



gurasoentzako orientabideak seme-alabak hazteko

orientaciones a padres y madres para el crecimiento de sus hijos e hijas



Marzo 2006ko **Martxo**

aurkezpena / presentación

Urola Garaia Mankomunitateak, Euskal Herriko Unibertsitateko Psikologia Fakultatearekin lankidetzan, aurten zerbitzu berria ipini du abian: FAMILIENTZAKO ORIENTAZIO PSIKOLOGIKOA, hain zuzen ere .

Ikerketek eta esperientzia ugari erakutsi dute, familiak garrantzi handia duela umeen heziketan, izan ere, umearentzat familia da ingururik garrantzitsuena. Familiaren hezkuntza kalitatea hobetuz gero, umeen garapena ere hobea izango da.

Zerbitzu berri hau sortzarekin batera, gurasoei hezkuntza-orientazioa ematea ezinbestekoa dela uste izan dugu, eta horretarako egin dugu eskuartean daukazen dokumentu hau: "*Gurasoentzako orientabideak seme-alabak hazteko*".

Bide batez, gogora ekarri nahi dizuegu Mankomunitateko familia guztiok duzuela orientazio psikologikorako zerbitzua: doakoa, konfidentziala eta profesionala. Telefonoz, posta arruntez zein posta elektronikoz ere jar zaitezke hartu emanetan, ondorengo helbideak erabiliz:

Tel.: 94 405 15 49. Asteartetan/martes, 11:30-13:00 eta 17:00-18:30

web: www.etxadi.org / posta elektronikoa: etxadi@etxadi.org

Posta arrunta: ETXADI; Maximo Agirre, 18 bis - 5. solairua - 10. dptua. - 48011 BILBO.

Gida hau zuen eguneroko heziketa jardunean baliagarria izango zaizuelakoan, besarkada handi batekin agurtu nahi zaituztet.

*M^a Aranzazu Azpiroz Sanchez Doktorea
Psikologia Fakultateko Dekanoa (UPV/EHU)*

*Jose Ignacio Etxezarreta Estala
Urola Garaia Mankomunitateko Lehendakaria*

La Mancomunidad Urola Garaia, en colaboración con la Facultad de Psicología de la Universidad del País Vasco, ha puesto en marcha este año un nuevo servicio: ORIENTACION PSICOLOGICA FAMILIAR.

Cantidad de estudios y experiencias han demostrado que la familia tiene una gran relevancia en la educación infantil, ya que es la familia el entorno más importante para el niño/a. Si se mejora la calidad educativa de la familia, mejor será el desarrollo de los niños/as.

Junto con la creación de este nuevo servicio, creemos que es imprescindible ofrecer educación-orientación a los padres/madres, y para ello hemos elaborado este documento que tenéis entre manos: "*Orientaciones a padres y madres para el crecimiento de sus hijos e hijas*".

Asimismo, queremos recordaros que todas las familias de la Mancomunidad disponéis de este servicio de orientación psicológica: servicio gratuito, confidencial y profesional. Podéis poneros en contacto por teléfono, por correo ordinario o por correo electrónico. He aquí las direcciones:

Esperamos que esta guía os sea útil en vuestra tarea educativa diaria. Sin más, un gran abrazo.

*M^a Aranzazu Azpiroz Sanchez
Decana de la Facultad de Psicología (UPV/EHU)*

*Jose Ignacio Etxezarreta Estala
Presidente de la Mancomunidad Urola Garaia*

| | |
|---|----|
| Aurkezpena / <i>Presentación</i> | 2 |
| Aurkibidea / <i>Índice</i> | 3 |
| 1. Imitatzen gaituztela jakin / <i>Saber que nos imitan</i> | 4 |
| 2. Edozein adinetan jolastu / <i>Jugar a cualquier edad</i> | 5 |
| 3. Malgutasuna eta errespetua praktikatu / <i>Practicar la flexibilidad</i> | 6 |
| 4. Emozioak adierazi / <i>Expresar las emociones</i> | 7 |
| 5. Beste personen tokian jarri / <i>Ponerse en el lugar de otras personas</i> | 8 |
| 6. Araubide demokratikoa erabili / <i>Practicar la disciplina democrática</i> | 9 |
| 7. Autoestima bultzatu / <i>Fomentar la autoestima</i> | 10 |
| 8. Exijentzia praktikatu / <i>Practicar la exigencia</i> | 11 |
| 9. Gatazketan sartzea ekidin / <i>Evitar la exposición al conflicto</i> | 12 |
| 10. Giza harremanak bultzatu / <i>Fomentar las relaciones sociales</i> | 13 |
| 11. Eskolarekin harremanak eduki / <i>Relacionarse con la escuela</i> | 14 |
| Froga egingo al dugu? / <i>¿Hacemos una prueba?</i> | 15 |

1

Imitatzen gaituztela jakin

saber que nos imitan



Gure seme-alabei erreferentzia argiak eskaini behar dizkiegu: ez jokatu gaur modu batera eta bihar beste era batera.

Beraientzat eredu garela gogoratu behar dugu.

Esaten dugun eta egiten dugunaren arteko koherentzia agertu behar dugu.

Debemos ofrecer a nuestros hijos /as referencias claras: no actuar un día de una manera y otro día de otra.

Debemos recordar que somos modelos para ellos/as.

Debemos ser coherentes entre lo que decimos y lo que hacemos.

edozein adinetan jolastu

2

jugar a cualquier edad

Txikiak direnean mugimendu jokoak egin behar ditugu; hazten direnean arau jokoak (oka, xakea, ...) eta eurekin kirolak praktikatuz.

Familia barruan jolasteko astero denbora zehatz bat planifikatu behar dugu.

Debemos jugar a juegos de movimiento cuando son pequeños/as; a juegos de reglas (la oca, ajedrez, veo veo) cuando crecen y practicar deportes con ellos /as.

Debemos planificar un tiempo a la semana para jugar dentro de la familia.



3 malgutasuna eta errespetua praktikat

practicar la flexibilidad y el respeto



Gure seme-alaben arteko ezberdintasunak errespetatu behar ditugu, eta ez egin konparaziorik. Errespetatzen baditugu, errespetatuko gaituzte.

Baldintzarik gabe onartzen ditugula azaldu behar diegu.

Seme-alaba bakoitzak familia barruan bere papera izan behar du.

Debemos respetar las diferencias entre nuestros hijos/as y no compararles entre ellos. Nos respetarán si les respetamos.

Debemos crear en los niños/as la sensación de que les aceptamos de forma incondicional.

Cada hijo/a debe tener su propio papel en la familia.

emozioak adierazi

expresar las emociones

4

Gure emozioak adierazi egin behar ditugu.

Emozioei buruz hitz egin behar dugu, batez ere kontrola galdu dugula uste dugunean.

Gure seme-alabei bere emozioak adierazten lagundu behar diegu.

Debemos expresar nuestras emociones.

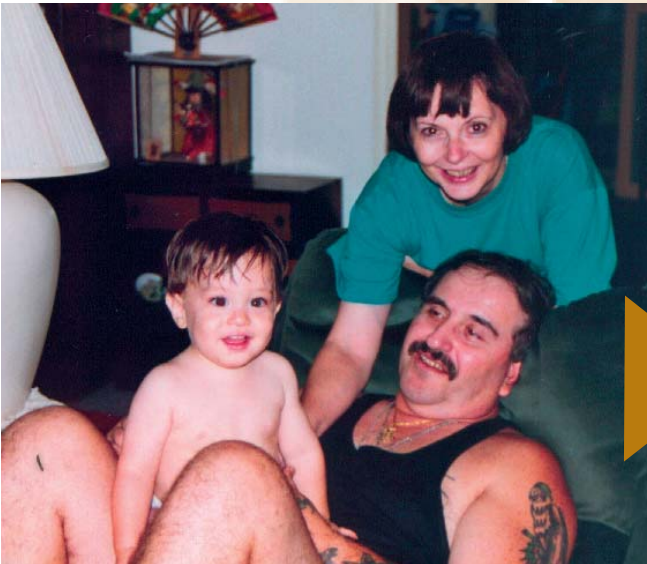
Debemos hablar sobre ellas sobre todo cuando pensamos que hemos perdido el control.

Debemos ayudar a nuestros hijos/as a que expresen sus emociones.



5

beste pertsonen tokian jarri ponerse en el lugar de otras personas



Besteen ikuspuntua onartzen erakutsi behar diegu.

Beste pertsonen emozioak eta jokabidea
ulertzen erakutsi behar diegu.

*Debemos enseñarles a ver el punto de vista
del otro/a.*

*Debemos enseñarles a entender las emociones
y el comportamiento de otras personas.*

araubide demokratikoa erabili

6

practicar la disciplina democrática

Gurasook, erabiltzen ditugun araei buruz gure artean hitz egin behar dugu.

Arauek pertsona guztien eskubideak ziurtatzeko balio dutela esplikatuz.

Arau batzuk geure seme-alabekin batera prestatu behar ditugu.

Los padres y madres debemos hablar entre nosotros sobre las normas que practicamos.

Debemos explicar que las normas sirven para garantizar los derechos de todas las personas.

Debemos elaborar normas con nuestros hijos/as.



autoestima bultzatu

fomentar la autoestima



Gure seme-alabak eguneroko bizitzarako gai direla azaldu behar diegu eta hala sentiarazi behar ditugu.

Erantzukizunak eman behar dizkiegu: mahaia ipini, egunkaria erosi, ...; horiek betetzea eskatu behar diegu; haien lana aintzat hartu dugu eta kritikatu egingo ditugu ondo egiten ez dutenean.

Debemos hacer que nuestros hijos/as se sientan útiles en la vida diaria.

Debemos delegarles responsabilidades (poner la mesa, comprar el periódico), exigirles su cumplimiento, reconocerles su trabajo y criticarles cuando no lo hacen bien.

exijentzia praktikatu

practicar la exigencia

8

Ez ditugu gehiegi babestu behar.

Autonomo izateko aukera eskaini behar diegu (garbiketa ohiturak, ohea egin, erosketak egin...).

Eskatzen dutena lortu nahi badute, adinaren arabera egin dezaketena egitea eskatu behar diegu.

Debemos evitar protegerles en exceso.

Debemos darles oportunidades de ser autónomos/as (hábitos de limpieza, hacer la cama, hacer la compra).

Debemos ponerles dificultades asequibles para lograr lo que piden.



gatazketan sartzea ekidin

evitar la exposición al conflicto



Seme-alabek ez dute gure arteko errieta eta eztabaidak ikusi behar.

Seme-alabek ez dute bikotearen arteko gatazketan parte hartu behar.

Umearen aurrean ez dugu bikotekidea irainduko.
Elkarrizketa praktikatuz behar dugu.

Debemos evitar que nuestros hijos/as presencien nuestras peleas y discusiones.

Debemos evitar hacerles tomar parte en los conflictos de pareja.

Debemos evitar descalificar al otro delante del niño/a.

Debemos practicar el diálogo.

giza harremanak bultzatu

fomentar las relaciones sociales

10

Gure seme-alabak beste umeekin harreman egonkorrak izateaz arduratu behar dugu.

Kultur elkarteetan, kirol taldeetan, musika taldeetan, etab, sartu eta parte har dezaten animatu behar ditugu.

Jarrera sexistak, arrazistak eta berdintasunaren kontrakoak ekidin behar ditugu.

Debemos preocuparnos de que nuestros hijos/as se relacionen con otros niños/as de forma estable.

Debemos fomentar su inclusión en asociaciones, equipos deportivos, musicales, artísticos, etc.

Debemos evitar las actitudes sexistas, racistas y no igualitarias.





Gure seme-alaben tutoreekin hitz egin behar dugu, uneoro bere eskola errendimenduaren nahiz portaeraren berri izateko.

Eskolan gurasoentzako antolatzen diren jardueretan parte hartu behar dugu.

Debemos reunirnos con los tutores de nuestros hijos/as y estar al tanto de su rendimiento y comportamiento escolar.

Debemos asistir a las actividades para padres y madres que se organicen en la escuela.

froga bat egingo al dugu? / ¿hacemos una prueba?

NOLA PUNTUATU / COMO PUNTUAR:

1. zutabea: ZEURE puntuazioa Otik 5era gako bakoitzean. / Columna 1: introduce TU puntuación de 0 a 5 en cada clave
2. zutabea: ZEUK zure bikotekideari ematen diozun puntuazioa Otik 5era. / Columna 2: la puntuación de 0 a 5 que das TU a tu pareja en cada clave
3. zutabea: ZURE BIKOTEKIDEAK bere buruari ematen dizun puntuazioa Otik 5era. / Columna 3: la puntuación de 0 a 5 que TU PAREJA se da a sí misma/o en cada clave
4. zutabea: ZURE BIKOTEKIDEAK zeuri ematen dizun puntuazioa Otik 5era. / Columna 4: la puntuación de 0 a 5 que TU PAREJA te da a ti en cada clave

| GAKOAK / CLAVES | 1 | 2 | 3 | 4 | GUZTIRA / TOTAL |
|--|---|---|---|---|-----------------|
| 1. Imitatzen gaituztela jakin / 1. Saber que nos imitan | | | | | |
| 2. Edozein adinetan jolastu / 2. Jugar a cualquier edad | | | | | |
| 3. Malgutasuna eta errespetua praktikatuz / 3. Practicar la flexibilidad | | | | | |
| 4. Emozioak adierazi / 4. Expresar las emociones | | | | | |
| 5. Beste pertsonen tokian jarri / 5. Ponerse en el lugar de otras personas | | | | | |
| 6. Araubide demokratikoa erabili / 6. Practicar la disciplina democrática | | | | | |
| 7. Auto-estima bultzatu / 7. Fomentar la autoestima | | | | | |
| 8. Exijentzia praktikatuz / 8. Practicar la exigencia | | | | | |
| 9. Gatazketan sartzea ekidin / 9. Evitar la exposición al conflicto | | | | | |
| 10. Giza harremanak bultzatu / 10. Fomentar las relaciones sociales | | | | | |
| 11. Eskolarekin harremanak eduki / 11. Relacionarse con la escuela | | | | | |
| GUZTIRA / TOTAL | | | | | |

| PUNTUAZIOAK / PUNTUACIONES | BALORAPENA / VALORACION |
|---|--|
| 0-10 gako bakoitzean eta 0-110 guztira <i>0-10 en cada clave y 0-110 en puntuación total</i> | GORRIA: Zuen seme-alabekin duzuen harremana hobetzeko ahalegina egin behar duzue. <i>ROJO: Debéis esforzaros mucho en mejorar la relación con vuestros/as hijos/as.</i> |
| 11-15 gako bakoitzean eta 111-165 guztira <i>11-15 en cada clave y 111-165 en puntuación total</i> | HORIA: Zuen seme-alabekin duzuen harremanaren zenbait aspektu berrikusi eta hobetzen saiatu behar duzue. <i>AMARILLO: Debéis revisar varios aspectos de la relación con vuestros hijos/as y tratar de mejorar.</i> |
| 16-20 gako bakoitzean eta 166-220 guztira <i>16-20 en cada clave y 166-220 en puntuación total</i> | BERDEA: Badituzue pozik egoteko arrazoiak. Segi horrela!. <i>VERDE: Podéis sentirnos satisfechos/as y continuar así.</i> |

Egitura eta testuen legezko eskubideak: ETXADI - (Familia-Psikologiako Unibertsitate-Zentroa)
Copyright de estructura y textos: ETXADI (Centro Universitario de Psicología de la Familia)

Urola Garaia Mankomunitateak zabaltzeko baimena du
Difusión autorizada a la Mancomunidad Urola Garaia



Familientzako Orientazio Psikologiko Zerbitzua/Servicio de Orientación Psicológica Familiar

Telefonoa/Teléfono: 94 405 15 49 - asteartetan/martes: 11:30-13:00 eta 17:00-18:30

Web: www.etxadi.org - **Posta elektronikoa:** etxadi@etxadi.org

Posta/Correo postal: ETXADI; Máximo Aguirre 18 bis, 5. solairua, dpto. 10. 48011 Bilbo