algo que quieren hacer, si no somos capaces de comprender el miedo que sienten por las noches, el ridículo que han sentido al ponerse unos zapatos que no les gustan o al escuchar una opinión que hemos hecho sobre ellos o ellas delante de otras personas. Comprendiendo cómo se sienten, les enseñamos a que comprendan cómo nos sentimos.

Esta empatía actúa como un auténtico lubricante de las relaciones con nuestros hijos e hijas adolescentes.

- **Sientan que creemos en sus posibilidades.**

Los padres y madres debemos apren-

der a confiar en ellos. Muchas veces nuestra desconfianza propicia que repitan la misma conducta negativa. Por el contrario, la confianza en ellos o ellas, a pesar de que no hayan cumplido, les hace pensar, sentirse “raros”, e intentan hacer lo correcto. Se sienten motivados con nuestra confianza.

- **Respeten los límites, y por nuestra parte, aprender a fijar límites claros.**

Que no dependan de si he tenido un buen o mal día, o de lo que me apetece o no me apetece. Si un día no le dejo que salte por encima del sofá, al día siguiente, por muy contenta que esté, tampoco debo dejarle.

- **Diferencien lo que es verdaderamente importante y qué es más secundario.** Y nosotros aprender a discernir lo mismo, y a actuar en consecuencia. No todas las conductas son iguales aunque muchas de ellas nos produzcan enfados.

Debemos aprender qué conducta es verdaderamente importante y cuales son más secundarias, y a actuar en consecuencia, esto es lo que enseñará a nuestros hijos e hijas a diferenciar actitudes, conductas... No es lo mismo no querer recoger algo del suelo, que pillarle robando. Sin embargo, nuestra respuesta externa es, muchas veces, parecida.

Si obviamos los cambios necesarios que deben darse desde la infancia en el entorno familiar para convivir en armonía, nos podemos encontrar con muchas dificultades en la adolescencia de nuestros hijos e hijas, para las cuales a veces nos costará encontrar una respuesta adecuada.

Para finalizar, tenemos que darnos cuenta de la utilidad que tiene el irnos preparando para la adolescencia de nuestros hijos e hijas. No podemos dejar los deberes para el final, ni confiar en que como parecen tan obedientes y responsables, no la pasarán. La adolescencia llega, irremediablemente.

Comprender tanto la etapa evolutiva de la adolescencia y a los y las adolescentes, el proceso por el que pasan o van a pasar nuestros hijos e hijas así como por el que vamos a tener que pasar padres y madres y los cambios que vamos a tener que ir aceptando todo lo que necesitamos para que este proceso de desarrollo de nuestros hijos e hijas discurra de manera positiva.

Y, más que un discurrir positivo, nuestra máxima aspiración debería ser disfrutar viendo cómo nuestros hijos e hijas se van convirtiendo en personas adultas. En definitiva, disfrutando de su adolescencia y acompañándoles en este crecimiento personal.

Aprender leyendo ...

«Niños en forma»

Gavin, Mary L. Ed. Pearson. 2008

Un exceso de comida rápida y la carencia de ejercicio son graves amenazas sanitarias durante la infancia y la adolescencia pero, como sabe cualquier padre o madre, resulta muy difícil en algunos momentos luchar contra esto.

En el libro nos hablan de las necesidades físicas de los niños y niñas a cada edad, desde el nacimiento hasta la juventud, y nos da algunas recetas sanas para que se alimenten adecuadamente.

- Muestra cómo elegir el tipo adecuado de ejercicios y alimentación, con recetas y actividades fáciles
- Contempla cada etapa del desarrollo infantil, desde el nacimiento hasta la adolescencia.
- Proporciona consejos fiables y prácticos para ayudar a los niños y niñas y jóvenes a evitar el sobrepeso.

Es un libro exhaustivo y práctico, con mucha información práctica e, incluso, divertida, para aquellos padres y ma-

dres que desean que sus hijos e hijas se alimenten bien, ¡Y que se bajen ya del sofá!





Getxo
UDALA • AYUNTAMIENTO

Gizarte Zerbitzuak
Servicios Sociales

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 pudierais acudir el primer día, podéis hacerlo en las siguientes sesiones.
- Si vuestros hijos e hijas no pertenecen al Centro Escolar, y no lo conocéis, dirigíos a conserjería o al A.M.P.A. para que os 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 la cual, sino se llega al número mínimo de participantes, el curso se suspenderá. Se os informará de qué opciones tenéis dentro de zona. Es importante que acudáis el primer día.
- Este curso de manera excepcional las actividades que se ofrecen conjuntamente para el I.E.S. Fadura e I.E.S. Julio C. Baroja, se celebrarán en el **I.E.S. Fadura**

Si quieres
más información,
puedes llamar al

94 466 01 30

Calendario de cursos: Octubre - Enero 2009

	CENTRO	TEMA	FECHA	HORA
octubre	Trinitarias	Acoso escolar. Bullying	lunes, 6 de octubre	19:00
	Europa	Manejo del estrés y la ansiedad	martes, 7 de octubre	19:00
	Azkorri	Anticípate a las drogas	miércoles, 8 de octubre	19:00
noviembre	Divina pastora	Anticípate a las drogas	lunes, 10 de noviembre	9:00
	IES Aixerrota	Anticípate a las drogas	lunes, 10 de noviembre	19:00
	IES Artaza	Resolución de conflictos en la familia	martes, 11 de noviembre	19:00
	Larrañazubi	Anticípate a las drogas	miércoles, 12 de noviembre	9:00
	CP Romo	Resolución de conflictos en la familia	jueves, 13 de noviembre	9:00
enero	CP Geroa	Resolución de conflictos en la familia	martes, 13 de enero	9:00
	Zubilletas	Mejorando la autoestima	martes, 13 de enero	14:30
	IES Julio Caro Baroja IES Fadura*	Manejo del estrés y la ansiedad	miércoles, 14 de enero	19:00

* Este curso se celebrará en el IES Fadura.

Expresamos nuestro agradecimiento a la revista "Aita Ama" del Ayuntamiento de Barakaldo.