

ETXERAKO HEZIKETA ALDIZKARIA 3. ZENBAKIA

# Hazi Hezi



GAIA:

**Mugimendu  
autonomo askea**

ELKARRIZKETA: TXUSA BALBAS

**"Buruak hartu du  
dena, baita  
amatasuna eta  
aitatasuna ere"**

ETXEKOAK MINTZO

**Familia eta pediatria**



2 urtetik aurrera

MiKO



Gaur, bainurik ez!



Non da Mimiki?



Txakur bat nahi dut!



Esnatu, amatxo!  
Zatoz jolastera!

4 urtetik aurrera

IPUIN BILDUMA

ALBUM ILUSTRATUAK

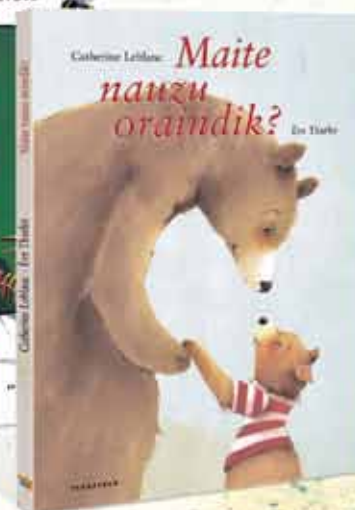
MARRAZKIAK OSATZEKO ETA MARGOTZEKO LIBURUA



Ipuin goxoak



Iratxoaren Txanoa



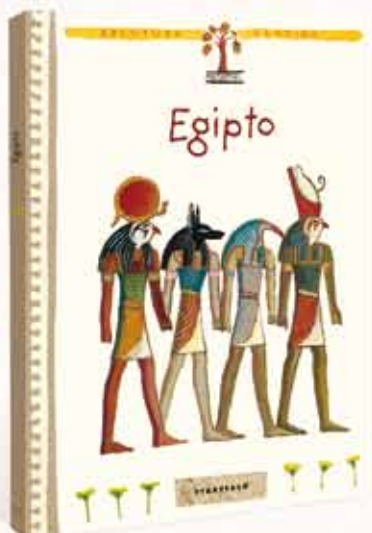
Maite nauzu oraindik?



Zirrimarrak

9 urtetik aurrera

EZAGUTZA LIBURUAK



Egipto



Mendebaldearen konkista

## Eman diezaigun daukanari garrantzia

HEZKUNTZA ETA OSASUNGINTZA  
BESTEREN ESKUETAN UZTERA ERAMAN GAITU  
INERTZIAK, LANAK, PRESAK. UNE BATEZ GELDITU  
ETA SEME-ALABEN ETA NORBERE PREMIAK  
ADITU ETA BEHATZEAK ERAMANGO GAITU  
ARDURAK HARTZERA

**N**ola iritsi gara puntu honetaraino?”. Galdera hori irakurriko duzu hurrengo orriotako batean, Lander Presa bost hilabeteko umearen aitaren ahotan. “Intseguritate hau, konfidantza falta hau, gurasoon ezintasun hau... nola iritsi gara puntu honetaraino?”. Jendartea ez dela bat-batean eta espontaneoki iritsi egoera honetara, erantzuten dio Donetz Iradi pediatriako erizainak, transmisioa eten, eta hezkuntzaren eta osasunaren kudeaketa delegatzearen ondorioz iritsi garela, iritsi direla guraso asko euren bizimodua hankaz gora ikustera. Delegatzea, ordea, ez da sarritan nahita eta kontzienteki hartutako bidea izan, errekek, inertziak, gizar-teak, lanak, presak, produzitu beharrak... garmatza, usu, lehentasunak desordenatu eta hezkuntza eta osasuna besteren eskuetan uztera.

Egoera horretan, gelditzeko gomendioa egiten du Txusa Balbas ginekologo eta homeopatak, barruko elkarrizketa luzean. Gelditu, aditzeko, behatzeko, sentitzeko. Pausatu, ardurak hartzeko; lehenik eta behin nork bereak, bere buru-gorputzarenak — osasunaren kudeaketarenak aipatzen ditu Balbasek—, hori izango baita gurasotasuna sentitzen hasteko gakoetako bat.

Gelditu bai, baina ez atzera egiteko. Pausatu lehentasunak ordenatzeko. Nork bere buru-gorputzari entzuteko. Ardurak hartzeko, hezkuntzan nola osasungintzan, hazieran, beraz. Mantsotu, indarra hartzeko; segurtasunez eta konfidantzez aurrera egiteko.

Eman diezaigun daukanari garrantzia.



# 10



## AURKIBIDEA

### Koordinatzaileak

Joxe Mari AUZMENDI

Ainara GOROSTITZU

### Idazkaritza

Arantxa GOIBURU

Uxue UGARTEMENDIA

### Erredakzio-taldea

Nerea AGIRRE

Kontxi AIZARNA

Mila APEZETXEA

Ainhoa AZPIROZ

Izame GARMENDIA

Iñigo LARRAÑAGA

Aritz LARRETA

Josi OIARBIDE

Josu TXAPARTEGI

Arantxa URBE

Ankelo USOBIAGA

### Kolaboratzaileak

Aitziber ESTONBA

Nerea ETXAIDE

Libe GARMENDIA

Nerea MENDIZABAL

Alex MUELA

Mariaje SARRIONANDIA

### Aholkulariak

Maria Pilar AGIRRE

Joxe AMIAMA

Miren CAMISON

Malu ELOSEGI

Beatriz EZEIZA

Carmen FERRO

Joxe Ramon MAUDUIT

MEITAI-MAITIE

Mariaje URANGA

### Argazkiak

Hazi Hezi

Lore AGIRREZABAL

Ainhoa AZPIROZ

### Diseinua

Graf!k

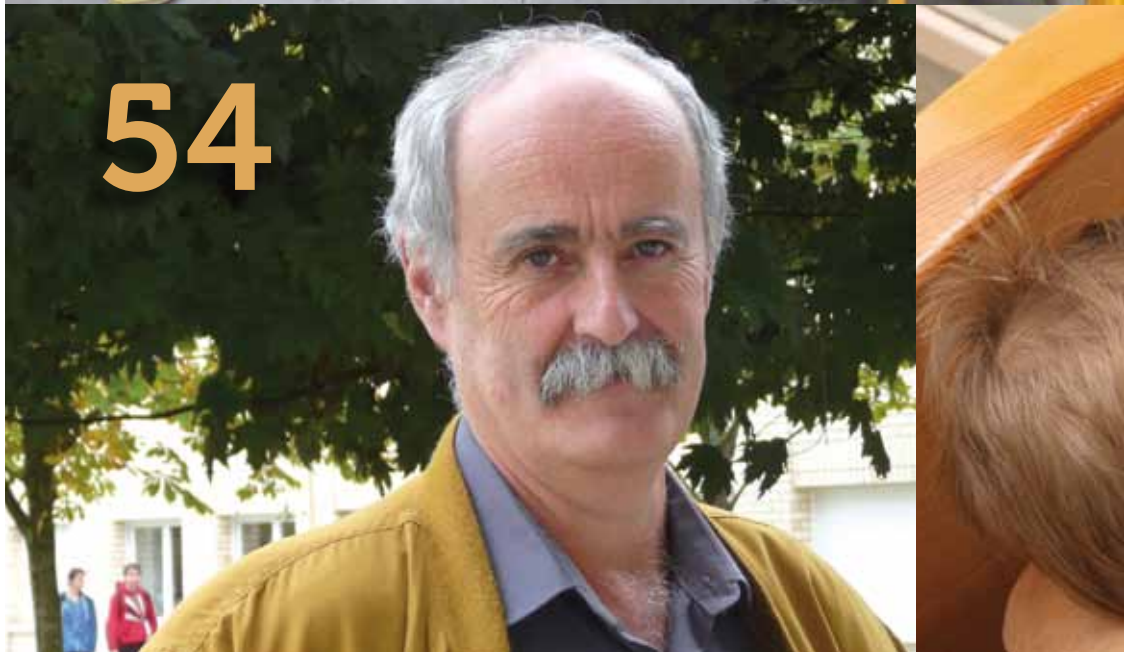
### Inprenta

Antza

### Elkarlanean



# 42



# 54





32

EDITORIALA

**Eman diezaiogun daukanari garrantzia**

3

LABUR-LABUR

6

KONTSULTA

8, 9, 18, 20, 30, 46

GAI NAGUSIA

**Mugimendu autonomo askea**

10

ASTEZ ASTE,

URTEZ URTE

21

ELKARRIZKETA

**Txusa Balbas**

32

**Gurasoak mintzo**

40

**Pediatria taldea eta familia**

42

EZTABAIDAGAI

**Negarra: umeagatik ala helduagatik isilarazten da?**

48

JOLASAK

52

SORMENA

**Juan Kruz Igerabide idazleari elkarrizketa**

54



44



28



48



## GURASOAK EUSKARAZ ARITZEKO EGITASMOA

Gurasoek seme-alabekin ez ezik euren artean ere euskaraz hitz egin dezaten sustatzeko 'Gurasolagun' egitasmoa sortu dute Durangaldean. Gurasoek euskararen transmisioan duten erantzukizun handiaz oharturik erabaki dute 'Berbalagun' egitasmoaren barruko ekimen berri hori martxan jartzea. Aita-amak eskoletako patioetan pasatzen duten denboran euskaraz mintzatzea sustatu nahi dute. Durangaldeko eskola guztietan egingo dute gurasoen arteko berba-taldeak sortzeko ahalegina. **AEK-k, Amankomunazgoak, udaletako euskara sailek, Durangoko udal euskaltegiak, Hizkuntza eskolak eta euskara elkar-teeek bultzatu dute 'Berbalagun' egitasmoa, eta iaiz 212 lagunek hartu zuten parte.**

## PLANGINTZA FAMILIARRA EZINEZKOA 200 MILIOIRENTZAT

Garapen bidean diren herrialdeetako 222 milioi emakumek ezin dute erabaki noiz izan ama ezta zenbat seme-alaba izan nahi dituzten, Nazio Batuen Erakunde deko Biztanleria Funttsak (UNFPA)

egindako txostenaren arabera. Antisorgailuen erabilera oso txikia da Afrikako hainbat herrialdetan. Egoerarik okerrrena Somalian gertatzen da, 15 eta 49 urte bitarteko 100 emakumetatik bakarrak erabiltzen baititu metodo antisorgailu modernoak. Antzeko egoeran daude Txad (%2), Angola, Niger (%5) eta Mali (%6). Herrialdeotan plangintza familiarren arazoa konpontzeko 6.373 milioi euro bideratu beharko lirateke, UNFPAREN arabera.

# LABUR LABUR

[guraso.com](http://guraso.com)-ekin elkarlanean

## ESKOLAKO HEZIKETA POSTURALARI BURUZKO TAILERRAK

Euskadiko Fisioterapeuten Elkargoak eskoletan heziketa posturalari buruzko tailerrak antolatzen jarri du abian. Eskolan nahiz etxean ohitura postural egokiak izateak minak eta bizkarrezurreko lesioak prebenitzeko duen garrantziaz ohartarazi nahi du kanpainak. Bizkarreko min kasuak asko hazi dira eskoletan, Elkargoaren arabera. "Kaltetuen portzentaia %39 izan daiteke 8 eta 16 urte bitartekoen artean; gaztetxoaren artean toraxeko mina da ohikoena, eta nerabeengan gerrialdean azaldu ohi dira sintomak". Informazio gehiago: [www.talleresposturales.org](http://www.talleresposturales.org)





## Ikasitakoaren %80 gurasoengandik eta etxean ikasten dute haur txikiek

Mentes Brillantes kongresuaren 3. ekitaldia egin dute azaroan Madril-en, El Ser Creativo (Izaki Sortzailea) leloarekin, eta bertan ateratako ondorioen artean bat nabarmendu dute: 10-12 urteko haurrek ikasitakoaren %80 etxean ikasi dute, gurasoengandik zuzenean, edota eskolan proposatu eta etxean osatutakoa da. Mireia Long Criar con el Corazon elkarteko presidentek babestu du teoria hori. Haren esanetan, "ikasteak asko du intuiziotik eta bizipenetik, eta garrantzitsua da prozesu hori gogoz egitea, eta modu pertsonalizatuan". Hortaz, "ikasitako eskolan proposatzen da, baina ikasi etxean egiten da", Longek dioenez. "Etxekoengandik gauza asko ikasten dituzte haurrek, eta heziketaren alor hori ezin da beste inoren esku utzi. Ardura hori erantzukizunez hartu behar da, eta prestatu horretarako", adierazi du. Gurasoen formazioak berebiziko garrantzia duela nabarmendu du.

## SEME-ALABEN ONGIZATEA, AMEN ARDURA NAGUSIA DA

Mouvement Mondial des Mères Europa erakundeak egindako ikerketa baten arabera, seme-alaben ongizatea eta haiei eskaintzen dieten denbora dira amen ardura nagusiak. 11.000 emakume galdekatu dituzte ikerketa osatzeko, eta ondorioztatu dute amatasuna erronka handi moduan ikusten dutela emakume askok, eta exijentzia maila altuena eskatzen diela. Osasunak berebiziko garrantzia du amarentzat, eta haurrak gaisotasun edo istripu larri bat izateko beldurra ez da sekula desagertzen, ikerketaren arabera. Bestalde, amen %89k diote pertsonalki arduratu nahiko luketela beren haurren zaintzaz, baina lau emakumetik hiruk onartzen dute lan merkatuan jarraitu nahi dutela. Horrek errudun sentiarazten ditu emakume asko. Haurraren zorientasunari dagokionez, ama guztiak ahalegintzen dira umearen ongizate emozionala ziurtatzen, baina helburua betetzen ez dela iruditzen zaienean erruduntasuna agertzen da, eta permisibitatean jausten dira, MMM Europaren azterketaren emaitzek diotenez.

## JAURLARITZAK ADIN-MUGA EZABATU DU ADOPZIOETAN

Adin txikikoak adoptatzeko prozesuak arautzen dituen dekretua aldatzeko erabakia hartu du Eusko Jaurlaritzak, hain zuzen ere gurasoen eta adin txikikoaren artean 44 urtetik gorako aldea ezin dela izan ezartzen duen araua ezabatzeko. Izan ere, horren arabera 45 urteko pertsona batek ezin zuen jaioberri bat adoptatu, esaterako. Adin-aldea irizpide baztertzaille gisa ezabatzea eta adopzioaren egokitasunari buruz erabaki behar duten teknikariek baloratu beharreko irizpide gisa uztea erabaki du jarduneko Jaurlaritzaren Gobernu Kontseiluak. Adinagatik bazterketa faktoreak ezabatzeko Arartekoaren jarrerarekin eta Europar Batasunaren itunarekin bat dator erabakia.



## PSIKOLOGIA



Nerea MENDIZABAL  
Psikopedagogo

## KOMUNIKAZIOA

Nekeak gainditzen nauenean komunikazio bortitza ate joka hasten da nire aldetik, ia egunero. Une horietan nola salba dezakegu egun osoan eman den lasaitasuna eta komunikazio atsegina?



**NEURE BURUARI** ulermena emanez, gustatzen ez zaidan modu hori momentu horretan niretzat importantea den zerbait zaindu gabe dudala adierazteko daukadan bidea bezala ikusiz. Seguruenik, pena, frustrazioa edo amorrua emango dit, egoera hori kudeatzeko beste baliabide batzuk edukitzea gustatuko litzaidakeelako, eta emozio hauei ere lekua ematea garrantzitsua da. Dakidan eta daukadanarekin ahal dudan ondoen egiten ari naizela sinisten dut? Ez eskuak gurutzatuta geratzeko, baizik eta momentuko onarpena eta ditudan limitazioak errekonozituta, bortizkeria horrek sortarazten dizkidan deskantsu, laguntza-babes, ulermen beharrak zainduak eta kontuan hartuak izateko egin ditzakedan aukerak baloratu eta martxan jarrita. Egun osoan eman den lasaitasun eta konexioa ezin dugu utzi estaltzen edo ezkututzen, momentu puntualetan gertatzen diren gatazkengatik. Errekonozitu eta baloratu egun osoan eman eta eduki dudan guztia.

## KASKETAK

Bukaerarik gabe, edonon ematen diren kasketa horien aurrean, zer egin dezakegu?

**BUKAERA IZATEN DUTE** (beharbada niri gustatuko litzaidakeena baino beranduago). Haurrak sentitzen duena azaltzen du eta bizitzen duen intentsitateaz adierazten du, besteen iritzi edo onarpenaren beldurrik gabe. Guk erreprimitu egiten ditugu eta gero merezi ez duen lekuan edo pertsonarekin ateratzen ditugu, min egiteko moduan. Hori ez da osasuntsua. Kasketak haurraren amorruaz, ezintasunaz edota desesperazioaz hitz egiten du eta norbere aurkako erantzun bezala ez entzuteak laguntzen du. Baimendu adierazpen emozionala, isiltasunez eta gertutasunez entzun (batzuk kontaktuan, beste batzuk lurrian) eta amaitzen duenean maitasunez jaso. "Gutxien merezi dudanean gehiago maita nazazu, orduan baita gehien behar dudana" (Sandra Rey).

Maiz gertatzen badira, egunerokotasunean bizitzen ari den zerbaiti buruz hitz egin dezake. Behatu alaketaren bat eman al den, zer egiten ari zaion gogorra, zerbaitetan egin dezakeena baino gehiago eskatzen ari garen... eta bere beharren arabera erantzuna ematen saiatu.

## ESKOLA

Haurrak berez dakarren hori errespetatzen saiatu izan gara betidanik, eta haur eskolan ere ahalegin hori egin dutela ikusi dugu. Orain, ordea, Lehen Hezkuntzan ari da gure umea, eta eskolan heldutzat hartzen (dute) dituzte dagoeneko haurrak, etxerako lanekin hasi dira, gutxiago jolasten eta eserita orduak igarotzen. Gurasook ere jarrera aldatu beharko genuke?

**IKASKETAK DISFRUTETIK** egitea, bakoitzaren erritmo eta motibazioa kontuan hartuta, eraginkorragoa da edozein adinetan. Daukagun sistema gaur egun ez bada egokitzen honetara, zer egin dezakegu? Eskola ordutakoa arindu edo aldatzeko nire esku dagoen zerbait ikusten badut, sistemarekin edo irakaslearekin elkarlanean eraiki. Haurrari egoera honetara egokitzeko exijitzen zaion esfortzua ulertu, baloratu eta zerbaitetan gure laguntzak arindu badezake, lagundu. Eta eskola ordutik kanpo, izan ez duen hori konpentsatzen saiatu ondo pasatzeko, bere nahi, motibazio eta erritmoa errespetatzeko denborak eta jarduerak izanaz.







Alex MUELA  
MUko HUHEZIKo Psikologoa

## PSIKOLOGIA

### LOA

8 hilabeteko haurra daukagun guraso-berriak gara. Oso pozik gaude hartutako rolarekin, eta eskatzen dituen zailtasunei eta erronkei aurre egiteko adina babes daukagu. Ostera, umearen gauak oso gogorrak dira; jaiotze denetik ia ez dugu lorik egin eta ezin dugu gehiago. Lagun batek gomendatu dit aplikatzea "Duérmete niño" sistema. Horri buruzko informazioa nahiko genuke.

**LOA DA** animalien funtzio fisiologikoa, bizirik irauteko ezinbestekoa dena. Jaioberriaren loa jarraitzen du ziklo ultradianoa (24 orduetan behin baino gehiagotan ematen da). Haurra hazten doan heinean, zikloa egiten da zirkadianoa (24 orduetik behin ematen dena). Ezinbestekoa da bere garapenerantz haurraren erritmo biologikoa errespetatzea, fisiologikoki ez ezik baita emozionalki ere.

"Duérmete niño" bezalako teknikak oso zabaldua daude gure artean, baina horrek ez du esan nahi arriskutsuak ez direnik. Loa berezko jokabidea baino gehiago, ikasitakotzat tratatzen dute; horren ondorioz, umeari "lo egiten irakatsi" egin behar zaion aitzakiarekin, babesten dute guraso eta seme-alaben arteko erlazio emozional hotza eta zorrotza. Erabat ez naturala dena, eta, epe luzean, eragin sozioemozional negatiboak izan ditzakeena.



### INBIDIAK

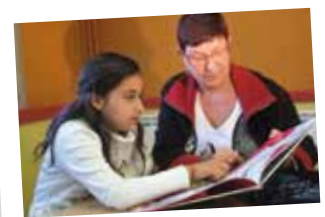
Haur eskolako gelan, umeen artean ikaragarritzko inbidia sortzen direla ikusten dugu, beti besteak daukana nahi du, eta ez lortze horrek frustrazio handia eragiten die oso txikiak diren umei. Inbidia sentimendu arrunta dela ulertu arren, nola lagun diezaiekegu umei momentu horiek kudeatzen?

**INBIDIAK EZ DAUKA** haurrentzat helduontzat daukan esanahi bera; are gehiago, horren adin txikiko umeentzat "inbidia" kontzeptualki ez dela existitzen esango nuke. Haurtxoak psikologikoki Piagetek ondo deskribatu zuen egozentrismoan bizi dira. Hau da, norberaren ikuspegiaren zentratzeko joeran eta norberaren pentsamendua bestearekin eta gauzeekin nahasteko joeran. Haurrei estimulu berriek atentzioa deitzea eta manipulatzeko gogoia izatea naturala da; baina gogoan izan egozentrismoa muga kognitibotzat hartu behar dugula eta ezin dugula pentsatu umea "kapritxo" jotzen ari dela. Hau horrela izanda, umea laguntzeko modurik onena da bere sentimenduak zalantzan ez jartzea, onartzea datozen bezala besterik ez, eta ikuspegi moralista eragotziz. 3 urtetik aurrera etapa aproposa da empatia lantzeko, izan ere, umeak jada muga kognitibo hau gaitzuta izango baitu.

### NERABEAK

Gure seme-alabak nerabegarora gerturatzen doazen neurrian, gurasoon beldurrrak areagotzen ari dira, eta gero eta beharrezkoago ikusten dugu konfidantzari eustea (guk haiekiko eta haiek gurekiko). Nerabegaroz gurasook jarrera aldatu behar dugu?

**NERABEAK AUTONOMIA**, independentzia eta intimitate gehiago eskatzen du eta gurasook hori bera eman behar diogu, konfidantza osoz. Horrek ez du "konfidantza" galtzea ekartzen, alderantziz, konfidantza osoa ematen diegu aipatutako jarreretan erantzukizunez jokatu duela, eta behar izanez gero, guregan jo deza keela garbi utziz. Elkarren arteko konfidantza gaizkiulertua ematen da nerabearen bizitza emozional oso sarkorrak garenean, edo seme-alaben eta gurasoen arteko sasimenpeketasuna sustatzen denean "dena" kontrolpean izateko nahiagatik. Nerabeak ezin ditu bere buruan pasatzen zaizkion pentsamendu eta emozio guztiak gurasoei partekatu, hori ez da osasuntsua. Autonomia behar du erabakiak hartzeko, nahiz eta askotan hutsegite mingarriak izan. Hori bai, gogoan izan: etengabe hori egon behar gara behar duenean bere jokabidea epaitu gabe afektuz jasotzeko.



**GAI NAGUSIA:** Mugimendu autonomo askea



# Mundura bidean

Haurren mugimendua errespetatzea, keinuak eta posturak mugatu, zuzendu edo gidatu gabe bere kabuz gara ditzan lagatzea, umea den bezala errespetatzen hasteko gakoetako bat da



**H**aurra burua apur bat tentetzen hasten denean, eseri egiten du sarri helduak, burkoz edo kuxinez inguraturata, bada ez bada ere, eror ez dadin. Gero, bi oinen gainean jartzen hasten denean, bi eskuak eman, eta oinez ibiltzen "irakasten" dio. Txikiak ozta-ozta egiten ditu hiru urrats, baina helduak laugarrena eman dezan "laguntzen" dio. Gero, bere kabuz bi-hiru pauso ematen hasten denean, gelaren beste aldean jarri, eta beregana etortzeko keinua egiten dio helduak haurrari; txikiak urrats bat aurrera egiten duenean, atzera beste bat egiten du helduak, haurrari proba apur bat zailtze aldera... "orain hanka bat, orain apur bat goraxeago, ondo-ondo, segi horrela..."

Ilusio eta asmo on guztiarekin "lagundu" ohi dio guraso, aitona-ama edo hezitzaileak haurtxoari, honi bere bizitzako urratsak irakasteko asmo onarekin, usu. Alabaina, pausoak ematen "laguntze" hau, edo mugimenduak nahiz posturak gidatu edo aurreratzeko helduaren esku hartze hau, eta etapak aurreratze hau, ez da uste bezain lagungarria askotan, kontrakoa da sarri, **helduaren esku hartzerik gabe, bere kabuz eta bere erritmora mugitzen eta postura desberdinak hartzen doan neurrian, haurra bere gorputzaren eta gaitasunen ezagutza osoa hartzen ari baita, mugak ondo ezagutzuz eta bere buruarengan konfiantza edukiz.**

Haurraren mugimendu askeak, haurra, helduak esku hartu gabe, bere erritmora eta beharren arabera mugitzeak eta posturak hartzeak, haurraren garapenean itzelezko mesedea egiten du, helburua bere kabuz lortzeak sendotasuna eskaintzen baitio. Edo, beste aldera esanda, helduak haurraren mugimenduak mugatzen edo aurreratzen ditue-nean, bere autoestimuari eta segurtasunari ez dio batere "laguntzen" helduak, arrazoi fisiko eta emozionalengatik: haurra mugimendurekin adierazten da, eta mugimendua mugatzen zaion neurrian, bere adierazkortasuna mugatzen zaio. Haurra bere kabuz hartu ezin duen postura batean egotera behartzen badugu, batetik, fisikoki giharrak postura ez

natural batean egotera behartzen ari gara; bigarrenik, gorputza eroso ez dagoenez, umea bera ez dago ondo eta seguru, eta, ondorioz, eta hirugarrenik, emozionalki helduaren menpeko sentituko da, hark ezarri duen posturatik aldatzeko, haren beharra izango baitu, eta bere autoestimuan, konfiantzan eta segurtasunean eragiten ari gara.

Haurtxoa gorputza da jaiotzean, osoki, ez baitago psikismorik. **Lehen urtebetean eta, areago, bi eta hiru urterekin ere, haur batek gorputzarekin hitzarekin baino gehiago adierazten du. Henri Wallon psikomotrizitatearen sortzaileak** esaten zuen haurraren mugimendua dela haren bizitza psikikoaren froga,



beraz, gorputzaren bidez adierazten eta komunikatzen da haurtxoa. Umearen gorputzaren mugimendua errespetatzea umea bera errespetatzea izango dela zioen.

**Alvaro Beñaran** UNEDek Bergaran duen Luzaro psikomotrizitate eskolako irakasle eta pedagogoak haurraren mugimendua haurraren izate osoaren partetzat hartzen du, "mugimendua ez da aparteko atal bat, harremanen barruan kokatzen da". Bere aburuz, alferrikakoa da gurasoak mugimendua "lantzen" saiatzea, etxeko giroa eta harremanak zaintzen ez badira, lan eta tentsioen artean lasaitasun eta plazer giro minimo bat ez badago, hala bikotean —bikotea egonez gero— nola familian. Mugimenduaz hitz egiten hasi aurretik, giroari erreparatu nahi dio Beñaranek, baldintza emozionalak: "Haurrarekin dagoena lasaitasunean egon behar da. Eta behin 'nahiko ondo' gaude-nean, konfidantzak eta lasaitasunak lagunduko digute haurrari begiratzen, eta bera den bezala errespetatzen, haurrak mundura ekartzen duen hori guztia errespetatzen".

Haurraren mugimendua jaiotako unean bertan —edo are lehenagotik— hasten da; ekimena dauka,

**Haurraren mugimendua jaiotako unean bertan —edo are lehenagotik— hasten da ; ekimena dauka, ekintzailea baita jaiotzetik beretik**

ekintzailea baita jaiotzetik beretik. Aukera emanez gero, bere bizitzako lehen minutuetan gauza izango da haurra amaren gorputzean zehar, herrestan, bere baliabide guztiak martxan jarririk, titibururaino iristekoa, eta bere beharra asetzekoa. Hasieran, alabaina, umeak egiten dituen mugimenduek, keinuek, soinuek... berez ez daukate zentzurik, artean umeak jakin ez baitaki, eta premia edo erreflexuengatik egiten ditu mugimendu horiek. Gurasoa —edo zaintzen duen heldua— izango da haurraren mugimendu eta keinu horiei zentzua emango diena, eta interpretatuko dituena. Horrela, mugimendua komunikazio bihurtuko da helduaren eta umearen artean, beti ere hartu-eman baten barruan.

**Mugimenduaren adierazkortasuna deitu zion Bernard Acouturierrek** komunikazio horri, haurraren mugimenduari buruz bestearen begirada erneak duen garrantzia nabarmentzeko. Haurraren mugimendua, bizipenak eta esperientzia adierazpide bihurtzen baititu gurasoak, eta, horrela, keinuek haurrari buruz zerbait esango dute.

Keinuak, hasieran, txikiak irudi dakizkioke helduari, maindirea ahora eramatea, adibidez; edo bere eskua begien aurrera eramatea, hura desku-bitzea eta eskuarekin jolas egitea; geroago, toki zail batera iristea... Baina, bere kabuz eta bere iniziatibaz egiten ari diren keinu horiei bide ematean, gauza berriak esperimentatzeko aukera ematen dio helduak, akaso, bularra hartzearen sentsazioa birsortzen ari da zerbait ahoratzen duenean; edo eskuaren



Haurrari bere kabuz ekiteak eta helburuak lortzeko ematen dio plazera eta iniziatiba.





eta begien arteko koordinazioa lantzen, igual. Mugimenduaren bidez esperimintatzeko denbora ematea eta espresio eta bilaketa hori ez erreprimiteza izango da errespetuzko hezkuntza baten abiapuntua. **"Nahi gabe ere, oso mugitua iruditzen zaigulako, erreprimitu egiten dugu batzuetan helduak haurraren mugimendua, eta behartzen hasten gara, eta haurrak barrutik eta berez dakarren hori —mugimendu hori, adierazkortasun hori— erreprimitzen ari gara"**.

Hemen hasiko litzateke, Beñaranen aburuz, mugimendu askea, hortxe leudeke sustriak. Eta hortxe ezartzen du psikomotrizistak hezkuntzaren printzipioetako bat: **"Haurraren barrutik datorren espresioetako bat da mugimendua, eta barrutik datorren hori errespetatu eta ez estaltzea da haurra bera den bezala errespetatzeko lehen urratsa"**.

Azken batean, haurrak ez du motrizitatea mugitzeko soilik bizi, tokiz aldatzeko edo objektuak hartzeko baino gauza gehiagotarako baliatzen du motrizitatea: aurkitzeko, esperimintatzeko, ezagutzeko, ulertzeko, komunikatzeko eta ikasteko ere bizi du, hau da, den bezalako izateko eta pentsatzeko bizi du haurrak motrizitatea.

**Mugimendu autonomo askeaz hitz egitea Emmi Pikler** pediatra eta pedagogoaz (Viena, 1902 Budapest, 1987) hitz egitea da. Gerra eta okupazio garaietan —Errumaniak okupatu zuen lehendabizi Hungaria, gero naziek eta ondoren Errusiako Armada Gorriak— egin zuen lana Budapesteko erietxe eta umerzurtegieta. 5.000 umetik gora zaindu eta behatu ondoren, ikusi zuen helduak haurraren mugimenduan esku hartzen ez duenean eta, bere kabuz, bere erritmora mugitzen denean, se-

gurtasuna eta autoestimua irabazten dituela umeak. Izan ere, garapen motorra berezkoa dela ikusi zuen, eta baldintza egokietan eta helduen esku hartzerik gabe, haurrek euren kabuz iristen dutela garapen motor optimoa.

Behaketatik abiatu zen Pikler bere metodoa sortzeko, eta behatzeko honako ikuspuntu hau hartu zuen: **"Ez begiratu haurrari zer falta zaion ikasteko; baizik eta zer dakien egiten"**. Haurrek berez garatzeko duten gaitasunean konfiantza izateak duen garrantzia bistaratu zuen, eta gurasoei edo hezitzaileei azaltzen zien zaintzako uneetan lasai egotea eta umearekiko harremana plazerarean oinarritzea aberatsa zela.

Konfiantzatik abiatu, bi zutabe nagusiren gainean eraiki zuen pediatriak gaur egun mundu guztian hedatua dagoen Pikler-Loczy institutuaren metodoa:

—"Haurrari bere inizatibek eragiten diote ikaskuntzarako gogoa, harremanetan sozializatzeko bidea eta pertsona izateko sentimendua edukitzea".

—"Haurrari mugimendu autonomo librean garatzeko behar dituen baldintzak eskaini behar zaizkio. Bere gaitasunetan eta garapenean konfiantza izan; bere ekimenak errespetatuz eta ulertuz, mugimenduak eta jarrerak bereganatzeko prozesuan helduak esku hartu gabe".

Mugimendu autonomo librearen kontzeptua, beraz, Piklerri zor zaio. Mugitzea mundurantz bidea egitea da pedagogoarentzat: "Eta oso garrantzitsua da bide hori norberak egitea; haurra bide hori egiten ari denean, bere burua aurkitzen ari da". **Helduak bere keinuak eta mugimenduak gidatu eta erreprimitu barik hazten den haurrak bere gorputzaren eta gaitasunen ezagutza osoa lortzen duela azaldu zuen, bere mugak ondo ezagutuz eta bere buruarengan konfiantza edukiaz.** Piklerrek zehaztu zuen haurrak bere buruarengan konfiantza izan dezan, aurretik, berarekin dagoen helduak bere gaitasunetan konfiantza duela erakutsi behar diola umetxoari, eta ulertu, edozein ekintza motriz, ekintza mentalaren ondorioa dela.



Espazio seguru eta eroso beharko luke umeak aske mugitzeko.

**Mugimenduak gidatu eta erreprimitu barik hazten den haurrak bere gorputzaren eta gaitasunen ezagutza osoa lor dezake**

**Ez mugatu, ez gidatu, ez estimulatu: aukerak eman**

Konfiantza eta baldintza egokiak klabeak dira, beraz, haurrak bere gorputzaren eta gaitasunen ezagutza osoa izateko. Konfiantzarari zehaztapen bat egiten dio Beñaranek: "Noski, haurraren garatzeko gaitasunetan konfidantza eduki behar du helduak, baina, lehenik eta behin, norbere buruarengan eduki behar du konfidantza gurasoak, zaintzarako eta hazierarako ziur badituen gaitasunetan".

Garatzeko baldintzei dagokienez, baldintza emozional, espazial eta materialei egiten diete erreferentzia adituek. Espazio seguru eta eroso beharko luke umeak aske mugitzeko, baita jantzi

errosoak ere, eta forma, material, kolore eta osagai anitzeko gailu eta jostailuak ere, bere gaitasunak probatu eta esperimentatu ahal izateko. "Baina espazioak eta materialak baino gehiago, denbora eman behar zaio haurrari —psikomotrizistaren hitzetan—, astia, bere burua proba dezan, eta bere gaitasunak azal ditzan, huts egin dezan, eror dadin, proba dezan". Itxarotea gomendatzen die gurasoei, haurraren erritmoak errespetatzea: "Gauzak azkarrago egiteak ez du esan nahi hobeto egingo dituenik. Ziur sentitzen denean, bere kabuz, seguru eta plazerean esperimentatzeko —mugitzeko, ekiteko— iniziatiba izango du".

Iniziatiba horri aukerak ematea baldintzak sortzea da, hala nola, baldintza materialak, espazialak, denborazkoak, emozionalak eta afektiboak, baina iniziatibari bide ematea ez da, derrigor, haurra estimulatzea. Bi gauzak bereizten



ditu Beñaranek: “**Kontuz estimulatzearekin: gehiegizko estimulazioak umearengan frustrazioa ekarri ohi du. Bera emateko prest ez dagoen urrats hori eskatzen zaionean, edo eutsi ezin dion postura batean ezar-tzen denean, haurra konturatzen da ezin duela lortu gurasoek edo helduek nahi edo eskatzen dioten hori, eta horrek, hasteko, bere buruarekiko konfidantza eraikitzen ari den haurraren ondorioak ditu**”.

Helduekiko harremanean bere burua ziurtatzen du umeak. Horretarako, lehenik eta behin, haurrak helduaren presentziaz ase behar du, eta, ondoren, bakarrik dagoanean ere, bere barruan edukiko du helduarekin bizi izandako esperientzia. Helduak erakutsiko dio umeari besoetan ez daukan arren aintzat hartzen duela, jakingo du helduaren pentsamenduan dagoela, gurasoa —edo erreferentziazko pertsona— behar badu harengana jo dezakeela, “eta esperientzia horrek emango dio lasaitasuna, segurtasuna eta esperimentatzeko irrika”.

Afektua eta kontaktua dituen haur horrek bere burua egiten ziurtatuko du, eta helduak egiteko aukera eman behar dio. Alabaina, mugimendu autonomo askearen oinarrian bada gako garrantzitsua, Beñaranen arabera: “Garbi eduki behar dugu benetan gure haurrak heldutasuna lor dezan nahi dugun, ala geure menpeko izan dadin nahi dugun”.



**Mugimendu autonomo askeari buruzko informazio gehiago nahi izanez gero, honako artikulua kontsulta ditzakezu:**

--**hik hasi**ren 146. zenbakia: ‘Emmi Pikler. Haurraren autonomia’.

--**hik hasi**ren 148. zenbakia: ‘Emmi Pikler (II): Jatorduetako zaintza’.

--**hik hasi**ren 155. zenbakia: ‘Mirtha Chokler: Haur txikien mugimenduaren genesia’.

## Mugimendu autonomo askeari loturiko hainbat kontzeptu:

**1/ Plazera:** Plazerak ireki egiten du. Plazerean bizi behar dute umeak mugimendua, txiri-buelta emateko gaitasunaren plazera, zutitzearena, erortzen uztearena, korrika egitearena...plazerak konfidantza ematen du norbere buru-gorputzean.

**2/ Segurtasuna:** Nortasuna eraikitzeke oinarri sendoa izango da segurtasuna. Nork bere buru-gorputzaren mugak eta gaitasunak ezagutzen dituenean kontrolatu (eta deskontrolatu) dezake nahieran. Mugak eta gaitasunak ezagutzeko aukerak izan behar ditu umeak.

**3/ Autonomia:** Mugimendu aske autonomoa ez da haurra bere kabuz eta bakarrik mugitzen uztea. Umeak mugimendu askea garatuko du norbaitekin komunikazioan, eta bakarrik dagoenean norbait horrekin egoki egon izanaren esperientzia dauka bere barrenean. Esperientzia horrek segurtasuna emango dio, eta gauza berriak probatzeko inizatiba.

**4/ Iniziatiba:** Haurrari ekiteak (egiteak) ematen dio plazera, bere gaitasunak azaltzeak. Haurrak oso txikitatik plazera eta seguritatea euren kabuz sortzeko gai dira, eta baita euren beldur eta zalantzak menderatzeko gai ere. Gauzetan —egoeretan—eragin dezakeela ikusten du.

**5/ Nortasuna:** Bere buruarekiko irudia egiten ari da haurra jaiotzen denetik. Nortasuna eraikitze horretan, umeak barrutik dakarren energian sustraitu daiteke, edo helduak eragindakotik, barrutik datokion espresio hori behartuz, mugatuz edo gidatuz.

**6/ Garapena:** Heldutasuna behar da ikasi ahal izateko. Gaitasun motorra berez garatuko du haurrak aukerak ematen baldin bazaizkio, hau da probatzeko astia ematen bazaio. Urrats baten esperientziaz emango du bigarrena.

**7/ Komunikazioa:** Mugimendua harremanaren barruan ulerturik, komunikazio bihurtzen da. Hasieran haurra gorputza da, psikismorik ez baitago, eta gizakiekin harremanean garatuko du psikismoa. Hasieran bere mugimendua airean dago, eta norbaitek hartu eta esanahi bat emango dio mugimendu horri, eta batak besteari esan eta erantzutetik garatuko da komunikazioa.

## Postura bakoitza, bere garaian

Inork ezin du ikasi ikasgai horretarako nahikoa heldutasun ez baldin badauka. Eta horixe bera gertatzen da haurren garapen motorrean ere: gorputzak aski sendotasun eduki gabe mugimenduak eta posturak gidatzen eta aurreratzen baldin bazaizkio, etapan arteko urratsak eman gabe igarotzen ditu. Hau da, haur bat prozesuaren hirugarren urratsean jarriz gero, adibidez, eskolan lehen eta bigarren mailak egin gabe hirugarrenean zuzenean jartzea bezala izango litzateke beretzat. Haur horrek segurtasunean, autoestimuan edo bere buruarekiko konfidantzan duen gabeziaren parekoa sentituko luke, bada, mugimenduak aurreratu zaizkion ume batek.

Haurrek —elbarritasunen bat ez duten guztiek— inortxok erakutsi gabe, zutitzeko, esertzeko, berriro zutitzeko, oinez hasteko eta korrika ibiltzeko berezko gaitasuna dute. Gaitasun hori garatzeko, alabaina, aukerak behar dituzte. Sarri, ordea, haurrak euren kabuz hartu ezin dituzten posturretan ezartzen dira. Halaxe azaldu zuen Mirtha Chockler Buenos Airesko Psikomotrizitate Eskolako zuzendariak duela bi urte **Hik Hasik** antolaturiko Haur Hezkuntzako jardunaldietan: "Gure kulturetan oso goiz ezartzen ditugu haurrak bertikalean, buruari eutsi ezin diotenean ere bertikalean ezartzen ditugu; bere kabuz eseri ezin duenean eserita ezartzen da, edo artean bere kabuz zutitu ez den haur bat zutik jartzen da, gorputz enborrak oraindik nahikoa indar ez duenean. Baina kontuan izan behar dugu postura bakoitzaren esperientzia eta bizipenetik sortzen zaiola haurrari hurrengo mugimendua egiteko inizatiba".

Heldutasun biologikoan, orekaren legetan eta mugimenduaren esperientzien kalitatean oinarriturik, Choklerrek haur txikien mugimen-



duaren genesisia, edo garapen autonomoaren programa genetiko eta fisiologikoa honela azaldu zuen:

**Haurrak bizitzako lehen bi urteetan oreka sistema konplexuak eraikiko ditu:** Eusteko oinarria gorputz osoa izatetik, poliki-poliki oinarri hori murrizten joango da haurra, eta grabitate zentroa altxatzen. Bi urte inguru dituenean (urte eta erdi, bi urte, bi urte eta erdi... bakoitzak bere garaian) bi oinen gainean eroso mugitu ahal izateko segurtasuna emango dioten sistemak eraikiko ditu. Segurtasun hori lortzeko, faserik fase joan behar du, oreka sentimenduaren jabe (eta desoreka sentimenduarena) egiteko.

•**Lehenengo, horizontalean: etzanda.** Haurtxoa ahoz gora etzanda da-

goenetik, bizitzako lehen uneetatik, esperimendatzen hasten da: besoak mugitzen duenean zer gertatzen den jabetzen da, eta begi eta eskuen arteko koordinazioa lantzen du. Postura horretan, oreka eta segurtasuna dituela sentituz, eskuak eta besoak zabal ditzake, posturak anto- la ditzake, eta begien eta eskuen mugimenduak koordinatu. Pitinka, gorputz enborra biratzeko indarra hartzeko nola egin behar duen jabetuko da eta saiheska jartzen hasiko da, alde batera eta bestera, biraketa osoa eman eta ahuspez jarri arte. Biraketa hauek garrantzia handia dute, gorputza eta espazioa antolatzen ari baita haurra. Biraketak egin, esperimendatu eta gorputzak sendotasuna har dezan, lur edo gainazal sendo eta lau baten gainean egotea komeni da; lurzoru





Eusteko oinarria gorputz osoa izatetik, apurka, oinarri hori murriztuz joango da, alboka biratzen hasi, lau oinean gainean mugitu eta, ondoren, bi oinen gainean jarriko da, gero, bere kabuz, ibiltzen hasi arte.

biguin batean gainean badago — kuxinak, lastariak, hamakatxoak— indarra xurgatuko dio lurzoruak, eta oso zaila gertatuko zaio alboetara mugitzea.

•**Ahoz gora egotetik, ahuspez egote-ra** igarotzeko, segurtasuna eta gaitasuna sentituko ditu behin alboetara lasai eroso mugitzen denean, eta probatzen jarraituko du haurrak, nahiz eta artean burua oso astuna

duen. Eskuen gainean bermatuz zutitzen hasiko da, gorputz enborraren bertikalizazio prozesuan eta, pixkanaka, eseri egingo da, bizkarra zuzen duela. Aldiz, esertzeko heldutasunik ez duten haurrak postura horretan jartzearen ondorioz, pertsona askok bizkar zifosia dute —bizkarrean kurbatura—.

•**Esertzten hasten denean**, zangoak aurrerantza jarriko ditu berehala,

bata zuzenduko du eta bestea tolestuko. Esertzeko moduan esploratuko ditu, "hau egin dezaket", "hau ezin dut egin", "honela bai", "honela ez", bere buruarekin eta gorputzarekin elkarriketa osatzen jongo da, mugimenduari lagunduko dioten irudikapenak egiten joango da, mugimenduaren bitartez pentsamendua eraikitzen ari baita. Segurtasuna daukan neurrian, arriskatzen hasi ahal izango du, desorekarekin jolasten. Behin gorputza frogatu duenean eta segurtasuna duenean, hurrengo urratsa egiteko prest sentituko da, ikaskuntzaren aurretik baitator sendotasuna.

•**Hauspez herrestan ibiltzen hasiko da** behin hauspez jartzeko erosotasuna menperatzen duenean. Eskuen eta belaunen gainean eutsiko dio bere buruari, eta katuka mugitzen hasiko da. Zuhur eta aske, gorputzaren pisu osoa noiz eta non jartzen duen kalkulatzeko ariko da une horretan, oinen, eskuen eta begiradaren arteko koordinazioa lantzen. Eta, gero, belauniko jartzea etorriko da eta belauniko ibiltzea. Berebiziko esperientzia da haurrarentzat gorputz enborra zutik jartzea lortzen dueneko.

•**Belaunak tolestuta dituela zutik jarriko da gero, zerbaiti eutsiz**, —egonkortasuna, mugimendua eta sorbalda-gerrikoa trebatzeko eta antolatzeko aukera ematen baitio—, eta oinetan kokatuko da grabitate ardatza. Hortik aurrera, kokoriko jarriko da zerbaiti eutsiz, eta zutitzen joango da, eta pauso txikiak emango ditu alboka.

•**Ezeri heldu gabe, bere kabuz, zutik jarriko da gero**, mugimendu bakoitzaren esperientziak eta bizi-penak eman dioten segurtasunari esker. Hurrengo urratsa, bermatu gabe, aurrerantz pausoak ematea eta ibiltzea izango da. **Oinez hasten denean**, oreka dinamiko osoa menderatzen duela esan nahi du: oreka, desoreka, oina altxatzea, oin baten gainean ezartzea beste oina aurrera eramatea, eta abar.



Libe GARMENDIA  
Dietista-Nutrizionista

## NEGUARI AURRE EGIN

*Hotza, euria, elurra... sendo egon behar dugu neguan ez gaixotzeko. Zer eduki behar dugu kontuan neguan? Zer elikagai komeni zaigu bereziki?*

### NEGUAN OSO GARRANTZITSUA

da, beste faktore batzuekin batera, elikadura orekatua jarraitzea; gorputza sendo izateko eta agente patogenoei aurre egiteko. Elikadura orekatuak sistema immunea indartu mantentzen lagunduko digu. Modu honetara, gorputza prestatuagoa egongo denez, gaixotasuna errazago gainditzeko aukera gehiago izango dugu.

Sistema immunea indartu izateko, orokorrean, behar baino bitamina edo mineral gehiago hartzea ez da beharrezkoa. Elikadura orekatua jarraituz gero, sistema immuneak ondo lan egiteko gaitasuna du. Baina badira sistema immunean eragin dezaketen ezaugarri batzuk: estresa, alergiak, atsedena falta... Horrelako kasuetan, bitamina eta mineral batzuen beharra handiagoa izan daiteke.

Sistema immuneak, batez ere, mantentzeko hauek erabiltzen ditu:

C, A eta E bitaminak, zinka, selenioa, burdina eta kobrea. Horiek lortzeko, batez ere, naturak garai honetan ematen dizkigun produktuak kontsumitu behar dira.

Neguan sistema immunea osasuntsu edukitzeko ezinbestekoak diren elikagaiak:

- Fruta (egunean 3 anoa): batez ere zitrikoak (laranja, mandarina, limoia eta pomelo). Kiwia ere aukera ona da, zitrikoak bezala, C bitaminan aberatsa delako.

- Barazkiak (egunean 2-3 anoa): porrua, tipula, zerbak, eskarola, azenarioa, borraja, kalabaza, eskarola, aza-taldeetako barazkiak (brokulia, azalorea, aza, lonbarda...)... Neguko barazki horietatik C bitamina eta betakarotenoa lortuko dugu. Barazki horiek honela prestatu daitezke: zo-

pan, egosita, baporean, entsaladan... Nahiz eta neguan plater beroak jateko joera handiagoa izan, gordinik jatea ere komeni da. Horrela, hauek dituzten bitamina eta mineralak hobeto aprobetxatzen dira.

- Lekaleak: babarrun beltza eta zuria, lentejak, garbantzua... Hauek asteen 2-3 aldiz jatea komeni da. B bitaminan aberatsak dira eta mineral ugari dituzte: zinka, burdina, magnesioa, selenioa, kobrea...

- Fruitu lehorrak: E bitamina, gantz osasuntsu eta mineral ugarietan aberatsak dira. Egunero eskukada bat jatea komeni da.

- Esnekiak: probiotikoak dituzten esnekiek, defentsak indartu mantentzen laguntzen dute.

- Zereal integralek eta proteinetan aberatsak diren jakiek (arrautza, arraina eta haragia) sistema immunearentzako onak diren bitaminak, mineralak eta aminoazidoak dituzte.

Beraz, neguan sendo mantentzeko, hoberena, talde desberdinetako elikagaiak kontsumitzea da.



## HOTZERIA



*Gure umeak, apur bat hozten den bakoitzean, burutik beherakoa edo hotzeria harrapatzen du berehala. Hotzeriari aurre egiteko, zer elikagai har lezake bitamina gisa?*

**HALA USTE IZAN** bada ere, C bitamina kantitate altuan hartzeak (behar baino gehiago) ez du gutxitzen hotzeria izateko arriskua. Baina behin hotzeria harrapatuta, hainbat ikerketek diotenez, iraupena eta sintomak gutxitzeko, C bitamina gehiago behar da. Kiwia, laranja eta brokoli plater batekin adibidez, C bitamina nahikoa lortzen da. Ez dago bitamina-gehigarrien beharrik. C bitamina, hala ere, beste elikagai askotatik ere lor dezakegu: piperrak, perexila, limoia, mandarina, bruselaza, zerbak... Horrelako kasuetan, umeak hidratazio egokia izatea garrantzitsua da. Uraz gain barazki zopa, salda eta zukuak har ditzake. Likidoek mukosak garbitzen lagunduko diote. Azufreetan aberatsak diren elikagaiak ere (baratxuria, tipula, porrua...) mukien kanporaketa erraztuko diote. Elikadura orekatua jarraituz gero, defentsek hobeto lan egingo dute eta hotzeriari aurre egin ahal izango dio.



# ELIKADURA

## TXOKOLATEA

Txokolatea dela eta ez dela, maiz izaten ditugu borroak. Zer nolako jakia da txokolatea?

**TXOKOLATEA, KAKAOA** eta azukrearen nahasketa da. Oinarrizko osagai hauez gain, txokolateak osagai desberdinak eduki ditzake: fruitu lehorrak, esnea, esne-gaina, gehigarriak, txokolate-lodigarriak... Kakaoa bitamina eta mineraletan aberatsa da. Teobromina du, sistema nerbioaren estimulantea, baina kafeinak edo teinak eragiten dutena baino efektu askoz arinagoa du. Kakaoa gainera, sustantzia antioxidatzaile (flabonoide eta polifenol) asko duen elikagaia da. Sustantzia fitokimiko hauek, besteak beste, gaixotasun kardiobaskularren prebentzioan lagungarriak dira. Txokolatea, orokorrean, azukre eta gantzetan aberatsa da, eta balio energetiko altuko elikagaia da. Kakaoaren bitamina eta mineral asko, txokolatea egitean galtzen dira. Beraz, txokolateak zenbat eta kakao gehiago eduki, kalitate hobegokoa izango da. Horregatik hobe da txokolate beltza, kakao hautsa... kontsumitzea. Gainerako txokolateak, gantz edota azukre asko eduki dezaketenez, tamainan kontsumitzea komeni da.



## Parte hartu Hazi Hezin

Galdera, iradokizun, gomendio edo argazkien bidez Hazi Hezin parte hartzeko aukera daukazu.

[hazihezi@hikhasi.com](mailto:hazihezi@hikhasi.com)

\* Hurrengo zenbakiko erreportajeen mugimendu askeaz ariko gara, bidal iezaizkiguzu gaiari loturiko zure argazkiak

\* Bidal iezaizkiezu zure gaderak Hazi Heziko adituei





Mariaje SARRIONANDIA  
Pediatra

## EZTULA

**Eztula arnasbideen erreflexua da. Eztula eginez arnasbideak garbi mantentzen ditugu, izan ere, egiten dugun espirazio edo arnas botatze azkarrari esker, jarioak edo sustantzia arrotzak kanporatzen ditugu**

*Zein da eztula eragiten duen arrazoia?*

**UMEENGAN, GEHIENETAN** arnas aparatuko infekzio arinen sintoma izaten da. Ume txikiek, batez ere eskolan hasi eta lehenengo bi edo hiru ikasturteetan, katarroak hartzeko joera dute. Urtean 6-8 izatea ohikoa da, eta bakoitzak 10-20 egun iraun dezake. Beraz, irailatik ekainera bitartean, umeak dauden etxeetan eztula behin eta berriz entzutea normala da.

Hala ere, hotzeri arina ez ezik arnas aparatuko beste gaixotasunen bat izan daiteke ezdularen arrazoia: laringitisa (zakur eztula izango da berezitasuna), bronkitisa edo asma sarritan agertzen dira adin honetan. Umeengan bat-batean hasitako eztula gorputz arrotza (kontrako ez-tarririk joandakoa) ere izan daiteke. Eta ez dugu ahaztu behar tabakoa, hau da, erretzaile pasiboa izatea eztula agertzeko edo mantentzeko faktore garrantzitsu bat da.



*Noiz bihurtzen da eztula kezkatzeko arrazoi?*

**OROKORREAN, EZTULAREN IRAUPENA** eta bizitasuna ez doaz bat gaixotasun sortzailearen larritasunarekin. Honako hauetan pediatrik aztertzea komeni da:

- Hiru aste baino gehiago luzatzen denean.
- Eztula gelditu ezin denean.
- Eztula erasoek, batez ere ume txikietan, itolarria sortzen dute-nean.
- Sukar altua edo goibeltasun nabaria dagoenean edo sukarrak hiru egun baino gehiago irauten duenean.
- Papparreko mina, arnas-estua edo arnasa botatzerakoan "txis-tua" entzuten zaionean.

Umeak aurretik beste gaixotasunen bat duenean, asma adibidez, eztula agertzen bada, pediatrik umearentzat bereziki emandako aholkuak jarraitzea komeni da.

*Eztula agertuz gero, zer egin dezakete gurasoek?*

**KATARRO BATEN ONDORIO** denean sudurreko mukiak garbitzea lagungarria da, eztarrira erortzen diren mukiak murrizten baitira horrela. Ahotik hartu beharrea, sudurretik arnastea komeni da, aireko sustantzia askoren (mikrobioak, alergenak, irritanteak...) iragazkia baita sudurra. Horregatik, umeari lehenbailehen zintz egiten irakatsi behar zaio, sudur hodiak libre izan ditzan; ikasi bitartean guk geuk garbituko dizkiogu ume txikiari, suero fisiologikoa eta xurgagailua erabiliz.

Likidoak, ura batez ere, sarritan eskaintzea ona da.

Eskolan eta familian, ezdularen bidez kutsatu daitezkeen infekzioak gutxitzeko, eskuak garbitzeko ohitura landu behar dugu. Nahiz eta sintoma oso gogaikarria izan daitekeen, bai ume eta bai gurasoendako, gaixotasuna osatu ahala eztula desagertu egingo da. Bitartean onuragarria da.

Eztula edo mukiak gutxitzeko asmoarekin merkatuan hainbat botika dago eskuragarri. Hala ere, zientifikoki ez da botika hauen eraginkortasuna frogatu. Baina ez bakarrik hori: botika hauek albo eraginak izan ditzakete batez ere ume txikienetan. Beraz, ez dira gomendagarriak.

Ezgularen arrazoia ohiko katarroa izan barik beste gaixotasun bat denean (asma, bakterioak sortutako infekzioa...), beharrezkoa izan daiteke gaixotasunari aurre egiteko botikaren bat hartzea. Kasu honetan pediatrik lagunduko digu.



# astez aste, urtez urte

## **HAURDUNALDIA**

Ukitu, ezagutu, gozatu

## **LEHEN URTEAK**

Amaiera zoriontsua

## **URTE GOZOAK**

Neba-arrebak:  
etsaiak ala lagunak?

## **NERABEZAROA**

Nerabezaroa ulertu,  
nerabea ulertzeko

## HAURDUNALDIA

# Ukitu, ezagutu, gozatu

Dietak eta kontrolak, neurriak eta azterketak izan ohi dira, sarri, haurdunaldiari buruzko mintzagai. Plazerak ere badu, baina, lekua ernaldian. Haurdunak eraldatzen ari den gorputza ezagutu eta plazerez bizitzeko tresna lagungarri bat da masajea; bikotekidea inplikaturako duen tresna, eta haurra ulertzen lagunduko duena.

**K**ontaktuari eta plazerari bidea irekitzen dio masajeak. Norberaren gorputza ezagutzen laguntzen du, eta emaleari hartzailerearen beharrak eta minak entzun eta ulertzen laguntzen dio. **Sentikorra izatea eskatzen du, eta, ondorioz, oso bide emankorra izan daiteke masajea haziera pozesuan:** Haurdunaldian hasi (edo lehenago) eta erditzean eta umearen hazieran jarraipena duen bidea da.

Amari ernaldian nahiz erditzean izan ditzakeen minak saihesten edo arintzen lagun diezaioke masajeak; bikotekideari, berriz, haurdunaren prozesua sentitzeko aukera ematen dio; eta biei, haurraren beharrak behatzeko sentsibilizatzen lagun diezaike masajeak.

Esan izan da, ordea, ez dela kome-nigarria emakume haurdunaren gorputza ukitzea. **Joxe Ramon Mauduit prebentzioan aditua den psikologo eta psikoterapeutak** 30 urte daramatza haurdunei —eta baita umei ere— masajeak ematen, eta onura handiak ikusi ditu emakume, haur eta bikoteengan, eta, beraz, zehaztaper bat egiten dio hasierako 'debeku' horri: "Ukitzeak, ukitzen jakinez gero, on egiten dio edozein gorputzi; are gehiago haurdun dagoen bati". Masajearen onurez



Amagaiari haurdunaldian izan ditzakeen minak saihesten lagun dezake masajeak.

gozatzeko, beraz, **lehendabizi, haurdunaren gorputza nolakoa den ulertu behar da**, eta gorputz horren egiturak haurdunaldian zehar nolako egokitzapen-prozesua egingo duen ikusi behar da. "Gorputza ezagutzen

ez duenak, ondo egiten du menderatzen ez duen leku batean ez sartzen; baina, gorputza ulertzen duenak, eta are gehiago, haurdunaren gorputza ulertzen duenak, mesede handia egin diezaioke".



## Bikotekideak haurra senti dezan

**U**kitzen duzunean, ukituazara: masajearen rol garrantzitsua du emaleak. Aholku batzuk jaso eta egiteko modu batzuk ezaguturik, bikotekideak masaje aringarriak eman diezazkioke haurdunari, eta, ematean, asko jasoko du berak ere: haurdunaldiaren parte sentitzeko bide bat baita masajea.

Gaur egun, oraindik, bikotekidearen papera oso baztertuta ikusten du Mauduitek, baina aitaren rolari garrantzi handia ematen dio berak: "Aitak parte hartzen duenean prozesu hori amari bakarrik ez, berari ere pasatzen ari zaiola ulertzen du". Kontaktuaren bidez, elkar ezagutza eta plazera bultzatzen ditu masajeak, eta bikotekideari, andrearen arnasarekin harremanetan jarririk,

amaren sabelean dagoen umea sentitzeko aukera ematen dio. Era horretan, haurdunaldia bizi duen aitak inguruko ekosistema mantentzeko, erlaxatzeko eta erlaxatzen laguntzeko, gatazken aurrean erreakzionatzeko eta osasunari bidea irekitzeko "ikaragarriko ahalmena" ateratzen du barrutik, Mauduiten hitzetan. "Eta, horretan, bidelagun bat da masajea".

### Masajea, prebentzio gisa

Gorputza ukitu aurretik, arnasari begiratzen dio Mauduitek, haurdunaren arnasa bereziki inportantea baita, ernaldian eta baita erditzeko unean ere. "Askotan ikusten dugu gure kulturaren, gaur egun, arnasa oso goikarria dela, eta aspiratzeko modua goian daukela jende askok. Arnasa hartzeko modua eta oreka apur bat aztoratuak dauzkala esan nahi du horrek". Arnasa bere onera ekartzen laguntzen du Mauduitek, "barrengo arnas espazioak zabaldu daitezken, eta lurrerantz aldarazten". Izan ere, arnasketa oso garrantzitsua da erditzeko unean bereziki, umeak behetik atera behar baitu, eta andreak uteroa bultzatu behar baitu arnasketaren bidez; "arnasketak ez badu bultzatzen, haurra ateratzea gehiago kostatzen da, eta, kasu horietan, erditze instrumentalizatuak gehiago izaten dira".

Gorputza ukitzeko garaian, emakumearen gorputzaren egitura nola ari den aldatzen begiratzen du Mauduitek, haurdunaren gorputza bere lekua bilatzen ari baita. Lunbarrak dira nabarmenen aldatzen direnak, eta, **gorputza pisua hartzen doan neurrian, ziatika, lumbago arazoak edo bizkarreko minak azaldu daitezke**. Masajeak min horien prebentzioan lagun dezake, prozesua ondo bideratuz gero etor litezkeen arazoak saihestu baitaitezke. Luzamenduak eta ukimen lanak egiten dituzte bizkarreko homoplato inguruan, lunbarretan, ipurtezurrean, gluteoan, eta bizkarrezur osoan, beti ere haurdunaren postura ondo zainduz.

Masajeak, era berean, amagaiak bere gorputzarekin nolako kontaktua duen ikusteko aukera ematen du: "Gorputzak igortzen dizkion mezu horiek ulertzen dituen ikusteko unea da; mezu horiek ulertzen baditu bizi egingo baitu haurdunaldiaren prozesua". Mauduitek ikusten du, ordea, emakume askok euren gorputzarekin kontaktu gutxi daukatela, eta, ondorioz, haurdunaldiko prozesua bizitzea zailago egiten zaiela. **"Masajearen bidez amak bere gorputzarekin konfidantza hartzea da helburuetako bat, bere beldurrak ulertzea, adieraztea eta bideratzea, gerora etor litezkeen arazoak saihesteko"**.

### Masajearen onurak

Masajeak gorputza eta gorputzaren beharrak entzutera darama emakumea, eta bere soina behatzen eta ulertzen duen bitartean, amagaia haurrari — eta haren gorputzari — nola entzun eta behatu ikasten ari da. **"Amak bere gorputza ezagutzen ez badu, eta bere gorputzarekin sentsibilizatua ez badago, hau da, bere mina ulertzen ez badaki, zaila izango du gero umeak zein min klase duen ulertzea"**. Behin haurraren mina ezagututakoan, hura baretu eta haurra lasaitzea samurragoa izango da gurasoarentzat. Mauduitek argi dauka, umeak ez duela edozer gauzagatik negar egiten, "haurra bere gorputzean mina, nekea eta ondoeza duenean kexatzen da eta negar egiten du; egonezin hori antzeman egin behar da, aztertu eta osatu". Haurrari aditu eta laguntzeko,

lehenik eta behin, ukitzeari beldurra galdu behar diote gurasoek, izan ere, Mauduitek ikusten du gaur egun haurra ukitzeko sekulako beldurra dagoela, eta umea negarrez badaogo ere ez artatzeko joera zabaldua dagoela. Ezinegon hori baretu egin behar dela defendatzen du masajalariak, eta hor masajeak asko laguntzen duela: "Askotan negarrez ari den ume bati ukitu edo masaje bat ematen diozu eta lasaitu egiten da; horrek zerbait esan nahi du". 30 urteko ibilbidean ondo aztertuta dauka, txikitatik lagundu izan zaion umeak — ukitu eta masajearen bidez mina samurtu zaion umeak — ez duela hainbeste negar egiten. Espatula, forzepe edo bentosekin aterarazi dituzten umeen kasuan bereziki baliagarria izan ohi da masajea. Jaiotzean uteroan estuasuna bizi izan dutenek, ezinongo hori gero ere eduki egiten dute, adituaren arabera, eta egonezin horri jaramon egin eta ukimenarekin arinduz, euren onera etortzen dira haurrak.

### Perioneoko masajea

Haurrari leku egiteko gorputza aldatzeak sor ditzakeen minak saihesten eta osatzen ditu masajeak, baina **erditezeari begira ere, perineoan masajea emateak haurra ateratzea arindu eta lagundu dezake modu erabat naturalean**. Baginaren eta uzkiaren artean masajea emateak funtzio prebentiboa du, erditzean urratu edo episiotomiarik — perineoan ebaki bat — egin beharrik izatea saihestu baitezake, perineoa elastikoagoa izango baita ernaldian eman den masajeari esker.

## LEHEN URTEAK

# Amaiera zoriontsua



“Nola eten bularra ematea? Hau ere mundu bat da!”. Halaxe zioen **Hazi Hezira** bidalitako mezu batek. **Carmen Ferro** emaginari galdetu diogu, eta haren aburuz, umeak ala amak hartutako erabakia izan, balizko arazoak aurreikusi eta amaiera ona ematea dira gakoak.

**B**i aldeentzat, amarentzat zein haurarentzat, onuragarria den harremanean oinarritzen da eradoskitzea. Oreka hori galdu eta bietako batentzat asegarria, positiboa eta atsegina izateari uzten dionean zentzua galtzen du. Hori nabarmendu du, lehenik eta behin, **Carmen Ferro Villabonako (Gipuzkoa) anbulategiko emaginak**. Hortaz, kasu bakoitza ezberdina da,

harreman horren arabera, baita amak bularra emateari uzteko arazoak eta garaiak ere.

Bi aldi bereizten ditu Ferrok eradoskitzearen amaiera erabakitzeko arazoak aztertzerakoan. Alde batetik, haurren lehen sei hilabeteen barruan — umea soilik amaren bularraz elikatzeko gomendioa egiten den epearen barruan— ama

eradoskitzea etetera bultzatzen duten arazoak daude. Errepikatu ohi diren arazoak dira, eta horien artean hauek aipatu ditu Ferrok: titiburuetakoa arrakalek eta mastitisak eragindako mina; haurrak pisu gutxi irabaztea; amaren nekea (bai haurrak maiz eskatzen diolako titia bai erditze gogorra izan duelako...); amaren bularrek esne gutxi sortzea; eta lau hilabeteko baimenaren



ondoren, etxetik kanpo lan egitean hastea.

Arazo horietako gehienak, "lehen momentuan helduz gero, edo aurreikusi eta neurriak hartuz gero", konpontzeko modukoak dira, Ferroren esanetan. Aldiz, "berandu detektatu, eta amaren eta haurraren arteko harremanean oreka galtzea eragin badute dagoeneko, ez dago zereginik". Amak inguruko babesa izanez gero gainditu egiten ditu, normalean, ohiko arazoak, nahiz eta mingarriak izan: senideena, arazo berbera izan duten beste ama batzuen, edoskitzearen aldeko taldeena, emaginena... Arrakalek eta mastitisak eragindako mina arindu daiteke, adibidez, kasu askotan, egoki esku hartuz gero, eta zuzenduz gero; bularretako esne eskasia handitu daiteke xurgatzearen bidez edota esnea ateratzeko tresnen bidez; umeak ez badu pisu nahikoa hartzen arazoari buelta eman dakioke biberoko esnearen beharrik izan gabe, titiorde eta tutu txiki batekin adibidez. Ama edoskitzea uztera eraman lezakeen arrazoia zein den detektatzea, eta, inguruko laguntzarekin arazoa bideratzea da, edoskitzea nahi baino lehenago ez eteteko bide bat.

Arrazoi sozialak izan ohi dira, askotan, edoskitzearen amaiera ezartzen dutenak. Etxetik kanpo lan egitea "oztopo handia" da emakume askorentzat edoskitzearekin jarraitzeko, "baina benetan jarraitu nahi duenak, egin dezake", azaldu du Ferrok. Balizko arazoak aurreikustea eta neurriak hartzea da gakoa, umearen eta norberaren premien eta lan ordutegien arabera. Lanean hasi baino 10 bat egun lehenago plan zehatz eta pertsonalizatu bat eginez laguntzen die Ferrok ama askori arazoa gainditzeko. Plan hori ama eta haur bakoitzaren arabera izaten da, kontuan hartzen baititu amaren lan mota eta ordutegia, haurraren adina eta eguneko hartze kopurua.

**Sei hilabeteko langa gainditu duten edoskitze kasuetan, bestelakoak izaten dira edoskitzeari uzteko arrazoiak.** Bietako batentzat, ama edo haurrarentzat, edoskitzearen bidezko harremanak onuragarri, atsegina edo beharrezkoa izateari

uzten dion momentu bat iristen da. Kasu horietan ere, bidea prestatu daiteke harremanaren amaiera traumatikoa izan ez dadin, bularra hartzeko edo emateko erabakia nork hartzen duen.

Izan ere, haurrak erabaki dezake une batetik aurrera ez duela gehiago bularra hartu nahi. Momentu hori haurrak urte eta erdi, bi, hiru edo lau urte... dituela irits daiteke, garai desberdinetan, baina "beti" iristen da. Haurrak amari ez duela bularra gehiago hartu nahi adierazten dion momentua, oso momentu "ederra" izaten dela nabarmendu du Carmen Ferrok. "Haurrak pentsatzen du handi bilakatu dela, eta ez duela bularra gehiago behar". Kasu hauetan, amari, orain arte emandako guztia gogoan, alderdi onari begiratzeak lagunduko dio eradoskitzea —eta horrek ematen dion kontaktua— faltan ez sumatzen.

Baina amak berak ere erabaki dezake harremana etetea. Nekea sumatzen duelako, esate baterako, edo berriz haurdun geratu nahi duelako (abortu errepikatuak izan dituen emakumeari aholkatu ahal zaio edoskitzeari uztea), edota gizartearen presioa sentitzen duelako, etengabe azalpenak ematera behartuta.

Haurraren edo amaren erabakia izan, bien arteko harremana "ondo bukatzea" oso garrantzitsua dela adierazi du Ferrok, errunduntasun sentimenduak bazter uzteko. Haurtzaroko lehen oroitzapena zupakia kendu, itsasora bota edo erre egin zioteneko eguneko duen jende asko dagoela gogoratu du, "Oso esperientzia oldarkorra bizi izan zutelako gogoratzen da une hori". Are gogorragoa izan liteke bularra hartzearen amaieraren oroitzapena, etete hori ondo kudeatu ezean.

Hori ekidin eta haurra "amaiera zoriontsu" baterako prestatu daitekeela azaldu du emaginak. Izan ere, oso txikiak izanagatik ere umeek "gauza asko ulertzen dituzte, guk uste duguna baino gehiago", eta egoera berrietara egokitzeko haurren gaitasuna helduena baino askoz handiagoa da, gainera.

## Eradoskitzea eteteko hainbat gako praktikoa

Bularra emateari uzteko prozesua pixkanaka-pixkanaka egitea aholkatzen du Ferrok, eta zenbait adibide praktikoa aipatu ditu haurra egoera berrirako prestatzeko. Edoskitzea elikadura da, bai, baina baita afektu iturri eta atxikimendu ere. Bularra kentzean, elikadura eta atxikimendua ez dituela galduko ulertarazi behar zaio haurrari. Horretarako, bularra kendu aurreko egunetan prestaketa hastea proposatzen du: umeak gosea eta afektibitate beharra asetuta dituenean eskaini bularra, jan ondoren, eta berarekin kontaktu momentu atsegina bizi izan ondoren. Era horretan, "ez du beldur eta deserrotze sentsazioirik izango bularra ez emanagatik".

Txiki-txikiak direnean, adibidez, eurek ulertzeko moduan esplikatzea proposatzen du Ferrok. Bularrek lo hartu dutela esatea, adibidez, oso zuzena eta eraginkorra izan ohi da, bularra zapi batekin estaltzean oso ondo ulertzen dute amaren beharra.

Umea handiagoa denean, egutegian edoskitzeari uzteko falta diren egunak ezabatzen joatea da Ferrok aipatu duen beste ariketa bat. Eguna iristen denean festa txiki bat antolatu daiteke, haurra handi bilakatu dela ospatzeko. Era berean, umeak ikusi behar du bularra hartzeari uzteak, hau da, handi bihurtzeak onuraren bat ekarriko diola. Une horretarako zerbait berezia prestatzea proposatzen du Ferrok: ordura arte edoskitzeko garaia izango zen une horretan, bularraren orde bereziki gustuko duen jakiren bat (dema-gun, patatak) ematea proposatzen du, aldi labur batean. "Umeak gugandik jaso behar duen mezua da jabetzen garela bere burua elikatze duen beharraz eta apetaren bat emateko beharraz", gaineratu du Ferrok.

## URTE GOZOAK

# Neba-arrebak: etsaiak ala lagunak?

Gatazkak ohikoak dira harremanetan, eta baita haurrideen artean ere. Berez, izan ez dira txarrak gatazkak, horiek ondo ez kudeatzea eta bideratzea izan liteke arazoa, beti liskarrean amaitzea eta jarrera bortitzetatik ez ateratzea.

**B**erez, era naturalean gatazkak sortzen dira etxean, baita haurrideen artean ere. **Gatazketan jarrera bortitzak eta mingarriak nola saihestu, edo estualdiak nola ondo bideratu aztertze aldera, Nerea Mendizabal psikopedagoarengana** jo du **Hazi Hezik**. Alabaina, Mendizabalek abiatu aurretik hainbat ohar eman ditu: "Gatazka ez da derrigorrez arazo, gauzak hobetzeko aukera izan liteke". Beraz, lehenik eta behin, helduok gatazken aurrean dugun jarreraz apur bat pentsatzera gonbidatzen du, "gatazkak, bere horretan, beldurra ematen badio helduari, zama horrekin abiatuko da seme-alaben arteko gatazkak bideratzera edo moztera; aldiz, gauzak hobetzeko aukeratzat hartzen baditu, gatazkatik informazioa jasotzeko aukera baliatuko du, eta, une horretan gaizki pasatzen aritu arren, piezak mugitzen lagunduko dion egoera gisa balia dezake modu konstruktiboan —nahiz eta ekintza bortitza bera ez onartu—".

Bestetik, seme-alaben arteko harremanari begiratu aurretik, norbere harremanei begiratzeko gomendioa egin du psikopedagoak: "Seme-alaben artean harreman osasuntsua nahi dugu gurasook, baina guk geuk, zer nolako harremanak ditugu bikotean, familian, geure neba-arrebekin, adiskideekin? Zer eskatzen diegu geure seme-alaben harremanei, eta

nolakoak ditugu geuk?".

Haurrideen artean gatazkarik ez egoteak ez luke izan behar, Mendizabalen iritziz, gurasoen helburu, baizik eta gatazka horiek ondo bideratzea. Ondo bideratzeak, ordea, ez du esan nahi haurrideek adiskide-minak izan behar dutenik, "hori gurasoen desioa izan liteke, baina ez luke helburu izan behar, ez baita oso lagungarria; bi pertsona —edo hiru...— diferente dira, eta odolak ez ditu, berez, adiskide egingo. Beste kontu bat da gurasoek ahalik eta giro osasuntsuena sortzea, eta oztoporik ez jartzea, baina eurak, bi pertsona diferente izanik, beraiek eraikiko dute euren harremana".

### Zer zaindu behar da, bereziki, etxeko harremanak osasuntsuak izan daitezen?

Harreman oro eraikitzean, zenbait aspektu zaintzeak lagundu egingo du giro osasuntsua egon dadin kideen artean. Gurasoen rola oso garrantzitsua izango da, bai euren arteko harremana seme-alabentzat eredu izango delako, eta baita gurasoek haur batekin zein bestearekin duten jarrerak zeharo baldintza dezakeelako haurrideen arteko harremana.

Giro ona bermatze aldera, haur bati zein besteari ezartzen zaizkion rolez jabetzea lagungarri izango da —edo

rol horiek ez ezartzen saiatzea—; baita konparazioak saihestea ere. "Kasu batzuetan konparazio horiek oso nabarmenak dira, eta jaiotzetik egiten dira bataren eta bestearen artean; beste batzuetan konparazioak sotilagoak izango dira, baina umeak guztiaz jabetzen dira".

Unean uneko ekintzaren ordean, liskarren, kolpeen, horzkaden, tirakaden, jarrera desegokien, etabarren atzean zer dagoen begiratzeko aholkua ematen du Mendizabalek. "Ekintza bortitzean gelditzen bagara, ez dago irteerarik; begiratu ume horrek jokaera horrekin zer esan nahi zuen; **borrokaren azpian atentzio eskaera dago gehien-gehienetan, gurasoei atentzioa eskatzen die umeak**". Hortik ulertuko du helduak jokaera hori, eta ez du ekintza konkretu hori epaituko edo zigortuko. "Horrek, ordea, ez du esan nahi inondik inora, jokaera bortitz hori onartzen denik; sentimendua ulertzen dugu, jokaera bortitza ez".

Kasu askotan ume berbera izan ohi da beti liskarrak pizten dituen, beste haurridea maitatuago edo babestuago dagoela iruditzen baitzaio, ahuldade batengatik, zerbait gertatzen zaiolako... "beste senideari denbora gehiago eskaintzen diotela iruditu ohi zaio, eta pentsatzen du berari egokitzen zaizkiola errieta guztiak —hala izan edo ez izan





## Bigarren haurridea jaiotzen denean...

Bigarren umea munduratzten den unea izaten da, sarri, haurrideen arteko gatazken iturburu, zaharrena alertan sentitzen baita etorrera berriaren aurrean. Haurraren lekuan jartzeko gomendioa egiten du Mendizabalek: "Imaginatuz gure bikotekideak beste pertsona bat ekartzen duela etxera, eta harekin partekatuz behar dugula geure bizitza... Zer egingo luke emakume edo gizon horrek? Hirugarren pertsona horren gainetik jarri eta ahalik eta atentzio handiena eskuratu bere bikotekidearengandik". Ume batek horrela bizi dezake haurride baten etorrera ondo kudeatu ezean. Kasurik argienak bigarren seme alabaren etorreran gertatzen dira: amarekin ikusten du uneoro txikia, eta aldiz, zaharrena jasotzen dituen mezuak guztiz aldatzen dira bat-batean: "hori ez, zu handia zara, zuk bakarrik, ez ukitu...". Horrelakoe-tan, seinale garbia hartzen dute umeek: "ni ez naute horrenbeste maite".

Sentimendu mingarria ez dute umeek hitzez adierazten, eta kanporatzeko modu desberdinak izaten dituzte. Batzuetan beste haurridea izan ohi da euren sentimendu mingarriaren arduradun ikusten dutena, eta haren kontra islatzen dute, joz, horzka eginez, gurasoak ez daudenean bereziki... Beste batzuek umearekiko ez dute horrelako jarrerarik hartzen, maitasuna eta lilura agertzen dute txikiarekin, baina amarekin adierazten dute haserre. Batzuetan haurdunalditik beretik hasten da gatazka, bestetan umea jaiotzean berean, edo baita geroago, mugitzen eta kontuak egiten hasten denean. **Horren aurrean, helduari ere pribiligioak emateko aukera mahai gainean jartzen du Mendizabalak**, zaharrena izateagatik berezi sentitzearena, bestea txikiena izateagatik berezi sentituko duen bezalaxe.

egiata—; pentsamendu horiek konfirmatzen ditu liskarrak sortu eta gurasoaren errieta jasotzen denean. Seguru egon nahi du umeak, gurasoek maite dutela ziur eduki nahi du; haienezako inportantea dela sentitu behar du.... Modu tragiko batean, jokaera desegokiek, eskatzen dute askotan atentzioa. Gurasoak ulertu eta interpretatzen ahalegin du behar du jokaera horren atzean dagoen sentimendua". **Gehienetan, aitak edo amak haurrideekiko jarrerara/ begirada aldatzen dutenean, haurrideek euren artean borrokatzeari uzten diote.**

Soluzioa ez da, beraz, jokaera debekatzea, baizik eta gurasoei eskatzen ari zaien hori asetzera: maitatua, garrantzitsua eta baloratua dela adieraztea. "Haur horrek hitzez gain, ekintzak behar ditu, atentzio osoa daukanean; gatazka daudenean, ez irtetea bere kontra; detaileak dauzkagunean berarekiko; jokaera desegoki hori hartzeraz bultzatu duen sentimendua ulertzen dugunean... orduan iritsiko zaio haurrari, 'a, ze ondo, ulertzen naute, maite naute...".

Gatazken azpian segurtasun eta afektibitate premia dagoela ikusirik, horixe izango litzateke liskarrak saihesteko "pilula lagunaria", Mendizabalaren arabera: "Seme-alaba bakoitzari atentzio eksklusiboa ematea. Seme-alaba bakoitzarentzat, bera-

rentzat denbora hartzea, gurasoa berarekin dagoela adieraztea, 'osoki zurekin nago, maite zaitudalako, niretzat garrantzitsua zarelako'. Kalitate horrek segurtasun afektiboa ematen dio umeari".

### **Gatazka nola kudeatu eta bideratu litezke ondorio mingarriak izan ez dezaten?**

Gatazka krisi bat izatetik arazo izatera pasa liteke liskarrak edo borrokak harremanean nagusi direnean, ondo bideratu ezean eta etxeko giroa baldintzatzen dutenean eta min eman eta hartzen denean. Kasu horietan ere gurasoen rola zein den argi eduki behar da: "**Gurasoa ez da epailea, izatez gero, bitartekaria da**". '**Zein hasi da? galdera hori ezabatu beharrezkotzat jotzen du Mendizabalek**, "gurasoa epaile sartzen bada, denek galtzen dute, ez liskarra hasi duenak bakarrik, etxeko guztiek galtzen dute. Guraso izatea eta epaile izatea ez datoz bat".

Bitartekari lana ez bataren eta ez bestearen alde, inoren alde ez ateratzea da, nahiz eta liskarra piztu duenaren jokaera mingarria irudituz dakioken gurasoari. "Biena jaso, biei entzun, eta bitartekari lanak egin, bataren eta bestearen nahiak entzun eta elkarri entzunarazi, eta biak, helduaren interbentzioei esker, elkar ulertzen saiatuko dira; eurei utzi soluzioa bilatzeko aukera".

## NERABEZAROA

# Nerabezaroa ulertu, nerabea ulertzeko

Aldaketa, proba eta aurkikuntza garaia da nerabezaroa. Helduen gorputza duten haurrak dira batzuetan, gurasoaren begietara, edo ez haurrak eta ez helduak diren seme-alaba ezezagunak, besterentzat. Hormonek eragindako aldaketa fisiko, psikologiko, sozial eta intelektual handiko garaia bizi dute nerabeek.



**N**erabezaroa, sarri, oso garai konplikatua bilakatzen da etxean, seme-alaba, bat-batean ezezagun bihurtzen dela diote guraso askok. Nerabea baino gehiago, nerabezaroa bera da aski ezezaguna, fenomeno berri samarra baita oraindik. 40 urte inguru dituen gertakaria da nerabezaroa, **Jaume Funes** psikologoaren arabera. Ordu-ra arte, familia aberatsetako seme-alabak soilik bizi izan zezaketen aro hau; gainontzekoek lana egin behar zuten, eta beharrak haurtzarotik helduarora zeramatzan.

Gaur egun, DBHko lehen urtetik

batxilerrera edo ziklo formatibora bitarteko garai hori, 12tik 18ra —edo kasu batzuetan 20 urteak arte—, haxe da adin horretako pertsonen egitekoa: nerabe izatea. Beraiek oso ondo ulertzen dute etapa horretan horixe dela euren zeregina, ia zeregin bakarra, gainera, bai etxean, kalean eta baita eskolan ere, nerabe izatera dedikatzen dira. Aldiz, familiari, eskolari eta, oro har, jendarteari, gaitzagoa zaio nerabezaroa bizitzen ari direnen zeregin ulertzea.

Nerabezaroa bizitzako esperientzia aberasgarria eta inportantea da. **Joseba Azkarraga Huheziko**

**irakaslearen arabera, pertsonaren izanaren eraikuntzan bi funtsezko une daude: bizitzako lehen urteak eta nerabezaroa.** Garapen biologiko, psikologiko, sozial eta sexuarekin garrantzia handia duen etapa izango da. Aldaketa, proba eta aurkikuntza garaia da.

Nerabezaroa fenomeno gisa ulertzeak lagunduko du nerabea ulertzen. Izan ere, Azkarragaren arabera, eskaera handiari egin behar izaten diote aurre egun nerabeek, ikuspegi psikikotik askoz zorrotzagoa den gizarte batean bizi baikara gaur egun eta horrek eragin zuzena du haien



jarreran: **"Bada idealtasunaren etengabeko transmisio mediatikoa ere: edertasuna, estatusa, arrakasta, boterea, distira egoikoa... uste dut ez dela erraza gazte izatea"**, dio irakasleak.

Ez da fama oneko sasoi haurtzarotik helduarora bitarteko hau. Nerabeek dena daukatela esaten da, eta ikuspegi materialetik hala izaten da sarri, esne mamitan haziak izan baitira; baina ikuspegi psikosozialetik hauskorragoak dira. Nerabeari arreta berezia eskaini ezean, familiak eta eskolak ulermen eskaini ezean, ulertuko dituen beste eragile batek eskainiko die arreta berezia: merkatuak. **Azkarragaren arabera, gaur egun merkatuak zuzentzen du, hegemonia handiz, gazteek daukaten autonomia gosea eta nitasuna eraikitze beharra.** "Kolonizatze hori gero eta goiztiarra da eta masiboagoa da, gainera. Eredu hegemoniko horiek kontsumismoari, niaren gorespenari, famari, arrakastari... lotuak daude, baina helduen esku dago bestelako eredu batzuk ikusaraztea, konpromiso sozial handiagoko eredu zentzudunak".

Nerabearoa ulertzeko, nerabeek bizi duten bilakaerako unearen garrantziaz jabetu behar dela dio **Aitziber Estonba sexologoak**, helduek haiekin duten jokaera zorrotzgia izan ez dadin, eman dezakeena baino gehiago eska ez dakion eta elkarbizitzarako bideak uztartzeko.

### 1-Itxuraren tranpa: aldaketa fisikoak

Garai horretan, hazkundea izugarri bizkortzen da, eta gorputzaren itxura aldatu egiten da. Ikuspuntu fisiko eta fisiologikotik, aurreko etapetan baino eraldaketa sakonagoak eta azkarragoak gertatzen dira, Estonbaren arabera, fetu garaikoen edo jaiotzaren ondorengo parekoak. "Aldaketa fisiko handienak gorputzaren eta ugaltze-organoen neurrietan eta itxuran gertatzen dira. Beraz, eta hazkundearen bizkortze hori dela eta, nerabeak, oso epe motzean, ume gorputza izatetik heldu gorputza izatera iristen dira. Gorputz berri hori izango du, eta, une horretatik aurrera, pertsona heldu

baten gorputza dute kanpo aldetik, nahiz eta oraindik heldu izatera iristeko prozesua luzea izan". Horixe da, Estonbaren arabera, nerabearoan gertatzen den gertakari bitxia: **"Desoreka handia dago diruditenaren eta direnaren artean. Itxurak eragin handia du guregan, eta, horregatik, nerabeari eman dezakeena baino gehiago eskatzeko joera izaten dugu askotan, itxurak egiten digun tranpa horregatik.** Argi dago heldu izateko prozesu horretan daudela; ez dira umeak jada, baina oraindik ere bide luzea dute helduok dauzkagun gaitasun asko garatzeko".

Aldaketa fisikoekin batera, garapen sexuala dator, izan ere, aldaketa fisiko horiek hormonek eragindakoak dira. Azken batean, etapa horren amaieran, erreproduzitzeko gai izango dira neska-mutilak: neskek aurreneko hilekoa izango dute nerabearo hasieran, eta mutilak espermatozoideak ekoizten hasiko dira. Irrika sexuala indartsua izango da.

### 2- Helduen munduan leku egiten: aldaketa psikologikoak

Nerabearoaren ezaugarri nagusia helduen gizartera iristea eta gizarteratzea da. Psikologiaren ikuspuntutik, hauek dira, Estonbaren hitzetan, aztarna funtsezkoenak: "Haurrak haur izateari uzten dio, hazi egin delako eta helduen ezaugarri fisikoak bereganatu dituelako, eta bere tokia hartu behar du helduen munduan. Hala, helduen antzekoa izan behar du, baina helduei aurre egin beharko die, haien postua hartu ahal izateko". Aldi berean, helduen munduak gaitzetsi egiten du nerabea, oraindik ere heldugabetzat eta esperientzia nahikorik gabekotzat jotzen baitu.

Nerabeak, gizartean bere tokia aurkitzeko, heldu identitate berria bilatu beharra du heldu izateko bide horretan, gorputz berrira egokitzeaz gain. Estonbaren arabera, identitate hori gurasoengandik edo gertuko ereduetatik desberdina izango da. **"Horregatik, nolabait helduaren aurka jarri beharra izaten du; ez pertsonaren aurka, helduak adierazten duenaren aurka baizik"**. Helduarekin urruntze/ hurbiltze jolasean ibiliko da nerabea: haren

beharra izango du, baina behar hori ukatu egingo du. Helduaren aurrean guztia jakingo balu bezala jokatu du nerabeak, eta helduari dagokio hori ez dela horrela azaltzea, beti ere nerabea hortaz jabetu gabe. Garai honetan, gainera, taldeak berebiziko garrantzia hartuko du, bere gertukoena den gizarte taldean onartu izateak bere identitatea sendotzen lagunduko dio; horregatik, kideek eta adiskideek aurretik izan ez duten balioa hartuko dute.

Nia eraikitze horretan, probak egiten dituzte nerabeek. Beren eta inguruko mugak ezagutu behar dituzte, eta sarri, bai fisikoki nahiz izaera aldetik, muturreko jarrerak hartu ohi dituzte.

**Intelektualki ere kanbio garaia da: arrazonamentuaren eta pentsamendu formalaren eta abstraktuen hastapenetan baitago.** Teoriak sendotzen haste da nerabea, argudiatzeko eta analisirako gaitasunak bereganatu ditu, eta balioen eskalak egingo ditu.

### 3-Aldaketa sozialak

Gizarteak, nerabearentzat, garai horretan duen garrantzia nabarmentzen du Estonbak, aurreko adinetan izan ez duen inportantzia hartzen baitu. Dagoeneko etxeko eta eskolako lau hormetatik kanpo gertatzen denaz, eta horrek duen eraginaz jabetzen da; mundua deskubritzen du; orain, gainera, inoiz baino azkarrago eta zabalago, Internetari esker. "Gizarteak eragin handia du adin guztietan, baina oso desberdina da nerabearoan duena, lehen norberarengan norberak eragiten baitzuen (horretaz jabetu gabe), eta gizartearentzat haurrak ez baitzuen kontzientziarik. **Orain, berriz, gizarteak egiten duen presioaz jabetzen da, eta aktoretzat ikusten du bere burua: alde batetik, gizarte batean dagoela jabetzen hasten da, eta gainera, nola jokatu behar duen ulertzen du;** beste alde batetik, gizarte horretan zergatik dagoen ulertu nahi du, eta berak hautatu ez duen jokamolde bat onartu behar ote duen galdetzen dio bere buruari".



**Nerea ETXAIDE**  
Mediku osteopata



### ZESAREA

*Erditzean esku hartu behar izan denean, eta haurra zesarea bidez jaio izan den kasuan, arreta berezia izan behar dugula entzun dugu. Zergatik?*

#### DNA-K MEMORIA GENETIKOA

dauka, hau da, gure gorputzeko zelula bakoitza dagokion tokira joan eta dagokion zeregina betzeko programatua dago, eta memoria horretan konfidantza dugu osteopatok. DNAk duen informazioa gauzatzeko nahikoa elikagai dagoenean, eta dena bere bidetik doanean, gorputzak jakingo du zer egin, eta nola erreakzionatu; gauzak bere bidetik ateratzen direnean ordea, erditzean arazo bat dagoenean eta kanpoko esku-hartze bat gertatzen denean (zesarea bat edo instrumentalizazio bidezko erditze bat), DNAren informazioak ez du bere rola jokatzeko, eta haurraren eta bere funtzio fisiologikoen

garapen naturala eteten ari gara. Umeak erditzearen kanaletik pasatu beharra du, hori da bere DNA dagoena, eta, era horretan, sabelean inguratzen zuten fluido horiek guztiak deuseztu ahal izango dira bere gorputzetik erditzeko unean. Erditzeko kanaletik pasatzeak belaki baten funtzioa egiten du, eta era horretan, behin fluido horiek guztiak kendurik, birrikak, arnasbideak eta garezurreko zuloak modu naturalean airez beteak izateko prestatzen dira, eta garezurrak likido zefalorakideoaren lehen ponpaketa bat esperimintatzen du. Ponpaketa hori aktibatze bat da, interruptore bati ematea bezala da. Erditze kanaletik igarotzean

gertatzen den ponpaketa aktibatze hori haurtzaroko estimulurik garrantzitsuena da.

Umea erditzearen kanaletik pasatzen ez denean eta lehen estimulu hori gertatzen ez denean, ponpaketa behar bezala aktibatu ez denez, likido zefalorakideoaren mugimendua mantsoagoa, ahulagoa izaten da. Umearen negarra ere ahulagoa, indar gutxiagokoa izaten da. Kasu horietan, osteopatok lagundu dezakegu gorputza bere onera ekartzen, mugimendua aktibatzeko edo anplifikatzeko. Guk "oinarrizko arnas mugimendua" deitzen diogun mugimendu naturala lantzen dugu gorputzaren ehun guztietan.

### PREBENTZIOA



*Nola lagundu dezake osteopatiak haurdunaldian, erditzeko unean ahalik eta gutxien esku har dadin?*

#### ZESAREA EGITEKO BEHARRA

adierazten duen seinaleetako bat, amaren pelbisa nahikoa ez irekitzea izan daiteke. Beraz, amaren pelbisa eta lunbarra erditze egoki baterako prestatuz, kasu askotan, aurre har dakioke zesarea bidezko erditze bati, edo erditze instrumentalizatu bati. Haurdunaldian, adibidez, erditze unean konpon

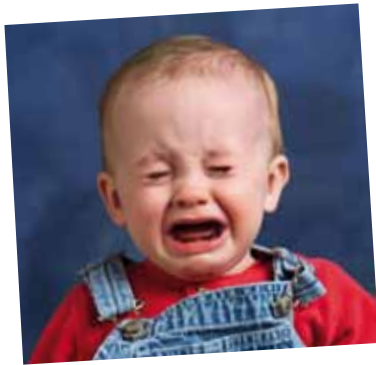
ezin litezkeen arazoak konpon litezke. Umeak buelta ematearena adibidez: sarritan gertatzen da umeak ezin izan duela buelta eman, amaren sabelean lekuri ez duelako. Eta erditzeko momentua iristen denean, dagoeneko, umea handiegia da amaren gorputzaren barruan buelta emateko. Prebentzio lan horretan, pelbi-

sean, sabelean, toraxean aurkitzen ditugun tentsio guztiak askatzen ditugu, amaren gorputzak leku egin dezan haurraren beharren aurrean. Guk ez diogu haurrari buelta ematen, lekua egiten diogu. Dena ondo bada, umeak berak emango du buelta. Eta hala izaten da normalean. Konfidantza izaten dugu haurraren gan, gorputzean eta naturan.

Emakumea haurdun gelditu aurretik ere, tentsio horiek guztiak askatuz gero, haurdun gelditzeko aukera handitzen ari gara, umetokiaren eta obarioen inertzioa eta zirkulazioa errazten ari baikara. Eta haurdunaldia iristen denean emakumea bere ahalmenaren %100ean egon dadin leku optimoa sortzen ari gara.



# Kontsulta



## NEGARRA

Umeak negar egiten du batzuetan helduok ikusten edo ulertzen ez dugun arrazoiren batengatik. Osteopatarengana joan ondoren, lasaitu egiten dira sarri, eta negar gutxiago egiten dute. Zein izaten da arrazoa?

**ERDITZEAREN AURRETIK** edo erditzearen momentuan umeak amaren gorputzaren edota hezurren kontrako presioa sentitu du eta horrek aztarna uzten du ehunean. Hala eta guztiz, umeak bere burua defenditzeko izaten duen erreakzio naturala izaten da ehunaren tentsioa sortzea. Haur jaio berriak, askotan, negar egiten du tentsio bat sentitzen duelako bere gorputzean, eta batzuetan erraza da antzematen non sentitzen duen presioa, zonalde horretan egiten duelako beti arramazka, edo eskua hara daramalako. Ez da min larria izaten, baina presio iraunkorra sentitzen du, eta, ondorioz, ezinegona.

Osteopatok tentsioa jaitsi egiten dugu, presio hori askatu, eta horrela umea erlaxatu egiten da, eta horrek berak dakar negar gutxiago egitea, edo lo hobeto egitea eta alaiago egotea.

Erditzearen esperientzia oso garrantzitsua da haurarentzat, gorputzak memoria baitu.



Telazko pixoihalak?  
Biodegradagarriak?

# gNappies

Heldu dira pixoihal ekologikoak

Orain arte bi pixoihal mota ezagutzen genituen, telazkoak eta, noski, behin erabili eta botatzekoak. Azkenean, **gNappies** geruzadun pixoihal sistema berritzailearekin, zuk aukeratuko duzu, zure beharren arabera, nola erabili.



- Erabilerraza: aldiro pixoihal guztia garbitu beharrik gabe.
- Haurarentzat eroso pixoihalaren tamaina txikiari esker.
- Pixoihal kopuru oso txikiarekin nahikoa.
- Konpostagarriak (Krik gabe noski).
- Ingurumenak, hauraren larru-azalak eta zure poltsikoak eskertuko dizute.



# MEITAI MAITIE

Ume-eramaileak eta Haziera  
Portabebés y Crianza

M

Tel> 627 418 907  
Tel> 635 700 986  
@ > [info@meitaimaitie.com](mailto:info@meitaimaitie.com)

[www.meitaimaitie.com](http://www.meitaimaitie.com)

MEITAIK BANDOLERAK  
FULARRAK MOTXILAK  
ESTALKIAK MUSELINAK  
TELAZKO PIXOIHALAK  
BOTILAK BIBEROIAK

# “Buruak hartu du dena, baita amatasuna eta aitatasuna ere”

TXUSA  
BALBAS



Nork bere gorputza ezagutzeak eta kudeatzeak hilekoa, haurdunaldia, erditzea, puerperioa eta menopausia osasuntsuago bizitzen lagunduko luke, ginekologo eta mediku homeopataren iritziz. Amatasunaz eta aitatasunaz hainbeste pentsatzeari utzi, eta sentitzen hasteko garaia dela dio.

“Ama nola garen pentsatu behar dugu, pentsamenduz soilik ote garen ama, ala ez”

Nork bere gorputza ezagutzea eta entzutea osasuna —eta gaixotasuna— kudeatzeko bideak dira. Halaxe dio Txusa Balbas ginekologo eta mediku homeopatak (Madril, 1949). Ama eta amona ere bada Balbas. Gizon nahiz emakumeen kasuan, ezinbesteko ikusten du nork bere izatean konfiantza edukitzea, baina bereziki andrazkoen kasuan, lehen hilekotik menopausiara bitartean oso interbenitua eta medikalizatua baitago emakumearen osasuna. Gorputza ezagutzeko gero, eta horrek eskatzen duena entzuteko gai izanez gero, hilekoa, haurdunaldia, erditzea, puerperioa, edoskitzea, haziera eta menopausia oso ondo eraman litezkeen faseak direla dio Balbasek. Alabaina, gaur egun, oro har, nork bere gorputzarekin inoiz baino harreman gutxiago duela ikusten du, eta horregatik direla izan litezkeen baino fase zailagoak. Une horretan, gehiegi pentsatzeari utzi eta gorputzaren sintomak neutralizatzen joera

baztertu, eta gorputzari eta senari entzuten hastea gomendatzen du. Baita aitaren kasuan ere.

Zarauzko kontsultan hartu du **Hazi Hezi** mediku homeopata eta ginekologoak. Hiru hamarkada baino gehiago daramatza aholkulari lanetan, horixe baita, bere ustez, medikuaren egitekoa: bide-laguntzaile izatea. Bere ibilbidea hertsiki lotua dago emakumeak bere gorputzaren, osasunaren eta sexualitatearen gaineko kontrola erdiesteko bidearekin. Zidor horretan, kontrazepzioan, haurdunaren osasunean, erditze-baldintzetan, edoskitzean, hazieran, arlo sozialean... aurrerapauso handiak ikusi ditu hiru hamarkada horietan, baina, hala ere, oraindik nork bere osasunaren jabe izateko bidean pauso gehiago egin behar dela uste du, norbanako guztiek, baina bereziki andrazkoek: “Emakumeek euren botere pertsonalean konfiantza izan behar dute”.





Txusa Balbas homeopatak hiru hamarkada daramatza gizon-emakumeei euren osasuna kudeatzen laguntzen.

### **Gorputz bat gara, ez 'daukagu' gorputz bat. Ikuspuntu aldaketa horrek gauza askotan lagunduko digu, ezta?**

Osasunaren inguruan oinarrizko oker nabarmen bat dago: gorputz bat gara. Gorputz bat izatearen esperientzia funtsezkoa da osasuna zer den eta gaixotasuna zer den ulertzeko, baita atxikimendua zer den ulertzeko ere. Gorputz bat daukagula pentsatzen badugu, hau da, instrumentalizazio bat dela uste badugu, hortik ez dugu soluziorik aterako. Oinarrizko oker horren arabera, ni gauza bat naiz, eta nire gorputza beste gauza bat da. Hori sinesmen bat da, eta sinesmen horrek arazoak dakartza; beraz, sinesmen hori desmuntatu behar dugu, eta transformazio bat lortuko dugu.

Gorputz bat 'daukagula' dioen sinesmen horrek, gauza bihurtze horrek, dualismoarekin, erredukzionismoarekin eta mekanismoarekin zerikusia dauka. Hortik ateratzen ez bagara,

arroz integrala jango dugu, bai, baina ez dugu benetako iraultzarik, benetako transformaziorik lortuko.

Raimon Panikkarri entzun nion lehen aldiz gorputza erlijioaren biktima eta medikuntzaren preso gisa kudeatzeari buruz hizketan. Eta, bene-benetan, halaxe da: pentsamendu dualista eta erredukzionista hori botere-egituretan sendotu da, eta, noski, Elizari esker ere indartu da pentsamendu hori, gizakia gorputz eta arima baita; arima sakratua da eta gorputza lotsagabea. Baina bereizketa hori artifiziala da: dena da sakratua eta dena da lotsagabea, dena da gorputza eta dena da arima.

Erlijio katolikoak gure gorputza mespretxatzen eta mortifikatzen irakatsi digu, eta, tradizioz, gorputza eta arima bereizten dituen paradigma horrekin bizi izan gara denbora luzean. Ondoren, paradigma zientifikoa iristean, ize-nak soilik aldatu dira: buruaz eta gor-

putzaz hitz egiten da; burua noblea da, eta gorputza zati txikitari bereizten da, ehun eta zeluletan bukatu arte. Auto bat izango bagina bezala, medikuntzak makina bati bezala begiratzen dio pertsonari, akats bat duenean mekanikoei konponduko dute; karrozariak dauden bezala, traumatologoak daude; motorraz arduratzen direnak eta kardiologoak... Hori ikuspegi guztiz mekanikoa eta murriztailea da: pertsona bat gaixo dagoenean bere osotasunean dago eri, eta hiltzen denean ere, bere osotasunean hilko da.

### **Gutako bakoitzak ze esku-hartze dauka norbere osasunaren kudeaketan?**

Nola kudeatuko duzu ezer, zu ez bazara zu? Gure izateak ez badauka zerikusirik gure gorputzarekin eta ez badakigu zer esan nahi duen gaixotzeak, nola osatuko gara? Ezezagun dugu guztia, eta arrotz bizi gara. Gure materia bizi dugun arrotzasun hori oso

**// Burua elikatu eta gorputza mekanikoen esku utzi behar dugula pentsatze hori, oso arriskutsua iruditzen zait //**

**// Andre askok atxikimendu gutxi dute seme-alabekiko, ez baitute aukerarik izan berau sortzen duen instintua pizteko //**

**// Kataklistimo bat gertatuko dela jakitun baldin badira, bikote harremana indarturik aterako da //**

serioa iruditzen zait; gure buruak gure gorputzarekin zerikusirik ez daukala pentsatze hori, eta burua elikatu behar dugula eta gorputza mekanikoen esku utzi behar dugula pentsatze hori, oso kezagarria iruditzen zait. Gaixotasuna gugandik kanpo balego bezala, eta bat-batean erasango bagintu bezala bizi dugu; baina ez da hala, gaitza geurengandik dator, eta geureganatu egin behar dugu.

Gaixotasuna aukera bat da: horixe da ulertu behar den lehen gauza. Gorputza zer den hausnartzen dugunean, bizitza zer den eta heriotza zer den hausnartzen dugu, zer den osasuna eta zer den gaixotasuna. Gizakiok osasunaren eta gaixotasunaren oreka ezegonkor horretan gabilta. Gaixotasuna gure izatean gertatu den desorekaren agerpen bat da, eta gorputzaren bidez adierazten da. Gaixotasun guztiak psikosomatikoak dira. Perbertsio bat da esatea gauza bat dela psikikoa eta bestea fisikoa.

#### **Gaixotasuna zer zentzutan da aukera bat?**

Lehenik eta behin, egoeraz konturatzeiko aukera bat da: konturatzen garela konturatu behar gara. Gure grabitate zentroaren atzetik korrika bizi gara, eta ez diogu gure gorputzari entzuten, eta ez diegu besteeri ere entzuten. Ez dakigu zer diren emozioak ere. Gero eredu jasangarriez eta naturarekiko harremanez hitz egiten dugu, baina natura ez da hondartza bakarrik, naturarekin harremana galtzea norbere presentzia bera galtzea da.

#### **Ama izatean, kasu batzuetan, oso nabarmen gertatzen da gorputzak lehengo erritmoa gelditzeko eskatzea.**

Gaur egun emakumeek kontzienteki aukeratzen dute ama izatea, eta ondo iruditzen zait, baina seme-alabak programatu egiten dira, txango bat bailiran, eta orduan, ez dago bizitza errealekiko irekitzerik. Ama nola garen pentsatu behar dugu, pentsamenduz soilik ote garen ama, ala ez.

Hiru garun dauzkagu: giza garuna, non pentsamendua dagoen, kontzeptua, hausnarketa... mentala den guztia dago bertan; ugaztun garuna dugu, non sistema linbikoa dagoen eta emozioak dauden; eta, hirugarrenik, narrasti garuna dugu, eta hor biziraupena

dago. Ideala litzateke hiru garunak martxan edukitzea. Hezkuntzak narrasti garuna deuseztatu egiten du eta ugaztun garuna gidatzen saiatzen da. Mentalizazio prozesu bat ari gara egiten, pentsamendua da dena, buruak hartu du dena, baita amatasuna eta aitatasuna ere. Hiru garunak esnatzeko gai izan behar dugu, hiruren arteko elkarrizketa gerta dadin eta bide berriak ireki daitezten. Haustura horretan heziak izan gara, gizaki garunean soilik.

Haurdun gelditzen diren emakume asko pentsamendutik soilik gelditzen dira haurdun, "haurdun gelditu nahi dut", pentsatzen dute. Haurra iristen denean, ordea, pentsatu duzun horrek guztiak ez ditu bi ogerleko balio, haurrak guztia hankaz gora jarriko baitizu. Horixe da umea pentsamendutik desio duen amari gertatzen zaiona.

#### **Eta zer egin hain lagungarri diren bizi-raupen senera —narrasti garunera— eta emozioetara —ugaztun garunera— iristeko?**

Emakume bat erditzean narrasti garunetik erdituko da, eta hori ezingo du saihestu, epidurala jarriagatik edo erditzea erabat zuzendua izanagatik ere... narrasti garuna piztu egiten da erditzean. Garun honi funtzionatzen uzten badiogu, ahalik eta gehien uzten badiogu, oso lagungarri izango da: oinarriko instintutik erditu da andrea eta hortik haziko du bere umetxoa, eta hortik garatu ahal izango du emakumearen boterea: emakume sortzailearen boterea, bizia ematearen boterea, ama elikatzailearen boterea. Baina bidea irekita utzi behar zaio narrasti garunari, eta hartzten diren neurri askok saihestu egiten dute hori guztia piztea.

Sarri ikusten dugu emakume askok atxikimendu gutxi dutela seme-alabekiko, haurdunaldian, erditzean eta hazieran ez baitute aukerarik izan atxikimendua sortzen duen instintua pizteko. Kontuz, ordea, atxikimendu gutxi edukitzeak ez du esan nahi euren seme-alabak maite ez dituztenik, ez da hori. Instintuaz ari gara: zure umea maita dezakezu, baina atxikimendurik ez izan, horretarako aukerarik ez duzulako eduki. Horregatik oso inportantea da erditzean eta hazieran giroa zaintzea, ahalik eta errespetatuena izatea, ahalik eta gutxien esku hartzea: ama eta haurra ez dira bereizi behar, intimi-



Bi liburu ditu Balbasek: bata menopausiari buruz, eta bestea, kolektiboa, emakume izateari buruz.

tate eta pribazitate erabatekoa duen atmosfera zaindu behar da.

**Bikoteari dagokionez ere, emozioen gaintetik pentsamendua da nagusi haurraren zain daudenean? Etorkizunerako plan ugari egiten dira, esaterako.**

Bikote askok euren seme-alabak nola haziko dituzten planak egin dituzte. Nik esaten diet ez egiteko planik, guztiak hautsiko baitzaizkie, eta horrek antsietate handia sortuko du bikotean eta haurrerekiko harremanean. Biko-

teari dagokionez, ohartu behar dira aitzak bi urrats atzera egin behar dituela, bikote berri bat sortu baita, amak eta umeak osatzen dutena, eta aitaren egitekoa babes erabatekoa ematea izango da, guztia ematea eta ezer ez eskatzea. Ematea, horixe da bizitzaren eta maitasunaren esentzia.

Planak egiteari dagokionez, gauza bat jakitea ondo dator: umea jaiotzean kataklismo bat gertatuko dela jakitun baldin badira, bikote harremana indarturik aterako da. Egoera aldatu egin da,

gauzak desberdinak dira, eta lehentasunak ere bai, eta baita sexuan ere: ez da esaten, baina gertatu gertatzen da, emakumea bularra ematen ari denean gutxitu edo deuseztu egiten da irrika sexuala, eta hori ulertzeak eta naturaltasunez bizitzeak lagundu egingo dio bikoteari.

**Hilekoarekin hasi eta menopausiara arte pilula ugari hartzen ditu emakumeak. Narrasti garuna aktibatu ezinazarekin, eta gorputzarekin harremanik ez izatearekin zer nolako zerikusia du**





**// Andreon bizitzako etapa guztiak gaixotasunak balira bezala pasarazi nahi dizkigute"**

**// Ziklo sexualean euren gorputzean zer gertatzen den ulertzen irakatsi behar zaie neskei, horrela jabekuntzarako tresnak izango lituzkete"**

#### **medikalizazioak?**

Tranpa da andreon bizitzako etapa guztiak medikalizatuak izan behar direla sinestea, etapa horiek gaixotasunak izango balira bezala pasarazi nahi dizkigute. Ez dugu aurrera egin emakumeak bere botere pertsonalean duen konfiantzarekiko. Nik neure lehen semea eduki nuenean, ume hori eduki ahal izan banuen edozertarako gai nintzela sentitu nuen, berdin zidan beste guztiak. Ikaragarria izan zen. Baina inguruan besterik ikusten da.

Oraindik ere hilekoak berak tabua izaten jarraitzen du, eta neskek oraindik ere gauza bera esaten jarraitzen dute lehen hilekoa izatean: "ez esan inori"; eta amak gauza bera pentsatzen jarraitzen dute: "gaixoa".

#### **Zergatik diozu emakumeak bere botere pertsonala garatzeko premia duela?**

Konfidantza berreskuratu behar dugu. Botere femeninoa aldarrikatzen dut gizateria une honetan bizitzen ari den kaos egoera honetatik ateratzeko bide gisa. Espazio horretan sartzeak esan nahi du konkistarik gabeko espazio batean sartzea; jasangarritasun espazio batean sartzea esan nahi du, bakegintza, partekatzea, ematea... Hori oso ondo egiten dugu emakumeok, geure barneko indarrarekin konektatzen dugunean. Horri berez daukan balioa eman behar zaio, prestigioa. Esentzian bizitzaren euskarriak eta sostengatzai-

leak gara emakumeok, eta pozik egon beharko genuke emakume jaiotzen. Horretarako premia dago, geure barneko indarrarekin konektatzeko.

#### **Erabateko sumisiotik dator emakumea historikoki, eta askapenerako bidea izan behar zuenak, batzuetan beste sumisio bat dirudi. Lanean, etxean, emakume perfektu edo 'superwoman' izan behar horrek ez ote ditu itotzen?**

Sistemak emakumeari bi aukera ematen dizkio: batetik, baztertu egiten du, eta menderatu egin nahi du; bestetik, gizonaren "pare" jartzeko "aukera" ematen dio, baina hori ere negozio anker bat da, emakumeak asko galtzen baitu bide horretan. Emakumeari ederra eta perfektua izatea eskatzen zaio, baina, hori bai, gizonak bezala jokatzea. Non gauden jakin behar dugu, eta nondik irten gaitzkeen jakin behar dugu. Ez dugu atzera itzuli behar, bide berria egin behar dugu, geure nortasunaren aldeko borroka egin behar dugu, eta diskurtso berria eraiki.

Horretarako, gelditu egin behar da, barne aldera begira gelditu behar da. Isila eta barnerakoa izan behar du gelditzeko erabakiak. Ezin da gelditu agintu kategoriko batengatik, horrek ez du balio, beharrari jarraitu behar zaio. Entzute horrek senarekin du zerikusia, eta berriro narrasti garunera itzultzen gara. Emozioak onartu behar dira, eta guztiak hartu, nahiz eta emozio eta senti-



mendu batzuk ez izan oso zoragarriak, onartu egin behar ditugu. Gero, bidea bera irekiko da. Hainbeste pentsatze-ari utzi behar diogu.

**Feminitatea berreskuratu behar dela esan izan duzu, baina, askotan, feminitatea eta garai bateko sumisio egoerara itzultzea nahasten dira.**

Oso gauza desberdinak dira: ez dugu atzera egin behar, jakin egin behar dugu nondik gatozen. Nire belaunaldiko emakumeak ez ziren unibertsitatera joaten, asko jota burgesiako andereñoak joaten ziren karrera femenoak egitera. Nire fakultatean milatik gora gizona zeuden, eta 86 emakumezko.

Hala ere, gerora konturatu naiz ginekologian ez direla emakume gehiago behar, baizik eta arketipo femeninoa behar dela kontzientziaren egitura gisa. Berdin dit emakumezkoak edo gizona izan, behar dena beste ikuspegi bat da. Ginekologo emakumezko asko dago ikuspegi erabat maskulinoaren dutenak, bai ugalketaz eta baita emakumeari dagokion guztiaz ere eta, horrela, ez dugu geure gorputzaren, osasunaren eta sexualitatearen kudeketan aurrera egingo.

**Gizonezkoek ere irabazi lukete euren alderdi femeninoari esker?**

Bai, eta euren alderdi maskulinoari esker ere bai. Guk geure lekua hartuko ba-

genu, eurak ere kokatu egingo lirateke. Gizonei buruz azken aldian arduratzen nauen gauza zera da, inork ez du aita izan nahi. Aitatasun sena, berez, ez da existitzen. Existitzen dena da amatasun sena emakumeengan. Kontua da, bikote batean, harremana eraikitzen hasten denean, une batean gizonak baietz esaten duela, eta baiezko hori ez dator bere senetik, baizik eta bere bihotzetik. Behin beldurrak gaintitzen dituenen baiezkoa ematen du. Gizonak bihotzetik dira aita, maitasunetik. Aita dira konpromisotik, apustu egin nahi dutelako, maite dutelako.

**Bikoteak hauraren etorrerari buruzko planik ez duela egin behar esan duzu, baina prestatu behar du?**

Harremana landu behar da, lehenik bikotea eraiki, maitasun maila bikainenera iristeko, eskuzabaltasuna eta maitasuna behar dira, eta senean ez baizik eta hor bilatuko dute aitatasuna gizonak, bihotzean. Eta ondoren, umearen habia izango den hori eraiki beharko du bikoteak. Oinarriak ezarriz, eraiki. Behin haurra jaiotzean, orduan bai sena piztuko zaie, babesteko sena, ugaltun garunarekin zerikusitako erabatekoa duen sena. Hori bai, ondo ulertu bedi: babesak ez dauka zerikusirik menderatzearekin eta azpiratzearekin, babesak, beti ere, entrega, kolaborazioa errespetua esan nahi du. Aitaren rola ezinbestekoa da hazieran; horretarako, bere lekua eduki behar du.

**// Behin haurra jaiotzean, babesteko sena piztuko zaiei aitei. Hori bai, entrega, kolaborazioa eta errespetua esan nahi du babesak"**

**// Aitaren rola ezinbestekoa da hazieran, horretarako; bere lekua eduki behar du"**



### Emakumeek harreman txarra dute hilekoarekin?

Oso txarra; madarikazio bat da, gauza nazkagarri bat. Gizon bati lehen bizarrak ateratzen zaizkionean, "gizajoa" esaten al zaio? Emakumeari hilekoa jaisten zaionean 'gaixoa' esaten da, eta haurdun gelditzean, eta gelditu ezin duenean, eta hilekoa joatean... Gure emakume kalitatean gertatzen zaigun guztia lastima eta konpasio gai da, horixe da ustea, eta kendu egin behar dugu uste hori gainetik.

AEBetan hilekoa kentzeko mugimendu bat dago, eta, nik neuk, kongresu batean entzun dut honako hau, emakume gaixoak salbatzeko aukera fantastiko gisa: emakumeak pilulen bidez hilekoa kendu behar du, antisorgailuak hartu behar ditu bere bizitza sexuala zuzentzeko, obuluak atera eta izoztu behar ditu bere bizitza egiten jarraitu ahal izateko eta seme-alabak noiz eduki erabakitzeko, eta ugalketa lagundua edukiko du ondoren; menopausian partxeak jarriko ditu. Horixe da farmazeutikek dakarkiguten planteamendua. Ikaragarria da, baina ikaragarriena da emakume batzuei bikaina iruditzen zaiela plan hori. "Gaixoak gara gu eta etor bitez gu salbatzera". Baina guk ez dugu salba gaitzaten behar.

Noski, salbazio honetatik etekin handiena multinazional farmazeutikoek lortzen dute. Uste dugu salbatu egingo gaituztela, gure hobebharrez eta gure mesedetan ari direla; baina, ohartzen al gara gure kontura aberastea dela

## "Hilekoaren bidez, geure gorputza ezagutzeko aukera dugu"

farmazeutiken helburua? Konturatzan al gara gure gorputzean, edoskitzean, gure sexualitatean nola eragiten ari diren kanpotik datozkigun esku-hartzeak? Emakume izate hutsagatik interbentzioa diseinatua dago, baina ez luke hala izan behar; gizonezkoei, adibidez, ez zaie hala gertatzen.

### Hilekoak, ordea, emakumeari bere izatearekin eta bere gorputzarekin konektatzen laguntzen dio berez, ezta?

Hilekoa izugarrikeria bat dela pentsatzeari utzi behar diogu, burutik kendu behar dugu hilekoa gaitzesten duen pentsamendua; hilekoaren bidez, gu geu hobeto ezagutzeko aukera izango dugu, geure gorputza sakonki ezagutu eta geure izatearekin konektatzeko aukera ematen digu hilekoak, beti ere etapak ezagutzen baditugu.

Hileroko zikloaren lau asteak emakumearen bizitzako faseei dagozkie; Miranda Grayk honela izendatzen ditu: dontzeila, ama, sorgina eta atsoa. Emakume guztiak, hilero-hilero lau fase horietatik igarotzen dira. Lehenengo garaia energikoena da, proiektuetarako garai indartsuena; bigarrena tarte lasaia izan ohi da, irekitze garaia; hirugarrenean emakumea irudimentsuagoa izan ohi da, intuitiboagoa; laugarrenean, goibelaldia eta indargabetzea etortzen da, nekea. Emakumea hori guztia da, lau faseak bizi ditu beti.

Gero, fase handiak daude: lehen hilekoarena, amatasunarena, menopausia garaia... Hori guztia eskoletan azaldu beharko litzaietke neskei, ziklo sexualean euren gorputzean zer gertatzen den uler-

tzen irakatsi behar zaie, horrela jabeakuntzarako tresnak izango litzuket. Emakume bakoitzak bere etapak ezagutzen baditu, horiek ondo bizitzen ikasiko du. Batzuek lehen etapa oso luzea izaten dute, beste batzuek bigarrena... norbere faseak ezagutzea norbera ezagutzea da, eta horrek garai eta une bakoitza ondo bizitzen lagunduko digu, pertsonalki hazten lagunduko baitigu. Biologiaren eta emozioen arteko intimitatea ezinbestekoa da, baina horri bide eman behar zaio.

### Menopausia aipatu duzu. 'Bueno chicas, esto se acabó: una guía para desdramatizar la menopausia' liburuan menopausia minarekin eta hondamen fisikoarekin lotzen duen istorioa desmuntatu nahi izan zenuen.

Emakumeak bere botere pertsonala garatzeko gaitasuna baldin badauka, menopausia buru argitasun garairik handiena izango da. Zoragarria. Energia aurrezten haste ko unea izango da: orain zeuregan jarriko duzu energia guztia, aski energia xahutu baituzu besteengan jadanik. Ez da era horretan bizitzen, emakumeak menopausiaren inguruko gutxiespen mezuak jasotzen dituelako: "gaixoa, akabatua zaude, ez duzu ezertarako balio"... Guztiz kontrakoa da, ordea, menopausia: emakumeak ikuspegi zabalena izango duen garaia da, begirada zorrotzarekin ikusteko aukera izango du; lasaitasun eta barealdi garaia izango da, nahiz eta, noski, lurrikarak ere biziko dituen, aldaketa guztiak horrelakoak izan ohi dira. Beste zibilizazio batzuetan emakumeek ikaragarritzko prestigioa erdiesten dute menopausian, jakintsu bilakatzen baitira. Badugu zer ikasia, beraz.



**gaztezulo**  
HI ETA HIRE MUNDUAK

com



# PREZIO TXIKIA OPARI HANDIA



## GUK ZURI ERE OPARI... aukeratu!

**20€ BAKARRIK  
URTE OSORAKO**

**EGIN HARPIDETZA  
943 457 250  
harpidetza@gaztezulo.com**



**ESNE BELTZAREN  
CD+DVDA**



**GATIBUREN  
DISKO BERRIA**



## GURASOAK MINTZO

# “DENERA EZIN DA IRITSI!”

**Ordutegiak, oporrak, gaixoaldiak... familia eta lana uztartzeko ekilibristarena egin behar izaten dute gurasoek. Baimenak, murrizketak, telelana... irtenbide desberdinak bilatu dituzte Hendaiko gurasoek seme-alabez arduratzeko.**

**H**azieraz, edoskitzeaz, amatasunaz, aitatasunaz... gurasoekin elkartu eta huntaz edo hartaz hitz egiten hasi, eta berehala ateratzen da lanaren gaia hizpidera. Aitatasunasunaren erronkez hizketan hasi, eta beharra oztopo gisa agertzen da berehala, seme-alabekiko eta familiarekiko aitek hartu nahiko luketeen arduraren aurrean; edo lanera itzultzeko zailtasunak, lehengo erritmoak jarraitzeko ezintasunak aipatzen dituzte emakumeek... Huntaz eta hartaz hasi, eta beti lana hizpide. Oraingo honetan beraz, lana bera gaitzat hartu eta gurasoak elkartu ditu **Hazi Hezik**, Hendaian. Lapurdiko kostako herrian izan da bilkura, hain zuzen ere, errealitate diferenteak ezagutzen baitituzte bertan bizi diren gurasoek, baimen, ordutegi, eskolaoppor eta egutegi desberdinak baitituzte Hendaiko guraso batzuek eta besteek, Bidasoaren alde batean edo bestean lana egin.

Hendaiko Gure Ikastolaren atarian egin dugu hitzordua. Aita zenbait eta ama ugari dira txikienen zain daudenak. Jasone Irozek bi haur ditu; Mirari Etxarrik 3 urteko alaba du; Garbiñe Darcelesek eta Natalia Latorrek bina seme dituzte; Xabi Muñozek bi seme-alaba ditu eta Idurre Eskisabel 3 urteko alabaren ama da. Parkerak gerturatu, eta berehala elkartu dira Fredo Karrikaburu eta Agurtzane Lana, eta guztien seme-alabak. Guraso guztiek moldatu edo murriztu behar izan dute lanaldia seme-alabak izan ondoren, edo aldatu dituzte lanak, edo hartu dituzte baimenak eta eszedentziak.

Hizketan hasterako, Bidasoaren alde batean edo bestean lan egiteak ekartzen dituen diferentziak agertu dira, ezberdinak baitira Hegoaldean

### Suedia eta Alemania artean

Suediak ditu amatasun eta aitatasun baimen luzeenak Europako Batasuneko herrialdeen artean. 8 urtean 68 aste (gehienez 18,5 aste urte bakoitzeko) har ditzake gurasoetako batek, eta eguneko 20 euro jasotzetik gehienez 5.900 euro jasotzera arteko diru prestazioak arautzen ditu. Finlandian 37 aste baimena har dezake amak, soldataren %90a jasoz (51.500 euroko muga du). Aitak 105 eguneko baimena du. Baimenik laburrenak Alemaniak (14-20 aste, eta eguneko 12 euro), Austriak (16-24 aste eta 8 euro eguneko) eta Belgikak (15-17 aste eta soldataren %82) dituzte. Alemanian eta Austrian aitek ezin dute baimena jaso.

Espainiako eta Frantziako baimenak oso antzekoak dira: 16 asteko gutxieneko amatasun baja ordaindua. Espainian aitak har ditzake azken 10 asteak, baina Frantzian ez. Ipar eta Hego Euskal Herrian aitak 15 eguneko baimena du –lesbiana bikoteen kasuan, beste amak ere har dezake Hegoaldean–.

eta Iparraldean lana eta seme-alabak kontziliatzeko neurriak. Frantziako Estatua Islandia, Danimarka, Suedia, Erresuma Batua edota Finlandiaren zaku oparoan sartzen da, bai familiek jasotzen dituzten laguntzei dagokionez, bai lan mundura inkorporatzen diren emakumeen kopuruari dagokionez ere. Herrialde horiek guztiek Barne Produktu Gordinaren %3tik gora bideratzen dute kontziliazio neurrietara. Espainiako Estatua, aldiz, lana eta familia bateragarriak egiteko politika eraginkorren zerrendan oso atzera dago. Ekonomia Lankidetzak eta Garapenerako Antolakundeak (ELGA) salatu zuen ez dagoela kontziliazioa bermatua, eta gutxiegi dela lana eta familia uztartzeko laguntzetara bideratzen den kopurua.

### “Nola egingen dugu?”

Haurra jaio aurretik etorri zitzaien ia guztiei familia eta lana nola kontziliatu ahal izango zituzten galdera. Bi puntu izan ohi dira bi alorrak uztartzeko zailtasunen iturburu: eskolen eta lanaldien egutegi eta ordutegien arteko inkompatibilitateak eta haurren gaixotasunak. Ardura edo kezka handiagoz batzuek, lasaitasun handiagoz besteek, “munduan guraso guztiek egin badute, guk ere egingen dugu”, pentsatu zuen Jasonek. Baina zailantzarik gabe diote kontziliazioa gai arantzatsua bihurtu dela gaur egun.

Bateraezinak ziren lana eta familia Mirariren kasuan, senarrak eta biek hiru errelebotara egiten baitzuten Donostian lan, astegunetan zortzi orduz eta asteburuetan hamabiz, alaba jaio aurretik. Parentesi bat egin,





Agurtzane Lana, Jasone Iroz, Xabi Muñoz, Garbiñe Darceles, Idurre Eskisabel, Mirari Etxarri eta Natalia Latorre, Hendaian Hazi Hezirekin izandako solasaldiaren ondoren, euren seme-alabekin.

eta denboraldi baterako berak lana uztea erabaki zuten, administrazioak haurrak zaintzeko hiru urtez ematen dituen laguntzez baliatuz. Lana uztea ez, beharrera itzultzea egingo zaiola nekeza begitantzen zaio Mirariri.

Itzulerak, ordea, baditu alderdi onak ere, soldataz beraz gain, noski. Beste gai batzuk, beste jende bat, beste leku batzuk... lanera joateak dakarren sozializazio bidea nabarmentzen dute guztiek. Jasoneren kasuan, lehen umea jaiotzean, aski fite hasi zen lanean, berak hala behar baitzuen: "Bat-batean hain aldaketa izugarria izan zen ezen nik neure burua berraurkitu behar bainuen antolaketa berrian, eta horretarako, behar nuen lanean hasi". Baita Idurrek eta Garbi-

ñek ere, "amaz gain pertsona nintzela oroitarazi behar nion neure buruari". Lanez aldaturik, lanaldia murrizturik edo etxetik lan eginez, hirurek segitzen dute beharrean gaur egun.

Lanera joan behar dutenek, dela lanaldi osoan edo murrizturik, hiru helduleku baliatu ohi dituzte Hendaian: haurtzaindegiak, nunu partikularra zuzenki kontratatzea edo nunuen elkartera jotzea. Haurtzaindegiak goizetik arratsaldeko 6ak arte egoten dira zabalik, eta orduka ordaintzen da, baina, usu, haurtzaindegietan ez dago ume guztiak jasotzeko adina plaza. "Umea ukan aitzin, haurtzaindegian plazarik baden begiratu behar da", esan du irriz Fredok. Bestela nunu edo zaintzaileengana jotzeko tradizio

handia dago Lapurdin. Departamentuak homologaturik dagoen nunu bat zuzenean kontratatu dezakete familiek, edo nunuen elkartera jo, eta haien etxeetan zainduko dituzte aldiko bi edo hiru haur elkarrekin. Departamentuak oso gertutik egiten du nunuen funtzionamenduaren jarraipena. Haurrak 6 urte bete arte familiak zergen araberako diru-laguntza izango dute seme-alabak nunuen edo haurtzaindegien laguntzarekin zaindu ditzaten.

Lehen semea ukaitean, nahi baino ordu gehiagoz eduki behar zuten Jasonek eta bere bikotekideak umea haurtzaindegian, bien lan ordutegiak zirela eta. "Beti azkeneraino gelditzen zen bakarra zen". Ezin iritsia senti-



tzen zuen. Jasonek, "beti lasterka eta beti berandu, horrek dakarren estres eta presioarekin". Ez lanera nahi bezala ailegatzan zen, ez semearengana aski lasai. "Bertze ume bat ukaitekotan, gauzak bertze era batean egitea erabaki genuen". Bigarrena edukitzaerako, lanez aldatu eta malgutasun handiagoa eskaintzen dioten bi lanaldi erdierekin osatzen du orain eguna.

Soluzioak sistematikoak ez eta indibidualak, norberak bilatu beharrekoak direlako kezu da Jasone, enpresa, oro har, ez delako moldatzen egoera berrietara, nahiz eta legez baimenak ematera behartua dagoen, eta bikotea delako, ia malabarismoak eginez, seme-alaben zaintzara eta lanera moldatu behar dena. "Neu, emaztea, izan nintzen lana aldatu behar izan zuena, ezin genuelako horrelako estresarekin".

Emakumezkoak izan ohi dira murrizketak hartzen dituztenak, baimenak hartzen dituztenak, "ez dakit emakumezkoak hartzen ditugun, edo murrizketek gu hartzen gaituzten". ELGAren arabera, 25 aldiz gehiago dira lana uzten edo aldatzen duten emakumeak gizonezkoak baino. Alta, aita zaintzaren eta hazieraren parte sendo bilakatzeko modua dela ikusten dute eurek ere lanaldia murriztea edo baimenak hartzea. Hala egin zuen Xabik: bikotekideak eta biek txandakatu egin dituzte eszedentziak, lehenik amak hartu zuen, eta ondoren Xabik berak jarraian, seme-alabek 15 hilabeteko aldea baitute: "Lanean aukera genuen hartzeko, eta umei kasu egitea pentsatu genuen, haiek behar zuten gu eurekin egotea". Inguruan badituzte, ordea, aitek nahi izanagatik ere eszedentzia hartu ezin izan dutenen kasuak ere, edo hartu bai, eta ondoren lanpostua galdu dutenak. Baina baita lana umeekin ez egoteko aitzakiatzat hartu duten kasuak ere, edo gizonezkoek "deus egiten uzten ez dieten emakumeak, horrek amendako dakarren estresarekin eta bikotean tentsio iturri bilakatzu", azaldu du Jasonek.

## "Orekan dago gakoa"

"Lasterka, estresaturik, presiopean... Merezki al du egoera horretan lana egiteak?", galdetu du Nataliak Jasonek azalpenaren ondoren. "Oso

## "Hegoaldean kasik automatismo bat da aitona-amonengan jotzea"

Aitona-amonarik apenas ikusten da Hendaiaiko ikastola atarian haurren bila joanda. Aitak eta, bereziki, amak dira umeen bila etorri direnak. Aitona-amonen bilobek zaintzen duten esku hartzea erakusten du ikastola ataraiko argazkiak, eta baita parkekoak ere. Lana eta haurrak kontzientziazteko garaian, aitona-amonen parte hartzea berehala aterako litzateke mahai gainera beste herri edo hiri batzuetan, baina Hendaian gutxi jotzen da aitona-amonengana; batetik, guraso eta aitona-amonen urruntasun fisikoagatik, Gipuzkoan baitituzte aitona-amonak Hendaiaiko ikastolako ume askok—eta zenbaitetan Bizkaian—. Baina, nagusiki, tradizio edo ohitura kontuagatik dela dio Jasonek.

kontu pertsonala da, baina etxetik kanpo lan egiteak estresatua ibiltzea eta bizi-kalitatea galtzea esan nahi badu, merezi al du lan egiteak? Dirua beharrezkoa da, ezinbestekoa, baina zaintzailea hartzea, edo haurtzaindegiak, aisialdiko ekintzetara eramateak, gasoilak... kontuak egin behar dira, eta bizi-kalitatean duen ondorioa ikusi".

Orekan dago gakoa Garbiñeren aburuz, kantitatearen eta kalitatearen arteko orekan, lan orduak eta estresak seme-alabekiko harremanaren kalitatean, norberarekiko eta bikotekidearekiko izan ditzaketen ondorioen arteko orekan. "Lehentasunak jarri behar dira, eta maniak baztertu: kanpoan lan egin, etxean lan egin, umeak hazi... Ezin da denetara iritsi eta beti ehuneko ehuna eman!".

Amatasuna eta "etxeakoandreatasuna" bereizi beharra azaldu du Idurrek. Amatasunari inkontzienteki bada ere atxikitzen dizkioten "maniak" dira bazter uzten hasi litezkeenak, horiek ziren Idurrek okerren zerratuzan, amatasunagatik etxean

"Hegoaldean kasik automatismo bat da aitona-amonengana jotzea, logikoa eta naturala izango balitz bezala, sistematikoki kontatzen da haiekin lana eta familia uztartzeko; guk hemen ez dugu gure bizitza antolatzen aitona-amonen arabera". Puntualki eskatzen diete laguntza aitona-amonari, baina, gainontzean, bikotean edo adiskideen artean moldatzen dira eskolatik haurrak jasotzeko, adibidez.

Barnealdeko herrietan edo herri txikiagoetan ohikoago da aitona-amonekin kontatzea umeen zaintzarako. "Familia komunitateak hirietan baino zabalagoak dira herrietan, aitona-amonen bilobek ardura handiagoa hartzen dute", Fredoren arabera.

gelditu eta bertatik lan egitea erabaki zuenean. "Etxean zaude, umearekin bakarrik, eta nik neuk inplikaritzen nion neure buruari etxea beti garbi-garbia egon behar zuela, pastelak egin behar nituela... Inkontzienteki bada ere, pentsatzen dugu ez garela ama onak baldin eta arratsaldeko bostak laurden gutxietarako ez bagaude prest, merienda, kantinplora eta frutarekin, dena txukun eta irribarreku ikastola atarian".

Amatasunari loturiko exigentziak, eta, askotan, autoexigentziak oso handiak direla onartu dute, "emakumezkoentzako beti hamarra izan behar da". Kalkuluak egin ditu Nataliak, "kanpoan, lanean, etxean, haurrekin... denean ehuneko ehun eman nahi dugu, eta hori ezinezkoa da. Ezin da, baina egin egiten dugu". "Hegoaldean, Iparraldean eta munduko bazter guztietan lan orduetegiak ez dira eginak gurasoendako", dio Jasonek, eta Idurrek zehaztapena egin du: "Oro har, per-tsonarentzako ez daude eginak lan orduetegiak. Egunerokoaren herena horretan pasatzea, ez da humanoa".

# zure ziztada behar dugu

Hedabideen aldaketa sakonari indartsu heltzeko, egoera ekonomiko zailari erantzuteko eta BERRIA proiektuaren geroa ziurtatzeko, BERRIAzaleon komunitatea indartu nahi dugu. Erleak bezala, elkarlanean, gai garelako.

Izan zaitez

**berrialaguna**

Informazio eguneratua  
eta euskarri gehiago:  
[www.berria.info/berrialaguna](http://www.berria.info/berrialaguna)

**berria**<sup>info</sup>

Honako ekarpen hau egin nahi diot  
BERRIA HEDABIDEEN FUNDAZIOARI,  
G71006795 IFK duena:  
Adierazi X batez zure aukera

Urtean 100 €     Urtean 200 €  
Aldi batean     Aldi batean   
Lau zatitan     Lau zatitan

Urtean beste kopuru bat:  €  
Aldi batean   
Lau zatitan   
100 eurotik beherako kopuruetan  
ordainketa aldi batean egingo da

Hilean 10 €

Sinadura

Izen-abizenak: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
Helbidea: \_\_\_\_\_  
PK: \_\_\_\_\_ Herria: \_\_\_\_\_  
Kontu zenbakia:

Tel.: \_\_\_\_\_ NA: \_\_\_\_\_  
Posta elektronikoa: \_\_\_\_\_

Abenduaren 13ko 15/1999 Lege Organikoa, Datu Pertsonalak Babesteko, betetik, jakinarazten dizugu zure datu pertsonalak BERRIA HEDABIDEEN FUNDAZIOAREN fitxategi automatizatu batera pasatuko direla. Zure esku dago ikusteko, zuzentzeko, ezeztatzeko eta kontra egiteko eskubideak erabiltzea. Hala egin nahi izanez gero, idatzi helbide honetara: BERRIA HEDABIDEEN FUNDAZIOA, Iratxe Monastegia 45, 13. 31011 Iruñea.

**berrialaguna** izan nahi baduzu,  
bete datuak eta helarazi:

- [www.berria.info/berrialaguna](http://www.berria.info/berrialaguna)
- **Postaz:** BERRIA. Martin Ugalde kultur parkea, z/g. 20140 - Andoain
- **Posta elektronikoz:** [laguna@berria.info](mailto:laguna@berria.info)
- **Telefonoz:** 943-30 43 45



## FAMILIA ETA PEDIATRIA TALDEA

# GRAMOEK ETA EMOZIOEK PISU BERA DUTEN KONTSULTA

Figura arras garrantzitsua da pediatria taldearena familiarentzat, bai umearentzat baina baita, noski, gurasoentzat ere. 'Umea ondo dagoela ziurtatuko duen hanka profesionala' bilakatu da gaur egun, eta funtzio aztertzaile edo kontrolatzaile soiletik harago, funtzio hezitzailea du. Horretarako, ordea, talde familiarrekiko harremana goxatzea eta zaintzea beharrezko ikusten dute gurasoek zein profesionalek.



**K**ontrolak, txertoak, gaixotasunak, galderak, kezak... sarri nahi baino usuago joaten dira gurasoak medikutara. Gurasoentzat oso figura garrantzitsu bihurtzen dira pediatriak eta pediatria taldeko erizainak, sendagile baino askoz gehiago, maiz. Bisita horiek ahalik eta oparoenak izan daitezzen, premiak eta baliabideak mahai

gainen jarri ditugu guraso eta profesionalekin. Tolosako Errotan egin dugu hitzordua herri horretako anbulategiko pediatria taldeko mediku eta erizainekin —Helena Zubillaga, Donetz Iradi eta Arantxa Esnaolarekin—, eta euren kontsultetara ez, beste batzuetara joaten diren hiru gurasorekin: Nekane Goikoetxea 5 eta 9 urteko bi umeren

**Ezkerretik eskuinera, Donetz Iradi erizaina, Elena Zubillaga pediatra, Lander Presa, Arantxa Esnaola erizaina, Nekane Goikoetxea eta Nerea Elias. Seiak guraso dira.**



amarekin, Nerea Elias urte eta erdiko alabaren amarekin, eta Lander Presa bost hilabeteko mutikoaren aitarekin.

Nekane pediatria taldeak eta familiak lehen aldiz topo egiten duten unearen berezitasuna nabarmendu du, abiatzeko: "Hasierako fasean oso pertsona garrantzitsua da pediatria. Egin kontu, haurdunaldiko prozesuan emaginekin lortzen den harreman garrantzitsu horren ostean datorrena dela, eta inplementazio fasean datorrela: haurra eskuetan daukazu eta bakarrik zaude hura zaintzeko, artatzeko eta hezitzeko. Horra iristeko esperientzia on eta txar asko bizi izan dituzu, minaren esperientzia oso garrantzitsua da, momentu horretan oso sentibera zaude, ardurak sentitzen dira, gauzak aldatu dira. Une horretan, pediatria taldearekin duzun harremana oso garrantzitsua da".

Hastapenetako garaia hain da une zaurgarria familiarentzat, "haurraren bitzita aseguratua dagoen ziurtasuna" behar izaten dutela gurasoek lehenengo bisita horretan, Helenak urte hauetan guztietan ikusi duenez: **"Haur bat jaiotzen denean, gurasoek heriotzaren fantasia daukate buruan: 'Ondo egingo dut?'. 'Ez zait hilko?'. 'Esnea izango dut?'. 'Ondo jango du?'. 'Oso ondo ari zarete' esango dien profesionala behar dute gurasoek momentu horretan, umea aurrera doala ziurtatuko diena"**.

"Une horretan bitzita hankaz gora daukazu", ondorioztatu du Landerrek, "eta oreka behar duzu: guraso bezala edozer gauzarekin larritzen eta obsesionatzen zara, eta lasaitasuna eta segurtasuna jasotzea asko eskertzen da". Nereak bat egiten du aurrekoen ikuspuntuarekin: "Guretzako hanka profesionala osatzen du pediatria taldeak; bikotea dago, aitona-amonak, lagunak... baina umea ondo dagoela esango diguna pediatria taldea izango da".

Harremanen garrantzia neurtzeko gailu bat izango balute, oso goian jarriko lukete pediatria taldeko profesionalak harremana gurasoek. Pediatria eta erizainak ere erlazio horren garrantziaz jakitun dira. "Esparru fisikoa eta psikikoa integratuz ulertzen dugu guk osasungintza.

## Esker oneko praktikak

**Bisitatik seguruago eta lasaigo, eta ondorioz, haurra behatzeko, zaintzeko eta artatzeko jakintza eta baliabide gehiagorekin atera izan direla sumatu dute Nekane Goikoetxeak, Lander Presak eta Nerea Eliasek pediatriaren kontsultan zenbait aspektu zaindu izan direnean. Hona hemen bakoitzak emaniko gako bat:**

**Landerrek harremanaren goxotasunari, segurtasuna eta lasaitasuna jasotzeari berebiziko garrantzia ematen dio. Erlazio horretan aita ere kontuan izatea, aintzat hartzea, eta hari ere zuzentzea balioesten du. Bisita aitari ere bideratua egotea hura haurraren hazieran eta heziketan integratzeko bide bat dela dio.**

**Nereak komunikazioa nabarmendu du: medikua umea artatzen ari denean egiten ari den hori guztia komunikatzen joatea lasaitasun eta ikasbide ei da berarentzat. Haurra behatzen, garrantzia daukan faktoreari erreparatzen eta ez daukana baztertzen ikas dezake gurasoak kontsultan, pediatriako profesionalak jakintza hori transmititzen badute.**

**Komunikazio eta harreman horretan haurrak beraiek ere integratzea praktika aberasgarri gisa aipatu du Nekane. Umekin komunikazio zuzena, lantzea, haiei galdetzea eta begiratzea umeentzako euren-tzako ere aberasgarria dela deritzo.**

Haurrak nola egiten duen eztula ikustea oso garrantzitsua da, bai, gramoak ondo irabazten dituen... baina emozioak ere bai; gurasoen angustia, kezka, lanera iritsi beharra... horiek guztiak kontuan izanda egin behar dugu gure lana. Zenbait profesionalak hala ikusiko ez duten arren, guretzat oso garrantzitsua da ez soilik haurra zaintzea, baita haur horren familiarekiko erlazioa zaintzea ere; harreman horren ondorioz, gauzak era batera edo bestera joan litezke".

Minimoki elkar ezagutzea eta konfidantza eraikitzea, eta harremana zaintzea beharrezko ikusten dute, beraz, kontsultak emankorragoak izan daitezten. Mahaiaren bueltan dauden arabera, harremana ahalik eta horizontalena izateak lagundu egiten du konfidantza sortzen, halaxe azaldu du Donetzek: "Osasungintza hegemonikoak gu, profesionalok, alde batean jartzen gaitu, eta gurasoak bestean; eta badirudi guk norabide bakarrean transmititu behar diegula beraiei jakinduria. **Ekipo honek harremana modu horizontalago batean bizi nahi du familiarekin; esaten diguten hori entzun egin nahi dugu, eta guk dakiguna eman**". Oso kontziente dira kontu handiz hartu behar dutela familia, giroa eta momentua "goxatu" behar dutela: "Umea jaio denean, eta familia etortzen denean pediatria, ez dauka garbi familia bat osatu duela, eta oso momentu berezia da. Goxotasunasu horri esker, familiarari zentratzen lagunduko diogu". Arantxak garbi ikusten du deskribatu duen lehen momentu horretan segurtasuna transmititzea dela euren egiteko nagusia. **"Tarteka aholku zuzenak behar izaten ditu familiak, eta beste batzuetan, hausnarketarako momentuak behar izaten ditu; baina beti segurtasuna jaso behar dute, eta goxotasuna. Hortik aurrera bisitak eraginkorragoak izango dira, eta kontsultak ere gutxitu egingo dira, gurasoak eurak ari baitira seguruago sentitzen eta ikasten"**.

Familia autonomo bihurtzen da ezagutza bereganatzen duenean, Nekane arabera. Medikuekin komunikazio ona izanez gero, gurasoek eurek haurra behatzen ikasten dute, zeri eman garrantzia eta zeri kendu ikasten dute.

## ETXEKOAK MINTZO

Egokitu izan zaizkie, alabaina, familiarrekiko harremana Tolosako taldeak bezainbeste zaintzen ez dituzten pediatria eta erizainak, eta ikusi dute harreman bertikalago batek nola oztopa dezakeen komunikazioa. Sentitu izan dute, baita ere, pediarrarengana joatean unean uneko azterketa gainditu beharra, pisua hartzeari dagokionez, adibidez. Edo ez entzunik sentitu izan dira, euren iritziak edo kezkek azaldutakoan. Konfidantza sortu ezinak, kezkek lasai azaldu ezinak edo harreman deserosoak, bisitak endekatzen dituela diote. Urte eta erdian nahi baino esperientzia handiagoa izan du Nereak pediatriekin, Lea alabak sei pediatria izan baititu anbulategi berean: "Medikuak umea eta familia ezagutzea oso garrantzitsua iruditzen zait; bestela, bisita bakoitzean zerotik hasi behar duzu, eta ia ezinezkoa da gutxieneko konfidantza bat eraikitzea umearen heziketan hain inportantea den figura horrekin".

Nerearen arabera, sistemak, kasu askotan, ez du bermatzen "harremanak eta emozioak zainduko dituen tratu bat". Nekaneke ere arriskutsua ikusten du profesional bakoitzaren, "norbanakoaren borondatearen esku" uztea emozioei eta harremanei garrantzia ematea ala ez. **"Sistemaz hitz egin beharko genuke, ikusi denborak, espazioek, arduradunek, formazioak... laguntzen duten ala oztupo diren."**

Formaziotik hasita, pediatria eta

erizainen egiturazko ikasketak erabat biologistak direla nabarmendu dute, "hasieratik bukaera arte", eta norberak bere kabuz, "hezi gaituzten osasungintza hegemoniko batek apartatuz", Donetzen hitzetan, norbere denbora eta dirua dedikatuz formatu dute beren burua umeen behaketan, talde familiarren zaintzan eta komunikazioan. "Sistema erreka bat bezala da, norabide eta erritmo batean doana. Zuk besterik behar baduzu, beste formazio bat, beste erritmo bat, beste denbora bat —hamar minutuko bisita batzuetan ez da ezer, aurrean zer kasu duzun—, horrek esan nahi du errekek eskatzen dizun abiada horretan galga bota behar duzula eta pixka bat atzera egin behar duzula. Inertziaren kontra egitea ez da erraza, ahalegina eta nekea suposatzen du; baina hori da bidea". Makrosistema eta mikrosistema bereizten ditu Helenak: "Osasun zerbitzua, orokorrean, ona da: gaur egun gure osasuna hobetu da, antzemate, diagnostiko eta tratamenduari esker. Baina esfera altu horietatik jaisten hasten garenean, hor datoz kontraesanak, kontsultan: enpresak dena kuantifikatzeko eskatzen du, baina osasuna kuantifikatzen dugunean arazoekin hasten gara; osasuna ezin baita kuantifikatu, kualifikatu egin behar da".

Sistemaren erritmoa oztupo izan liteke, beraz, bisitak emankorrak izan daitezten, baina gurasoen jarrerak ere mesede edo oztupo egin diezaioke

harreman horri. "Guraso eskatzaile-bezero" jarrerarekin kritikoa da Nekane. "Eskatzaile gara, ordaindu dugulako bezero sentitzen gara: gure beharrak orain eta modu zuzenean asetzea nahi dugu. Hori da, tamalez, iristen ari dena". Autokritika egin du Nereak ere: "Askotan, ezintasun uneetan, umea gaixo dagoenean, errudun bat bilatzen dugu, eta erosoago sentitzen gara ardura eta errua beste batzuen esku utzita. **Gurasooi tokatzen zaigu gure seme-alaben ardura hartzea**".

"Nola iritsi gara puntu honetaraino?", galdetu du Landerrek. "Intseguritate hau, konfidantza falta hau, gurasoon ezintasun hau... nola iritsi gara honaino?". Jendartea ez da puntu honetaraino bat-batean iritsi, Donetzen usitez. **"Ardura besteren esku uzte hori, hezkuntza eskolari edo osasungintza medikuen esku delegatze hori, ez da espontaneoki gertatu. Delegatzeko hezi gaituzte; eta guraso izatean, bat-batean, ez dugu delegatu behar, protagonista izan behar dugu; baina orain ez dakigu nola.** Bidualizatu eta mahai gainean jarri behar dugu gure aurrekoek eta inguruekoek dakiten hori guztia, bat-batean anulatu egin baita jakinduria hori guztia". Arantxaren iritziak, oso protokolaria bihurtu da jendartea: "Zorionez, orain denok dugu ikasteko aukera, eta txikitatik ikasten eta formatzen goaz. Une batean, guraso gara, eta... non dago guraso izateko formakuntza? Liburu guztiak irakurtzen ditugu, 'Nola izan



ama?, 'Nola izan aita?'... eta hor sena ahaztu egiten dugu, bidean galdu dugu".

Formazioa beharko luketela dio Landerrek, gustatuko litzaiokeela aita izateko heziketa jasotzea; norbere eta haurren gorputza eta osasuna ezagutzeko ikastea edo transmisioa jasotzea, besterengan ez delegatzeko; hitz egitea eta entzutea, inon ez baita hazieraz berba egiten. "Kalean beti dena zoragarria da, ez duzu kezka eta beldur hauen berri entzuten. Eta gero, ikaragarriko zaplaztekoa hartzen duzu".

Landerrek aipatu bezala, gurasoak hezitzea, osasuna kudeatu eta gorputza ezagutzeko bidean bidelagun izatea ote den pediatria taldearen funtzioa galdetuta, Helenak baietz dio: "Hezitzaileak gara. Eten gabe informazioa transmititzen ari gara, hori hezte da". Pediatria taldeek beren burua hezitzaile ikusten badute, Nekaneren iritziz, beraiek ere egituraz jasotzen duten formazioaren parte

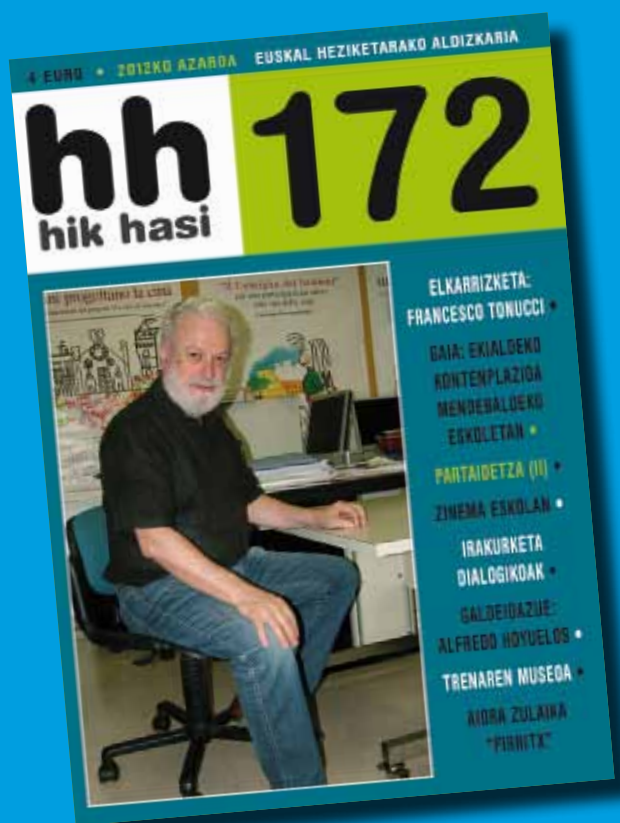
izan beharko luke biologiatik kanpoko hainbat aspektu ere, hala emozioei eta komunikazioari lotuak nola gai sozialagoak. "Justizia soziala egiten duzue egunero kontsultan: emozioak, harremanak, komunikazioa, integrazioa, generoa, euskara... oso gai sozialak dira, eta horiek, nire iritziz, egiturazko beharko lukete".

**Adituen hitzak ekarriz, Helenak dio "gizakien lan zailen eta zorrotzena" haurrak hazi eta hezte da.** "Gaur egun gurasoak oso kuestionatuak daude, duela 30 urte baino askoz gehiago. Seme-alaba bat edo bi edukitzen dute, beraz, ezin dituzte gauzak gaizki egin!". Perfekzioa bilatzen dute gurasoek, amek bereziki, hazieran, Arantxaren hitzetan: "Ehuneko ehunean erditu; ehuneko ehunean maitale izan, ehuneko ehunean profesional... Dena ehuneko ehunean egitea ehuneko mila egitea da". Erditzean bere onetik atera omen zelako, egun gutxitara kontsultara barkamena eskatzera etorri zen andre baten kasua gogoratu du.

Guztiek bizi izan dute, gertuagotik edo urrunxeagotik ama eta aita ona ez izatearen beldurra. "Amatasunak oso garbi uzten dizkigu dauzkazun mugak —dio Nekanek—, eta gauza horiek integratu egin behar dituzu, beti ere amatasunak ematen dizkizun gauza on guzti-guztiek". Horiek bistartzen, azaltzen eta transmititzen pediatria taldeak egiteko garrantzitsua dutela ikusten dute gurasoek.

Haziera, bi seme-alaben ama gisa zein profesional gisa, "gure kezka eta beldur guztiek", "mundu zoragarri" bezala deskribatzen du Donetzek: "Urpekaritza egitea bezala da: inoiz ez duzu urpekaritza egin, eta bat-batean sartzen zara ur azpian eta inoiz ikusi ez duzun mundu bat deskubritzen duzu, koloretakoa, flipatzen duzu... Umeekin ere hori sentitzen dut, bai ama bezala eta baita pediatriara hurbildu naizenean ere, ikas-teko eta emateko pila bat dagoen mundu bat. Elkarlana, errespetua eta ilusioa ditugu, eta horrekin goaz aurrera".

## Eman diezaiozun hezkuntzari behar duen garrantzia



\* Hazi Hezi aldizkariaren harpidetuz beharpena izango dute.

Informa zaituz eta parte hartu  
hik hasi proiektuan harpidetuz  
[www.hikhasi.com](http://www.hikhasi.com)





Aitziber ESTONBA  
Sexologoa

## SEXU HARREMANAK

*Umea izan genuenetik —ia bada urtebete— bikote-kideak eta biok ez dugu apenas sexu harremanik, ez baikaude horretara. Badakigu zaindu egin behar dela aspektu hori, baina ez daukagu indarririk. Zer gomendio eman diezagukezu? Nola hasi?*

**EGOERA HAU KUDEATZEKO** ideia batzuk emango dizkizuet:

- Sexualitatea ez da eginbeharren mundua, desioen mundua baizik. Beraz, nahiz eta zuek aipatzen duzuen bezala, aspektu sexuala zaintzea garrantzitsua den, begibistatik ez galdu norberaren desioa, hori baita jarraitu behar den bakarra.
- Umeen hazierak indar asko eskatzen du, baina ez horrek soilik, baita zortzi orduko lanaldiak, etxeko lanek eta egunean zehar ditugun beste hainbat eginbeharrak ere. Haurrak egoera honen arduradun gisa hartzen baditugu, bikotean eta haurren haziera prozesu honetan eragin ezkorra izan

dezake; beraz, honekin kontuz ibiltzea komeni da.

- Bikote baten sexualitatea alde erotikoaz eta afektiboaz osatuta dago. Bata ez da bestea baino garrantzitsuagoa, eta biak zaintzea komeni da. Zuen desioa elkar muxukatzerara, laztantzerara, goxogoxo elkartuta egotera, bestea zaintzerara... bideratuta baldin badago, zuen bikotea zaintzen ari zarete eta ez da gutxi! Zuen arteko kontaktua eta goxotasuna ez galtzea garrantzitsua da, eta une oro bakoitzaren desio eta beharrei buruz hitz egitea oinarrizkoa da, hazten ari zareten bolada honetan sor daitezkeen arazoak ekiditeko.

## HEZIKETA

*Sexu heziketa jaiotzetik hasten omen da, eta guk etxean hala hezi nahi ditugu umeak. Baina gu geu ere ez gara libre sentitzen, intimitatean soilik egiten ditugu halako adierazpenak bikotean. Umeak hezteko, zer eduki beharko genuke kontuan?*

**SEXU HEZIKETAREN ALDE** erotikoaz ari bazara, bikoteka nahiz bakarkakoa, gure gizartean ere intimitatean ematen da adierazpen hori; beraz, haurrentzat ez da batere erosoa, ezta helduentzat ere, beren gurasoak larrua jotzen ikustea. Horrekin kontuz ibiltzea komeni da, eta bikotea lasai aritzeko espazioak bilatu. Aldiz, maitasun adierazpenei buruz (muxuak, laztanak, lausenguak...) ari bazara, egia da, maitasun adierazpenak egitea gomendagarria dela, haurrek modu naturalean bizi ditzaten. Baina bakoitzak bere izaera, historia eta sexu heziketa ezberdina ekartzen duenez gero, askotan bikoteei (edo norbanakoei) kostatzen zaie muga hauek gainditzea. Heziketa guztietan bezala, garrantzitsua da norberak jaso duena aztertzea eta sentimendu horiek gainditzeko ahalegina egitea.

Baina norberaren muga hauekin ere sexu heziketa osasuntsua burutu daiteke. Hau da, gure mugak onartuz eta gure seme-alabei argi azalduz, gurasook ere lotsa bezalako sentimenduak bizi ditugula konturatzen dira. Era honetan, gurasoak, haien erreferente nagusia direnak, gizon eta emakume bezala etengabe eraikitzen ari garela adierazten diegu.

## UKITZEAK

*Zaila egiten zait umea bere genitalak ukitzen ikusi eta deus ez esatea. Ez nuke bere plazera erreprimitu nahi baina jendaurrean egiten badu deseroso sentitzen naiz. Zer egin?*

**UME BAT UKITZEN** ikusten dugunean, askotan gurasoek aipatzen duten deserosotasuna guk jaso dugun sexu heziketaren emaitza da. Beraz, gurasook jartzen dugun zama morala da deserosotasuna sortzen duena. Umeek haien gorputza ukitzen dute eta honen bidez bere gorputza ezagutzen eta harekin gozatzeko duten aukera deskubritzen ari dira.

Dena den, adin ezberdintasunaz hitz egin beharra dago. Ez da berdina hamar edo bi urteko haurra. Haurrak gauzak ulertzeko gaitasuna duenean, masturbazioa zein tokitan burutu daitezkeen esan diezaiokegu, poliki-poliki intimitatean burutzeko. Hala ere, garrantzitsua da araua jartzerakoan, ezer txarrik egiten ez duela azpimarratzea eta intimitatean egiteko aukera duela argi eta garbi geratzea.

## SEXUALITATEA

### ROLAK

6 urteko semeak arrosa edo nesken jostailua izan litekeen oro ukatu eta botatzen du, askotan mespretxu handiz. Jarrera oldarkor horrek kezkatzen gaitu. Etxean saiatzen gara alabari eta semeari rol desberdinak ez ezartzen, baina eskolatik edo kaletik guri arrotz zaizkigun komentarioekin etortzen zaigu.

**Pentsatu nahi dugu etxean jasotzen duen heziketak ere eragingo diola, ezta?**



**NOSKI! GAINERA ETXEAN** jasotzen duten heziketa erreferentzia nagusia da. Hala ere, tamalez, oraindik ere kalean, baita etxe askotan ere, ez da parekidetasunez hezitzen eta lehengo garaiko rol eta jarrerekin jarraitzen dute. Telebis-tak ere honetan eragin handia du.

Askotan gurasooi, gure seme-alaben komentario horiek entzunda, alarmak pizten zaizkigu eta beldur gara gure seme-alabek helduaroan hartuko dituzten jarrerekin. Hau da pentsatzen duguna: "gure semea matxista hutsa izango da?". Eta konturatu gabe hori ekiditeko gu ere haien kontra jartzen gara. Haurrak ez dira ez matxistak, ez feministak... Garrantzitsua da etiketak edo epaiketa horiek ez egitea, egoera horren aurrean modu lasaiagoan aritzeko.

Seguraski zuen semea komentario horien aurrean hartzen duzuen jarrera aztertzen ari da, kalean entzun duen horren aurrean zuen iritzia jakin nahian dabil, zuek baitzarete haien errefente nagusiak. Horregatik, egoera lasaitasunez hartuz, erantzuna emango diozue, eta berak haien gurasoen iritzia jasoko du, inolako epairik gabe.

### HILEKOAREN ESPERIENTZIA

**Irakurri izan dut hilekoaren lehen esperientziak oso garrantzitsuak direla, bizitza osoan zerbait negatibo gisa ez hartzeko. Baina nik neuk (amak), esperientzia txarrak, mingarriak, izan ditut. Beraz, hilekoari buruz, zer alderdi positibo nabarmendu diezaioket alabari?**

**NESKAK (BAITA MUTILAK ERE)** garai honetan bizitzen ari diren egoera ez da erraza, gorputz berriarekin egokitzapen prozesuan daude. Neskentzat hilekoa oso gauza berria da, eta horrek denbora eskatzen du. Guraso bezala, sentitzen dituzten gauza guztiak (negatiboak ere) komunikatzeko bideak zabaldu behar ditugu, haiek prozesu hau lasaitasunez eta lagunduta bizi dezaten.

Hala ere, ideia ona da alderdi positiboak azpimarratzea. Lehendabizikoa eta garrantzitsuena, ama izateko aukera litzateke. Bestalde, esan diezaiokegu hilekoa gure gorputza osasuntsu dagoenaren adierazlea dela eta bere garapena modu egokian ematen ari dela. Hilekoaren oroitzapen polita izateko, ama-alabek ospatu dezakete, plan berezi bat eginez, biek maite duten zerbait elkarrekin egitea edo kapritxoren bat erostea... Azpimarratu behar da intimitatean izan behar duela eta berak konpartitu nahi duen pertsonekin soilik. Nahikoa akats arrunta izaten baita, haien baimenik gabe, jendeari esatea.



# NEGARRA

## Umeagatik ala helduagatik isilarazten da negarra?

“Haurren negarra beti hunkigarri” dio abestiak; hunkigarri ez eze, zalantza iturri izan ohi da helduarentzat: Zer egin? Umea isilarazi? Lasaitu? Besotan hartu? Ez hartu? Utzi bakarrik? Malkoen mintzoa ulertzeak eta negarrarekiko norberak eta gure kulturak duen harremana ezagutzeak lagunduko dio bakoitzari jarrera bat edo beste hartzen.



Hezitzaileak, isilarazi gabe, lagundu egiten du haurren negarra. Argazkiak Alfredo Hoyuelos Iruñeko Udal Haur Eskolaren Adierazpen Tailerretako koordinatzaileak eginak dira.



Umearen negarrari buruz esames, kontraesan, teoria eta eztabaida ugari dago. Gurasoek nahiz aitona-amonek mezu kontrajarri anitz entzuten dituzte egunero-egunero, batzuk tradizioz esan izan direnak, beste batzuk gaur eguneko modako teoretatik datozkeenak: "Umeak ez du negar egin behar"; "bai, egin egin behar du, barrenak lasaitzeko." "Negarrez dagoen umea besotan hartuz gero, gaizki ohituko da"; "umea besotan hartzen ez bada, abandonu sentimendua izango du". "Birikak lasaitzeko negar egin behar du". "Ondo dagoen umeak ez du negarrik egiten..." eta horrela, mezu kontraesankorrek infinituraino eramango gintuzkete. Baina, zeri egin kasu?

Negarra, argi dago, gai zaila da gurasoentzako. Batetik, umea gaizki dagoela interpretatzen dutelako; eta, bestetik, helduari jasanezina egiten zaiolako bere haurraren negarra entzutea. Negarrarekin dauka-gun harremana, ordea, ez da gaur goizean sortua, eta, beraz, historian zehar negarraren inguruan egin diren interpretazioek gaur egungo harremana azaltzen lagunduko digute. **Alfredo Hoyuelos Nafarroako Unibertsitate publikoko irakasle eta Berriozarko Udal Haur Eskoletako zuzendari kideak** Erdi Arora jo du negarra eramateko helduak izan ditzakeen ezintasunak esplikatzeko aldera. "**Erdi Aroan pentsatzen zuten umeek negar asko egiten bazuten deabrua edo zerbait txar edo kaltegarria zutela barruan**, eta, hura kanporatzeko, exortzismo moduko bat egiten zuten". Nega-

rraren inguruko lehen dokumentazioek erakusten dute, beraz, negarra zerbait negatibotzat edo kaltegarritzat hartu izan dela Mendebaldeko gizarteetan, eta, areago, negarraren aurrean jarrera bortitzak erabiltzen zituzten helduek umea isilarazteko: Espainian, adibidez, ezpainak josten zizkieten ume bereziki negartiei Erdi Aroan. Geroago, **XVII eta XVII mendeetan, erruaren kontzeptua lotzen da negarrarekin, eta amari egozten zaio umearen negar-raren errua**: gaizki hezten ari delako egiten du umeak negar; hortik datoz, Hoyuelosen arabera, umea besotan ez hartzeko edo kasurik ez egiteko dioten mezuak. **Naturalismoarekin, XIX. mendean, negarraren inguruko beste ideia bat sartu zen: negarra egitea ona da**. Beraz, haurrari ez zaio, ordura arte bezala, modu biolentean negarra isilaraziko, eta negar egiten utziko zaio, baina apur bat soilik. Orduan, **negarra modu ez biolentean mozteko edo distraitzeko**

**gauzak asma-tzen dira, hala nola, txupetea, txin-txirrina...** beti ere umea isilarazteko helburudunak.

Negarra, beraz, mende luzetan zehar egon da hazieraren erdigunean, eta tradizio horiek guztiek eragina dute gaur egun berau ulertzeko dugun ikuskeran. Negarrari buruzko lehen dokumentazioetatik (Erdi Arotik) biolentzia lotzen da negarrarekin, eta menderik mende indarkeria hori errotu eta barneratu egin da kultura askotan. Ez da, noski, Erdi Aroan zen bezain erantzun biolentoa ematen negarraren aurrean, baina molde lausoagoetan bada ere, Hoyuelos-ek jatorriko biolentzia hori ikusten du negarra isiltzeko gaur egungo metodo zenbaitetan, hala nola, xantaitan, zigorretan, bakarrik uztean, kolpeak ematean, edota erabiltzen diren estimulazio genitaletan. Negarraz hitz egiteko eta negarraren aurrean jarrera bat edo beste har-

Alboan,  
berarekin  
dagoela  
adierazten  
dio  
hezitzaileak  
Anneri  
negar  
egiteko  
premia  
duenean



tzeko, lehenik eta behin, **norberak negarraren zer kontzeptu duen edo negarrarekin zer harreman duen argitzea gomendatzen du** Hoyuelosek. Horixe bera izan zen bere esperientzia: "Duela lau zapabost urte galdetu nion neure buruari ea zergatik, 25 urtez umeekin lanean ariturik, ez nintzen gauza izan denbora horretan guztian umeen negarra jasateko. Konturatu nintzen nik neukala arazoa neure negarrarekin, gizonak negarrik ez dutela egiten dioen ideiarekin hazi bainintzen. Nik ez dut neure negarra baimendu, eta, lehenik eta behin, horrekin bakeak egin eta ikasi dut ume batek negar egiten duenean haren alboan egoten". Ondoren, helduak haurraren negarraren aurrean hartzen duen jarrera kontzienteagoa izango da. "Hemen ere jarrera ezberdinak baitaude, politikan bezala". Negar egiten uztea, ez uztea, lasaitzea, isilaraztea, distraitzen saiatzea, negarra mozte, xantaia egitea, kolpeak ematea... haurraren hazieran eragiten duten jarrerak dira, beraz.

Unibertsitateko **irakasleak haurraren negarra laguntzea proposatzen du, alboan egonez eta errespetatuz, negar egiten uztea. Izan ere, irakasleak argi ikusten du haurrak negar egiten duenean beti beharragatik egiten duela**, zerbaitengatik dela, premia duela umeak. Berriozarko haur eskolan haurraren negarra laguntzeko helburua harturik ari dira lanean Hoyuelos eta bertako hezitzaileak. Horiek haurraren alboan egoten dira hark negar egiten duenean, besotan hartuz umeak hala nahi badu, edo begiradarekin harremanetan, gurago badu. **Alboan egotean helduek ez diote umeari negarra isilarazten** ("ixxo..." hori ez dute sekula erabiltzen), **ez mozten, ez txupete, txintxirrin edo gailuekin distraitzen. Haur bakoitza eta bere negarra errespetatzen dituzte, hau da, indibidualtasuna eta negar egiteko eskubidea, ondoko umearekin konparatu gabe, eta sekula negarraren inguruko esaldi nahiz jarrera negatiborik hartu gabe** ("ez egin negar"; "itsusi jartzen zara negar egitean"; "mutilek ez dute negarrik egiten"; "amari ez zaio gustatzen zuk negar egitea..." eta halakoak guztiz baztertzen dituzte). Horretarako,

## 500.000 urte negarrez

Duela 500.000 urte azaldu ziren negar malkoak edo malko emozionalak gizakiongan. Malkoak sortu zirenean burmuin emozionala sortu zen (aurretik gizakiak narrasti-burmuina zeukan, eta gero cortex-a garatu zen). Negar malkoek gain, malko basalak (beti begietan dagoen bustidura) eta erreflexuzkoak ditugu (tipulak edo keak sortzen dituenak, adibidez), animaliek bezala.

Gure biologiak bi sistema ditu negarrean eragiten dutenak: batek (sistema sinpatikoak) malkoak eraikitzen ditu, eta besteak (parasinpatikoak) isuri egiten ditu. Batzuetan, malko horiek sortu sortzen dira, baina ez dira kanporatzen, erreprimitu eta moztu egiten direlako.

Orain arte ikertu denaren arabera, 17 negar malko mota daude, konposizio kimikoaren arabera bereizi direnak. Tristura sentitzen denean isurtzen diren malkoak edo abaildurak, abandonuak nahiz ezintasunak sortzen dituztenak, beraz, desberdinak dira kimikoki ere.

norberaren negarrarekin bakeak egin ostean pazientzia edukitzea gomendatzen die guraso eta zaintzaileei Hoyuelosek. Arnasa lasai eta diafragmarekin hartzen ikasteak lagunduko die, eta baita, negarra mozteak ekar ditzakeen gaitzak ezagutzeak ere.

Malkoak gertatzen zaigun hori orekatzeko bide naturala izanik, negarra mozten baditugu beste uneren batean kanporatu egin beharko ditugu malko horiek. Helduen kasuan, usu, pelikula bat ikustean egiten da negar, zintzilik gelditu diren malkoak ateratzeko premia baitago. Barruan geldituz gero, malko horiek kaltegarriak dira osasunerako, malkoak dituen sustantziak (magnesoa, potasioa, prolaktina eta abar) kaltega-

rriak baitira. Malko horiek moztu, erreprimitu eta barruan geldituko balira, min egin diezaiokete haurrari, azaleko gaixotasun moduan, edo gaixotasun larriago gisa kanporatuz.

### Malkoen hizkuntza

Negarraren atzean premia bat dagoela esan dugu, baina behar horiek oso desberdinak izan litezke, tristura, abaildura, ezintasuna, abandonua, haserrea... eta **premia horiek ulertzeak eta negarraren atzean ze emozio dagoen interpretatzeak lagunduko dio helduari haurraren alboan egoten**. Azken batean, Hoyuelosen arabera, malkoak hizkuntza dira, negarra komunikazioa da, **"tristura, abaildura, asaldura, etsipena, mina, desengainua, amorrua, sumindura... azaltzen ditu umearen negarrak, baina helduok analfabetoak gara hizkuntza horretan"**.

Malko guztiak ez dira berdinak, eta negarraren atzean dauden emozio guztiak ere ez. Baina, funtsean, premia bat dago beti muinean, baita kasketetan eta barrena husteko negar egiten denean ere. Alabaina, sarri, bi kasu hauetan ulertzen da okerren haurraren negarra, premia ez baita tristurak, minak edo haserreak eragindakoa bezain argia. **Barrena husteko negarra, sarri, ustezko arrazoi argirik gabe gertatzen da, haurrak ez baitu zehazki lehertzera eraman duen arrazoi horrengatik egiten negar, baizik eta barrena husteko**, urduri, nekaturik egon delako, adibidez. Kasu horietan, usu, haurrak berak bilatu egiten du lehertu eta barrena negarrez husteko aukera edo aitzakia, maiz eroriz, adibidez.

Kasketen kasuan ere, haurrak negar egiten badu, premia hori duelako egiten du, Hoyuelosen arabera. Dena den, gauza bat argitu du irakasleak: **"Haurrak negar egiteko premia badu, eskubidea dauka; horrek ez du esan nahi lortu nahi zuen hura (edo lortu nahi duen guztia) lortzeko eskubidea duenik"**. Lortu nahi zuena ez lortzeak frustrazioa eragin ohi du, eta frustrazioak, negarra; baina orotarazten du frustrazioak beharrezko direla heziketan, eta frustrazioagatik negar egitea beste edozein premia-rengatik egitea bezalaxe dela.





ELHUYAR  
edizioak

# TOP SECRET

4

Simon Singh

## KODEEN LIBURUA

Kodeen eta kodeak hausteko sistemen historia sekretua

Simon Singh

KODEEN LIBURUA. Kodeen eta kodeak hausteko sistemen historia sekretua



Z izpiak

*"Enkriptazioa gure inguruko gauza guztietan dago"*  
Simon Singh

Hura babesteko modua informazioa kodetzea da eta aspaldi hasi ginen kontu honekin... Asmatu zituzten kodeak, baina hauek hausten saiatu ziren eta orduan kode hobeak asmatu zituzten, baina kode horiek ere hautsi zituzten... Gaur egun, informazioaren garai honetan, informazioa babesteko inoiz baino gaurkotasan gehiago du informazioa kodetzeak.



**Z** izpiak

**KODEEN LIBURUA.  
KODEEN ETA KODEAK  
HAUSTEKO SISTEMEN  
HISTORIA SEKRETUA**

Egilea: SIMON SINGH

THE CODE Book liburuaren euskarazko itzulpena.

[www.elhuyar.org/edizioak](http://www.elhuyar.org/edizioak)





# JOLASAK



Xabier ZABALA  
Musikaria

## DILIN-DILINKA

Dilin-dilinka, balantzaka,  
dilin-dilinka, ziburuan.  
Hankak aurrera, zoaz zerura,  
hankak atzera (e)ta popa gora.

### Nola jolasten den

Zabuan ibiltzeko abestia da.  
Bakoitzaren txandak abestiak bukatzen  
den bitartean irauten du, eta, ondoren,  
hurrengoari ematen zaio aukera.

Josi Oiarbidek asmatu du hitza eta  
Xabi Zabalak jarri dio musika.



"Dilin-dilinka" nola jolasten  
den jakiteko, "**Zatoz jolastera!**"  
DVDan ikus liteke.

DOM lam rem  
mim LA7 rem SOL7  
1. DOM 2. DOM Fine DOM lam  
rem mim lam  
RE7 1. SOL7 2. SOL7 D.C.



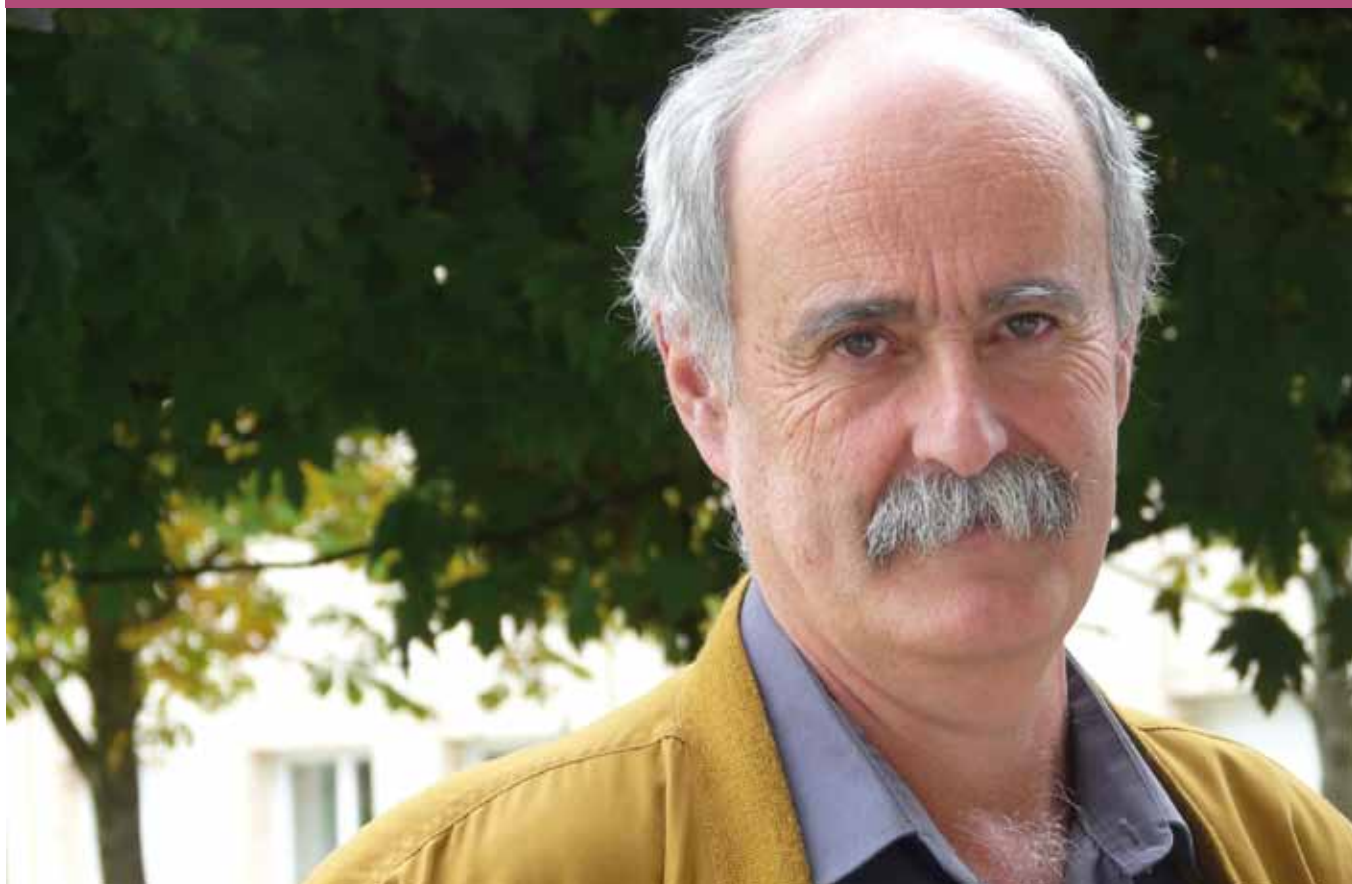
# “Munduarekiko harreman emozionalaren irakurketa eskaintzen dio ipuinak haurrari



## JUAN KRUZ IGERABIDE

AHOZKO TRADIZIOAREN ETA HAUR  
LITERATURAREN IKERKETA  
ALORRETAN ADITUA IZATEAZ GAIN,  
BERE SORKUNTZA LANETARA  
HAURREN SENTSIBILITATEA ETA  
GAITASUNAK ERAMATEN MAISUA DA  
JUAN KRUZ IGERABIDE  
IDAZLE, POETA ETA IRAKASLEA.

Juan Kruz Igerabidek berrogeita hamar liburutik gora idatzi ditu haurrentzat.





Helduok egunsenti, margolan edo musika konposizio eder baten aurrean senti dezakegun emozio estetiko bezain sakona da haurrak, txikitatik, ipuin, poema edota kantuarekin bizi duen esperientzia emozionala, Juan Kruz Igerabidek (Aduna, Gipuzkoa, 1956) dioenez. Hortaz, haurrei "emozionalki sakonak" diren sorkuntzak eskaini behar zaizkiela uste du, haien gozamina eta gustua landu, eta sorkuntzari formaren mugarik jarri gabe.

Haurrentzat idatziriko azken lanean artean, hauexek aipa litezke: 'Irribarrea zabaltzeko ipuinak', 'Amiliami' edota 'Printzesa begi zulo' ipuin-liburuak; poemarioen artean, 'Munduko ibaien poemak' eta 'Gorputz osorako poemak'; eta igarkizun liburuen artean, 'Mintzo naiz isilik' eta 'Pipitaki', besteak beste. 'Tanta baten istorioa' album ilustratua ere egin du.

### **Umea txikitatik hasten da hizkuntzarekin jolasten, poesiarekin, kantuarekin... Zer garrantzia du jolas horrek?**

Haurra munduarekin elkarrekintzan hasten da jaiotzetik beretik, eta mundua irakurtzen hasten da. Irakurketa horren lehenengo zantzuak doinuak dira: negarraren bidez komunikatzen da haurra. Halaber, gurasoa umeari hizketan ari zaionean doinua da nagusi hizketa horretan, ez hitza. Beraz, doinuarekin harreman bat dago oso txikitatik, doinuak eta gorputzaren hizkuntzak esanahi multzo ikaragarri bat daukate, eta hortik hitzetara iristeko prozesu luze bat dago, baina, dagoeneko, mundua irakurtzen ari da; mundua deskubritzen ari da, eta horrek ematen dio plazera. Jolas hori oso sakona da.

Haurrak txikitatik esperimentatu egiten du eskuekin, gorputzarekin, hizkuntzarekin... Botere bat deskubritzen du, hitzean, gorputzean, eta ikusten du horrek eragina duela inguruan. Bera ari da ikasten neurriak, bere buruarenak eta inguruarenak, eta bere ingurua aldatzeko ahalmena ere neurtzen ari da. Esperimentazioa da zientziaren oinarria, eta, azken finean, haurra zientifiko txiki bat da; eta, aldi berean, artea egiten ari da. Alde horretatik, zientzia eta artea ez daude aparte.

### **Gorputz komunikazioa aparte utzi**

### **gabe, tradizioak hizkuntzazko komunikazio-bideak landu ditu: sehaska kantak, jolas-kantak, ipuinak... baina, horiek ere, funtsean, mundua irakurtzeko bide dira, ezta?**

Irakurketaren lehen oinarria erabat poesiarekin lotuta dago hasieran, eta ipuinarekin geroxeago. Horiek ere munduaren irakurketak dira: ipuin bat kontaktzen ari zarenean, munduaren deskripzio bat egiten ari zara eta buruak irakurri egiten du. Umea hasten da harremanak sortzen: ikusten du liburuan jasota daudela berak belarriz entzuten dituen horiek, eta lehen irakurketa globala egiten du.

Irakurketaren lehen oinarri horiek garapen emozionalarekin lotuta daude. Ez dira mekanika huts; beti dira ama, aita, neba-arrebarekin edota irakaslearekin elkarrekintza emozionala. Gero, eskolak hori hausten du eta bihurtzen du irakurketa arrazionala, erabat deskriptiboa den irakurketa. Haustura hori dela medio, jendea ari da konturatzen umei ipuinak kontaktzeak eta bide hori lantzen segitzeak duen garrantziaz. Poesia probatu duenak ere badaki harreman berezia sortzen dela.

### **Zergatik dira hain garrantzitsuak haurrentzat poesia eta ipuina?**

Pertsonetikiko eta munduarekiko harreman emozionalaren irakurketak direlako. Haurrak hasieratik du munduarekiko kuriositate bat, nola funtzionatzen duen, zer dagoen... beti bila dabil. Ipuinak eta poesiak misterio horri hitza jartzen diote. Horre-

**// Zientifiko txiki bat da haurra, mundua deskubritzen ari da, eta, aldi berean, artea egiten //**

gatik egoten da ahozabalik, ulertzen ez dituen misterio horiez hitz egiten dutelako ipuinek. Haurrak berak ezin ditu formulatu modu arrazionala, baina sinbolo eta irudien bitartez nolabaiteko hartze bat egiten du buruz. Eta, guk, egunsenti eder baten, koadro baten edo musika baten aurrean sentitzen dugun emozio estetiko bezain sakon bizitzen du esperientzia emozional hori haurrak.

### **Itxuraz sinpleak diruditen ipuinek funts sakona izan dezakete, ezta?**

Hasieratik, haurrari ematen zaizkion piezek eta ipuinek tradizioz sakontasun estetiko ikaragarria izaten dute. Sakontasun filosofikoa ere bai. Hiru txerrixoen eta Zazpi antxumeen ipuinen azpian, adibidez, denborari buruzko galderak daude, filosofia eta zientziak oraindik erabat erantzun ezin dutenak. Haurrak maitasuna, poza edo beldurra sentitzen duenean helduak bezain sakon sentitzen du, barren-barrenetik. Haurrari gauzak oso gordin esaten zaizkio, modu simbolikoan gordin, baina jolasa ondoan duela. Hasieratik traszendentzia eta ironia dago, biak aldi berean. Guk gauza xumeak eskaintzen dizkiogu umeari, intelektualki garatu gabe dagoelako, baina, emozionalki ez dira hain azalekoak izaten. Nire iritziz, emozionalki gauza sakonak eskaini behar zaizkio haurrari.

### **Helduok hausnartzen al dugu umeari ematen diogunaz, umeak jasotzen duenaz?**

Gaur egun komeni da haurrari eskaintzen zaionaz pixka bat pentsatzea. Gurasoak sena eta tradizioaren ezagutza eta eragina baldin baditu, hori berez ateratzen zaio, eta jakingo du zein ipuin kontatu. Ez du tramankulurik behar. Baina merkatuak lan egin du ipuinak sakontasunez husten, eta horren guztiaren eraginez, pixka bat nahastuta dauden gurasoek eta irakasleek gogoeta egitea beharrezkoa dute.

Kasu askotan, eskoletan kanta berriak nagusitu dira, eta horiek ere estetikoki beste munduko gauza ez diren arren, hor daude. Horiekin batera, kanta zaharragoak nahastea eta gehitzen joatea komeniko litzateke. Gauza asko ari dira berreskuratzen, jolasak esaterako, eta aisialdiko taldeek erabiltzen

dituzte. Badago ahozko tradizioa idatziz jaso, eta gaur egun ahaleginak egiten dira liburuetan ateratzeko. Ipuin kontalari eta idazle askok jolas egiten dugu tradizioarekin, eta tradizio hori berpizteko aukerak handiak dira. Tradizio hori berreskuratzeko edo berpizteko ezagutu beharreko ipuinak ez dira horrenbeste. Kontatzen, erabiltzen hasiz gero tradizioa berpizten da. Eta aberasten da.

### **Haur Hezkuntzan badute lekurik ipuinek, kantuek, poemek... baina, gero?**

Gaur egun neurtu daitekeen jakintza formalera jarrita dago hezkuntza, eta horrek kezkatzen nau. Zer gertatzen da bestelako jakintzarekin? Jakintza formala oso importantea da eta landu behar da, baina beste egoera batzuk sor daitezke, eta oso interesanteak izango dira. Hori egiten duten irakasleek badakite nolako begiak jartzen dituzten haurrek, eta irakasleak berak nola gozaten duen. Irakasleak lortzen badu astean behin une majiko bat sortzea ipuin batekin, marrazkiarekin, edo egunero 10 minutu poema batzuekin... antzeman egingo du majia hori iritsi egiten zaiola umeari. Kontua da hori ezin dela neurtu, eta, gainera, ume batetik bestera aldatu egiten dela. Intuizioz badakigu, eta psikologo askok esan dutelako, berebiziko garrantzia duela. Ez bakarrik haurreskolako garaian, gero ere bai. Nik ez dut oraindik ezagutu ipuinen batekin gozatu ez duen umerik. Irakasle ibili nintzenean, ume guzti-guztiek gozaten zituzten klase amaierako poematxoak. Askotan sorpresa jasotzen nuen, matematikan-edo ondo ibiltzen ez zirenek poematxoekin adierazten zituztelako gauza batzuk... Hori nola bultzatu? Ez daukat formularik; baina nolabait definitzeko, egoerak sortu behar direla esango nuke. Bakoitzak jakingo du noiz eta nola sortu.

Gurasoek badakite, lotarakoan ohearen ertzean esertzen direnean, egoera paregabe bat sortzen dela. Baina badira beste egoera batzuk: jai baten ondoren, urtebetze baten ondoren, familiak bazkaltzera egindako bisita aprobetxatuz... une egokiak sortzen dira narrazioari, kantuari, gorputz mugimenduari aukera emateko.

### **Irakurketaz aritu gara, baina, haur bati ipuin bat idazteko proposatzean,**

### **ez al gara forman gelditzen sarri? Bertsoaren edo ipuinaren egitura badakigu, baina ba al dakigu esan nahi dugun hori azaltzen, emozioak eta irudimena papereratzten?**

Adin batetik aurrera analisiak hor egon behar du, umeak jakin behar du ipuinak hasiera, korapiloa eta amaiera duela. Edo 14 urterekin jakin behar du zer den soneto bat. Baina horretan pentsatu gabe idatzi behar du. Aurrena iturria eduki behar dugu, eta gero, ontzia. Ontzi polita egin ondoren iturrik ez baduzu... Iturria topatu baduzu, eskuekin bada ere, edango duzu. Gero ontzia (analisi) eta iturria (sormena) bateratuko dira. Analisia gailentzen denean, bestea ito egiten da. Bihotzetik ateratzen den hori da lehenengoa. Perfekzio formal batera iristearekin itotzen badugu haurra, seguruenik, irakurle bat galduko dugu. Maniak eta ezinikusiak sortzen dira.

### **Eta zer egin dezakegu analisisa gailen ez dakion sormenari?**

Umeari atentzioa jartzen bazaio, garrantzia ematen bazaio egiten duenari, jarraitu egingo du. Adibidez, doinu bat eman haurrari eta has dadila ateratzen zaion hori kantatzen. Berdin du bospasei silaba gehiago sartzen baditu eta ez badu errimarik egiten. Nahi duena kantatzen ari da, eta, agian, beharko ditu lauzpabost urte hori neurriera ekartzeko bertsoan, edo agian ez du inoiz ekarriko, hori ez bada bere helburua. Horri doinua jartzen diozun neurrian, doinuak berak ekartzen zaitu neurtzera, hitzekin jolastera, sonoritate, eta sonoritate horrek eramaten zaitu gero errimara. Ume bat hasten denean bere kasa kantatzen, ikaragarria da. Hori bultzatu beharra dago.

### **Errealitate bat da gurasoek nahi dutela haurrek irakur dezaten, baina gero eurek ez dutela zaletasun hori...**

Gozatzen ere ikasi egiten da. Uste dugu berezko zerbait dela gozamen. Orduan, esaten dugunean gure umeari ez zaizkiola ipuinak gustatzen, agian da bide egoki bat egin ez delako berarekin... Gustua lantzea oso inportantea da. Haurrak liburutegi oso bat baldin badauka eta askatasuna baldin badauka bere bide bat egiten hasteko, berak ikusiko du zerekin gozaten duen eta zuk gozamen abaniko hori zabaldu beharko duzu.

## **Ahozko literaturarekin gozatzeko, Igerabidek aukeraturiko piezak**

### ● Tradiziotik harturikoak:

**Txoriño nora hoia  
Bi hegalez airean  
Baionara joiteko  
Elurra duk mendian  
Joango gaituk elkarrekin  
Hura urtzen denean**

(Iparraldeko maitasun kantua,  
Hegoaldetik abesteko egokitua)

**Kukurruku, zer diozu?  
Buruko min, zeinek egin?  
Azeria, azeria non da?  
Txotxak biltzen  
Txotxak zertarako?  
Sua pizteko  
Sua zertarako?  
Amona berotzeko  
Amona zertarako?  
Arraultzak biltzeko  
Arraultzak zertarako?  
Gu guztiok jateko**

### ● Igerabidek sorturiko poema:

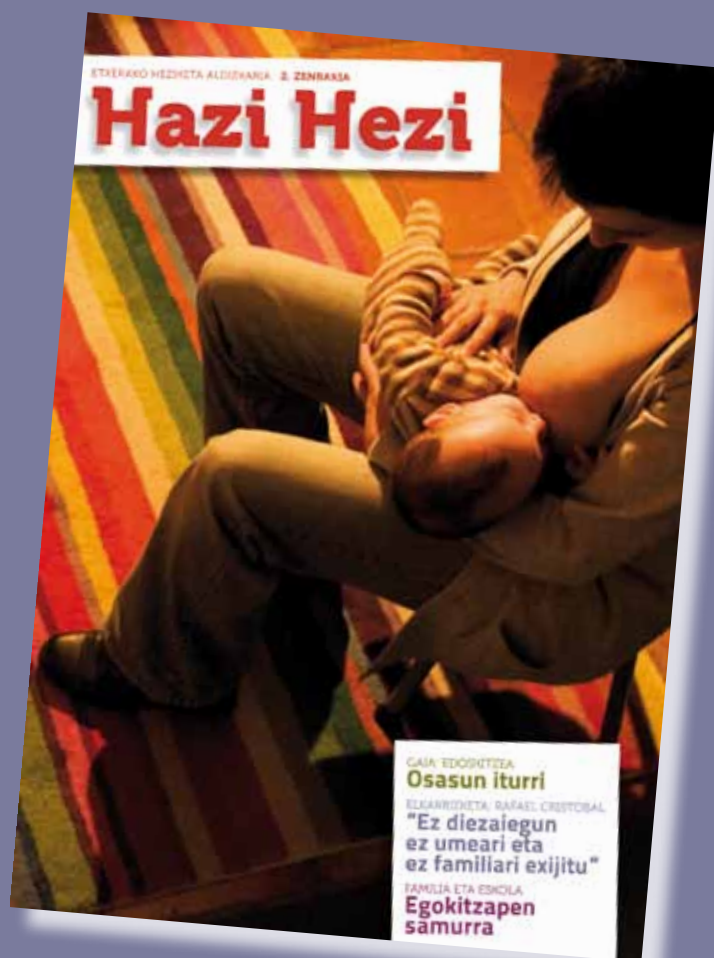
**Haize fin-fin batek  
miazkatu dit aurpegia,  
bainilazko izozkia**

### ● Igerabidek sorturiko igarkizuna:

**Amaorde zurezko,  
ama ez dagoenean  
haurrari eusteko**  
(erantzuna: Sehaska)

Arlo interesgarria da Igerabiderentzat igarkizunena, silogismoak eta metaforak egiteko lehen baliabidea baitira. "Arrazoimenaren oinarria eta poesiarena, biak batera ditu igarkizunak; eta haurraren garapenerako berebiziko arma da. Igarkizun asko poematxoak dira, beste asko matematika ariketak eta beste batzuk logika ariketak".

# Euskal Herrian pentsatua eta sortua, etxekoentzako heziketa aldizkaria



## Egin zaitez harpidedun!

Zurekin duzu  
Hazi Hezi aldizkaria.  
Gustuko baduzu,  
urtean argitaratuko  
ditugun lau zenbakiak  
20 euroren truke  
izango dituzu etxean

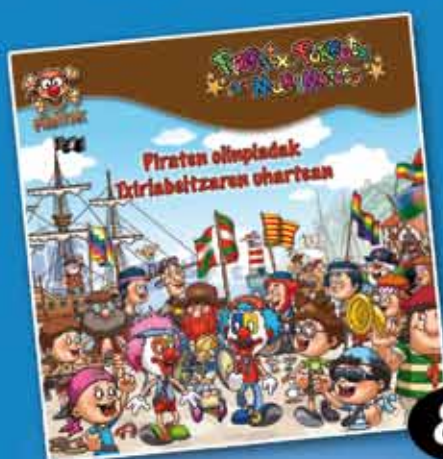
943 371 408

[www.hikhasi.com](http://www.hikhasi.com)

\* hik hasi, Berria eta Irria-ren harpidedunek beherapena izango dute.



# Pirritx, Porrotx eta Mari Motots



8€

**Piraten Olinpiadak  
Txirlabeltzaren uhartean**  
Piratak bildumaren ipuin berria



15€

**Sentitu, pentsatu, ekin!**  
CD sinfonikoa  
17 ipuintxo eta 17 abestirekin



17€

**Zazpikolorua** DVDa  
ikuskizuna zuzenean,  
erreportajeak, partiturak...



14€

**Puzzleak**  
3 puzzlez osatuta dago  
kaxa bakoitza



6€

**Margotzeko 1**  
24 marrazki + 6 kareta



7€

**Maite Zaitut!**  
Plaza ipuinak  
bilduma berriaren  
lehen ipuina

**25 URTEZ...**

**Sentitu, Pentsatu,  
ekin!**



eskaerak

[www.katxiporreta.com](http://www.katxiporreta.com)

**Katxiporreta**  
KOOPE.

Oria etorbidea, 10  
Brunet Eraikina 5, E-4  
20160 LASARTE-ORIA  
Tel.: 943 368 404