

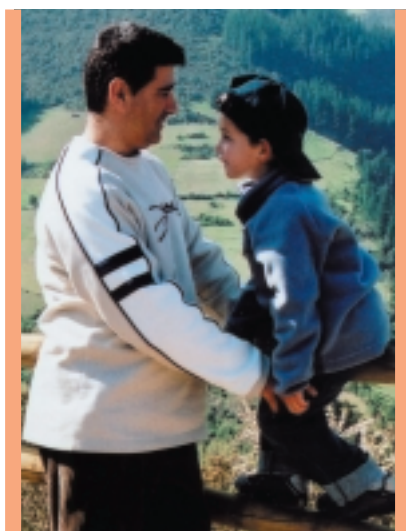
GURETZAT

BOLETÍN PARA MADRES Y PADRES

Nº 8

Noviembre 2006

LES VAMOS A DAR LA PALABRA ● ● ●



No cabe duda de que las personas que más os pueden enseñar, a los padres y madres, las que están constantemente dándoos indicaciones de cómo si y cómo no, son vuestros propios hijos e hijas.

Os conocen, saben de vuestros defectos y de las conductas positivas. Y, de la misma manera que intentáis educarles, ellos y ellas tratan de enseñaros el camino más correcto para que funcione la comunicación.

El problema es que, en demasiadas ocasiones, no se les escucha. O simplemente, no se les entiende.

Mensajes del tipo de:

- No confías en mí.
- No me dejáis hablar.
- Ya habéis decidido por vuestra cuenta.
- Solo te importa lo tuyo.

Son habituales y reflejan una realidad, que es el distanciamiento existente entre los padres y madres y los hijos e hijas adolescentes.

Muchas veces, los comentarios, las peticiones, las críticas las hacen incorrectamente. Pero, en el fondo tienen razón, aunque las formas les pierden. Y ahí es donde tenéis que daros cuenta, que la razón no se pierde por la manera de decir algo.

En estos casos, hay dos respuestas que dar a vuestros hijos e hijas. Una respuesta irá dirigida a lo que está tratando de decir. Y, si hace falta, se le da la razón, se tiene en cuenta lo expuesto y se actúa en consecuencia.

La segunda respuesta, si es necesario darla, irá dirigida a las formas que han usado para comunicarse. Tanto si son positivas, como negativas. En el primer caso, hay que valorar las conductas positivas a la hora de expresarse. En el segundo, hay que indicarles y enseñarles cómo decir, comentar, criticar, pedir, etc.

¿Te han gritado porque estabas registrando un cajón de tu hija? No le des importancia a los gritos que ha dado y al portazo que ha pegado. El fondo está claro. Estabas haciendo algo incorrecto: invadiendo la intimidad de tu hija. Admítelo, da las explicaciones que tengas que dar y pide disculpas.

La segunda parte es la respuesta a los gritos y al portazo que ha dado

SUMARIO

Les vamos a dar la palabra ...	1
Otra vez, el día a día	2-3
Cursos	4
Calendrio de actividades Libro recomendado	5
Información Municipal	6

tu hija. Háblale de ello, enséñale como hacerlo y decirlo de manera positiva.

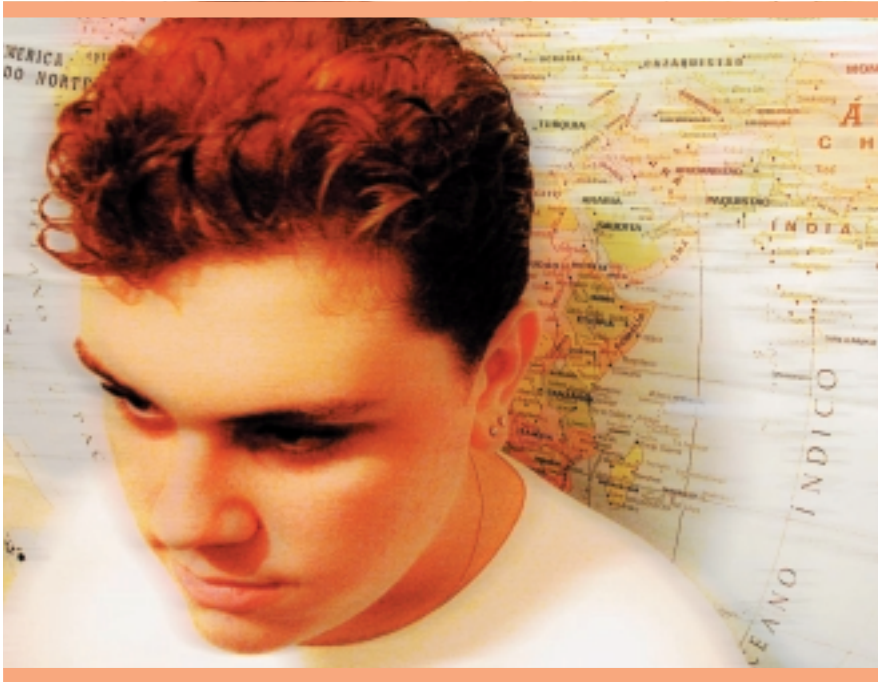
No olvides que lo más importante era el fondo, y no las formas. Y que al final, una parte de la educación consiste en corregir conductas. Pero es solo una parte.

Por todo ello, hemos pensado darles la palabra a vuestros hijos e hijas, ofrecerles un espacio, e invitarles a que os hablen directamente. En realidad, a que se conviertan en educadores y educadoras para vosotros y vosotras.

En los próximos números, aparecerá una sección nueva en la que vuestros hijos e hijas adolescentes os irán dando indicaciones o, simplemente, expresando sus opiniones.

Si queréis realizar cualquier sugerencia, pregunta, comentario, etc.: www.galdakao.net/Sugerencias.shtml, indicando la referencia: GURETZAT.

OTRA VEZ, EL DÍA A DÍA



propias necesidades. Y estas necesidades, a su edad, son más difíciles de manejar que en la vida adulta.

Comprender por qué ocurre, te ayudará a afrontar las situaciones más positivamente.

Además de la necesidad de atención, niveles de activación y el tipo de afectividad, el entorno fuera de casa, amigos y amigas y experiencias en el colegio, influyen decisivamente en el comportamiento de mis hijos e hijas.

Aunque está claro que la mayor influencia, y la que les marca la mayoría de las pautas y los límites, tiene que ver con el ambiente familiar.

Hay que tener cuidado con:

Las recompensas accidentales por mal comportamiento. El simple hecho de hacerles caso, aunque sea para pegarles un grito,



Acuérdate del pasado mes de Junio. Tu cansancio, el de tus hijos e hijas. El nerviosismo por los resultados escolares. Las ganas y la necesidad de vacaciones que teníais. Parece como si las relaciones se fueran deteriorando al ritmo del curso escolar, y se necesitaran unas vacaciones, un cambio de aires, para toda la familia.

El ambiente familiar, sobre todo, marca los límites y pautas de comportamiento

Ahora, han pasado las vacaciones escolares. Ya tenías ganas de que terminaran. Tantos días con un contacto tan directo con tus hijos e hijas. Habéis acumulado cansancio mutuo. Pero solo de pensar en el comienzo de curso, se te ponen los pelos de punta.

Lo importante es que cuentas con experiencia previa. Recuerda el año pasado, el anterior. Lo que costaba arrancar, que se sentara a estudiar, a hacer los deberes. Y es muy importante también que recuerdes cómo te enfrentabas a ello. Al final, algunas veces perdías los nervios, gritabas, amenazabas o castigabas.

La rutina y 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. Y las consecuencias son, muchas veces, un no resolver las situaciones positivamente.

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

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



cuando su conducta no nos ha gustado, provoca, muchas veces, que se vuelva a repetir de nuevo.

La trampa de la escalada. Van teniendo comportamientos más negativos y molestos para nosotros hasta que al fin, consiguen lo que quieren.

Ignorar las conductas que deseamos. Cuando tienen comportamientos que te agradan o que se acercan a los que quieres que tengan, muchas veces, se te olvida decirles algo positivo. Como consecuencia más inmediata, tienden a no repetir esa conducta, sobre todo si les ha costado esfuerzo.

No observar cómo se comportan otras personas de la casa. Muchas veces, esa conducta que tanto te disgusta es la misma que tienen el padre o la madre. Sin darte cuenta, por un lado le das un ejemplo, y por el otro desapuebas ese mismo comportamiento en tus hijos e hijas.

La manera de darles las instrucciones u órdenes. Suele ocurrir que a veces son muy vagas (poco claras y concretas), o muy pocas (no saben lo que se espera de ellos y ellas), o poco apropia-

das 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 recibe. Tenemos que tener cuidado con desaprobar los comportamientos, y no a ellas y ellos. No insultarles y tener cuidado con los mensajes que culpabilizan.

Usar inadecuadamente los castigos. Se pueden distinguir varias modalidades: 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.

Nuestras creencias y expectativas. Podemos pensar que el comportamiento es para molestarte a propósito, o que solo forma parte de la edad o de una fase que está pasando. Si la explicación es más comprensiva, también mi conducta lo será.

Calidad de la relación entre el padre y la madre. Estado emocional, estrés que soportan habitualmente, comportamientos verbales y no verbales de la pareja entre sí. Los hijos e hijas son muy susceptibles a determinadas conductas (relaciones negativas) entre padres y madres.

Teniendo en cuenta que enfadarnos es una conducta bastante habitual en la familia, y que, hay veces que perdemos el control, sería interesante que siguiéramos estos pasos en caso de enfado.

- 1.** Detente y piensa algo así como "me estoy enfadando". Te hace consciente de tu enfado.
- 2.** Piensa qué pasará si pierdes el control. "Si pierdo el control voy a...".
- 3.** Pregúntate realmente por qué estás tan enfadada o enfadado. "La razón de este enfado es...".
- 4.** Trata de reducir el enfado tomando distancia. "Necesito calmarme, voy a ...".
- 5.** Cuando te hayas calmado, prémiate por ello. "Lo he hecho muy bien, voy a ...".

Como toda técnica, necesitas practicar para dominar tus enfados y que estos no se conviertan en algo negativo en tus relaciones con las hijas e hijos. Al principio te sentirás raro o rara haciendo estos pasos, pero luego se automatizan y ya no te darás cuenta.



[CURSOS]

¿Qué podemos aprender? ●●●



CURSO: HABLANDO DE SEXUALIDAD

- Vamos a analizar cómo se desarrolla la sexualidad de nuestros hijos e hijas teniendo en cuenta su edad.
- Vamos a aprender formas positivas para abordar el tema con ellos y ellas, y
- Daremos pautas para que nos resulte más fácil y menos violento hablar sobre sexualidad con ellos y ellas.

CURSO: MEJORANDO LA AUTOESTIMA

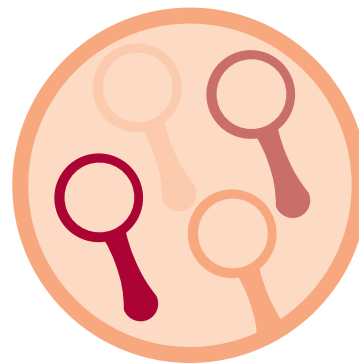
- Aprenderemos la manera de aumentar la autoestima de nuestros hijos e hijas, que
- ayudán a mejorar las relaciones con ellos y ellas y a
- aumentar también nuestra propia autoestima.

CURSO: VIVIR CON PREADOLESCENTES

- Vamos a estudiar las características de ese periodo para
- mejorar las relaciones con ellos y ellas y ayudarnos
- a prevenir el fracaso escolar y las drogodependencias.

CURSO: VIOLENCIA ENTRE IGUALES. BULLYING

- Analizaremos qué el bullying,
- de qué manera puede estar participando nuestro hijo o hija,
- cómo actuar en caso que se esté dando una situación de violencia entre iguales y ,
- de qué manera prevenir el que pueda ocurrir.



Información Adicional

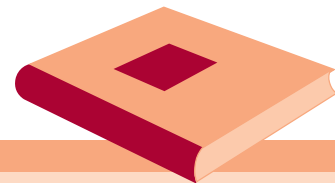
- Si el primer día no acuden, al menos, 12 personas, se intentará en una segunda ocasión, tras lo cual, si no se llega al número mínimo de participantes, el curso se suspenderá. Se os informará de qué opciones tenéis dentro de zona. Es importante que acudáis el primer día.
- La duración de los cursos es de tres 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 lugar 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 al conserje o a la conserje para que te indiquen dónde se celebran las sesiones.
- Las actividades son gratuitas.



Calendario de Actividades

CENTRO	TEMA	FECHA DE INICIO	HORA	LUGAR
C.P. GANDASEGI	Violencia entre iguales. Bullying	Martes, 14 Noviembre	3 (15,00)	TORREZABAL KULTUR ETXEA
C.P. URRETA	Vivir con preadolescentes	Miércoles, 15 Noviembre	2,30 (14,30)	C.P. URRETA
I.E.S. ELEXALDE-I.E.S. ANDRA MARI	Mejorando la autoestima	Miércoles, 15 Noviembre	7 (19,00)	TORREZABAL KULTUR ETXEA
C.P. UNKIÑA	Mejorando la autoestima	Jueves, 16 Noviembre	3 (15,00)	TXAPELENA KULTUR ETXEA
I.E.S. BENGOETXE	Hablando de sexualidad	Jueves, 16 Noviembre	7 (19,00)	INDARRA
C.P. APERRIBAI	Vivir con preadolescentes	Viernes, 17 Noviembre	3 (15,00)	C.P. APERRIBAI

LIBRO RECOMENDADO



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

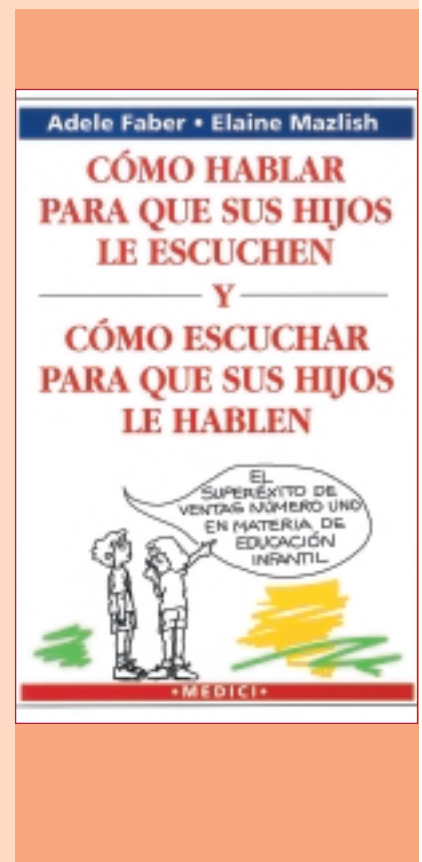
Dos psicólogas especializadas en la comunicación entre padres y madres e hijos e hijas, nos recomiendan cómo podemos actuar para ayudar conscientemente a nuestros hijos e hijas a manejar sus sentimientos, revisando a la vez nuestros propios hábitos de respuesta frente a las situaciones de conflicto emocional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

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, normalmente se porta bien. Sentir que se le comprende y se le acepta es requisito previo para aceptarse, y la aceptación de uno o una misma es, a su vez, requisito previo para el bienestar interior, puerta de la felicidad.



3as Jornadas Municipales de igualdad "LA IGUALDAD EN EL REPARTO DE PODER"



La tercera edición de "Jornadas de Igualdad" en Galdakao, a la que os invitamos a participar, tiene el propósito de reflexionar conjuntamente entorno a cómo favorecer una participación más equilibrada de mujeres y hombres en los organismo de poder de nuestro municipio y cómo garantizar, no sólo su acceso a los bienes y recursos sino también, que puedan hacer uso y control de los mismos. Se celebrarán los días 9 y 10 de noviembre en la Escuela de Música de Galdakao.

PROGRAMA

JUEVES, 9 DE NOVIEMBRE DE 2006

9.00 Entrega de documentación.

9.30 INAUGURACIÓN OFICIAL
D. JOSEBA ESCRIBANO
ETXEBARRIA

Alcalde del Ayuntamiento de Galdakao.

DÑA. LYDIA CABALLERO PARDO
Concejala del Área de Política de Igualdad de Oportunidades del Ayuntamiento de Galdakao.
Coordinación: DÑA. AIZBEA ATELA URIARTE

Secretaria General del Ayuntamiento de Galdakao.

10.00 DEFINICIÓN Y CONSTRUCCIÓN SUBJETIVA DEL EMPODERAMIENTO DE LAS MUJERES

DÑA. GEMMA CANOVAS SAU
Psicóloga clínica - Psicoanalista y Miembro de la Junta de la Secció de la Dona del Colegio de Psicólogos/as de Cataluña. Barcelona.

LIDERAZGO Y PARTICIPACIÓN DE LAS MUJERES EN LOS ÓRGANOS DE DECISIÓN:

ASIGNATURA PENDIENTE

DRA. MAITE ERRO JAUREGI

Defensora para la Igualdad de Mujeres y Hombres de Euskadi.

11.00 COLOQUIO – DEBATE

11.30 Pausa – café

12.00 MESA REDONDA: TRAYECTORIAS PERSONALES Y PROFESIONALES DE MUJERES

DÑA. GURUTZE BEITIA. Actriz.

DÑA. ALICIA GARMENDIA GARCÍA.

Empresaria y Presidenta del Grupo Iruña.

DÑA. ITZIAR FERNÁNDEZ

MENDIZABAL

Empleada Pública del Gobierno Vasco.

13.00 COLOQUIO – DEBATE

14.00 Fin de la sesión

VIERNES, 10 DE NOVIEMBRE DE 2006

Coordinación: D. ESTEPAN GOIOAGA

Presidente del Comité de empresa del Ayuntamiento de Galdakao.

10.00 SITUACIÓN DE LAS MUJERES EN LOS PUESTOS DE DECISIÓN EN EL ÁMBITO POLÍTICO Y SINDICAL EN LA CAE

DRA. ARANTZA CAMPOS RUBIO

Doctora y Codirectora del Programa de Doctorado

"Sociedad democrática, Estado y Derecho" y Codirectora del Master en Igualdad de Mujeres y Hombres de la UPV- EHU.

EL "TECHO DE CRISTAL" DE LAS MUJERES EN EL MUNDO

EMPRESARIAL Y ECONÓMICO

DÑA. ANA ARMESTO CAMPO

Presidenta del Club Financiero de Bilbao y de la Corte Arbitral del Colegio de Abogados/as de Bizkaia. Socia del Despacho Garrigues Abogados.

11.00 COLOQUIO – DEBATE

11.30 Pausa – café

12.00 MESA REDONDA: CAUSAS Y CONSECUENCIAS DE LA DIFERENTE PRESENCIA DE LAS MUJERES EN LOS ÓRGANOS DE DECISIÓN EN EL MUNDO

ASOCIATIVO EN GENERAL

DÑA. MARÍA VIADERO ACHA

Responsable de Género y relaciones con la UE en Mugarik Gabe.

DÑA. ANA REKA ESPARZA

Ex Directiva del Athletic Club Bilbao.

DÑA. ZURIÑE DEL CERRO

MARTÍNEZ

Asesora. Federación de Madres y Padres de Bizkaia.

DÑA. CARMEN FELI PEREDA

RIGUERA.

Asesora. Asociación de Mujeres Gizatiar.

13.00 COLOQUIO – DEBATE

14.00 CLOWNCONCLUSIONES. OIHULARI KLOWN

14.15 Clausura de las jornadas
DÑA. MERITXELL ELGEZABAL
INTXAURRAGA

Teniente-Alcalde y Presidenta de la Comisión Informativa de Cultura del Ayuntamiento de Galdakao.

Inscripción: MURGIBE. Consultoría Igualdad de oportunidades.
Lehendakari Agirre, 11-2º Dpto.8. 48014 BILBAO
Tfno: 944765166 • Fax: 944766111
e-mail: info@murgibe.com