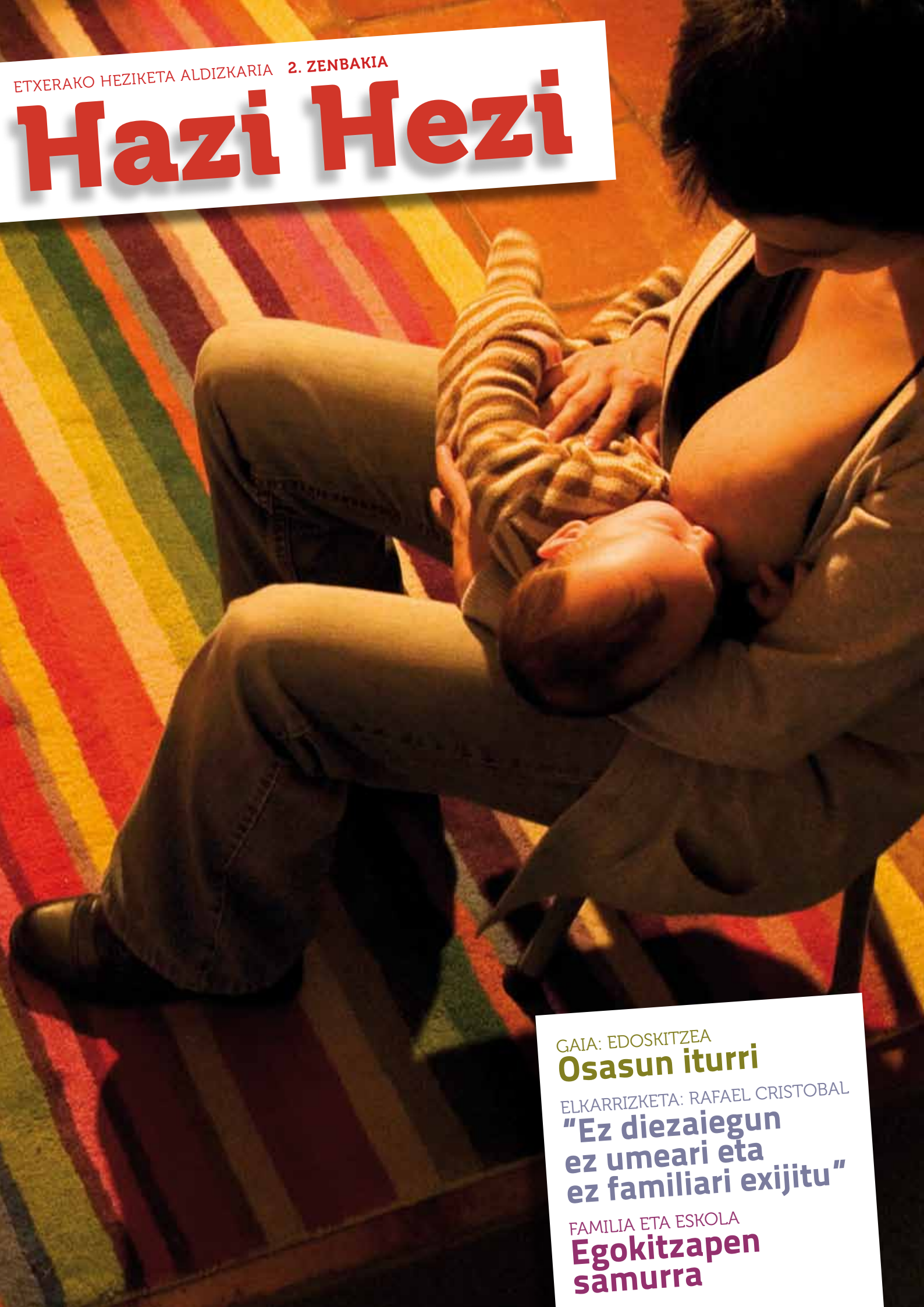


ETXERAKO HEZIKETA ALDIZKARIA 2. ZENBAKIA

# Hazi Hezi



GAIA: EDOSKITZEA

**Osasun iturri**

ELKARRIZKETA: RAFAEL CRISTOBAL

**"Ez diezaiegun  
ez umeari eta  
ez familiari exijitu"**

FAMILIA ETA ESKOLA

**Egokitzapen  
samurra**

# Eskola ekipamendua zure esku



## Aske eta arduratsu hazteko



“Haurrak ingurunean hezten dira”  
ideia oso zabaldua dago.  
INGURUNEAN giza-ezagutzak  
hartzen ditu haurrak (gurasoak, irakas-  
leak, hezitzaileak...) eta trebezia  
fisikoak ere bai. Horregatik, ekipamen-  
du egokiak behar-beharrezkoak dira  
ziurtasuna eskaintzeko, motrizitatea  
garatzeko eta abarrerako.



Amazulo kooperatiba. Barrenkale, 18. 48200 DURANGO. Tel.: 946 570 087

**amazulo.koop@gmail.com**      **www.amazulo.coop**

## Konfiantzan oinarrituriko egokitzapena

BIGARREN **HAZI HEZI** DAUKAZU ESKU ARTEAN. GURASOAK MUNDURATU BERRI DEN HAURRAREN ERRITMOETARA BEZALA, GU ERE HASI GARA ERRITMO BERRIRA EGOKITZEN. IRAILA GUZTIONTZAT DA EGOKITZAPEN HILA, FAMILIENTZAT, ESKOLENTZAT ETA HAURRENTZAT.

**E**gokitzapenaren gaia jorratu dugu **Hazi Hezi** hiruhilabetekariaren bigarren zenbaki honetan, familia eta eskola elkartu ditugun hitzorduan. Iraila, besteak beste, egokitzapen hila izaten baita etxe askotan. Haurra, familia eta hezitzaileak egoera berrira ahalik eta era samurrenean moldatu daitezten, **lasaitasuna, gardentasuna eta konfiantza** dira maistrek eta gurasoek mahai gainean ezarri dizkiguten klabeak.

Egokitzapena, alabaina, ez da soilik eskolaren eta familiaren artean gertatzen den prozesua, eta ondoko orrialdeetan ere beste atal batean irakurri ahal izango duzu egokitzapenari buruz, elkarrizketaren atalean, hain zuzen ere. Rafael Cristobal Psikiatryan doktore eta Huheziko irakaslea elkarrizketatu dugu oraingo honetan. Doktoreak heziketaren oinarritzko bi printzipio ezartzen ditu: horietan lehenak egokitzapenarekin du zerikusia; gurasoak, lehen-lehenik, haurraren erritmoetara moldatzea proposatzen du, horrek ekarriko baitu, Cristobalen arabera, haurra geroago gurasoen erritmoetara moldatzea. Kontuan izan beharreko bigarren printzipio gisa, umearengan konfiantza edukitzea oinarritzkozat jotzen du irakasleak, hau da, umea susmopetik atera eta haren eskariak egokiak direla pentsatzen hastea proposatzen du. Konfiantza dugu hizketagai, berriro ere.

Egokitzapena samurra izan dadin, hezitzaileek eta gurasoek euren arteko konfiantza beharrezko jotzen dute; eta Cristobalek, berriz, gurasoek haurrarengan konfiantza izatea beharrezko ikusten du guraso eta seme-alaben arteko harreman lasai baterako. Konfiantza, lasaitasuna eta gardentasuna, egokitzapenerako ez ezik, bidelagun onak dira hezkuntzan.



#### Koordinatzaileak

Joxe Mari AUZMENDI  
Ainara GOROSTITZU

#### Idazkaritza

Arantxa GOIBURU

#### Erredakzio-taldea

Nerea AGIRRE  
Kontxi AIZARNA  
Mila APEZETXEA  
Ainhoa AZPIROZ  
Izarne GARMENDIA  
Iñigo LARRAÑAGA  
Aritz LARRETA  
Josi OIARBIDE  
Josu TXAPARTEGI  
Arantxa URBE  
Ankelo USOBIAGA

#### Kolaboratzaileak

Libe GARMENDIA  
Joxe Ramon MAUDUIT  
Nerea MENDIZABAL  
Mariaje SARRIONANDIA  
Amaia VAZQUEZ

#### Aholkulariak

Maria Pilar AGIRRE  
Joxe AMIAMA  
Miren CAMISON  
Malu ELOSEGI  
Aitziber ESTONBA  
Beatriz EZEIZA  
Carmen FERRO  
MEITAI-MAITIE  
Alex MUELA  
Mariaje URANGA

#### Argazkiak

Hazi Hezi  
MaDDI  
Lore AGIRREZABAL  
Gari BERASALUZE

#### Diseinua

Graf!k

#### Inprenta

Antza

#### Elkarlanean



# 10

# AURKIBIDEA

# 38

# 54



32

EDITORIALA  
**Konfiantzan  
oinarrituriko egokit-  
zapena**

3

LABUR-LABUR

6

KONTSULTA

8, 18, 20, 30, 58

GAI NAGUSIA

**Edoskitzea: osasun  
iturri**

10

ASTEZ ASTE,

URTEZ URTE

21

ELKARRIZKETA

**Rafael Cristobal**

32

**Gurasoak mintzo**

38

**Esperientziatik  
mintzo**

40

**Familia eta eskola**

44

EZTABAIDAGAI

**Txertoa, bai ala ez?  
Zein? Zergatik?**

48

JOLASAK

52

SORMENA

**Karmele Cruzi  
elkarrizketa**



40



44



48





## CRISTOBAL GUTIERREZEN HITZALDIAK

CAI Cuidado del Alma Infantil proiektuaren arduradunak hainbat hitzaldi eskainiko ditu irail honetan Gipuzkoan, Bizkaian eta Araban. Gutierrezek 31 urte daramatza helduen formazioan, eta 18 haurtzaroaren eta familiaren zaintzan. Kataluniako lehen bi eskola libreen sortzaileetako bat da berau. Lehenengo hitzaldia Tolosan emango du, irailaren 18an, eta bertan haurraren zaintza hazteko aukera gisa proposatuko du, eta hurrengo egunean maitasunaz eta mugez ariko da, Aretxabaletan, beti ere haurraren arimaren zaintzatik abiaturik. Bilbon eta Gasteizen ere emango ditu hitzaldiak. Saio horiei buruzko informazio gehiagorako, [ianire81@euskalnet.net](mailto:ianire81@euskalnet.net), eta Haurraren Arimaren Zaintzari buruz: [www.fundacioncai.com](http://www.fundacioncai.com).

## HAURTZAROARI BEGIRA JARRI DA GETXOPHOTO ERAKUSKETA

Mendebaldeko umeen haurtzaroaren inguruko hainbat ikuspegi biltzen ditu aurtengo Getxophoto jaialdiak, eta irailaren 30a arte umeen irudimena eta potentziala azaldu nahi duten 18 argazkila-

riren lanak ikusi ahal izango dira. Tartean mundu mailan ezagunak diren argazkilariak daude, Alessandra Sanguinetti estatubatuarra, Jill Greenberg kanadarra edota Paola Grenet italiarra, eta baita Jon Uriarte gipuzkoarra ere. Argazkilarien hiru laurden emakumezkoak dira aurtengo. Erakusketa-aren komisarioak, Frank Kalerok, ez du haurtzaroaren ikuspegi politikoki zuzen bat eman nahi izan, eta begirada adeitsuak ez ezik, gogorrek ere aukeratu ditu.

# LABUR LABUR

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

## ZARAUTZEN HAZI HEZI-REN HARPIDETZA, DOAN

laz hasi ziren Zarautzen haurrak Bake Epaitegian euskaraz erregistratzen, eta, dagoeneko, zarautzarren erdiak baino gehiagok hala egiten du. Gainera, haurraren lehen egunetatik euskarak etxean lekua izan dezan, udalak hainbat opari jarri ditu gurasoen aukeran. Horien artean, Hazi Hezi aldizkariaren urtebeteko harpidetza doan jaso ahal izango dute haur jaio berriaren gurasoek, edo, bestela, 'Egizu lo' kanta eta ipuin bilduma; 'Begira, begira' ipuin liburua edo Antxon Sarasua eta Miren Fernandezek 'Lo lo maite' CDa eskuratu dezakete.



## Laura Gutman Donostian izango da urrian

Amatasunaz, hazieraz eta familia loturen inguruan mundu mailako aditua den psikopedagogo argentinarra Donostian izango da urriaren 1ean eta 2an, MeitaiMaitiek gonbidaturik. Ama, aita, irakasle, hezitzaile, bitartekari, mediku, psikologo, emagin, doula, erizain edota publiko zabalari zuzenduriko hitzaldiak eskaindiko ditu bi egun horietan. Haurtzaroan norbere burua erreprimitzeaz eta giza biografiaren antolaketaz mintzatuko da lehenik, eta, ondoren, publikoaren galderei erantzuteko prest egongo da Laura Gutman. 'La represión de los pulsos vitales' eta 'La organización de la biografía humana' dira, zehazki, hitzaldien izenburuak. Alabaina, hitzaldi bakarrerako edo bietarako eman liteke izena, eta saioretara haurtxoarekin joateko ez dago inolako eragozpenik. Izen emate eta informazio gehiagorako: [www.meitaimaitie.com](http://www.meitaimaitie.com) edo [info@meitaimaitie.com](mailto:info@meitaimaitie.com) helbidean.

## HAUR HEZKUNTZAKO GAKOEZ, MONOGRAFIKOA

Udazken honetan haur hezkuntzari buruzko monografikoa argitaratuko du **hik hasi**-k. Alfredo Hoyuelos NUPeko irakasle eta Filosofia eta Hezkuntza zientzietan doktore europarrak koordinatu du lana. Liburuxka horretan, gaur egun haur hezkuntzan kontuan izan beharreko hainbat gakotan sakontzen da, hala nola, haurraren mugimendu askea errespetatzeko espazioak duen garrantziaz; haurren oinarriko eskubideei buruz; hezitzaileen arteko elkarlanaz; gurasoen eta maisu-maistren arteko harremanaz edo pixoihalen aldaketaz dihardute monografikoko hainbat artikuluk. Horrez gain, Loris Malaguzziren eta Emmi Piklerren jakindurian eta ekarpetan oinarriturik, Euskal Herriko hainbat haur eskoletan egiten ari diren zenbait esperientzia interesgarri ere ezagutaraziko ditu ale bereziak.

Horrez gain, eta urtero egin ohi duen legez, **hik hasi**-k haur heziketako jardunaldi pedagogikoa egingo du azaroan. Bertan eskuratu ahal izango da haur hezkuntzako gakoei buruzko monografikoa.

## GORPUTZAREKIN KOMUNIKATZEKO

Gorputzak esaten diguna ulertzen ikasteko tailerra egingo dute Donostian, irailaren 14 eta 15ean, Txintxirrin Haur Eskolako ludotekan. Daniel Charquero ([www.danielcharquero.com](http://www.danielcharquero.com)) diziplina anitzeko artistak emango du ikastaroa. Dantza, adierazpena, ahotsa, jolasa, masajea eta arnasketaren bidez, norbere goputza esaten ari denaz jabetzen laguntzea da tailer honen helburua. Ikastaroa ostiral arratsaldean hasiko da, 17:00etatik 21:00era, eta larunbatean jarraituko du, 10:00etatik 14:00ak arte, eta 16:30etik 20:00ak arte. Informazio -gehiagorako: [nereamendi@gmail.com](mailto:nereamendi@gmail.com). Izen ematea irailaren 7a baino lehen egin behar da.

## MEDIKUNTZA OROKORRA HOMEOPATIA

María Asunción Albisu  
María Pilar Aguirre

TEL. 943 725 566  
URRETXU



Nerea MENDIZABAL  
Psikopedagogo

## PSIKOLOGIA

### IRIZPIDEAK

4 urteko semea igeri-ikastaro batean apuntatu genuen herriko igerilekuan. Batzuetan ez du joan nahi. Amak joatera behartu nahi du, aitak ez. Halako kasuan, zer egin liteke?



**HAURRRARI BEGIRA**, eskola-ordutik kanpo egin nahi dituenak berak askatasunez aukeratzea inportantea dela deritzot. Egunean izango ditu behartuta egiteko hainbat egoera, eta, denbora libreko jarduerak plazerez egitea komeni da. Aldi berean, joan nahi ez duenean, bere arazoak entzun, ulertu edo ezagutu ditzakegu berarekin hitz eginez eta hura konpontzeko zerbait aldatu edo errazterik badugu, gure laguntza edo eskuartzea eskaini.

Gurasoei begira, ama eta aita, bi familia istorio desberdinetatik datoz, eta, elkartu zirelako ez dute zergatik irizpide bera izan beharrik (hori lortzerik badute, denontzat hobe). Haurra ikastarora bidaltzearekin edo ez bidaltzearekin guraso bakoitzak asetzen dituen beharrak zeintzuk diren aztertu ondoren, ez badute bien gustuko irtenbiderik topatzen, eta eramaten jarraitzea erabakitzen badute, nire ustez, ardura, igerilekura eramateko interesa duenak hartu beharko luke (amak kasu horretan) eta berak negoziatzea edo egoki dezala semearen egoera ahalik eta eramangarrien egiteko.

### TRATU TXARRAK

Etxean tratu txarrak ikusi edo jasan dituzten umeei, gero eurek ere bortizkeriaz jokatzeko dute sarri. Ba al dago horri aurre egiteko aukerarik?

**GUK IMITAZIOZ** ikasten dugu. Zein dira gure ereduak? Haurtzaroan jasotzen dugun eredu izango da gurekin daramaguna. Izan ere, seme-alabek tratu txarrak jasaten badituzte, beraien ere tratu txarrak eragiteko aukera handia izango dute. Zergatik? Hori delako ikasi duten eredu. Esaerak horrela dio: "Zer ikusi, hura ikasi". Batzuek hala diote: "Beraiek sufritu dutenarekin, nola sufriarazi dezakete?". Beste eredurik ez dutelako ezagutzen. Aldiz, errespetuzko eredu bizi duenak, errespetuz jokatu du, ez inposaketaz. Eta eredu hori izan duenak ere, gizakiaren malgutasun eta eboluzionatzeko gaitasuna kontuan hartuta, bestelakorik ere egin dezakegula gutziz sinesten dut. Hori bai, horretarako, gelditzea, hausnartzea, lanbete pertsonala egitea edo baliabide berriak barneratzea beharrezkoak ikusten ditut, gure "automatikoa" era berrian programatzen joateko.

### ZALETASUNAK

11 urteko alabak hiru urtez jarraian hasitako ikastaroak bertan behera utzi ditu amaitu aurretik. Duela bi urte judo utzi zuen, iaz ingelesa, aurten trikitixa. Nola joka dezakegu horrelakoetan?

#### INTERESGARRIA LITZATEKE

haurrarekin aztertzea bere hasierako gogo eta ilusioa aldatzeko zein faktorek eragiten duten. Guraso gisa, haurrak ikastaro bertan behera uzteak ea zer suposatzen duen hausnartzea komeni da: konpromisoa mantentzen ikasiko ez duelako beldurra; frustrazioa guri gustatzen edo haurrarentzat balio-garri izango dela imajinatzen dugun hori ez duelako garatuko; porrota... Zer bilatzen dut haurra ikastaro horietara joan eta amaitzen duenean? Helduok, "Pilates" ikastaroa egiteko izena eman, eta posible da sarritan gure nekeagatik, animoagatik, edo beste interesgune batzuek direla-eta kale egitea egun askotan; edo, bertan behera uztea. Baina, orokorrean, ez dugu atzetik kontrolatzen gaituen inor. Erabakia libreki har dezakegu. Zaila da haur-gaztetxo batentzat urtean egin nahi duena gustatuko zaion ala ez irailean jakitea, ikasturtean zehar nola aurkituko den ezagutzea. Beldur diogu haurrak konpromisoak betetzen ez ikasteari, baina eskolako bizipenen ondoren egiten duena, plazerez eta gustuz egina izatea garrantzitsuagoa da. Eta, konpromisoarena garrantzitsua bada, posible litzateke epe motzago probak egitea, edo, hasieran, hilabeteko proba egitea, adibidez; eta, gustuko badu, ikastaro osorako konpromisoa hartzea? Malgutasuna izan al genezake eskolaz-kanpoko jardueretan, derrigortasunean erori gabe?



## PSIKOLOGIA

### LOA

Bi ume ditugu: 4 eta 2 urtekoak. Jaio zirenetik gaur arte beti beraiekin egon gara lo egin behar zutenean. Txikitatik, negar egiten zuten bakoitzean, beraienagana jo izan dugu titia emanez, beraiekin etzanez... Handienak, jada, 4 urte bete ditu, eta ez daki gu gabe lo egiten. Beti beren ohean sartu izan gara beraiek lokartu arte. Orain, beraiek bakarrik lo egiten erakutsi nahi genieke. Ba al dago metodorik ahalik eta gutxien sufrirituta hori erakusteko? Nola erakusten zaie bakarrik lo egiten negar handirik gabe?



**ORAIN ARTE**, zuen hurrek jaso dutena beren beharrak kontutan hartzea izan da, beraien erritmoa errespetatuz gertuko konpainia goxoarekin. Hori, haurren garapen osasuntsu baterako elikagai paregabea da. Zuen hurrek horren beharreen jarraitzen dute oraindik, eta, aldi berean, orain arte egin duzuen moduak, zuen beharrak ez dituela zaintzen iruditzen zait. Haurren beharrak asetuta daudenean ez du negarraren beharrik izango, ezer erakutsi gabe. Izan ere, haurrak negar

egiten duenean, zerbait behar duela adierazten digu, eta, oso posible da, beharrak asetu gabe negar egiteari uztea; haurrak asumitzea alferrik dela negar egitea, ez duela merezi eskatzen jarraitzeak ez baitu lortzen behar duena, bere segurtasunean, maitasunean eta balorazioan mina eraikiz.

Beraz, haurrak bakarrik lo egiteko negar handirik edo batere gabe, beren beharrak aseztu diezaikegu. Eta hori posible den ARTEA da, niretzat: haurren beharrak aseko

dituen eta gure beharrak aseko dituen irtenbide bat bilatzea (nahiz eta idealena ez izan). Posible al da guretzat, haurrak oheratuta edukitzean niretzat importanteak diren beharrak beste modu batean zaintzea edo beste momentu batean gauzatzea? Posible ikusten al dugu, haurren adinaren arabera, bere beharrak ere beste modu edo momentu batean asetzen joatea? Haurrak esango digu berarentzat posible den ala ez, negarraren bitartez. SORMENA ongi datorkigu.



**ARIMASAGASTI** behi gazta ekologikoa  
Idiazabal Tel.: 653 735 282  
josebabaez@hotmail.com



# Osasun iturri



GAI NAGUSIA: Edoskitzea



**Amaren bularreko esnea naturalena, merkeena eta osasuntsuena izanagatik ere, formulakoa arruntagoa izan da urte askoan. Esne artifizialaren arrakastaren gakoak ezagutzea lagungarria da bularra ematea ikusezin eta ezezagun bihurtu izana ulertzeko, batetik; eta bestetik, biberoino esnea norma bihurtzeak eradoski nahi eta ezin duten andreengan dituen ondorioez jabetzeko.**

Osasun zentroko horma batean itsatsia dagoen afixa bateko ama irribarretsu batek arreta bereganatzen du: lasaitasun ederrean, bularra ematen dio haur besoetakoari. Ume jaio berri batek jaso dezakeen elikagai onena, naturalena eta merkeena bularreko esnea dela iragartzen du kartelak; amarentzat ere osasuntsua dela, eta gainera, bien arteko atxikimendu emozionalan laguntzen duela.

Ezin jar daitezke amagandiko esnearearen onurak zalantzan, ebidentzia zientifikoek, eta bereziki giza espezieak milaka urtetan gaur arte iraun izanak erakusten dituzte amaren esnearen onurak. Baina, hala eta guztiz ere, ama askok ez diote umeari bularra ematen. Askok eta askok, nahi izan eta ahaleginak eta bi eginagatik ere, ezin izaten dute. Ustez irribarretsua eta lasaitasunez beterikoa izan beharko lukeen ueña mingarria eta negargarria bihurtzen da emazte ugarirentzat, eta une hori gainditu ezinda, eradoskitzea utzi egiten dute lehen hiruhilekoa bete aurretik. **Zergatik, bada, ama askok ez dute eradoskitzen edo ezin dute eradoski, osasuntsuena, naturalena eta merkeena baldin bada?**

Galdera horri arrazoi ugariarekin erantzun diote Euskadiko Esnearen Ligak antolaturiko edoskitzearen sinposiumean batu diren adituek. Bertako nahiz nazioarteko emagin, pediatra, nutrizionista eta ama ugari elkartu dira iragan uztailean EHUren ikastaroan, eta guztiak bat etorri dira edoskitzea uzteko arrazoiak nagusiki sozio-kulturalak direla esatean, eta ez berez bularra emateko ezintasun fisikorik dutelako andreek. Hurrengo lerroetan sakonduko ditugun puntu hauek aipatu zituzten nazioarteko



adituek emakumeek edoskitzea uzteko arrazoi nagusi gisa:

✿ **Biberoinaren kulturaren bizi gara, eta esne artifiziala bihurtu da norma.** Informazio desegokia dago formulako esnearen arriskuen eta amaren esnearen onuren inguruan.

✿ **Edoskitzearen kulturaren transmisioan eten bat gertatu da,** eta andreek ez dute inguruan titia eman duen beste amen eredurik.

✿ **Naturalena izanagatik ere,** zailtasun handiak izaten dituzte andreek, eta **ez daukate ez minari, ez zalan-tzei aurre egiteko aski informazio eta babes,** ez profesionalen partetik eta ezta babes sozial eta familiarrik ere.

✿ **Politika sozial eta laboralak dese-**

**gokiak** dira gomendaturiko gutxieneko edoskitzea betetzeko. Osasunaren Munduko Erakundeak sei hilabetez amaren esnearekin soilik elikatzea gomendatzen du, haatik, amatasun bajak lau hilabeteak dira Hego eta Ipar Euskal Herrian.

Nahi eta ezinaren paradoxaren adibide da Alaitzen kasua: Uztailean sinposiuma egiten ari zen lekutik kilometro gutxitara, bularra hartzen zuen hamar eguneko alabak zazpi egunetan "irabazi beharreko" pisua bederatzi egunetan irabazi zuela eta pediatriako erizain batek esne artifiziala emateko gomendioa egin zion Alaitzi, umea goserik omen zegoela eta. Profesionalak ez argitu zion umeak egoki hartzen ote zion bularra; ez behatu zuen zein izan zitekeen "pisu gutxi" hartzeko arrazoi; ez pardelei begiratu zion; ez



biberoia eta esne artifiziala ez ziren bestelako alternatibarik proposatu zion; ez. Lehen-lehenik biberoko esnea emateko gomendatu zion. Alaitzek, baina, ez zion biberoirik eman, bere esnea atera eta hura eman zion umeari jeringila bidez, eta postura zuzendu eta umea gero eta gehiago hartzen eta gero eta esne gehiago sortzen hasi zen, amak bere buruarengan konfiantza hartzen zuen neurrian.

Edoskitzearen inguruan, teorien eta praktiken artean dagoen distantzia erakusten du Alaitzen adibideak, osasuntsuena, naturalena eta merkeena dela jakinagatik ere, formulako esnea aholkatu baitzion osasungintzako profesionalak, eta ama askok jasotzen dituzten mezu kontraesankorren artean bizi duten ezinegona ere erakusten du.

Umea amaren esnearekin ala biberoiarekin edoskitzeak kontrobersia handia sortzen du gaur egun, oraindik ere, informazio eta praktika kontrajarriak ikusten baitira osasun zentroetan eta kalean. Eta emakume asko eztabaida antzu eta aurreiritzi makurren erdian aurkitzen dira. Batetik, esne naturala emateko hautua egiten duten andreak oztopoak aurkitzen dituzte sarri, hala nola,

leku publikoetan ezin emana aurkitu dute —Barakaldoko zentro komertzial batean berriki debekatu egin dute umea eradoskitzea, adibidez—, edo edoskitzea denboran luzatuz gero ere kritika ugari jaso ohi dituzte. Eta bestetik, ez ematea erabakitzen duten andreak, berriz, epaituak sentitu izan dira eta, erruduntasun sentimendua eragin diete askori.

Gai arantzatsua da, beraz, edoskitzearena. Baina argitu dezagun nola iritsi den arantzatsu izatera, formulako esnari eta bularrekoari buruzko informazioa eta baliabideak izanda, norberak erabaki dezan zer egin:

### Zergatik bihurtu da formulako esnea hain arrunta?

Henri Nestlek 1860an asmatu zuen haurrak elikatzeko lehen formula artifiziala, behi esnea eta zerealak nahasturik, eta merkatu agortezin baten ateak zabaldu zituen: formula ekoiztea merkea baita eta beti jaioko baitira umeak. Hasiera batean umezurztegietakoa haurrentzako soluzio gisa merkaturatu zuen Nestlek formula, amagandiko esnerik hartu ezin zuten ume haien biziraupenerako. Baina, Bigarren Mundu Gerraren ondoren, konpainiaren jomuga umezurztegiak ez eta osasun

**Euskal Herriko ama gehienek ez dute betetzen OMEk soilik bularreko esnea emateko gomendatzen duen gutxieneko sei hilabeteko epea. Arrazoi nagusietako bat, lanera itzuli beharra izan ohi da.**

zentroak bilakatu ziren, eta promozio eta marketing lan itzelaren ondoren, biberoko esnea osasun zentroetakoa errutinazko elikagai bihurtzea lortu zuen, laborategietatik zetorren elikagaiarekiko lilura sortu eta amaren esnea baino hobea zela sinetsarazteraino. Mundu industrializatuan XX. mendearen bigarren erdialdean esne artifiziala naturala baino gehiago kontsumitzera iritsi zen, eta gaur egun, oraindik, Nestlek kontrolatzen du formulako esnearen negozioa mundu mailan.

Formulako esnearen zabalkundearekin, ordea, osasun-arazo ugari hedatu ziren 70 eta 80ko hamarkadetan; mundu industrializatuan igo egin ziren obesitate, diabete nahiz asma eta alergia kasuak, eta lurralde azpigaratuetan, berriz, haurren heriotz kasuak ugari ziren, biberoiak esterilizatzeko modurik ez izateak infekzio asko eragin baititu. Ondorioz, formularen arriskuez jabeturik eta amagandiko edoskitzearen jaitsiera nabarmena gertatu



## Ohiko zalantzak

### 1-Eman ahal izango ote diot?

Ugaztunak garen neurrian geure baitan haurra ernetzeko eta berau geure esnez elikatzeke gaitasuna daukagu. Haurdunaldian zehar, umea ernetzeaz gain, andrearen gorputza ama izateko prestatzen ari da eta bularrak esnea emateko. Bularraren eta titiburuaren tamainak, ordea, ez du eragiten esnearen kopuruan, eta ezta esnearen kalitatean ere. Esnearen ekoizpen eskasa duten emakumeak oso gutxi dira, %3ari bakarrik eragiten dio hipogalaktia gaitzak. Aldiz, bularreko minbizia izan duten emakumeek ere eradoski dezakete, eta diabetesa edo epilepsia dutenek ere bai —haurrari gaitza transmititu gabe—. Zesarea bidez erditu den emakumeari edo erditze instrumentalizatua izan duenari ere berdin igoko zaio esnea, plazenta uterotik bereizten denean gertatzen baita igoera hori.

### 2-Nahikoa esne hartzen al du?

Ama berrien ohiko zalantza izan ohi da hau, biberioetan esnea kuantifikatu egin baitaiteke, eta bularrekoa ez. Horretarako, pisak eta kakak adierazle garrantzitsuak izango dira. Lehen bi egunetan, horitza hartzen duenean —proteina, mineral eta bitamina ugari dauzkan gaia eta umeari antigorputzak emango dizkiona—, parded gutxi zikinduko ditu; gero, lehen astearen barruan, esnea igotzen denean, gehiago zikintzen hasiko da, 5-6 parded gutxienez. Hortik aurrera, eta seigarren astea arte, esnearen ekoizpena umearen beharretara egokitzen hasiko da. Behin esnearen ekoizpena guztiz erregulatutakoan, bularrak umeak behar duena soilik ekoitziko du, ugatz glandula autoerregulatu egiten baita, eta amak titiak bigunago nabarituko ditu.

### 3-Zergatik saihestu behar dira txupeteak eta biberioiak?

Bularrari —titiburuari eta areolari— heltzeko ahoa asko ireki behar du umeak, titiburuaz gain, areolaren zati handi bat hartu behar baitu esnea ekoitzi eta kanporatzeko. Aldiz, txupetea edo biberioaren tetina zupatzeko ahoa apur bat irekitzea aski du. Titira ondo ohitu ez den umeari biberioia edo txupetea ematen bazaio, umeak txupeteari bezala egingo dio tira gero bularrari, eta ez du behar hainbat zurrupatuko. Horrek, bi ondorio zuzen izan ditzake: batetik, gutxi zurrupatzen duenez, esne gutxi produzituko du bular horrek; eta bestetik, ondo heltzen ez dionez, zartadurak eta minak eragiten ditu bularrean.

### 4-Zenbat denbora egon behar da titi bakoitzean?

Bular bakoitzean minutu kopuru bat egon behar dela pentsatzea okerra da. Bularra hustu arte edoskitzea da osasuntsuena, azken esne hori baita aberatsena, gantz gehien baitauka. Beraz, haurrak berak eskatu ahala ematea eta bular bakoitza berak utzi arte edukitzea gomendatzen dute adituek. Denborarekin erregulatuz joango dira esne-hartzeak eta ekoizpenak. Kontuan izatekoa da edoskitzea ez dela elikatzea soilik, eta batzuetan babes beharragatik eskatuko duela bularra umeak, eta esne apur bat hartu eta kontsolatuko da.

### 5-Nola jakin umea gose dela?

Haurraren negarra hartu ohi da gosearen adierazle, baina hori seinale berantiarra da. Gainera, negarrez ari den haurra sarri urduriegi dago ondo hurrupatzeko. Beraz, bestelako keinu batzuei erreparatu behar zaie, hala nola, haurrek ahoa ireki eta hurrupatzeko keinua egin ohi dute gose direnean, eta burua urduri mugitzen dute amaren bularraren bila, edo, beste askotan, beren eskua edo hatzak hurrupatzen hasten dira.

### 6-Noiz arte?

Osasunaren Munduko Erakundeak lehen sei hilabeteetan haurra amagandiko esnearekin soilik elikatzea gomendatzen du, haurrak etapa horretan behar dituen elikagai guztiak eskaintzen baitizkio bularrak. Etapa guztietan esne hori ezberdina da, umearen beharretara erregulatzen baita. Hortik aurrera, gutxienez bi urteak bete arte

zela ikusirik, **formulako esnearen komertzializazioa erregulatzeke kodigo bat sortu zuten Osasunaren Munduko Erakundeak eta UNICEFek** 1981ean. Kodigo horren arabera, esne artifiziala komertzializatzen duten konpainiek debekaturik dute formulako esnearen promoziorik

egitea (saldu bai, baina ezin dute ez elikagaiaren, ez biberioien ez tetinaren publizitaterik egin), ezin dute doako laginik banatu familia berrien artean (ospitale askotan ohiko errutina izan da etxeratzean amari dosi batzuk oparitzea) eta ezin dituzte esne artifizialaren onurak naturala-

rekin konparatu (argiki azaldu behar dute naturala osasuntsuagoa dela). Baina konpainia handiek ez dute kodigo hori errespetatzen —bereziki iragarkien puntua—, eta arau hauste horren ondorio zuzena da, Elisabeth Sterken nutrizionista kanadiarrak sinposiumean azaldu zuenez, bibe-

roia norma eta ohiko elikagai bihurtu izana. Esne artifizialaren arriskuez eta naturalaren onurez informazio desegokia da, Sterkenen arabera, ama askok ez eradoskitzeko arrazoietakoa bat.

### Zein dira amagandiko esnearen onurak?

Sven Arne Silfverda Suediako irakasleak aurkeztu zituen eradoskitzearen mesedeak. Lehenik, **umearen osasun fisiko eta kognitiboan dituen onurak** azaldu zituen Suediako Unibertsitateko Zientzia Klinikoen Saileko irakasleak. Amagandiko esneak proportzio egokian du ura, proteinak, gantzak, karbohidratoak, mineralak, bitaminak eta burdina, eta horrek gaitz ugari saihesten laguntzen du, haurra infekzioetatik babesteko antigorputzak baitaiz (txerto batek bezala), eta gainera, digestio errazekoa da umearentzat. Irakasleak berak Europako hainbat lekutan zuzendu dituen ikerketetako emaitzak aurkeztu zituen, eta adierazi zuen ondoko gaitz hauek saihesten laguntzen duela amaren esneak: diarrea, otitisa, Croneko gaisotasunak, diabetesa, arteria-tentsioa edota leuzemia. Horrez gain, erakutsi zuen edoskitzeak umearen garapen neurokognitiboan laguntzen duela, garapen intelektual eta motorean mesedegarria baita amagandiko esnea.

Amaren osasunean ere mesede egi-

**ten du edoskitzeak. Errekuperazio fisikoan laguntzen duela erakutsi zuen Suediako irakasleak**, gantza jaisten laguntzen baitu erditu eta berehala; uteroa kontraitzen ere laguntzen du edoskitzeak (horregatik zenbaitek kontrakzioak sentitzen ditu edoskitzen hasi berritan). Eta horrez gain, bularreko eta obarioetako minbizia izateko arriskua gutxitzen du esnea emateak, eta diabete eta obesitate arriskuak ere murrizten ditu amaren kasuan ere. Erditze osteko depresioak urriagoak izaten dira eradoskitzen duten amen kasuan, oxzitozinak —prolaktinarekin batera esnea sortzen duen hormonak— efektu lasaigarria eragiten baitio amari.

**Umearen eta amaren osasun fisikoaz gain, emozionalean ere mesede egiten du edoskitzeak, atxikimendua errazten baitu.** Sven Arnek azaldu zuen bezala, edoskitzea elikatze hutsa baino askoz gehiago da: edoskitzea kontsolamendua da umearentzat —horregatik dauka, hain zuzen, txupeteak titiburuaren forma—.

Amagandiko esnearen onurez hitz egin beharrean, sinposiumak batu zituen mediku, emagin, pediatra eta nutrizionistek esne artifizialaren arriskuak ezagutu behar direla azaldu zuten. Elisabeth Sterkenek argitu zuen **esne artifizialarekin elikatzeak hainbat gaixotasun kroniko eta kardiobaskular edukitzeko arriskua handitzen duela**, hala nola, asma, alergiak, obesitatea edota diabetesa.

### Ugaztunak garela ahaztu zaigu

Formularen arriskuak eta esne naturalaren onurak ezagunak izanagatik ere, erreallitateak erakusten du Euskal Herriko ama gehienek gaur egun ez dutela betetzen Osasunaren Munduko Erakundeak soilik elikagai hori emateko gomendatzen duen gutxieneko sei hilabeteko epea. Horren erantzule nagusia, adituen

arabera, biberioaren kulturak amagandiko edoskitzea ikusezin bihurtu izana da. Ikusezintasunak ondorioak ditu bularra eman nahi duten amengan ere, eten kultural bat egon denez, edoskitzearen baloreak transmititu ez diren bezala, moduak, posturak, zalantzak, minak eta abar ere ez baitira ez transmititu eta ez argitu. Horregatik, eradoski nahi duten ama askok onurak ezagutuagatik ere, ez dakite nola eradoski, eta ez dakite zer espero behar duten.

**Transmisioa eten eta edoskitzea ikusezin bihurtu izanaren lehen ondorioa da ama askok uste dutela ez direla bularra emateko gai**, nahiz eta oso gutxi diren esnerik ez duten emakumeak. Beraz, nahiz eta zesarreaz jaio, edo amak gaitz larriren bat izan —minbizia gaingitu, diabetesa eduki edo epileptikoa izan, adibidez— bere bularrek kalitate oneko esnea ekoizti ahal izango dute, haurdunaldian euren gorputza umea ernetzen ari den bitartean bularrak ere prestatzen ari baitira berau elikatzeko. Azken finean, ugaztunak gara, hau da, geure baitan bizidun bat ernatzeko gai gara eta hura geure esnearekin elikatzeko.

Eradoskitzeko ezintasuna, beraz, bestelako arrazoietatik eratorria da, nagusiki postura eta teknika desegokiagatik; mihi frenillo laburregiagatik, edo bularra emateko ordutegiak edo aholku desegokiak jarraitzeagatik. Horien lehen ondorioak mina eta zauriak izan ohi dira, hau da, ama askok min hartzen dute titia ematean, zauriak sortzen zaizkio bularrean; edo infekzioak dituzte —kandidiasia edo mastitia nagusiki—. Eta zartadurak jasanezina bihurtu litezke garaiz artatu eta erremedioa jarri ezean.

### Ohiko zauriak eta konponbideak:

Titiburuetako mina —askotan jasangaitza bihurtzerainokoa— izan ohi da umea ez dela ongi hartzen erakusten duen adierazle bat, berez, adituen arabera, baldintza egokietan edoskitzeak ez bailuke minik eman behar. Titiburuan zartadurak irekitzen direnean, umeak titiburu soilik heltzen duelako izan ohi da, haatik,

**Biberioa ohiko bihurtzean, eten kultural bat egon da eta edoskitzearen baloreak transmititu ez diren bezala, posturak, minak eta zalantzak ere ez dira ez transmititu, ez argitu**



titiburuaz gain areolaren zati handi bati heldu behar dio haurrak ondo hurrupatzeko eta esnea produzitzeko.

Umea ez bada ondo iristen areolari heltzera, ez du esnea ondo hartuko, eta ez badu ondo hartzen, ez du bularrak esnerik produzituko, eta arazoak sortu litezke. Haurrak titiburuari eta areolari ondo heltzeko postura egokia behar du, eta estabilitatea eta amarekiko kontaktua. Postura zaintzea beraz, funtsezkoa izango da, ondo hurrupatzeaz gain, erosoan izan dadin, orduak egingo dituelako amak eradoskitzen, eta umeak hartzen.

Haurra ondo kokatua eta postura egokian egonagatik ondo hartzen ez duenean, zenbaitetan, umeak mihia mugitzeko arazoren bat daukalako izan ohi da. Bestela, infekzio kasuak ere eman litezke, izan kandidiasia edo mastitisa. Kandida mikroorganismoaren bitarteko infekzioak amari bezala umeari eragiten dio, eta infekzioa sendatu ondoren jarrai daiteke bularra ematen. Mastitiaren kasuan, bularrak gorritu, berotu eta handitzeaz gain, sukarra izan ohi du emakumeak, baina umea eradoski dezake —mina jasateko gai bada—. Dena den, pediatra eta emaginek artatzea komenigarria litzateke kasu hauetan.



Titiburuetako mina izan ohi da umea ez dela ondo hartzen ari erakusten duen adierazletako bat.

## OMEren eta Esnearen Ligaren gomendioak:

- 1/** Haurdunaldian informatu edoskitzeari buruz, eta ezagutu norbere gorputza eta beste emakume batzuen esperientziak.
- 2/** Erditzeak eragina dauka edoskitzean, ez amaren gaitasun fisikoan, baina bai atxikimenduan, beraz, erditze errespetatu bat edoskitze osasuntsu baten abiapuntua izango da.
- 3/** Hasieratik eta sarri eradoski, umea jaio eta lehen orduaren barruan edoskitzeko gai izango baita. Ziurtatu ospitaleko profesionalek ez diotela formularik emango gurasoen baimen barik.
- 4/** Gero eta gehiago eradoski, orduan eta esne gehiago ekoitziko du bularrak.
- 5/** Postura egokian hurrupatzen duela ziurtatu. Bularretako minak eta zauriak postura desegokiaren adierazle izan ohi dira.
- 6/** Nahiko esne hartzen duen jakiteko, behatu pardelak, entzun ea esnea irenseten ari den, eta esne-hartze bakoitzaren ondoren bularra biguntzen den ala ez kontuan izan behar da.
- 7/** Umea aseatzeari eta kontsolatzeaz gain, esnearen ekoizpena erregulatzen laguntzen dute esne-hartze sarriek.
- 8/** Ez begiratu ordulariari, haurrari baizik. Orain arte, sabelean nahi duenero izan du elikagaia eskura umeak, ordutegietan erreparatu gabe, eta orain aldaketa handiak bizitzen ari da.
- 9/** Amak segurtasuna eta lasaitasuna edukitzea funtsezkoak dira edoskitzea osasuntsua izan dadin, eta etxeko lanak edo ohiko lanak delegatzeak amari mesede egingo dio, eta urduritasunak saihestuko.
- 10/** Bularra eman nahi duen amak ezin duela sentitzen badu, eskura ditu Esnearen Ligako boluntarioak nahiz hainbat osasun zentrotako edoskitze taldeak. Zerbitzu guztiak doakoak dira.

# Babesa eta informazioa, amari laguntzeko tresna onenak

Unerik zailenetan, antzeko egoeran dauden emakumeen babesa oso lagungarri jotzen dute eradoskitzean zailtasunak dituzten amek. Esperientziak ezagutu eta informazioa elkartrukatzeko, gero eta ohikoagoa da edoskitzen ari diren amak elkartzea, dela osasun zentro bateko bileran, Esnearen Ligan, edo euren artean antolaturiko taldetxoetan, beti ere konfiantza giroan eta inor ez epaitzeko filosofiarekin. Amak eta gurasoek segurtasuna eta autonomia eskuratzea izan ohi da talde hauen helburua, eta gomendio bat egiten diote edoskitzeagatik egoera zaillean dagoen amari: "Familia edo lagun artean, Esnearen Ligan edo osasun zentroan, eskatu laguntza edoskitzea uzteko erabakia hartu aurretik".

Edoskitzekagatik egorea zaillean zeuden amek laguntzeko xedearekin sortu zen Esnearen lehen liga AEBetan, Chicagon hain zuzen ere, 1956an. Gaur egun mundu osoan zehar ditu amagandik amarako laguntza elkarte horrek adarrak, Euskal Herrian bertan ere bai. Eileen Harrison La Leche Leagueko Europako presidentearan arabera, umea jaio osteko lehen hilabetean —aurrenko 15 egunetan bereziki— behar izaten dute amek laguntza eta babes handiena, umea oraindik ohitu gabe eta esnea erregulatu gabe baitago, eta edoskitzea orduan gertatu ohi da zailena: "Sentsibilitate goreneko eta emozio ugarieneko lehen egun horietan edoskitzea ez bada ondo bideratzen ez amak hartuko du bere buruarengan konfiantzarik, ez umea ondo elikatuko da". Pitinka, haurrak hurrupatzen duen neurrian, esnea ekoitzi eta sortuko du. Egoki hurrupatu ezean, umearentzat zein amarentzat arazoak sor litezke, eta une hori oso ondo zaindu beharrela, Harrisonen arabera.

Alabaina, edoskitzea erregulatu aurretik utzi egiten dute ama askok, eta Ligaren arabera, gertukoaren eta profesionalen babesa gako



izan liteke hala nahi duen andreaki edoskitzen laguntzeko eta arazoak gainditzeko. Gertukoaren aldetik, ama bezala bikotekidea eta umearen hazieraz arduratuko diren helduak haurdunalditik beretik, edoskitzearen balioaz ondo informatuak egotea gomendatzen dute Ligako monitoreek. "Entzun egin behar zaio amari une gogor horietan, zalantzak argitzen lagundu, arazoak identifikatzen eta soluzioak bilatzen lagundu", adierazi zuen Harrisonek. "Ez dezala ama batek edoskitzea utzi inguruan aski babes ez daukalako".

Profesionalen aldetik ere, egokiena eta osasuntsuena edoskitzea dela esanagatik ere, Euskal Herriko osasun zentro askotan biberioia "errazkeria handiz" ematen dute Euskadiko Esnearen Ligakoen arabera, "horrek umearengan, amarengan eta atxikimenduan eragin ditzakeen kalteetan erreparatu gabe". Nahiz eta azken urteetan zentro askok errutina aldatu dituzten, ospitale zenbaitetan erditze unetik beretik hasten dira edoskitzea galarazten duten interferentziak. Erditze osteko lehen uneetan umea amagandik bereizten dute oraindik zenbait lekutan, edoskitzea galaraziz, edota praktika desegokiak gomendatzen dituzte, hala nola, esne-hartzean denboran

Altzoan elkartekoek bular emate kolektiboa egin zuten Tolosan, espazio publikoetan edoskitzea normalizatzeke eta ikusarazteke.

neurtzea; edo edozein arazo —nahikoa pisu ez hartzea haurrak, edo amak zauriak edukitzea— lehen-lehenik biberioiarekin konpontzen dute beste alternatibarik gabe.

Edoskitzearen kultura berrezartzeko, formulako esnearen arriskuak eza-gutarazteaz eta edoskitzeko hautua egiten duten amek babesa jasotzeaz gain, politikak aldatu beharra nabarmendu zuten sinposiumean. Euskal Herriko amatasun bajek ez dute Osasunaren Mundu Erakundearen sei hilabeteke gutxieneko edoskitze epea bermatzen, Ipar Euskal Herrian 16 asteko amatasun baja dute, baina 6 aste erditzearen aurretik hartzekoak dira, eta 10 ondoren, eta Hego Euskal Herrian erditu ostean lanera itzuli aurretiko baja 16 astekoa da erditze arruntetan —18 bikien kasuan—. Europaren kasuan, amatasun baja luzeenak dituzten herrialdeek dituzte edoskitze kopuru altuenak eta luzeenak. Suedia, Danimarka eta Norvegiak dituzte amatasun baja luzeenak —96 aste, 50 eta 42 eta 56 artean, hurrenez hurren—. Baxuenak, berriz, Portugalak (12), Alemaniak (14), Belgikak (15).



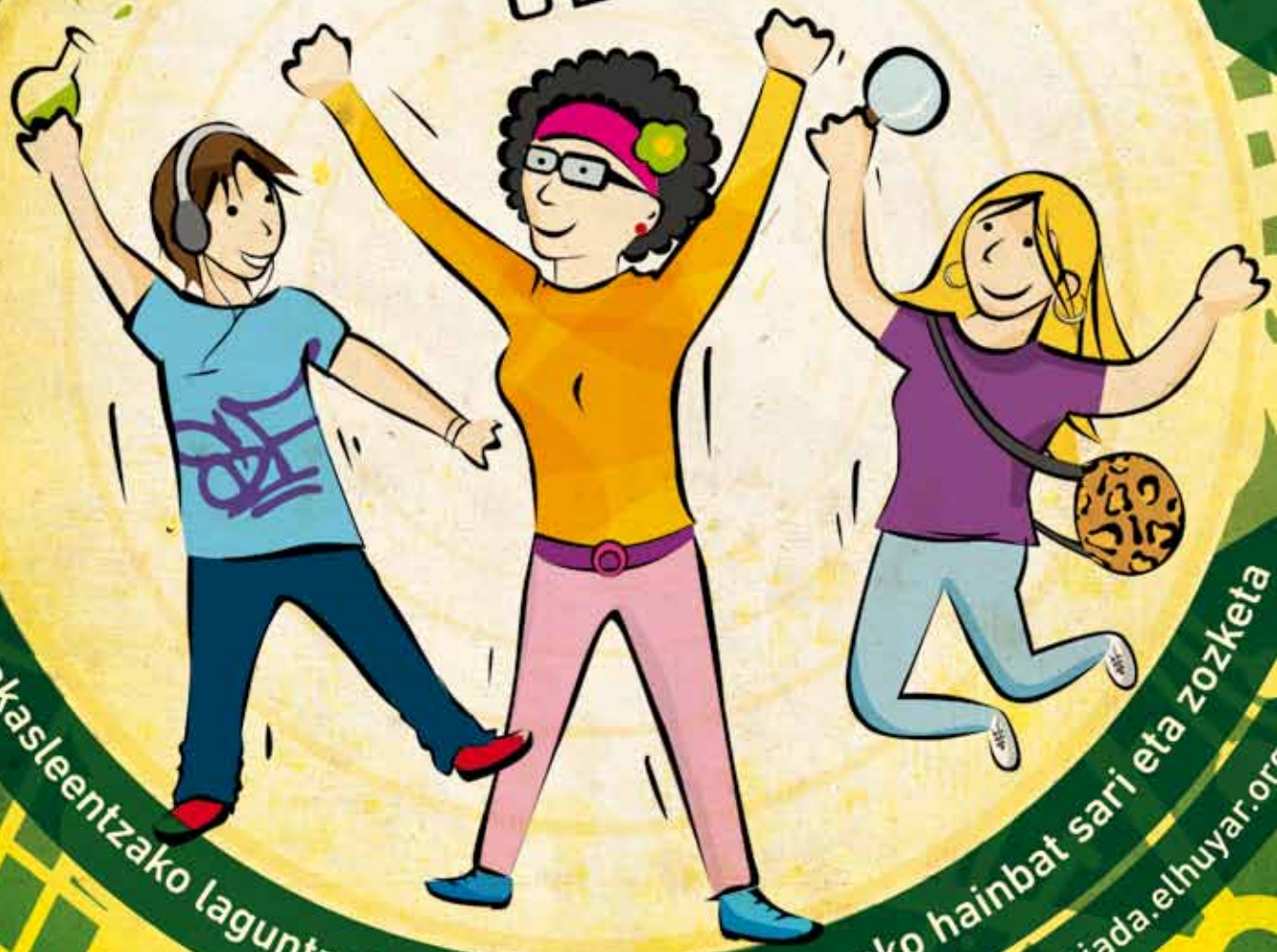
Eman izena Elhuyar Olinpiadan!

• Zientzia eta teknologia lehiaketa

• DBH 1 eta 2

Arituz ikasteko, berrituz irakasteko

# XI. ELHUYAR OLINPIADA



DBHko irakasleentzako laguntza!

• Parte-hartzaileentzako hainbat sari eta zozketa

<http://olinpiada.elhuyar.org>

Antolatzailea:



Babestea:



Gipuzkoako Foru Aldundia

Laguntzaileak:







Libe GARMENDIA  
Dietista-Nutrizionista



### OTARTEKOA

Merienda kezka iturri da.  
Otartekoa bai ala ez?

**HORIXE BAIETZ.** Egia da, aukeratzen ditugun osagaien arabera, ogitar-tekoaren balio nutrizionala asko aldatu daitekeela. Askotan, ogitar-tekoak soilik hestebeteekin edota patearekin prestatzeko joera dago. Ez dugu ahaztu behar horiek gantz saturatuetan aberatsak direla, eta, horregatik, neurrian hartu behar direla. Ogiari dagokionez, moldeko ogia edo opilen partez, hobe ogi naturala; eta integrala bada, hobe; zuntz, bitamina eta mineraletan aberatsagoa baita. Ogitarteko osasuntsuak prestatzeko

aukera zabala dago (atuna, gazta, indioilarra, urdaiazpikoa, sardinak... Horiei guztiei, barazkiak ere gehitu diezazkiekegu: uraza, tomatea...). Merienda osatzeko, fruta gehitzea gomendatuko nuke. Adinaren eta haurraren edo gaztearen aktibitate mailaren arabera, ogitar-tekoaren tamaina edo osaketa desberdina izan daiteke. Ogitartekoaz gain, merienda osatzeko elikagai asko ditugu: jogurta, esnea, zerealak, fruta, fruitu lehorrak... Elikagai horiekin merienda desberdinak presta litezke.

### BARAZKIAK

Gure alabak, barazkiak purean bakarrik nahi izaten ditu. Zer egin dezakegu?



**BARAZKIAK** haurraren osasunarentzat garrantzitsuak diren zuntz, sustantzi fitokimiko, bitamina eta mineraletan aberatsak dira. Egunean, 2 anoa jatea da gomendagarria. Barazkiak prestatzeko modu ugari ditugu: egosita, labean, plantxan, zopan, purean... Haur eta gazte askok barazkiak purean bakarrik nahi izaten dituzte. Askotan, purea jatekin barazki zatiak jatera pasatzea kosta egiten da. Oso garrantzitsua da, txiki-txikitatik, barazkiak hainbat modutan jaten ohitzea. Purean jatea ongi dago, baina modu berriak proba ditzakegu, zapore eta itxura berrietan aberastu; haragia gustukoa badu, hura prestatzen dugunean, ondoan, barazki piska bat jarritz, adibidez. Edota, pastarekin edo arrozarekin barazkiak jarriaz; horrela, haurrak, barazkiak hainbat plateretan ikusiko ditu.

Haurra, txiki-txikitatik, hainbat barazki jaten ohitzen bada, egunean gomendatzen diren bi ratio horiek jatea ez zaio batere kostako, ez haurra edo gaztea denean, ezta heldua denean ere. Eta, noski, elikadura orekatuagoa jarraitzeko aukera handiagoa izango du.

Prestaketa desberdinak erabiltzea ere, garrantzitsua da. Agian, egosita, barazkia bakarrik jatea kosta egingo zaio hasieran, baina patata, azenario, kalabaza edota txanpinoi batzuekin baliteke gusturago jatea. Hainbatetan, une zehatz batean gustukoa izan ez duen barazkia, beste une batean, beste era batera aurkeztua eta kantitate txikian jarrita, atsegin du. Ez da etsi behar.

### OBSITATEA

Elikadura zaintzen dela esaten da, baina obesitatea gero eta zabaldiago dago haur-gaztetxoaren artean. Zer gertatzen ari da?

**GAUZAK ASKO ERRAZTU** zaizkigu eta aktibitate gutxiago egiten da. Haur eta gazte askoren aisialdiko ohiturak aldatu egin dira, orain ez dira hain aktiboak. Orain telebista, ordenagailu eta kontsolaren aurrean ordu asko pasatzen dituzte. Bestalde, elikadura ohiturak aldatzen ari dira. Sukaldean gero eta denbora gutxiago pasatzen da eta aurrez prestatutako janari gehiago kontsumitzen dira. Haur eta gazte askok ez dute gosaltzen edota gosaltzen dutena ez da egokia. Hamaiketakoan edo meriendan opil industrial, gozoki edota freskagarri gehiegi kontsumitzen dituzte. Frutak eta barazkiak, aldiz, gutxiegi. Publizitateak ere eragin handia du. Produktu oso kalorikoak, azukre eta gantz saturatuetan aberatsak direnak, iragartzen dituzte; eta, haurrak, elikagai horiek aukeratzera bultzatzen dituzte.



## ELIKADURA

### AFARIAK

Zure ustez, zein litzateke afari egokia?

**EGUERDIAN ZER JAN DEN** kontuan hartu behar da, eta, harekin, osatu egin beharko litzateke eguneko elikadura orekatua izan dadin. Askotan, afariak haragiz, arrainez edo arrautzez bakarrik osatzen dira, eta, haur eta gazte askok, horiek behar baino gehiago kontsumitzen dituzte.

Oinarri bezala, gomendagarriena, afarian barazkiak (entsalada, egosita, zopan...), zerealak edo tuberkuluak, (osagarri gisa), eta proteinetan aberatsa den elikagaien bat (haragia, arraina, arrautza) jartzea da. Adibidez, arroz entsalada eta arraina labean edota fideo zopa eta barazki tortilla. Postrean, esnekia edo fruta. Plater bakarrean ere antolatu daiteke, baldin eta talde guztietako elikagaiak sartzen baditugu.

Bestalde, oso garrantzitsua da afariko ordua gehiegi ez berandutzea. Ahal denean, gutxienez, ohera sartu baino 2 ordu lehenago afaltzea gomendatzen da. Eta janaria prestatzeko garaian, prestaketa arinak erabiltzea. Horrela, haur edo gazteak hobeto deskantsatzeko aukera izango du.



## 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



# PEDIATRIA



Mariaje SARRIONANDIA  
Pediatra

## SUKARRA

**Sukarrak gorputzeko defentsa -mekanismoen eraginkortasuna hobetzen du, infekzioa edo inflamazioa dagoenean**



**Sukarrak kezka edota beldurra sortzen du. Era sinplean esanda, zer da sukarra?**

**INFEKZIOEN AURREAN** gorputzak defentsa sortzen du, eta, horren eraginez, gorputzaren tenperatura igotzen da. 38 gradutik gora igotzen denean, sukarra dagoela esaten da. Beraz, sintoma bat besterik ez da. Sukarra, berez, ez da kaltegarria gizakiarentzat: ez du kalte neurologikorik sortzen, ez gorreriarik, ez heriotzarik, infekzioei aurre egiteko balioa du... Horregatik, haurrak sukarra ongi jasaten duen bitartean, ez da zertan saihestu behar.

**Zer egitea komeni da haur batek sukarra duenean?**

**NOLA AURKITZEN** den, eta zer umore duen hartu behar da kontuan. Atsedena hartzea eta hidratazioa zaintzea komeni da. Halakoetan, jateko gogo eskasa izatea ez da kezkarria. Beraz, eskolara ez joateak ongi egingo dio. Paracetamol edo ibuprofeno gisako antitermikoak lagungarriak izan litezke. Dena den, sukarrak beldurra sortzen duelako-edo, botika horien erabilera gehiegi zabaldua dago. Antitermikoak erabiltzeko, sukarra desagertaraztea baino, haurraren gogo hobetzea, hobeto sentiaraztea izan beharko luke motiboa edo arrazoia.

**Bereziki, zerk sortzen du sukarra?**

**HAURRENGAN, INFEKZIOAK** dira sukarra sortzeko arrazoirik ohikoena, infekzio birikoak izaten dira, batez ere; eta, inoiz, bakterioek sortutakoa izan liteke. Hala ere, infekzio arinak izaten dira. Haurra eskolan hasi eta lehenengo bi edo hiru ikasturteetan sukarra sarritan izatea da ohikoena. Batzuetan, sukarra izaten da sintoma bakarra. Beste batzuetan, aldiz, eztula, mukiak, beherakoak, eztarriko mina, eta abar ager litezke sukarrarekin batera.

**Zein kasutan kezkatu beharko genuke eta pediatrarengana joan?**

- Bizitzako lehenengo hiru hilabeteetan, beti aholkatzen da joatea.
- Haurra oso-oso motel dagoenean.
- Buruko min handia duenean.
- Gorakoak edo beherakoak maiz dituen.
- Arnasa hartzeko zailtasuna duenean.
- Larruazalean petekiak edo orban gorrixkak agertzen direnean, eta bakoitzaren inguruan azala estiratzen badugu ere, desagertzen ez direnean.
- Kasu horiez gain, nahiz eta haurra ongi dagoela iruditu, sukarra oso altua badu, edo, gutxi izanda ere, hirugarren egunetik aurrera sukarrarekin jarraitzen badu, pediatrarengana eramatea komeni da.





# astez aste, urtez urte

## **HAURDUNALDIA**

Abentura berri bat

## **LEHEN URTEAK**

Lau hankatan ibiliz garuna  
osatzen da

## **URTE GOZOAK**

Umea hiperaktiboa denean

## **NERABEZAROA**

Maitemin handiaren garaia

## HAURDUNALDIA

# Abentura berri bat

**Bigarren haurdunaldia fisikoki ez da berdina eta, are gutxiago, emozionalki, faktore batengatik: jada gauzak ez dira ustekabeak. Ezustekoa, ordea, gero dator: bigarren umearen haziera ederragoa izan ohi da.**

**L**ehenengo haurdunaldiak magia hauxe du: haurdunaldi baten misterio guztia eta lehenengo aldien berezitasuna; beraz, bi faktore horiek baturik, ondo doazen lehen haurdunaldiak, normalki, modu ikusgarrian bizi ohi dituzte andreak. Aldiz, bigarren haurdunaldian bes-telako sentsazio bat izan ohi dute emakumeek —beti ere fisikoki ondo doazen kasuetan—: **ez direla ia ohartu ere egiten haurdunaldiaz**.

Andreak, dagoeneko, ezagutzen ditu bere gorputza bizitzen ari den aldaketak. Emakume horren gorputzak ez du alferrik ernatu aurretik beste ume bat bere erraietan, eta hori lagungarria izango da, fisikoki, bigarren ernaldia hobeto joan dadin. Beraz, bigarren haurdunaldian amak —gurasoek— izango dituzten beharrianak desberdinak izango dira, eta ondorioz, lanketa edo ikastaroaren helburu nagusia ere bai: gurasoek berriaz haurdunaldi berrian zentratzeko espazio eta denbora bat hartzeko premia izan ohi dute.

Ama berrien eta esperientziadunen elkarketa izaten dira erditze aurreko ikastaroak, eta **Carmen Ferro emaginaren** arabera, bi norabidetako kutsaketa gertatzen da ikastaro horietan: "Lehendik ama direnak berrien ilusioaz kutsatzen dira, eta

aurreneko aldiz erdituko direnek besteen esperientzia, kontzientzia eta segurtasuna jasoko dute".

**Bigarren haurdunaldia fisikoki desberdina izanik ere, emozionalki izan ohi da amarentzat bereziki diferentea.** Lehen aldiko beldurrak —normalki— gairidurik, bigarren haurdunaldia lehenengoa bezain intentsoki ez bizitzeak berak erruduntasun sentimendua ekarri ohi diote emakume askori, eta hori gairidurtea izan ohi da haurdunaldi garaian egin ohi duten lanketa bat. **"Lehen haurdunaldiko emozio eta berezitasunaren nostalgia izan ohi dute",** emaginaren arabera.

Eta horrekin batera, kezka berri bat ibili ohi da amen buruan: "Bigarren haurra maite ahal izango dut lehena bezainbeste?". Galdera eta sentimendu hori ohikoa eta naturala dela ulertzea da, Ferroren arabera, kezka gairidurteko lehen pausoa, zeren emaginak argi dauka: "Bigarren edo hirugarren seme-alabak sekula ez dira maitatzen aurrenekoa baino gutxiago; maitatzen ikasi egiten da, eta bigarren haurra jaio denerako, aurrenekoarekin asko ikasi dugu, eta berehala ohartuko gara afektibitatea ez dela partekatu beharreko tarta bat, baizik eta bigarren ume horrek bere tarta osoa izango duela, maita-

suna —edo maitatzeko gaitasuna— biderkatu egiten baita".

Bigarren haurdunaldiak, alabaina, badu ezusteko bat, Carmen Ferroren arabera: **"Haur horren haziera askoz ederragoa izango da"**. Amak —gurasoek— ez dituzte lehen umearekin izaten dituzten beldurrak eta ziurgabetasunak; kontrakoa, zalantza eta zailtasun horiek gairidurtea izanik ematen dien segurtasuna daukate, eta euren buruarengan konfiantza, eta lasaitasun horrekin hartuko dute bigarren umea. Konfiantza horrek, Ferroren arabera, umeen hazieraz gehiago gozatzen laguntzen die gurasoei, eta gozamenak berak errazago egingo ditu lanak.

Haurdunaldia bera desberdina izateaz gain, erditzea bera ere diferentea izan ohi da bigarren aldietan.

**Gorputzaren memoria funtsezkoa da erditzeko unean, eta amak daukan esperientzia eta segurtasuna faktore lagungarriak izan ohi dira erditzea hobeto joan dadin,** bereziki amak kontzienteago baitira, erditzeaz eta baita euren gorputzaz eta ahalmenaz ere; ondorioz, oro har, erditzeak arinagoak izan ohi dira. Ferroren arabera, %20-30 gutxiagoko ahalegina egin behar dute emakumeek lehenengo erditzeko arrakasta maila erdiesteko.



Bigarren erditzeak “errealagoak” izan ohi dira, “gurasoek argiago daukate zertara doazen eta zer espero behar duten, eta kontzientziak asko laguntzen die”. Erditzeko unean kezka umeagan zentratuago egon ohi da. Etorriko den umeagan, noski, baina lehendik ere etxean den umeagan ere bai. Erditzean, askotan, gurasoek ‘logistika’ arazoak izaten dituzte buruan, “nola antolatuko ditugu lanak ume nagusiarekin?”. Kezka horrek aldaketa bat ekarri du gaur egun: ospitaletan erditu ostean borondatezko alta eskatu beharrik gabe —mesfidantza eragiten zuen oasasungintzako profesionalen artean— etxera joateko baimena erraztasun osoz eskuratu dezakete gurasoek (beti ere umea eta ama ondo dauden kasuetan), etxean eta bi umeekin lasai egon ahal izateko.

**Aitaren rola ere indarturik atera ohi da bigarren haurdunaldian, erditzean eta bereziki hazieran.** Amak txikienari eskaini beharko dizkion ordu ugari horietan aita izan ohi da beste haurrarekin dagoena, “umeak ariketa logikoa egingo du: ama hain okupaturik ikustean, aitagana joko du era naturalean, eta gurasoek hori balioetsi behar dute, umearen beharrak aseta egongo direlako; aita eta umearen atxikimendua estutuko duelako, eta amak ere lasaitasuna eta denbora izango dituelako beste umearentzat”.

## Ume nagusia jaio berriaren hazieraren parte da

**E**sperientziari esker, bigarren umearen haziera ederragoa izaten dela dio Ferrok, baina argi dio une oso gogorak ere izan ditzakeela. Jelosiak eta “tronutik kentzea” izan ohi dira arazo nagusienak. Emaginak gomendatzen du hasiera-hasieratik lehen umea bigarrenaren hazieraren parte bihurtzea izan daitekeela arazoak saihesteko bidea.

✱ Azken momentua arte itxoin gabe, **haurdunalditik beretik**

**umeari etorriko denaren berri azaltzea** eta partekatzea gomendatzen du emaginak.

✱ Ondoren, etxeratzetik beretik, bi **umeen arteko kontaktua bultzatzea lagungarria da** bi umeen artean —eta beriziki nagusienarengan— atxikimendu sentimendua sustatzeko, adibidez, txikiena handienaren gorputz biluziaren gainean jarriz.

✱ Edoskitzea izango da hazieraren parte funtsezkoetako bat, eta **ume nagusiak bere burua edoskitzeko**

**ekintzatik baztertua ez sentitzea lagungarria izango da.** Lehen umeak amaren bularra hartu badu ere, sarri oso irudi gogorra egiten zaie bigarren umea amaren bularra hartzen ikustea, eta emaginak aholkatzen du gauzak azaltzeak eta nahi izanez gero bularra hartzera gonbidatzeak lagundu egiten duela. Normalean, dagoeneko edoskitzeari utzi dioten umeek ez dute berriro bularra hartu nahi izaten, baina jabetzen dira amak eskaintzen diela eta eurak direla aukera edukita edoski nahi ez dutenak.



## LEHEN URTEAK

# Lau hankatan ibiliz garuna osatzen da

Bizitzako lehen 6-8 urteetan garunak inoiz izango duen garapenik handiena jasango du. Garapen hori ingurunearen arabera izango da —elikaduraren, estimuluen eta zaintzaren arabera—. Burmuina ondo osaturik duen pertsona batek emozioak kudeatzeko, ikasteko eta sozializatzeko aukera gehiago izango ditu.

**N**erabezaroan agertzen dira askotan portaera-arazoak, eskola-porrota, edo baita sozializatzeko zailtasunak ere, baina horrek ez du esan nahi problema horien sorburua nerabezaroan dagoenik. Alvaro Beñaran psikomotritizitate irakasleak argi dauka: “Gaur egun, gizartean dauden arazoei buruz hitz egiten dugunean, esaten dugu hezkuntzan nerabeekin egin behar dela lan. Eta nire iritziz, gakoa 0-6 adin tartean dago; batez ere, 0-3 adin tartean. Izan ere, hor ezartzen baitira oinarri guztiak!”. Haurraren oinarriak lehen urteetan ezartzen dira, bai fisikoari, heziketari, biologiari, kognizioari... dagozkienak, alor guztiek elkar eragingo baitute. “Gero ikasiko du!” horrek ez du, beraz, balio. Oraingo honetan, garunaren garapenari begiratuko diogu, **garunaren antolaketak baldintzatuko baitu pertsonak emozioak kudeatzeko daukan ahalmena; ahalmen kognitiboa edo ikastekoa; eta sozializatzeko gaitasuna ere.**

Garai batean uste zen haurraren garuna jaiotzetik zedarritua dagoela, baina neurobiologoek azterketek garbi erakusten dute, **garuna muntatua bai baina antolatua eta osatua ez dagoela jaiotzetik.** Horrek esan nahi du haur baten garunaren %50a

genetikoki zedarritua dagoen arren, beste erdia ingurunearen arabera garatuko dela, estimuluen, ingurune emozionalaren, elikaduraren, atsedenearen... arabera. Horretarako, lehen 6-8 urteak dira egokienak, urte horiek baitira plastizitate handienekoak; Maria J. Lopez neurobiologo madrildarrak honelaxe esan zion **Hik Hasiri**: “Garunaren garapenari dagokionez, Haur Hezkuntza askoz inportanteagoa da Unibertsitatea baino”.

Garuna garatzeaz ari garenean, emozioak kudeatzeko gaitasunaz ari gara —emozioak garunean baitaude—, ahalmen kognitiboaz, ikasteko tresnez —hizkuntza gaitasunaz, ikusmenaz, entzumenaz eta ahalmen motoreaz—; eta sozializatzeko gaitasunaz ari gara. Aurrera egin ahal izateko tresnak edukiko ditu haurrak garuna egoki garatuz gero, baina oinarriko tresna horiek ez baiditu bereganatzean, herrenka hasiko du ibilbidea. Garunaren garapena egokia izan dadin honako baldintza hauek beharrezkoak dira:

- ✳ **Haurraren behar emozionalak asetzea.**
- ✳ **Elikadura egokia eta atsedena bermatu behar dira.**
- ✳ **Estimuluak behar ditu umeak.**

### Garai bakoitzean berea

Estimulatzeak, alabaina, ez du esan nahi helduak haurraren prozesuetan esku hartu behar duenik. Maria J. Lopezek garunaren garapenaren prozesuak errespetatzeari garrantzia handia ematen dio. Prozesu horretan garrantzi handia dauka **haurraren mugimendu askatasunak.** Emmi Pikler pediatra hungariarrak sortu zuen Mugimendu Askatasuna kontzeptua. XX. mendearen erdi partean Budapesteko Lockzy institutua sortu zuen Piklerrek, erietxean ehunka ume zaindu eta behatu ostean. Bere metodo pedagogikoaren printzipioetako bat honakoa zen: **“prozesuak ez aurreratu”.** Ez eragin jarrera edo mugimendurik ez bada bere kabuz horraino iritsi. Haurra bere gorputz enborrari eusteko gai denean hasiko da esertzen; eta zutitzeko gai denean hasiko da bi oinetan jartzen; lehenago egiten ez badu, ez delako gai da. Bere urratsak errespetatu gabe prozesuak aurreratzen saiatzen bagara, eseri edo zutitzen badugu, prozesu bakoitzean garatu behar duen atala garatzeko aukera ukatzen diogu.

Mugimendu askeak haurrari adierazkortasuna, segurtasuna, bere buruarengan konfiantza ematen dizkio eta garunaren garapenean

laguntzen du, eta esku-hartzeak, berri, oztopatu egiten du. Mugimendu askatasunari loturik, garunaren garapenean ondoko etapa hauek nabarmentzen ditu Maria J. Lopezek:

✳ **Haurrak arrastaka ibili behar du:** Jaiotzen denetik mugimendu txikiak egiten hasiko da haurra; hanka bat luzatzen duenean, edo besoa tenkatzean, edo jira buelta ematen duenean, atal motorea lantzen ari da, eta gero eta mugimendu konplexuagoak egiteko gaitasuna lortzen. Tonu muskularra, autonomia eta oreka ari da irabazten, neurologikoki antolatzen ari den bitartean.

✳ **Lau hankatan ibiltzearen garrantzia:** Askotan, umea lehenbailehen oinez has dadin presa izaten dute hezitzaileek, baina lau hankatan ibiltzea oso garrantzitsua da garunaren garapenari begira, orduan hasten baita okulomotrizitatea lantzen; hau da, une berean bi begiak leku berean jartzen ikasten du haurrak. Gaur egun, gero eta okulomotrizitate arazo handiagoak dituzte haurrek, 7 bat hilabeterekin ez direlako lau hankatan ibiltzen, dela amakatxoan etzanda denbora luzeegian egoten delako, edo parketxotik ez delako ateratzen, edo zutik jarriarazi eta eskutik helduta oinez ibiltzen hasteko fasera eraman delako haurra. Ikusmenaren garapeneko arazo horren ondorioz, haurra —bere garuna— ez da bi begiek eskaintzen dizkieten irudiak koordinatzeko gai, eta ondorioz, ezin du egoki irakurri, ez idatzi.

✳ **Hitz egiteko gaitasuna.** Umea mundua entzuten hasten denean, 18 hilabete ingururekin, otitis arazoek edo mukiek, askotan informazioa garunera iristea oztopatzen dute, eta ondorioz, ez dute entzuteko gaitasuna egoki lantzen. Informazioa ez bada sartzen, lenguaia arazoak izango dituzte haurrek. Izan ere, umea hizkuntza ikaste-ko gaitasunarekin jaiotzen bada ere, ingurunetik jasotzen dituen estimuluen arabera garatuko du gaitasun hori. Ondorioz, okerrerentzuten dutenak dira eskolaporrota gehien jasaten dutenak, ongi entzuten ez duen umeak erraz deskonektatzen du; gauzak gaizki ulertzen ditu...

✳ **Irakurtzen lehenago hasteak ez du esan nahi hobeto egingo duenik:** Piklerrek mugimenduaz esaten duen gauza bera —“prozesuak ez aurreratu”— neurobiologiak irakurketaz esaten du. Ondo irakurri ahal izateko, irakurketarako antolaketa neurologiko egokia behar du haurrak. Begiak ez eta garuna denez irakurtzen duena, pertsonak begia sano edukitzeaz gain, hautemate tresnak eduki behar ditu: formak identifikatzeko gai izan behar du; memoria bisuala eduki behar du; edota informazioa diskriminatzeko gauza izan behar du. Haurrak —beren garunak— horretarako tresnak eduki aurreko adinera aurreratzen badu eskolak irakurketaren ikasketak, prozesu hori herrenka hasiko dute ume horiek.

## Garunaren garapena

Zelulei dagokienez, haurra garuna eraikita jaioko da, amaren sabelean osatu baita 9 hilabeteetan zehar. Ernaldiaren lehen bost hilabeteetan sortzen dira neurona gehienak. Behin jaiotzean, garunak gerora izango denaren %23 pisa-tzen du, hor egongo dira, dagoeneko, gure garuneko neuronen %100, eta horiek izango ditugu gure bizitza guztian zehar, bizitza osoan ez baita neurona berririk sortzen. Neuronek, beraz, garunaren %23 pisatzen dute, eta gainontzeko pisu hartze edo garatze hori 0-6 urte bitartean gertatuko da, garunak tarte horretan izango baitu plastizitate handiena. Epe horretan eraikiko da, beraz, neuronen arteko sarea. Zelula horien arteko sare edo zirkuituari “sinapsia” deitzen zaio. Eta sare horretatik iragaiten den komunikazioaren kalitatea eta abiadura ere estimuluen arabera garatuko da, bereziki lehenengo bi urteetan (prozesu horri “mielinizazioa” deitzen zaio). Gero eta gehiago estimulatu, zaindu (elkaidura ona, ingurune emozional egokia, atsedena...) errepide gehiago eta hobeak irekiko ditugu garunean, eta komunikazio azkarragoa eta kalitate hobekoa izango da; ondorioz, mugimendu konplexuak egiteko gaitasuna hartuko du; hitz egiten ikasiko du eta logikoki arrazoituko du.



## URTE GOZOAK

# Umea hiperaktiboa denean

Haurri arreta mantentzea kosta egiten zaionean edo oso mugitua edo inpultsiboa dela ikustean, sarri alarma pizten da: hiperaktiboa izango ote da? Nahastea zer den argitzea beharrezkoa da detektatu ahal izateko, edo guztiz baztertze.

**A**rreta Gabezia Hiperaktibitatearekin Nahastea hobeto ezagutzeko, **Mikel Haranburu EHuko Psikologia Fakultateko irakaslea** rengana jo dugu. Lehen lehenik, etiketak kentzea beharrezkoa dela argitu digu: ezaugarri berezi batzuk dituzten haurrak identifikatzeko eta haien tratamendua errazteko adituek erabiltzen duten terminoa da 'hiperaktibitatea', eta ez ingurukoek umea sailkatzeko erabili beharko luketena.

### Zer da Arreta Gabezia Hiperaktibitatearekin Nahastea (AGHNa)?

Hiru bereizgarri nagusi ditu:

- 1) Arreta gabezia:** aztertu behar diren egoeretan arreta luzaz mantentzeko zailtasuna dute haur hiperaktibo eta arretagabeek. Ikusten edo entzuten dituzten gauzetan denbora laburrez arreta jartzeko gai dira, batez ere kinadak berriak direnean; baina ez dira gai arreta luzaz mantentzeko, batez ere gaiak ezagunak edo errutinazkoak direnean.
- 2) Hiperaktibitatea:** gehiegizko mugimen jardura dute: normala dena baino askoz gehiago mugitzen dira eta mugimendu horiek ez doaz helburu bat lortzera zuzenduak. Mugitzeagatik mugitzen dira.
- 3) Inpultsibitatea:** erabaki bat hartu behar dutenean edo zerbait esan behar dutenean ez dute gogoetarik egiten. Pentsatu baino lehen ekiten

dute edo eginda gero pentsatzen dute. Txandari itxoiteko zailtasuna dute.

Hiperaktibitatea, inpultsibitatea eta arreta gabezia proportzio ezberdinetan konbinatzen dira nahastearen baitan. Horrela, gerta daiteke hiperaktibitate-inpultsibitatearen nagusitasuna duen nahastea, arretagabeziaren nagusitasuna duena edo konbinatua.

### Zer nolako maiztasuna dauka nahasketa horrek?

Osasunaren Munduko Erakundearen arabera, ehun umetik batek dauka Arreta Gabezia Hiperaktibitatearekin Nahastea, eta Elkarte Psikiatriko Amerikarraren (EPA) arabera, % 3-5 arteko maiztasunarekin gertatzen da —diagnostiko irizpide zorrotzagoak erabiltzen ditu OMEk eta horregatik gertatzen da maiztasunaren diferentzia—. Bestalde, mutilen artean maizago gertatzen da hiperaktibitate-inpultsibitate nagusitasuna duen nahastea. Nesken artean maizago gertatzen da arretagabeziaren nagusitasuna duena. Oro har, nahaste konbinatua da maiztasun gehiena duena.

### Nork detektatzen du eta nork diagnostikatzen du nahaste hori?

Gurasoak eta irakasleak izaten dira arazoaz lehenik konturatzen direnak. Nahastearen diagnostiko

zehatza neurologoek, psikiatrek edo psikologo klinikoek egiten dute, baina diagnostiko fidagarriena diziplina ezberdinetako adituek lankidetzan egiten dutena da.

Nahaste hau diagnostikatu ahal izateko, EPAren arabera, Arreta Gabeziaren 9 sintometatik gutxienez 6 agertu behar ditu haurrak eta/edo Hiperaktibitate-Inpultsibitatearen 9 sintometatik gutxienez 6 agertu behar ditu etxean eta ikastetxean, gutxienez sei hilabetez, eta nahasteak haurraren garapen normala eragotzi behar du. Kaltea eragiten duten hiperaktibitate-inpultsibitate edo arretagabeziaren sintoma batzuk 7 urte baino lehen agertu behar dute.

### Nahaste hori duenak beste nahasterik edukitzen al du?

AGHNa duenak sarritan jasaten du beste nahasteren bat ere, hala nola, barne-herstura, depresioa, Tourette-en sindromea, ikaskuntza nahasteak, substantzien abusua, nahaste negatibista, portaera nahastea edo autismoaren espektrokoren bat.

### AGHNa noiz gainditzen da?

Tratamenduaren arabera, garapen bat edo beste izango dute hiperaktiboek. Tratamendu egokia goiz hasten dena eta diziplina anitzeko ikuspegi batetik egiten dena da. Edozein modutan, haurtzaroan





Hiperaktibitateari buruz gehiago irakurri nahi duenak [www.hikhasi.com-en](http://www.hikhasi.com-en) 'gure materiala' ataleko monografikoen leihoan du Haranbururen Liburua.

## Gurasoek nola lagun dezakete?

Haur hiperaktiboaren gurasoetako bat sarritan hiperaktiboa izaten da. Bi gurasoek elkar hartu behar dute eta ikastetxearekin ados jarri behar dute haurraren hezkuntzari begira. Haurrak jarraitu behar dituen arauak adostu egin behar dituzte gurasoek eta irakasleek. Gurasoak berezita daudenean, berriz, komeni da idatzita jartzea adostu dituzten arauak. Gurasoek ez dute haur hiperaktiboa eraman behar denbora luzez ilaran itxoin behar izaten den tokietara edo denbora luzez isilik eta geldi egon behar izaten den tokietara.

Gurasoak sarritan estresatuak egoten dira, eta erlaxatzen ikasi behar dute, eta haurra eskolan edo udalekuetan dagoen bitartean atseden hartzen.

arazo hori duten haurren ehuneko handi batek arazo berarekin jarraitzen du nerabezaroan eta, proportzio txikiagoan bada ere, arazoarekin jarraitzen du helduaroan. Hori bai, nerabearen eta helduaren sintomak ez dira haurrarenak bezain nabarmenak izaten: beren mugimenduak gehiago kontrolatzen dituzte eta barneko egonezina, asaldura edo arreta gabezia agertzen dituzte.

### Zer arazo sortzen ditu AGHNak ikasketetarako?

AGHNa duten haurrek kontzentratzeko eta arreta mantentzeko arazoak dituzte. Erraz aspertzen dira eta lanak erdibidean edo erdi bukatuan uzten dituzte. Funtzio kognitiboak kontrolatzen eta arautzen dituzten funtzio exekutiboek gabeziak dituzte. Diskronia dute: lana denboran zehar planifikatzeko arazoak dituzte. Ondorioz, eskolako emaitzak sarri ez dira onak izaten, adimen normala edo altua izan arren.

### Hiperaktiboa izatea beti txarra da?

Edison genea edo AGHNaren genea duten pertsonak asmatzaileak,

berritzaileak eta aitzindariak izaten dira sarritan. Pertsona ospetsu asko izan dira hiperaktiboak: Mozart, Jim Carrey, Michael Jordan, Thomas Edison, Van Gogh, Winston Churchill, Bill Gates.

### Zer tratamendu erabiltzen dira AGHNa tratatzeko?

**Tratamendu biologikoaren aldekoak** anfetaminen familiako farmako kitzikatzaileak (Ritalin, Concerta) edo antidepressiboak (Norpramin, Tofranil) erabiltzen dituzte. Baina, sendagai horiek albo-efektu kaltegarriak eduki ditzakete eta denbora luzez esperimentatu behar izaten da bakoitzarentzat dosi egokiena zein den jakiteko. Sendagaia erabiltzeak eragin positibo batzuk eduki ditzake ere, estimulatzaileek ez dute epe luzerako hobekuntzarik eragiten; sendagaia desagertzean haren efektuak ere desagertu egiten dira eta haur askok ez dio sendagaiari erantzuten.

**Portaeraren tratamenduan** kanpoko estimuluak eta errefortzuak erabiltzen dira hiperaktiboaren portaera aldatzeko (fitxen teknika, kontingentzien kontratua).

**Tratamendu kognitiboa:** pertsonaren barneko kognizioak aldatzen dira eta funtzio exekutiboak lantzen. Pertsonaren barneko edo sakoneko prozesuak aldatu nahi izaten dira, ingurune batean egindako hobekuntzak beste arloetara ere jeneraliza daitezten. Ekin aurretik, pentsatzen edo hitz egin aurretik gogoeta egiten irakasten zaio haur hiperaktibo-inpulsiboari. Haren arreta ez du unean-uneke bulkadak kontrolatu behar; arretaren kontrol exekutiboa lortu behar du.

**Tratamendu kognitibo-emozionala:** emozioak kudeatzen, emozioen intentsitate eta iraupenaren pronostiko egokia egiten eta irakasten zaio haur bulkadatsuari.

### Nola antolatu behar da haur hiperaktiboaren ingurunea?

Haurraren ingurunea egituratu behar da: ordutegi erregularra ezarri, gelako gauzak eta jostailuak ordenatuta eduki. Jateko, lotarako eta etxeko lanak egiteko errutinak finkatu behar dituzte. Etxeko gortinen, oihalen, altzarien eta paretan koloreak erlaxatzaileak izatea haurretzat lagungarria da.

## NERABEZAROA

# Maitemin handiaren garaia

Lehen bikote harremanek, estraineko maitasun eta sexu erlazioek, ezaugarri bereziak izaten dituzte, intentsitate handiz bizi izaten baitituzte nerabeek. Baina helduen eta telebistaren bikote ereduak jarraitzen ahalegintzen dira.



**N**erabeak eta bikote harremanak. Gaia entzute hutsarekin larridura sentitzen dute guraso eta hezitzaileek. Arriskuak, gaitzak... etortzen zaizkie guraso eta hezitzaileei sarri burura, berehala. Baina **ulertzen al du helduak nerabeak nola bizi dituen lehen maitasun harremanak?**

Hainbat ikerketa egin dira nerabeen arteko bikote harremanei buruz. Berriki Emakume Progresisten Federazioak egin duen ikerketa batek nerabeen euren iritzia jaso du erlazioen inguruan, eurek harremanak

nola bizi dituzten galdetu baitiete, 14 eta 18 urte bitarteko gazteei. Emaitzen arabera, helduaroan jokatzen ohi diren rolak jokatzen dituzte dagoeneko gaztetxoek, genero rolek eta estereotipoek adin horretan eragina baitute. Ikerketa horren ondorio gisa, gizon gazteek bikote-kideak kontrolatzeko joera agertzen dute, eta hamarretik lauk uste dute neska-laguna babestu behar dutela, eta ausartak eta oldarkorrak izan behar dutela. Neskek, aldiz, men egiteko joera izaten dute, maitekorrak eta ulerberak izan behar dutela ulertzen dute, eta bikote harreman-

netan sufrimendua egon behar dela berezko gauzatzat hartzen dute.

**Aitziber Estonba sexologoa** ez da harritu ikerketa horren emaitzak ikusitakoan, baina ez die aparteko garrantziarik eman, "halako ikerketak profesionalak kontuan izatea ondo dago; baina nerabezaroa bizitzen ari diren pertsonen ezin diegu eskatu beste era batera joka dezaten; euren nortasuna eraikitzen ari baitira oraindik". Nerabeen artean bikote harreman osasuntsuak sustatzeari garrantziarik kendu gabe, helduen bikoteetan ere rolak eta



ereduak aldatzeko premia ikusten du sexologoak: "Helduek horrelako harremanak izaten badituzte, nola exijituko diegu bada gaztetxoei harreman sanoagoak edukitzeko?".

Nerabeen harremanez hitz egiten hasi aurretik, haiek zer egoeratan dauden ulertu behar dela dio sexologoak, eta helduak adin tarte horri dagozkion hiru klabe kontuan izatea gomendatzen du:

- ✳ Nerabeek ez daukate esperientziarik bikote harremanetan, beraz, ez daukate bizipenik oinarri gisa.
- ✳ Momentu pertsonal ahulean daude: babesa behar dute, eta onartuak izatea.
- ✳ Ikusten dituzten bikote-ereduak jarraitzen ahalegintzen dira: inguruan ikusten dituztenak nahiz telebistak edo zinemak eskaintzen dizkienak.

Nerabeen egoera ulertu ostean, haien bikote harremanak ulertzen hastea errazagoa da, Estonbaren arabera. Lehen erlazio horiek ezauzgarri berezirik ba ote duten galdetuta, sexologoaren arabera, intentsitateak ezaugarritzen ditu nerabeen harremanak, **"laburrak izanagatik ere, intentsitate handiz bizi dituzte erlazio horiek, eta asko eragiten diete euren eguneroko bizimoduan"**.

Estonbaren arabera, nerabeak bi jokaeraren erdian aurkitzen dira aurreneko maitasun eta sexu harremanen aurrean: batetik, adinari dagokion esperimintatzeko irrika

daukate; eta bestetik, ustez egonkorak diren bikote harreman luzeen eredia daukate —heterosexuala eta monogamo den bikotea—. Barne irrika eta kanpo eredia ez dira sarri bat etortzen, eta horrek eragiten du nerabezaroan harremanak hain mugituak eta gatazkatsuak izatea.

Oro har, ikerketak dioenaren ildotik, Estonbak ikusten du adin horretako bikote heterosexualetan neskek eta mutilek desberdin hartzen dituztela harremanak: neskek oso serio hartzen dituzte oro har lehen bikote erlazioak; eta mutilek, berriz, jolastu, probatu eta esperimintatzeko gogo gehiago erakutsi ohi dute. Alabaina, horretan aldaketa sumatu du sexologoak, garai batetik hona neskek gogo sexuala adierazteko gero eta askatasun handiagoa erakusten baitute. Mutilen kasuan berriz, adin horretan eskatzen zaizkien rola betetzea oso gogorra zaie nerabe askori, euren nortasuna artean eraiki gabe dutenean, beste pertsona bat babesteko exijitzen baitio jendartean onartua dagoen eta ustez bete behar duen rola.

Homosexualen kasuan, nerabezaroan ez dute, normalki, oraindik euren sexu aukera egin edo sexu orientazioa azaltzen. Lehendik ere nerabezaroan irrikaren eta eredu tradizionalen arteko gatazkan egon ohi dira nerabeak, eta nerabe homosexualak are egoera gatazkatsuagoan egoten dira, sexologoaren arabera, gaur egun oraindik hegemonikoak diren ereduak hetero-

sexualak, monogamoak eta ustez iraupen luzeak baitira.

Aurreneko maitasun eta sexu harremanak osasuntsuak izan daitezen, nerabezaroan ez eta lehenago jokatutako behar dute gurasoek, Estonbaren arabera, nerabezaroa bera ez da unerik egokiena gurasoek esku har dezaten: "15 urterekin mahaiaren bueltan seme-alabekin eseri eta txapa botatzeak ez du ezertarako balio". Bi klabe aipatzen ditu neskek zein mutilek harreman osasuntsuak izan ditzaten:

✳ **Sexu heziketa jaiotzetik hasten da, heziketa integralaren parte baita.**

✳ Inguruan dituzten ereduak jarraitzen saiatuko direnez, helduak eragin dezakeen eruedetan esku hartu. Telebista eta komunikabideek erakusten dituzten bikote irrealak eragin zuzena dute nerabeek harremanak ulertzeko eta eraikitzeke garaian, baina **etxean ikusten dituzten hezur-haragizko erlazioek ere eragin zuzena dute eurengan**. Beraz, nerabeen inguruko bikote eta maitasun harremanetan ondoko puntu hauek zaintzen badira, beraien erlazioen irudi osasuntsuagoa eraikitzeke tresnak jasoko dituzte:

- Bikotekideen rola zaintzea.
- Komunikazioa zaintzea; bortizkeria, zigor eta mehatxurik gabe harremanantzea bikotekidearekin.
- Bikotekide bien beharrak eta emozioak kontuan izatea eta errespetatzea.

**BELARDENDA HERBORISTERIA**

Txirrita kalea, 10. HERNANI

943 55 56 94

■ Dietak  
 ■ Kontsultak  
 ■ Masajeak  
 ■ Medikuntza ortomolokularra  
 ■ Terapia naturalak





**Joxe Ramon MAUDUIT**  
Psikologoa eta prebentzioan aditua

### NERBIO-SISTEMA



Haurrengan, mielinizazio prozesua ematen dela irakurri izan dugu. Era errazean adierazita, zer da 'mielinizazioa'? Eta, bestalde, masajeak laguntzen al du horretan?

**JAIO AURRETIK**, eta ondoren are azkarrago, mielinizazioa garatzen da. Hau da, nerbio-sistema babesten joaten da, gorputzean zeharrek informazioa errazago pasatzen laguntzeko.

Gu burutik hasten gara masajea ematen, horixe baita gune nagusia; gero, gorputz osora pasatzeko. Hasieran, adibidez, ikusmenak badu bere garrantzia. Haurrak begiak ez baditu ongi irekitzen, ikusteko behar duen bizitasuna ez badu, martxan jartzen lagundu behar

zaio. Haurrak amari ez badio begiratzen, zer gertatzen ari den jakin behar dugu: ea argi gehiegi dagoen, ea amarekiko harreman kontua den, ea beste zerbait adierazi nahi duen, eta abar. Masajearen bidez, begiratzeko gaitasuna lantzen dugu, eta, hala, bizkorrago begiratu du, haurra hobeto sentituko da, eta gurasoei ere, erakargarriago egingo zaie begirada. Eta, adibidez, haurrak amarekin nolako kontaktua edo harremana nahi duen adieraz lezake.

### MASAJEA

Haurren masajea aritzen zara. Asko entzuten den gaia da masajearena, baina, zer helbururekin egiten da?

**GUK PREBENTZIOARI** ematen diogu garrantzia. Kalteak etorri aurretik, zer egin litekeen aurreikustea komeni da. Adibidez, masajeak garrantzia handia du tresna gisa, amak edo aitak umearekin harreman egokia duten kasuetan, batez ere. Gurasoen eta haurren arteko komunikazioa modulatzeko ari denean, masajeak onura askoz handiagoa eskaintzen du. Gainera, bizitzaren hasieratik ematen has liteke masajea, eta oso lagungarria da, haurren gaitasunak martxan jartzen ari baitira garai horretan.

### BEHARRAK ANTZEMATEN



Haurrak haurdunaldia eta erditzea nola bizi izan dituen zeresan handia duela aipatzen da maiz. Sortu litezkeen desorekak, beldurrak, eta abar, bidera al litezke masajearen bidez?

**ERDITZEAK BERAK** hainbat gora-behera ekartzen dituela ikusten dugu. Haurra umetokian zer posturatan egon den, erditzea nolakoa izan den, eta, beste arrazoirengatik, burua, aurpegia edo lepoa arindu beharra izaten du. Muskuluak ez badira askatu, haurrak han jartzen du atentzioa, minduta duen tokian edo sentibera duen hartan. Haurrak bere gorputza aske izan nahi du beti; horretan laguntzeko, masajea ematerakoan, gaitasuna izan behar dugu haur horrek non duen beharra antze-

mateko. Polili-poliki, azala lantzen joaten gara, konfiantza hartzen, eta, bere erreakzioen bidez, beharrak identifikatzen. Horrela, antza ematen dugu non landu behar dugun. Askotan, eskua jartzearekin soilik, haurra deseroso sentitzen dela ikusten dugu. Beraz, zonalde horretan badu zerbait orekatu beharko duena, lagundu behar zaiona egokitzen. Hasiera-hasieratik egiten badugu hori guztia, hobeto egoten lagunduko diogu, eta, askeagoa izanik, atentzioa behar duen tokian jarriko du.



## PREBENTZIOA



## ERRITMOAK

Etxe berean, hainbat erritmo eta behar daude: gurasoen erritmoak eta beharrak, eta, haurrenak. Nola kontzilia litezke horiek guztiak giro ona eta haurren garapen egokia gerta dadin?

**AMAK HAURRAREN** erritmora egokitu behar du, nire ustez. Haurrak amaren erritmora egokitu behar badu, ezingo du eroso egon, ezingo du amaren erritmoa jasan, nekea eta atsedena ez ditu orekatuko, eta, hala, askotan, haurren iritabilitateak sortzen dira. Irizpide horrek ez du balio amarentzat soilik. Gaurko egunean, haurrak haur eskoletan hasten direnean, ikusten ari gara, ez dela haurren egokitzapena egiten, baizik eta gurasoen egokitzapena izaten dela. Askok ikasi behar dugu horren gainean, ez baitugu haurren beharrak zein diren aztertzen, eta, gauza asko, haurren kaltetan egiten ditugu.

Guk ere, txikitan, horrela bizi izan genuen, gurasoen beharretara egokitu behar izan genuen. Baina, geure seme-alabek euren barneko indarra izatea nahi badugu, barnean oinarri on bat izatea nahi badugu; oinarri on hori, euren erritmora garatu baldin badira sortzen dela ohartu behar dugu. Izan ere, pertsona sozialak garen neurrian, besteekin ongi egongo gara, geure buruarekin ongi baldin bagaude.



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.
- Haurrarentzat eroso pixoihalaren tamaina txikiari esker.
- Pixoihal kopuru oso txikiarekin nahikoa.
- Konpostagarriak (Kikrik gabe noski).
- Ingurumenak, haurraren 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

# “Ez diezaiegun ez umeari eta ez familiari exijitu, lagun diezaiegun”

RAFAEL  
CRISTOBAL



Gurasoek euren eta umeen gaitasunetan sinestea, eta konfiantza eta segurtasuna edukitzea dira Rafael Cristobal Psikiatrian doktore eta Huheziko irakaslearen arabera, heziketaren klabeak; “hortik aurrera, gauzak errazak dira”.

/// Bizitza hemen zaila izan da, baina, hala ere, samurtasun handiko amatasuna garatu da ///

Heziketaren oinarriko bi printzipio betetzea proposatzen du Rafael Cristobalek: **batetik, gurasoak, lehen-lehenik haurraren erritmoetara moldatzea; eta bigarrenik, umearengan konfiantza edukitzea.** Printzipioak bete daitezten, umeari bere munduratzean lagundu egin behar zaion bezala, gurasoei ere lagundu egin behar zaie haren munduratzean, Medikuntzan, Neurologian eta Psikiatrian doktorea den aita honen arabera. Lausana eta Genevako unibertsitateetan lan egindakoa da, eta Mondragon Unibertsitateko Garapenaren Psikologiako irakasle, Hazitegi proiektuaren sortzaile eta Arizmendi eta Aranzadi ikastoletako aholkularia da, eta bere ibilbide profesionalean oinarriturik eta Ikerketa empirikoak baliatuz, guraso eta hezitzaileen laguntzarako ‘El niño en la mirada del conocimiento’ liburua idatzi zuen duela bi urte (aurrez argitaraturiko ‘Fundamentos del ser humano, una psicología para educadores’ liburuaren

egokitzapen osatuago bat da). Konfiantzaren pedagogia aldarrikatzen du laurehundik gora orrialdeko liburuan eta elkarrizketa honetan.

**Historian zehar, hazierari buruzko kultura eta ohiturak jakituria tradizionalaren bidez transmititu izan dira. Euskal Herriko haziera kultura zer-nolakoa izan da?**

Nik uste dut hemen amatasuna ondo garatua egon dela. Gure haziera kulturaren eragina duten bi faktore kontuan izan behar dira: batetik, bizitza hemen zaila izan da, eta lan handia egin beharra izan duen gizarte bat izan da gurea; hala ere, oro har, samurtasun handiko amatasuna garatu da. Bestetik, sensualitatea eta sexualitatea asko erprimitu dituen herri bat izan da gurea, eta hezkuntza tradizioan eragina izan du faktore horrek.

Behin umea oinez hasten denetik aurrera, hau da, umea handitzat hartzen





Rafael Cristobal, Psikiatriako doktore eta irakaslea, Arrasateko erdigunean daukan bulegoan.

denetik aurrera, hasierako samurtasun hori estali egin da eta sentipenaren agerpena ez da behar bezala garatu. Horregatik, oso gutxi begiratzen diogu elkarri begietara, eta oso gutxi ukitzen dugu elkar, hori heziketa arazo bat da. Sentipenaren agerpenari bezala, harrokeriari izugarrizko beldurra izan diogu, "harrotu barik!", zenbat aldiz esaten den hori. Harroa izateari beldurra diogulako, erreprimitu egin ditugu, baita ere, alabantza espresio guztiak.

Euskal Herriko haziera kulturaren ezaugarri bat da ez dela izan ume martsupialoaren haziera, baizik eta berezirik umearena; hau da, umea ez da amaren gainean egon, eta horrek eragina dauka hazieran. Hemen sehaskan egon da umea, horregatik daude hainbeste sehaska kantu, haziera hala izan delako.

Horrez gain, amaz gain, kontuan iza-

tekoa da amamek jokatu duten rola, samurtasun rol garrantzitsua jokatu baitute. Amarekin harreman gutxi eduki dute neska askok, eta amamarekin dute samurtasun harremana.

**'El niño en la mirada del conocimiento. Una pedagogía de la confianza' liburuaren sarrerako lehen lerroetan diozu gaur egun gurasoak eta hezitzaileak doktrina psikologiko anitz eta kontraesankorren erdian daudela, eta inoiz baino beharrezkoagoa dela fidagarritasun bermea eskaintzen duen psikologia. Fidagarritasun tresna bat eskaintzeko helburua du liburuak?**

Betikoak, jada, ez du balio. Hortaz, zer egin eta nola egin? Korronte asko daude, eta guraso eta hezitzaileak nahastuta daude. Gaur egun, 1958. urtetik, haurari buruz jakin behar ditugun gauzarik garrantzitsuenak badakizkigu, Harlow-ek primaten inguruan eginiko ikerketei, eta Lorenzek gizakiaz eginikoei esker.

Eraiki dezakegu, beraz, gurasoak eta hezitzaileak gidatuko dituen pedagogia bat egiaztagarria den psikologian oinarriturik. Nik liburuak ez nuen idatzi nire gustuetan oinarriturik, ebidentzia bibliografikoan oinarriturik baizik, ondo frogatutako ikerketen emaitzetan oinarriturik. Gurasoei informazio ona ematen badiezu, klabeak ematen badizkiezu, gero eurak gai dira erantzunak emateko, ikusten dute gauzak ez direla hain zailak.

**Abiapuntu gisa diozu gizakia ugaztun guztien artean heldugabeena dela jaiotzeko unean. Instintuak gutxien helduak dituen izakia da, hain zuzen ere, beste izakiak baino urrunago iritsi ahal izango duelako, horregatik da hain ahula jaiotzean. Gurasoek ondo zainduz gero, ondo garatuko den izaki heldugabe bat dutela ulertzea da heziketa egoki baten abiapuntua, zuk liburuan diozunez.**

**// Lehen bost urteak funtsezkoak dira, baina bereziki aurrenekoa: konfiantza eraikitzen ari da umea //**

**// Umearentzat egokitzapena zailagoa da haziera distantzian egiten dugun kulturetan martsupialoetan baino //**

**// Haurrak bere legeak ditu: denbora eta disponibilitatea eskatzen ditu; baina amak ere laguntza behar du //**

Animaliak eta gizakiak estudiatuz, ikerlariak ohartu ziren gizakia fetu egoeran jaiotzen dela. Haurrak, bere bizitzaren lau-bosgarren hilabeteetan lortzen du primateak jaioberritan daukan garapen mailaren parekoa. Bosgarren hilabeteetan edukiko du primate batek jaiotzeko momentuan daukan garapen psikomotorea, bitartean egoera fetalean egongo da. Arrisku handiko faktorea da hori, uteroan amaren biologiak oso ondo erantzuten dio umekiaren beharrei, baina lehen bost hilabeteetan —eta ondorengoetan ere bai, nosk— ez badiozu behar duen atentzio osoa ematen ume horri, faktore horrek ondorio oso garrantzitsuak izan ditzake, bizitzaren hastapenetan ari baita pertsona hori bere zimenduak eraikitzen.

Pertsona batek bere buruarengan eta beste pertsonarengan konfiantza izatea ala ez izatea, lehen hamabi hilabeteetan lortzen da, gero noski aldatetak eta moldaketak egon litezke, baina lehen urtebetean dagoeneko bere buruarekiko eta ingurukoekiko konfiantza eraikitzen ari da. Hamabigarren hilabeterako haurrak memoria dauka, eta erlazio mota bat eraiki du eta bizi guztian zehar iraungo du, esku-hartzen ez bada. Lehen bost urteak funtsezkoak dira, baina bereziki lehen urtea, bigarrena eta hirugarrena oso inportanteak dira, eta hori oso presente izan behar du gurasoak.

**Zein dira umeak dituen gaitasunak eta zein dira zaindu beharreko oinarriko beharrak?**

Umea amaren barruan egon denean biologiak bere beharrak erabat asetetzen eta erregulatzen zituen. Gero, behin mundura ateratzen denean, bi gauza funtsezko egin behar ditu arnasa hartzearekin batera —arnasa bere kabuz hartuko du—: elikatu eta lo egin. Bizitza uterinotik munduko bizitzara egokitzea oso egokitzapen zaila da haurarentzat. Kultura tradizionalan —haziera martsupialoen kasuetan— egokitzapen hori erraza da haurarentzat, umea egun osoan amaren gorputzari itsatsia baitago eta amak uteroaren funtzioa betetzen du. Baina haziera distantzian egiten dugun kulturetan, umeari zailagoa egiten zaio mundura egokitzea;

hainbat gaitz agertzen dira egokitzapen hori kostata egiten ari dela erakusten dutenak: tripetako gaitzak, adibidez —kolikoak eta antzekoak—, edo lotarako ezintasunak.

Heziketaren oinarriko lehen printzipioa ondo betetzen bada, umeari lagundu egingo zaio egokitzapen horretan: gurasoek —bereziki amak— haurraren erritmoetara moldatu behar dute, umea gurasoen erritmoetara egingo bada. Umea nortasun-agiri neurobiologiko batekin jaiotzen da, eta agiri horren arabera, lotarako erritmo batzuk ditu, elikatzeko bere erritmoak ditu... eta erritmo horietara egokitu behar lukete gurasoek, eta pixkanaka umea egokituz joango da gurasoen erritmoetara, zazpizortzigarren hilabetera. Haurraren erritmoetara egokituta, oso samurra da ume bat haztea. Hortik aurrera, umeak berak eskatuko baitu behar duen guztia, eta gurasoek ez dute behar horiei erantzutea beste lanik izango. Baina betiere heziketaren oinarriko bigarren printzipioa betetzen bada, hau da, umearengan konfiantza baldin badaukazu.

**Konfiantza aipatu duzu, eta zuk konfiantzaren pedagogiaz hitz egiten duzu liburuan. Zer da konfiantzaren pedagogia?**

Umea susmopean egon da historikoki. Hasteko, bekatu originalagatik, baina baita beste arrazoi askorenagatik ere. Umea susmopean egonik, ezinezkoa da konfiantzazko harreman bat eraikitzea, eta hori akats bat da. Umearengan konfiantza baldin baduzu, eta haren eskariak egokiak direla uste baduzu, ondo joango dira gauzak, haren behar seinaleei erantzuteko beste lanik ez baitu edukiko gurasoak. Aldiz, umearekiko mesfidatia baldin bazara, berekoia edo mimosoa dela pentsatzen baduzu, harreman hori zaila izango da hasieratik.

Hori helduen artean ere horrela da: nik zurekiko konfiantza baldin badaukat, zure galderei erantzun beste lanik ez dut izango; baina zurekiko mesfidatia baldin banaiz, eta galderen atzean bestelako intenzioren bat dagoela pentsatzen hasten baldin banaiz, gure artean gatazka bat sortuko da. Eta umea oso sentsiblea



Leihotik begiratu, eta kalean umerik ez dabilelako tristatzen da Rafael Cristobal.

da konfiantzarekiko.

**Umearen eta familiaren erritmo biologiko eta psikikoen sintonia aipatu duzu; gurasoek, azkar batean, umea jaio aurretiko erritmora itzultzeko ahalegina egiten badute, arazoan abiapuntu izan liteke?**

Haurrak bere legeak ditu: denbora eta disponibilitatea eskatzen ditu. Baina amak ere laguntza behar du. Lehen momentu horretan, uterotik mundura egiten duenean, umeak egokitzea penara behar duen bezala, amak —eta gurasoek— laguntza behar dute, bizi-modu berrira egokitu behar baitute eta eurentzat ere aldaketa hori oso handia izango da.

Oso inportantea da haurdunaldian arriskuan dauden amak identifikatzea. Erditzeko prestakuntza oso in-

portantea da, bai, baina hori bezain edo are inportanteagoa da ama horrek umea nola jasoko duen begiratzeta. Posible da beldur handia izatea, edo bestelako zailtasunak sentitzea amatasunaren inguruan; edo bikotea gatazkan egotea; pertsona horiek identifikatzea eta laguntza ematea funtsezkoa da. Familiari asko lagundu behar zaio, ez diezaiegun umeari exijitu eta ez diezaiegun familiei exijitu, lagun diezaiegun umei, eta lagun diezaiegun gurasoei.

**Eta laguntza hori nork eman behar du? Nola detektatzen da ama edo gurasoak egoera horretan daudela?**

Emaginaren egitekoa izan beharko litzateke hori, erditzerako prestatzen duen emagin horrek identifikatu beharko luke zailtasunetan dagoen ama bat. Gero, behin umea jaiotzen

denean, lehen asteetan behar izaten dute gurasoek —amak bereziki— laguntza handiena, eta izan dezala familia horrek profesional talde baten babesa hasierako uneetan, eta aurrerago eskolak parte hartuko du.

Gu hemen bailaran, Arizmendi eta Aranzadi ikastoletan ari gara halako zerbait lantzen. Gaur egun hemen eskola eta gurasoen arteko lankidetzeta egiten da, guraso mintegi bat dago. Baina ideia da haurdunaldian hasiera lanean, zailtasunetan dagoen amari lagunduko dion talde oso batekin. Osasun zerbitzuek —obstetrizia, pediatria eta ginekologia— eta eskolak, denok bat eginda lagundu beharko genieke gaur egungo gurasoei.

**Haurdunaldia ez da garai huts bat,**





**Instintuei buruzko azalpen zabalak eman dituzu liburuan, haurra ezagutzea haren ahalmenak garatzen laguntzeko bide dela baitiozu. Liburuan agertzen duzunez, instintuak kronologikoki pizten dira, lehenik atxikimenduarena; gero esploratorioa; ondoren beldurrarena edo ihesaren instintua; erasoarena; sexuala, eta zaintzarena edo gurasotasunarena ondoren. Atxikimendu senari erantzuten ez bazaio, zer gertatzen da?**

Oso akats handia da atxikimenduari uko egitea. Gaur egun oraindik aurreitzi handiekin funtzionatzen dugu. "Amazulo izango da; ez ezazu besoetan hartu; gaizki hezi behar duzu..." Bada oraindik mentalitate hori, umeari erantzuten badiozu pertsona ahul eta mimosoa egiten ari zarela uste duen pentsamoldea. Eta hori ezjakintasun handi bat da. Gizakia primatea da, eta primateak egun osoan amari helduta egoten dira, eta gizarte tradizionalan ere halaxe egoten dira umeak. Umea-

## "Umeak badaki nahi bezain urrun joan litekeela portu seguru batera itzultzeko aukera baldin badauka"

rentzako ama —edo atxikimendu osoa ematen dion pertsona hori— bere maitasuna da, laugarren hila-betean irribarre gehien atera-tzen dizkion pertsona da; negarra la-saitzen dion pertsona. Hau gero helduaroan maitasun harreman erotikoetan birsortzen da. Umetan, lehen harreman horretan, ez badu segurtasunik izan, bere beharrei ez amak ez inork erantzun ez badie, pertsona horrek helduaroan nabaritu egingo du gabezia hori, berak horrela harremantzen ikasi duelako lehen-lehen unetik. Jeloskor, posesibo eta horrelako harreman asko gabezia horien ondorio dira, oinarritzko konfiantza eraikitzeke momentuan hutsune bat egon baita.

Guztiok nahi dugu gure seme-ala-bak pertsona seguruak izatea; mundu zail honi aurre egiteko gai izatea; ikerlaria izatea, munduan barrena ibiltzea... Oso ondo! Baina hori nola egiten da? Umea zure presentziaz aseztu eta umea zure maitasunaren objektu sentiaraziz. Lau-bosgarren hilabetearen, esplorazioaren sena pizten den garaian, segurtasun portu bat izango du nahi duen guztian itzuli ahal izango duena; ume ho-

rrek —eta gero heldu horrek— badaki nahi bezain urrun joan litekeela beti portu seguru batera itzultzeko aukera baldin badauka. Portu hori gero eta seguruago izan, segurtasun handiagoa edukiko du pertsona horrek. Horretarako, lehen maitasun harreman hori ongi eraikitzea oso inportantea da, konfiantza eraikitzen ari delako.

**Besotan ez hartzea bezala, negararen inguruan ere mito asko dauka.**

Lehenik eta behin, umearen negarra ezagutu behar dugu. Bata negar naturala da, bizitzako lehen sei edo zazpi hilabeteetako negarra, mina, gosea, hotza... daukanean egiten duen negarra da. Gero, zazpi-zortzigarren hilabeteen bueltan umea inteligentzia garatzen hasten da, eta badaki behar duen hori lortzeko zein bide egin behar duen, bitartekoak eta helburuak ezagutzen hasi baita. Kasu horretan, bigarren negar mota hori ateratzen da, negar faltsua, naturala ez, eta instrumental dena. Jendeak —bai gurasoek, irakasleek eta baita pediatrek ere— nahastu egiten dituzte bi negar mota hauek, baina desberdinak

**ezta? Ama nola dagoen eragiten diotuzenean umeari.**

Badira hipotesi nahiko sendoak diotenak amaren egoera animikoak eragiten diola umeari, hormonon bidez —antsietatea baldin badaukazu, kasu, umeari transmititzen zaio, eta lotarako arazoetan ikusten da hori, adibidez—. Baina argi badakiguna da, umea jaiotzeko garaian ama prestatua egoteak garrantzi handia duela, ume hori beldur barik, segurtasunez

eta ilusioarekin jaso dezan. Horretarako amak laguntza behar du, eta aitak ere bai.

Gaur egun, gure gizartean emakume askok apenas ikusi dute umerik euren edukituen arte. Lehen gure gizartean —eta gaur egun oraindik beste kultura batzuetan hala da—, beti dago emakume baten inguruan beste bat —ahizpa, izeba, lehengusina...— ume bat hazten ari dena. Ofi-

zioak ikasten diren bezala, hazieraren metodoak ere beste ama batzuei ikusiz ikasten dute kultura horietan. Baina hemen, emakume askok ez daukate umerik inguruan, eta horregatik, bizimodu berrira egokitzeko amak eta aitak ez dute tresnarik edo ezagutzarik sarri, eta laguntza behar dute. Ez daitezela apuraturik sentitu umeak ez duelako lorik egiten edo tripetako mina duelako, eska dezatela laguntza.

dira. Hasieran esan duguna betetzen bada, eta ume bat konfiantzarekin tratatua bada, haur horrek ez dauka plantak egin beharrik erantzun bat jasotzeko.

**Beste mito bat da prohibizio, zentsura eta zigorrei buruzkoa, sarri ez baikara jabetzen mehatxuak erabailiz komunikazio eredu bortitz bat ari garela ezartzen.**

Guri helduori ere gustatzen zaigu gure nahiak kontuan izatea, ezta? Bada, berdin ume txiki baten kasuan ere. Haurrak behar duena da agindu gutxi eta informazio asko. Berarekin konfiantza baldin badaukazu, errespetuarekin eta samurtasunarekin tratatzen baduzu, eta azaltzen badiozu entxufearen zuloan hatzak sartuz gero mina hartuko duela, berak ulertu egingo du. Umea pertsona da, eta inor okertua baldin badago, gu helduok gara okertuak gaudenak. Haurrak nahiak ditu, baina nahi horiek askotan gure planteamenduen aurka doaz: lagunekin gelditu gara eguerdian eta umea oraindik jolasean ari da; nola konpontzen da hori? Denbora apur bat errespetatzen badiozu, berak onartuko du zure eskaera, umeak oso esker onekoak baitira.

Gaur egun daukagun arazo handia da lan asko egiten dugula, eta oso nekatuak iristen garela etxera. Orduan, objektu bat harremanagatik ordezkatzeko dugu, objektua ematen diogu isilik egon dadin, eta hori perbertsioa da. Gero, haurra zintzoa izan dadin nahi dugu!

**Emakumeek ume gutxi ikusi badiuzte, oro har, are gutxiago ikusi ohi dituzte gizonetakoek. Nola presta liteke aita gaur egun?**

Aitari lagundu egin behar zaio sorpresari irekia egon dadin: utz diezaiola bere buruari harritzen eta sentitzen, ez dezala aurrealdintzarik jarri. Gizonarentzat aholkurik onena ume baten hazieraren gauza zoragarri guztiekin bere buruari harritzen utz diezaiola da. Guk ere, gizonok,

zuekin, emakumeekin, ikasi beharko genuke ezagutzen den hori guztia maitatu eta zaindu egiten dela. Horregatik, ezagutu egin behar da lehenengo eta behin umearen haziera zer den. Emakumeek dagoeneko harreman gutxi duzue umeekin, eta gizonak berriz, batera harremanik ez daukate. Aitak jakin egin behar du zer den haur bat, eta behin jakinda interpretatu ahal izango ditu haren seinaleak, umeak nola ikertzen duen, nola egiten dituen gauzak... eta gozatu ahal izango du. Umearen garapena ezagutzen duzun neurrian, orduan eta gehiago maiteko duzu. Guk gizonetaz ikasi egin behar dugu.

Baina aitak oraindik ez dira aitatasunerako prestatzen, ez euren kabuz prestatzen dute euren burua, eta ezta erditzea prestatzeko ikastaroetan ere ez dira aitak prestatzen. Prestatuz gero, jakingo luke emakumeek erditzeko garaian krisi-une bat igarotzen dutela, guztiek. Seigarren-zazpigarren egunean hormonen erorketa antzeko gauza bat gertatzen da, baxualdi bat bezala bizi du amak, eta horrez gain, biologikoki amatasun sena ateratzen da (animalien artean oso argi ikusten da hori). Amatasun sena atxikimendu senaren aldagai bat da, haurra jaiotzeko unean sen hori sortzen da amarengan. Emakumeari biologiagatik atxikimendu sena pizten zaio, umeak behar duena hori delako. Baina ama horrek ere une horretan ikaragarriko kariñoa beharra dauka, eta bikotekideak ematen ez badiu, beste norbaitengan bilatu beharko du, normalean norbere amarengan aurkituko du.

**Lehen umearen jaiotzarekin bikote askoren endekatzea gertatzen dela diozu liburuan, zergatik?**

Bizimodu berrira ohitzea ez da erraza, ez amarentzat eta ezta aitarentzat ere. Gizona prest ez egotean, eta amaren behar horiek ez identifikatzen eta ez asetzean, amak instintiboki bere amarengan bilatu ohi du babesa, eta bikotearen arteko urruntzea gertatu ohi da kasu askotan. Horren inguruan azalpen asko eman dira, eta gehienetan tontakeria asko esan izan dira.

Uste izan da gizonak gaizki sentitzen ginela, doluan sartzen garela amak umea edukitzean gizonaren beharrik ez daukala pentsatu izan delako. Baina hori ez da horrela, orduantxe dauka emakumeak maitatua, ukitua eta mimatua izateko beharra, eta bikotearen arteko harremana kaltetua ateratzen da hori identifikatu ezean.

**Lehen bost urteen garrantzia aipatu duzu, hor gauzak ondo bideratuz gero, ondorengoak urte errazak izaten direla. Baina nerabezaroa, osterera ere, garai gatazkatsu gisa ulertzen dute guraso askok.**

Zibilizazio bateko ziklo amaieran gaude, eta hori oso kontuan edukitzea behar dugun puntua da. Euskal Herrian oraindik erroak ditugu, baina hala ere, egitura tradizionalak apurtu egin dira, hor aurrean dugun horrek [eliza seinalatzen du] zuzenduriko egitura bat behera erortzen ari da, eta orientabiderik gabe dago jende asko. Helduak bidea guztiz jakin barik baldin bageaude, pentsa nola egongo diren gaur eguneko nerabeak! Heziketa krisi gogorra ari gara bizitzen Europa osoan. Eta, gazteentzat ez dago helburu sozialik, ez helmuga eta ideal argirik.

Nerabezaroa garai handia da haur garaietako heziketa akats handiak konpontzeko. Zer arazo? Nerabzaroko sumindura heziketako minaren mendekua da. Gurasoek seme-alabak ondo tratatu badiuzte—konfiantzan, errespetuz eta duintasunez—nerabe horiek ez daukate euren gurasoen kontra jarri beharrik, askatasuna beharko dute, <http://bit.ly/RAEn5N> eta euren bidea egiten utz diezaieten. Umeek euren kasa ibiltzeko premia daukate txikitatik, ez denbora guztian gurasoen eta irakasleen begiak bizkarrean dituztela ibiltzekoa. Gauza bera gertatzen da nerabzaroran, horrexegatik dauka gauak halako erreklamoa, ez baitaude gurasoen begiak, eta gaztetxoak aske sentitzen dira. Konfiantzan hezi den ume bat libre sentitzen da, eta ez dauka gurasoekin hausteko beharrik. Desados egon liteke, eztabaida dezake, baina ez du zertan mundu hori hautsi beharrik.



## GURASOAK MINTZO

# "AITAZ EZ DA INOR OROITZEN!"

**Antxoko ikastolan elkartu gara Lezo eta Pasaiaiko aita koadrila honekin, eurek jasotako aitatasun-eredutik gaur egun eurek gauzatu nahi duten eredura zer nolako aldeak bizi dituzten azaltzeko.**

**U**mea ikustean, ia "eguerdi on" esan aurretik, begiak atera beharrean, ahoa harridura ikur bihurturik, eta ahotsa ia haserrerairino goratuz, galdetzen dio andreak gizonari: "Nolatan jantzi duzu umea horrela?". Aitak ondo polit ikusten du goizean presaren presaz niki marra-dun eta koadrotako galtzekin jantzi duen alaba. "Hori tipikoa izaten da!", esan du Haritzek, Eñautek deskribatu duen eszena entzutean, "eta bokata-rena ere bai. Umearen bila joan, eta beti bokata ahazten zaizu, eta drama bat egin duzula dirudi!". Barre artean komentatzen dituzte euren aitatasunaren ajeak Iñigo Rubertek, Gorka Rikondok, Eñaut Beristain Prietok, Alain Idigorasek eta Haritz Beristainek. "Egiten ez badugu, gaizki; eta egiten dugunean ere, ondo ez", laburbildu du Gorkak gaur eguneko aiten ofizioa. Anekdotak hutsak dira Eñautek eta Haritzek deskribatu dituztenak, baina erakusten dute sarri sentitu ohi duten ulertu ezina. Horixe da aitatasunaz hitz egiten hasi eta berehala ateratzen den hitza: **ulertu ezina**; batetik, emakumea ezin ulertua, eta bestetik, eurak ere ez direla konprenituak. "Inor ez da gogoratzen aitaz", dio Eñautek. "Akaso, inork galdetzen al dio aitari nola dagoen?". Ezezkoa diote guztiak buruarekin. "Ados, hirugarrena da aita, baina aitak ere ondo egon behar du. Ama da erditzen dena eta bularra ematen diona, baina aita da ama molestatu ez dezaten bizkartzainarena egiten duena, ama zaintzen duena; bigarrena jaiotzean lehenengo umearekin dagoena; eta amaren eta umearen arteko atxiki-

mendu hori egon dadin aitaren lana oso garrantzitsua da, eta zaila".

Euren seme-alaben hazieran aktiboki parte hartzen dute orain guztiak, baina, puntu horretara ez dira bide bere-tik iritsi. Haritzek bezala, Eñautek ere bikotekidea haurdun gelditu zenean —15 egun iraun zizkion ezustekoa igaro ostean— andrea bakarrik ez, bera ere guraso izateko prestatuko zela erabaki zuen. Berak etxean jaso zuen gurasotasun-eredua aldatu nahi zuen, **gurasoak beti lanean egoteak ez zizkion gabezia emozionalik ez baitzuen nahi bere seme-alabentzat**. Eñautek "gauza natural" gisa ikusten du aitak gurasotasunean parte har-tzea: "Batetik umeek aita behar dutelako, eta, bestetik, amak ezin dituelako ardura guztiak hartu; superemakume bihurtzea eskatzeak ikaragarritzko desoreka sortzen du bikotean". Erdi-tzetik beretik ikusi zuen Eñautek bere egitekoa familian euskarria izatea zela, eta hasieran bereziki amaren eta umeen arteko lotura bermatzea.

Beste batzuek, **umea jaio ondoren ikusi zuten aitatasuna ez zela uste bezain ofizio erraza**. Alain aitatasunaz eta gurasoen rolez hausnartu gabea zen ume jaio berriarekin etxeratu ziren arte, eta errute gogor-aren eta puerperio zailaren ondoren, "erlojuaren kontra" ikasten hasi zen: "Ez-kontzienteki izan nuen lehenengo umea, eta orduan hartu nuen nik kol-pea!". Alainei argi dauka aitatasuna kontzienteki hartzen duten gizonek lanaren erdiak eginak dituztela.



Gorka Rikondo, Alain Idigoras, Haritz Beristain eta Eñaut Beristain Prieto. Iñigo Rubertek ere hartu zuen parte solasaldian.

Euren seme-alaben hazieran kontzienteki hartzeak **etxetik guztiak zekarten eredua alde batera uztea esan nahi zuen, aita lanean oroitzen baitute euren haurtzaro osoan**. Ez zuten





absente dagoen aita izan nahi, eta bazekiten zein zen baldintza: "umeei materiala ez eta denbora eskaintzea da gakoa", Gorkaren arabera. "Baina ez da batere erraza, oso zaila da familia eta lana bateratzea". Haritzek aipatu du lehen-lehenik **lana** hitza.

Haurrekin ikasten eta gozaten ari direnaz; seme-alabek euren pozak eta tristurak konpartitzeak sortzen dizkieten sentimenduez; bigarren umearekin sufritutako urte gogorrez; aita-amek euren espazioak behar dituztela; munduratu ez zen familia-kideaz edo alabaren erditzeaz mintza-tzean bost aitek zituzten aurpegiak erabat aldatu zaizkie mahaiaren bueltan dauden aitei **lana** aipatze hutsarekin. Nekea eta ezintasuna islatzen dute orain euren begiradek. Guztien kasuan, etxetik kanpo egin beharreko lana da seme-alaben hazieratik gehien urruntzen dituen arrazoia, **"ahalegintzen gara parte hartzen, seme-alabei kalitatezko denbora ematen eta seme-alabek eman diezaguketenaekin gozatzeko, baina oso zaila da egunean 8 edo 10 ordu lana egin behar baduzu"**. Haritzek bezala Eñautek eta Gorkak eta denek ere hortxe ikusten dute gakoa, "lana eta familia bateratzea ikaragarri kostatzen zait", dio Eñautek, eta Haritzek onartzen du, ekonomikoki gauza askori uko egin behar zaiola familiarekin egon ahal izateko. "Gaur eguneko egoerari ezin zaio eutsi", dio Gorkak, "leheritu egingo da: aitek eta amak ordu pila lana egin eta seme-alabak zintzilik edukitzeak ez du zentzurik; horrela umeak ondo haztea

ezonekoa da". Haritzek argi dauka zein izan beharko litzatekeen bidea: "beste herrialde batzuetan posible da amak bezala aitek gozatea eta parte hartzea umeen hazieran, lan eta baimen baldintzek aukera ematen dutelako". Hemen, aldiz, eurei egokitu zaie andreak eszedentzia hartu eta 8 edo 10 orduz lana egitea, edo baten kasuan bi lanetan jardutea ere.

Irribarreak berriro bueltatu dira aita hauen aurpegiak, euren seme-alaben hazieraren parte izatearekin irabazi dutena erreparatzean; **"gure aiten aldean asko irabazi dugu guk"**, dio Haritzek. Alainek ere begiradarekin adierazten du kontzienteki parte hartzeak eman dion aberastasuna; aurpegia satisfazioz betetzen zaio 7 urteko alabak sentimenduak nola azaltzen dizkion deskribatzean, "ikaragarriko poza ematen dizu zure amarekin bakarrik egingo zenituzkeen gauzak zure alabak zurekin ere egiten dituela ikusteak".

Pozak bezala, une gaziak partekatzea esan nahi du aita izateak. Eñauten arabera, bere bizitzako gauza onenak eman dizkio aitatasunak, "inolako dudarik gabe; baina baita gogorrenak ere". Seme-alabekiko harremanean norbera nola dagoen, hori izango da giltza, Iñigoren arabera, harreman hori hobeto edo okerrago bideratzeko; **"ez bazaude lasai, seguru eta ondo zeure buruarekin, ez zara hala egongo zure umeekin"**. Guztiek onartzen dute krisi, kolpe edo astinaldi emozionalak bizi izana lehenengo umearen jaio-tzarekin ez bada, bigarrengoarekin,

eta guztiak bat datoz, krisi pertsonal hori gainditzea dela seme-alabekin ondo harremantzeko bidea. Amari buruz sarri esan ohi dena, hau da, umeak amaren ispilu direla, Eñautek beren kasuan ere berdina dela dio, "umearekiko harremanean ikusten duzu zeu nola zauden, eta zeuk zer nolako gabezia emozionalak dituzun".

Berriro, prestaketara itzuli dira aitek, zer eta nola egin dezaketen jakiteak asko laguntzen diola aitari, azaldu du Alainek. Alabaina, Iñigok zehaztu du aitaren prestaketa berezituia izan behar dela, amak behar duen bezala, aitek ere behar duela propioa. Beste gurasoen esperientziak dira prestaketa ohikoena aita hauentzat, hizketan jarri eta motz gelditzen dira orduak... Antzeko aitek ezagutzeak arnasa eman dietela aitortzen dute, **"zu ez zarela apurutan dagoen aita bakarrik ikusteak asko laguntzen du"**, esan du Gorkak. Alabaina, sarri oasi gisa deskribatzen dituzte antzeko sentsibilitatea partekatzen duten aitek, gaur egun oraindik, aitatasunean gutxi sinesten dela ikusten dute inguruan; Haritz, esaterako, ea ospitalera zertara joan behar zuen galdetu zioten, haurra berdin-berdin jaioko zela bera han egon gabe ere; edo Gorkari, berriz, erizainak berak esan zion ez enbarazu egiteko erditzeko gelan, haiek ama artatzeko zeudela soilik. "Eta erditzea zero kilometroa besterik ez da", dio behin eta berriz Eñautek; Alainek buruarekin baietz egiten du, **"hortik aurrera hasiko dira une gogorrek, gozoak, hanka sartzeak eta irakaspenak"**.



## ESPERIENTZIATIK MINTZO

# "GIZARTEA HAINBESTE ALDATU DA, ALDATUKO EZ ZEN BADA HEZIKETA!"

Garai batetik hona heziketa zertan aldatu den aztertu nahi izan dugu. Horretarako, esperientzia handiko zazpi lagun elkartu ditugu Etxarri Aranatzeko kultur etxean: guztien artean berrehun urtetik gora daramatzate irakaskuntzan, eta batzuek langintza horretatik erretiroa hartu badute ere, heziketan jarraitzen dute, aitona-amona gisa. Berrogei urte horietan balio on ugari bidean gelditu direla ikusten dute, baina aldaketa positiboak ere sumatu dituzte.

Juana Mari Jakak erretiroa hartu berri du Etxarriko ikastolan, 42 urteren ondoren. Cristina Rubio Altsasuko ikastetxeko irakaslea da. Mari Carmen Extramiana 41 urteren ondoren erretiratu zen irakaskuntzatik, eta lau bilobaren amona da. Juan Mari Agirrek 40 urte egin ditu herriko maisu, eta aitona da. Camino Mendiluzek 38 urte daramatza irakaskuntzan eta ama eta amona da. Eduardo Murugarrenek 35 urte daramatza irakasle-lanetan. Blanca Ilundainek 33 urte damatza Irurtzungo eskolan.

**K**alera begiratzeko gomendioa egin du Juana Mari: ez da umerik ikusten jolasten. Autoek hartu dituzte kaleak. Ume bakanen bat parkean dabil, txirristan. "Gure garaian ba al zegoen parkerik?". Aurten hartu du erretiroa irakaskuntzatik Juana Mari Jakak, 42 urteren ondoren. Urte horietan, aldatu egin dira kaleak, espazioak; kanbiatu jolas-teko moduak eta manerak. "Aldatuko ez zen bada heziketa, gizartea bera hainbeste aldatu den honetan!".

Hezkuntzaren grinatsuak dira Etxarri Aranatzeko **Hazi Hezi**-rekin elkartu diren lagunak, batzuk berriki jubilatuak, irakasle karreratik aitona edo amonarenera igaro dira, baina **guztiak perspektiba pribilegiatua dute heziketan Euskal Herrian eman den aldaketaz hitz egiteko garaian.**



Kaleak, erritmoak, ohiturak... bizimodua bera aldatu egin dela sumatzen dute, eta horrek eragina daukala hezkuntzan. **40 urte hauetan, aldatu ez dena, Juana Marirentzat heziketa-ren printzipioa izan da: "Afektibitatea eta maitasuna daude heziketa-ren oinarrian: umea pertsona bezala, errespetuz tratatzea.** Niretzat hor hasten da heziketa; hortik abiatzen baldin bazara, nahiz eta inguru, materialak eta baldintzak aldatu, heziketa-ren oinarria ez da aldatuko". 40 urte horietan, bere alabentzat nahi zuen hori ematen saiatu da eskolako umei: "Onena".

Espazioak bezala, balioak asko aldatu dira, eta erreferenteak eta baldintzak, eta horrek guztiak heziketa-ren funtsean aldaketak ekarri dituela uste dute irakasle eta aitona-amonak hauek, garaiak zaildu eta konplikatu egin direla diote. **"Lehen, hezkuntza gizarteak ontzat ematen zituen arau batzuen gainean ezartzen zen,** eta guztiok errespetatzen genituen; orain lehengoak ez digu balio, baina ez da ikusten gauzak nola egin". Cristina Rubiok transmisioan eten bat egon dela ikusten du, eta erreferenteak galdu egin direla. Horrek, hezitzailearen kasuan, lehenik eta behin, segurtasun falta dakar, bere ustez: "Lehen beste segurtasun batekin egiten ziren gauzak; bagenekien zer zegoen ongi eta zer zegoen gaizki; orain badakigu zer ez dugun egin nahi, baina ez dakigu zer den egin nahi duguna".

Garai batean pertsonaren heziketa nagusi ziren bi erreferenteak —norberaren gurasoak, eta eskola— erdi kolokan ikusten ditu orain Mari Carmen Extramianak. **"Gaur egun amek ez dute beraien ama erreferente heziketa; gaur egun gazte jendeari iruditzen zaio guk dakiguna lehengo gauza dela, eta informazioa eta aholkua bere adineko jendeagandik jaso nahi du".** "Edo Sangoogletik, erantsi dio Camino Mendiluzek, Mari Carmenek esandakoari. Orain beste erreferente bat sartu da heziketa-rikaragarrizko pisua hartu duena, Juan Mari Agirreren irudiko: "Gaur egun telebistak erakusten die umei eta gazteei Harlemen zer gertatzen den, eta hori erreferentziatzat hartzen dute, bere herriko pertsona nagusi bat baino askoz gehiago".

## Rolak aldatu egin dira

Kalearen —espazioaren— aldaketez hizketan hasi, eta berehala agertu dira balioen aldaketak, bai esfortzuaren balioarena edo partekatzearena. Bizimodua eta erritmoak hainbeste aldatu diren honetan, balioen transmisioan eta erreferente mailan ikaragarrizko etena ikusten dute esperientzia handiko irakasle hauek. **41 urteko irakasle esperientziarekin, eta lau seme-alaba eta lau bilobarekin, Mari Carmenek dio aitona-amonen rola ere aldatu egin dela. "Garai batean balioen transmisioan zeregin garrantzitsua zuten aitona-amonak, ipuinak eta istorioak kontatzen zizkienak ziren, eta horien bidez balioak transmititzen zituztenak".** Orain beste zeregin bat dute, Eduardoren arabera, **"gaur egun zaintzan eta estraeskolalar batetik bestera eramateko lanetan sarturik daude aitona-amonak, eta ondoren, gogorik gabe eta nekaturik daude ipuinetarako, eta rolak aldatuak, balioen transmisioan ez dihardute lehen bezala".**

**Aitona-amonen rolak aldatu egin dira, baina gurasoenak ere bai.** Amak lanera ateratzearekin batera, aiten parte-hartzea sendotu egin dela ikusten dute guztiak. Garai batetik hona, izan diren aldeketen artean positiboenetakotzat jotzen dute aitek euren seme-alaben heziketa gaur egun daukaten parte-hartzea.

Garai batean aitak guraso-bileretan joan zitezten tabernan egin ohi zituen bilerak Juan Marik, adibidez, eta gaur egun ohiko bihurtu da aita eta ama biak, edo aita bera bakarrik joatea bai bileretara, edo eskolako ekintzetara. Eskolan ez ezik, etxean ere gizonak bestelako inplikazio bat dutela nabarmendu dute, eurak aita izan zirenean eduki ez zutena, eta beren semeak guraso izan direnean hartu dutena.

Heziketa azken hamarkadetan gertatu den aldaketarik handienetakoa balioen transmisioan gertatu da. Katea eten izanak, esfortzuaren kultura galtzea eragin du, Caminoren aburuz. "Umeek ez dute ulertzen zerbait lortzeko lana egin behar dela". Caminok deskribatzen duenez, garai bateko heziketa-ren funtsa esfortzuaren teoriarik oinarritzen zen, lana eginez aurrera egitea zen hezkuntzaren zentzua, eta fruituak ematen zituen. Gabeziei erantzutea zen helburua.

Heziketa-ren funtsaren aldaketa euskarako heziketa-rikararen ibilbidearekin pareka liteke. Mahaiaren bueltan dauden guztiak euren hezkuntza lan profesionala Nafarroan euskara irakaskuntzan sartzearekin batera egin dutenez ondo ezagutzen dute prozesu hori ere. Juan Marik Etxarri Aranatzeko ikastolaren hastapenetako zortzi bat urteetako egoera gogoratu du: "Baldintza oso kaskarretan eman behar genituen eskolak; **materialik ez genuen ume haiei euskaraz irakasteko, eta geuk itzultzen edo sortzen genuen materiala, gurasoen inplikazio eta laguntza erabatekoarekin.**" Gabezia haren aurrean, gurasoen inplikazioarekin batera, Blanca Ilundainek bide berri baten hasieran zeuden ume haiek zuten ilusioa eta motibazioa oroitzen ditu. Euskarazko materiala gero eta gehiago egon, hau da, gabezia hori gero eta aseago egon, inplikazioa eta motibazioa, oro har, jaitsi egin direla nabarmendu dute. **"Gaur egun ia dena egin daukate, eta ez dago lehengo inplikaziorik",** dio Juan Marik.

Eta hori, euskarazko hezkuntzaren parametroetatik atera, eta hezkuntzako esparru nagusietara —etxera eta eskolara— hedatu litekeela dio Eduardo Murugarrenek. "Oraingo haurrak denetariko estimuluak eta materialak dituzten honetan", eta ondorioz, heziketa beste parametro batzuetan ezarri behar dela ikusten dute. "Gabezia bat daukazunean, inplikazioa handiagoa da". "Denetik dute, eta ahoa irekitze hutsarekin dena lor dezakete, ez dute ezagutzen zerbait lortzeko egin behar den esfortzua", nabarmendu du Caminok.





Konpartitzearen balioa ere aldatu egin da. Lehen behar bat zen partekatzea, ezinbestekoa: Ohea ere beste senide batekin konpartitu beharra zuen belaunaldikoak dira guztiak, "orain etxe bakoitzean seme-alaba bat edo bi izaten dituzte, eta eurak dira etxe erregina edo errege", azaldu du Mari Carmenek. Ohea partekatzeko beharrik ez, eta kasu askotan gela ere ez dute partekatu beharrik haurrek, gaur egun ume bat edo bi izaten baitira etxe bakoitzean, eta bakoitzak bere gela izaten baitu. Etxean eta txikitatik partekatzeko beharrik sentitzen ez dutenez, eskolan eta kalean elkartasunez jokatzeko nekezago egiten zaie gaur egun, oro har, umei.

Ume gutxiago edukitzeak, berariaz, umeak babestuago egotea dakar, kasu askotan. Gurasoek umeak gehiago babesteko sentitzen duten premia horretan eragina du, halaber, erreferente eta segurtasun faltak, eta kalean bertan egon den aldaketak. Guztiak arriskutsuago ikusten dute kalea orain lehen baino, eta ondorioz gurasoak beldurriago edo mesfidatitago ei daude.

Kalearen aldaketak eta gurasoen beldurrak haurren autonomian zuzenean eragiten duela ondorioztatu

dute, eta umeak, txikitatik, euren kabuz eskolara joaten zireneko garaiak gogoratu dituzte, edo kalean bakarrik jolasten zirenekoak. Baina aldaketa guztiak ez dira negatiboak izan, eta garai batetik hona autonomia esparru batzuetan galdu badute ere beste esparru batzuetan irabazi egin dute umeek, teknologia berrietan, adibidez.

Eskola bera ere aldatu egin dela nabarmentzen dute irakasle eta

aitona-amona hauek, baina agian ez kanbiatu behar zuen bezain beste, edo ez espero zuketean norabidean. Eskola ez ote den atzera samar gelditu itauntzen dute. Aldaketarik nabarmenena distantzian nabarmentzen dute, eskolaren eta gurasoen artean urruntasuna sumatzen dute, haurren heziketan mesederik egiten ez duen faktorea berau, **"lehen adostasuna zegoen gurasoen eta irakleen artean, orain berriz, ematen du borrokan ari garela"**, esan du Blancak, autokritika eginez. Mari Carmenek 41 urte egin ditu atzera, bere hastapenetara, eskolak berebiziko garrantzia zuen garaietara, hau da, hezteko eta garatzeko leku erreferentzial zen garaietara. Institutuan gizonezkoak bakarrik estudiantzen zutela oroitzen du, eta berak izan zuela, beste andereño batzuekin Altsasuko institutuan sartuko zen emakumezkoen lehen belaunaldia prestatzeko ardura, "etxetik etxe gurasoak konbentzitzera joan ginen euren alabak instituturara eraman zitzaten; neskek josten ikastea nahikoa zutela pentsatzen zuten guraso askok, baina gaur egun 51 urte dituzten emakume horietako gehienak maistra eta erizain dira, eta horrek ikaragarriko poza ematen dit". Ordukoari begira, gauza asko onerako aldatu direla ondorioztatu du.

“ Etxerik etxe joan ginen euren alabak instituturara eraman zitzaten; neskek josten ikastea nahikoa zutela pentsatzen baitzuten guraso askok ”

(Mari Carmen Extramiana)

# 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

**berria**laguna

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

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

Izen-abizenak:

Helbidea:

PK:

Herria:

Kontu zenbakia:

Tel.:

NA:

Posta elektronikoa:

Abenduaren 13ko 15/1999 Lege Organikoa, Datu Pertsonalak Babestekoa, 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.

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

**berria**laguna 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 ESKOLA

ALDAPA GORA

## SAMURRAGOIA IZAN DADIN

Gaitza eta gogorra izan ohi da haur txikiak eskolan hasten direneko unea. Iruñeko Txantrea auzoko Egunsenti eta Izartegi udal haur eskoletako guraso eta hezitzaileekin elkartu gara pendiz malkartsua apur bat leuntzeko gomendio bila. Haien arabera, gurasoekiko banaketa umearentzat, familiarentzat eta hezitzaileentzat ahalik eta egokiena eta gozoena izan dadin, moldaketa-aldia lasaitasunez, konfiantzaz eta gardentasunez egitea da gakoa.



**G**ero gauzak ondo joan daitezten, orain pasatu beharreko momentu gogorra". Horrela deskribatzen du Iker Juarezek egokitzapen-garaia. Ibai, 11 hilabeteko bere semea Iruñeko Txantrea auzoko Izartegi haur eskolan hasi berria da, eta hamar egun daramatza moldaldian. **Egokitzapen garai honetan gurasoengandik**

—atxikimendu pertsonengandik— **bereiziko da haurra**; espazio berri batean geldituko da; eta bizitzaren lehen urte hauetan objektuen kontzientziarik ez duenez, umeak usteko du bere begien aurretik desagertu dena —gurasoa— agian ez dela berriro agertuko, eta ondorioz, une gogorra izan ohi da umearentzat. Haurrak lotura afekti-

boa hautsi dela sentitzen du, eta horrek etengabeko negarra ekarri ohi du, sentimendu hori kanporatzeko duen modu bakarra baita negarra. "Gogorra" eta "zaila", beraz. **Hazi Hezirekin** Izartegi haur eskolan bildu diren hezitzaile eta guraso guztiak hitz horiek erabili dituzte egokitzapen-garai hau deskribatzeko. **Aldapa**



leuntzeko, eta egokitzapena haurarentzat, familiarentzat eta hezitzaileentzat ahalik eta samurrena izan dadin, "lasaitasuna" eta "konfiantza" dira gakoak, Edurne Lekunberri auzo bereko Egunsenti haur eskolako hezitzailearen arabera: "Hezitzailearekiko konfiantza hartu eta gurasoak lasaitzen direnean, orduan haurrak ere lasaiago egoten dira".

Leire Lopezek "umea sufritzen ikusteko beldurra" zuen Izadi, 8 hilabete-ko alaba, Egunsenti hasi behar zen unean. Dulantz alaba nagusia ere haur eskola berean ibilia zen, baina "nahiz eta lekua eta hezitzaileak ezagutu, eta euren filosofia guztiz konpartitu, beldurrez etorri nintzen". Ainhoa Saizek hasperen etsi batekin deskribatu du hamar eguneko egokitzapen-esperientzia hau; Haizea eta Izaro, 13 hilabete-ko alaba bikiak haur eskolan hasteko lasai eta gogotsu zegoen Ainhoa, "baina lehengo egunean harrিতта gelditu nintzen nire sentimenduengatik, Ainhoa berri batekin topatu nintzen", dio, oraindik ere azala oilo ipurdi jartzen zaiolarik, lehen egunetan ume guztiak, bereak barne, negarrez gelditzen zirela gogoratzean.

Banaketa garaia, seme-alabentzat bezala, gurasoentzat ere gaitza da, Ikerrek dioen eran, "gehien maite duzuna ezezagunen esku uzten duzu", eta, kasu askotan, gainera, gurasoek nahi baino azkarrago utzi behar izaten dute umea haur eskolan, lan-egutegiak horretara behartuta. Baina hezitzaileentzat ere pasatu beharreko esperientzia hau ez da erraza izaten. Ines Zazu maistrak hamar urte daramatza haur eskolan lanean, baina beretzat ere hasierako une hau ikasturte osoko garairik gogorrena da, eta bat datoz Edurne eta Ana Araujo hezitzaileak ere. "Momentu zaila da —dio Anak—: gurasoek bizi duten larritasun hori jasotzen dugu. Haurarekin egon behar dugu hezitzaileok, baina familiak ere zaindu behar ditugu, haiek lasaitu eta konfiantza sortu".

### Haurra egokitu beharrean, familiari egiten zaio harrera

Egokitzapen garaia helburua ez da umea eskolara ohitzea, baizik eta familia osoa eta, areago, eskola bera

## Isiltasunaren magia

Hezitzaileak ere 'moldatu' egin behar dira moldatu-aldira edo harrera garaia. Aurten, gainera, Izartegin eta Egunsenti berezia ari da izaten hasierako garai hau. Eskola-sistemaren beharrei baino gehiago, umearen premiei erreparatuko dien prozesua ari baitira gauzatzen Iruñeko lau udal haur eskolatan, —tarteetan bi eskola euskaldunetan—. Alfredo Hoyuelos NUPeko irakasleak landuriko proposamen honen berezitasunetako bat isiltasuna da: helduek, umeekin gelan dauden bitartean, ez dute elkarren artean hitz egiten. Une horretan "magia" sortzen dela dio Ines Zazu hezitzaileak. "Ikaragarria da isiltasunarekin lortzen dena: arreta osoa haurrek hartzen dute, eta beraiek bihurtzen dira erabateko protagonista".

Bai hezitzaileak eta baita gurasoak ere, urduri zeuden hasieran: isilik egon behar zutelako, isiltasuna artifizia eta luzea egingo zitzaiea pentsatzen zuten, "ohituta geunden isiltasuna betetzera —azaldu du Edurne Lekunberri—, helduok behar genuen zerbait buruz hitz egin eta informazio pila bat emateko probesten genuen; orain ikusi dugu gurasoak umei begira daudela erabat, eta begiradaren eta gorputzaren jarreraren bidez hezitzaileekin harremanak nola sortzen ari diren ikusten ari gara". Titiko umeak eta ibiltzen hasi diren haurrak, begiradaren bidez egiten dute lehen harremana euren hezitzailearekin —erreferentziatzeko pertsona berriarekin— eta euren kabuz, bakoitza bere erritmoan, gurasoaren magaletik hezitzailearen ondora igarotzen da.

Prozesu berri honi esker, isiltasunarekin eta gurasoek elkartzeko daukaten txokoari esker, aita-amak beste urteetan baino lasaiago eta erlaxatuago ikusten dituzte hezitzaileak.

moldatu behar da egoera berrira. Horrexegatik, Iruñeko lau udal haur-eskolatan "egokitzapena" ez eta "harrera garaia" deitu diote hasierako prozesuari, eta izen aldaketatik harago, kontzeptua bera eta zentzua bera aldatu dute. Alfredo Hoyuelos NUPeko irakasleak eta Jaime Tanco udal teknikariak bideraturik, eskolak umeari —eta horren familiari— harrera egin diezaion egokitu dute prozesua. Hasteko eta behin, abuztu erdi partean hasi dira haur eskolak lanean, guraso gehienak irailean hasiko direla lanean aurreikusirik, aukera gehiago izan dezaten egokitzapena lasai eta egoki egiteko. Aurreko urteetako moldatze garaitik aldaketa batzuk egin dituzte aldapa samurtu eta esperientziaren protagonista haurra bihurtzeko; hiru dira aldaketa nagusiak: batetik, gurasoak gelan lehen bezala sartzen dira, baina izkinetan edo perimetroan esertzen dira orain, eta hezitzailea erdigunean, piskanaka umeak eurak izan daitezen gurasoagandik hezitzailearengana —haur eskolako erreferentziatzeko pertsona izango denarengana— urratsa egiten duena; bigarrenik, bai guraso eta hezitzaileak isilik egoten dira gelan, ez elkarrekin eta ezta beste gurasoekin ere hitz egin gabe, umearengan zentratzeko helduak eta hark protagonismo erabatekoa izan dezan. Hirugarrenik, gurasoek ere euren harrera-espazioa dute moldaketa garai honetan bizitzen ari diren esperientzia hezitzailearekin edo beste gurasoekin partekatzeko.

Prozesu berri honen bidez, hasieran behar den denboran sartu-irtenak eginez, eta egunero umearekin gelan egonez, esperientzia osoa bizitzen ari denaren sentsazioa dauka Leirek, "orain egiten ari garen eran oso kontziente ari naiz izaten; umea nola dagoen ikusten dut, nabaritzen dut zer ari zaion gehiago kostatzen eta zer gutxiago; hezitzaileek nola jokatzen duten ikusten ari naiz, inork kontatu gabe, neu umearekin bizitzen ari naizen esperientzia da, nahiz eta gogora izan". Dulantz alaba nagusiarekin pare bat egunez egon zen gela barruan, baina gero ez zuen haurra eta hezitzailea nola moldatzen ziren bertatik bertara ikusteko aukerarik izan. Ikerrek ere une hau kontzienteki bizitzearen garrantzia nabar-

mentzen du, hezitzaileek lan ildoak, moduak edo filosofia kontzertetik harago, eurek euren begiz ikusi eta sentitzearen garrantzia: "Egoi seme nagusiarekin oso arin egin genuen egokitzapena eta ez nintzen ia ezertaz jabetu, eta ez nion eman duen garrantzia; orain ikusten ari naiz hau ez dela haurtzaindegi bat, hau haur heziketa dela, eta hori moldaldiaren parte naizelako ikusten dut". Ainhoak ere **berebiziko garrantzia ematen dio hezitzaileekiko konfiantza hartzeari eta haur eskolaren lan moldeak ezagutzeari**. Argi dauka prozesua barrutik bizitzea, haurrekin egotea, eta hezitzaileen lana bertatik bertara ikustea oso aberasgarria izan dela berarentzat: "Ikaragarri gustatu zait hezitzaileen jarrera haurrerekiko, nola errespetatzen duten haurra pertsona bezala, bere sentimenduekin, bere erabaki-hartzearekin, eta bere negarrarekin; haurra den bezala onartzen eta errespetatzen dute, eta hori ikusteak lasaitasun handia eman dit. Harrera garai hau barrutik bizi izan ez banu ezingo nuke hori guztia ikusi".

**Gurasoak, hasieratik, eskolaren parte** Eskolako harrera malkartsua izan ez dadin, eta konfiantza eta lasaitasuna erdiesteko, **gardentasuna da gurasoek eskatzen duten ezaugarri nagusia**. Egunsenti eta Izartegi haur eskoletan espazioak gardenak dira, kristalezko hormak dituzte, eta gela

bakoitzean gertatzen dena kanpotik ere ikus daiteke. Alabaina, gardentasuna ez da arkitektura soilik, gardentasuna haur eskola hauen leit-motiva da, "oinarrizko kontzeptu demokratiko bat", Anaren arabera. Ikerrek ez du irudikatu ere egin nahi, umea atean utzi eta haren gelan sartu ezinezko egoera bat, hezitzailearen eta bere semearen arteko elkarrekintza ikusterik ez lukeen egoera. "Zegogorra!", dio, "aita bezala, niretzat ezinbestekoa da umea nola ari den egokitzen ikustea". Gardentasun hori funtsezkoa da Ainhoarentzat ere, "**gardentasunak ikaragarriko konfiantza ematen dizu, hezitzaileak zer ezkutatuturik ez daukala, eta bere lana ikus dezazun konfiantza osoa daukala erakusten dizu**".

Garai honetan konfiantza eraikitzen da, beraz, gurasoek hezitzailearekiko konfiantza hartzeko umea da, baina baita hezitzaileek familiarenganako ere. "**Gurasoak eskolaren parte direla sinesten dugu guk —dio Anak—, eta konfiantza daukagu ez daudela gure lana epaitzeko edo juzio bat egiteko**". Gurasoak eta hezitzaileak, ikasturte hasieran, elkarrekin zerbait ikasteko jarrera eduki beharko luketela uste du Anak: "Guk onartzen dugu gurasoak esateko zerbait daukala nire lanari buruz, eta onartzen dut; eta era horretan, gurasoak ere onartuko du nik ere zerbait daukadala esateko

umearen hezkuntzari buruz".

Gurasoak ere eskolaren parte direla sinesten dutenez, familiari harrera egiteko aurtan, lehengo aldiz, aita-amentzako harrera-gelak prestatu dituzte Izartegin eta Egunsentian, haurrak gelan hezitzailearekin bakarrik egon behar duten unean gurasoak ere babestuak senti daitezten, eta beldurrak, edo haurra negarrez uztearen sufrimendua parteka dezaten.

Hiru hezitzaileak bat datoz, harrera garaian umeari nagusiki, baina familiari ere kasu handia egin behar zaiola, gauzak azaldu bai, baina entzun ere egin behar zaiela gurasoei. Eurak, hezitzaileak, egoeretara moldatu behar direla diote. "Umearen arabera, eta familiaren arabera moldatu behar gara hezitzaileok", dio Eurnek; "**batzuen errealitatea da lanera joan behar dutela eta utzi egin behar dutela umea lehenbailehen, eta horretara ere moldatu egin behar dugu**". Izan ere, Eurnek moldaketa ahalik eta pertsonalizatuenean sinesten du, haur hezkuntzako eskola askotan egiten ez den bezala. "handien eskolan moldatualdia deitzen diote, baina guztiek berdin egin behar dute, ordutegi berdinarekin; nik hor ez dut ikusten moldaketarik, haur bakoitzak eta familia bakoitzak oso behar desberdinak baititu, eta erantzun egin behar zaie".



Edurne Lekunberri Egunsenti haur eskolako maistra. Ainhoa Saiz ama. Iker Juarez aita. Ana Araujo Egunsentiko maistra. Leire Lopez ama. Ines Zazu Izartegi haur eskolako hezitzailea. Jaime Tanco Iruñeko udal teknikaria eta Alfredo Hoyuelos NUPeko irakaslea egokitzapen prozesu berria ari dira lantzen.



EL KARRIZKETA: MIKEL OLANO • ESPERIENTZIA: LITERATURA KLASIKOA  
IKASLEEN ESKURA • IRRIAK DARSOALDEAN • GALDEIDAZUE: TXABI ARNAL  
• PILOTARI IKUS GUNEA • ATZENO ATETIK: ANTXINE MENDIZABAL

**hh**  
hik hasi

**169**

4 EURO • 2012KO EKAINA EUSKAL HEZIKETARAKO ALDIZKARIA



Euskal Herriko hezkuntzaren  
historiako dokumentazio guzua

**hik hasi** 18 ikasturte  
daramatza euskal hezkuntzari  
laguntza eskaintzen



**XIII. Hik Hasi Udako Topaketa  
Pedagogikoak**

*\* Hazi Hezi aldizkariaren harpidedunek  
beherapena izango dute.*

Informa zaituz eta parte hartu  
hik hasi proiektuan harpidetuz

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

**IRRIEN  
LAGUNAK**

GERNIKA-LUMO. IRAILAK 23  
**IRRIEN LAGUNAK  
KLUBAREN EGUNA**  
ETOR ZAITEZ !



**PUZGARRIAK, HAURENTZAKO TAILERRAK,  
IKUSKIZUNAK, MUSIKA, BERTSOAK, DANTZA,  
KIROL EGOKITUETAKO JOLASAK,  
NATUR TXOKOA, HERRI BAZKARIA,  
APAR FESTA ETA UR JOLASAK,  
SARIAK ETA ZOZKETAK, TXOKOLATADA, ANTZERKIA**



# TXERTOAK BAI ALA EZ? ZEIN? ZERGATIK?

Txertoak onspena du, oro har, medikuntzan eta jendartean. Baina "oro har" diogu, ez baita erabatekoa. Eztabaida, edo gutxienik kezka sortzen du haurrari, jaio berritan, txertoa jarri behar zaiola entzuteak. Euskal Herrian ere gero eta gehiago dira txertoaren edo zenbait txertoren inguruan zalantzazko iritzia duten gurasoak, eta baita osasungintzako profesionalak ere. Eztabaida, alabaina, ez da txertoa bai ala ez. Eztabaida konplexuagoa da.



Txertoen onuren eta kalteen inguruko informazioa eman behar dute osagileek

Arrazoi simple bezain pisutsu bategatik, osasungintzako arduradunen artean onespren eta adostasun zabala dute txertoek: **gaitzen aurrean eta bizi kalitatearen mesedetan, txertoa medikuntzak inoiz sortu duen tresnarik eraginkorrena da.** Argudio horrek, alabaina, ez ditu denak konbentzitzen. Zenbait profesional eta erabiltzailek ezbaian jartzen dute baieztapen hori, eta txertoen baliagarritasuna bera zalantzan jartzen dute. Aurkakoen eta guztiz aldekoen artean, badaude txertoak oro har eskuzabalik hartzen dituzten profesional eta gurasoak, baina egutegian dauden zenbait txertoren inguruan —azken aldian ume tokiko lepoko minbiziaren aurkako txertoak sortu ditu zalantzak— iritzi kritikoa dutenak, eta eztabaida beharrezko ikusten dutenak, txerto horien albo kalteengatik, zalantzezko eraginkortasunagatik eta kostuagatik. Txertoa ez baita bat, ugari —gehiegi, batzuen aburuz— eta desberdinak baitira txertoak, beraiei buruzko eztabaidaren adarrak bezala. Galdera, beraz, ez da bai ala ez soilik, txertatze sistemara bertara hedatzen da eztabaida: **txerto guztiak al dira beharrezko, eraginkor eta uste bezain seguruak?**

### Baliagarritasuna

XX. mendearen lehen hamarkadetan milaka heriotza eta elbarritasun eragiten zituzten hainbat gaixotasun infekzioso (elgorria, nafarria, poliomelitisa...) guztiz edo ia desagerturik daude gaur egun. Medikuntzak txertaketa masiboari aitortzen dio lorpen hori, urari kloroa botaz edateko ur bilakatzearekin batera, bizi itxaropena handitzeko neurri eraginkorrena txertatzea dela erakusten du gaixotasun horien bilakaerak. Txertoek baliagarri izaten jarrai dezaten, eta gaitz horien epidemiarik gerta ez dadin, haurrak txertatzen jarraitu behar dira, gaixotasun infekziosoak ia desagerturik egonagatik txertorik gabe gaitz horiek hedatzeko arriskua ugaritzen baita, osasungintzaren arabera; txertatzeari utziz gero, gaitzak azaltzeko arriskua areagotzen baita.

Txertatzea ala ez gurasoen aukera da Euskal Herrian, ez bada epidemia baten kasuan. Gehienek txertatzeko erabakia hartzen dute, eta horren

ondorio da, osasungintzako arduradunen arabera, gaur egun elgorri, poliomelitis edo nafarria kasurik apenas jazotzea. Oso gutxiengoa izanik txertatu gabe dagoen biztanleria —%5ekoa baino baxuagoa dela diote administrazioek—, epidemia arriskuak oso urriak lirateke. Al-diz, txertatu barik dauden umeen kopurua haziko balitz —%15-20an jartzen dute adituek neurria— epidemia kasuak ugaltzeko aukera legoke. Horren adibide ugari daude Europan bertan, Errusian, adibidez, erregimen komunista desegin eta bi urtera bakunazioak jaitsi egin ziren dirua aurrezteko neurri gisa, eta herrialde horretan 15.000 difteria kasu eta 470 hildako egon ziren.

Haatik, iragan mendearen bigarren erdialdetik aurrera, **txertaketarekin batera, elikadura, higiegi eta bizibaldintzen hobekuntzak egon dira, eta txertoen eraginkortasuna ezbaian jartzen duen korrante nagusiak garbitasun horri egotzen dio gaixotasunak erradikatu izana.** Eta, iritzi horien arabera, gaur egun txertatu gabe dauden umeek gaitz horiek ez edukitzeak erakusten du txertoak ez direla gaitzak erradikatzearen arazo. Haatik, aldekoen iritzi, pertsona horiek ez dituzte gaitzak gehiengo handi bat txertaturik dagoelako, eta bakunaturiko pertsona horiek ez luketelako utziko gaitza pasatzen. Datuek erakusten dutenez, txertaketa masiboak 60ko hamarkadan hasi ziren, dagoeneko gaixotasun infekziosoak jaisten ari zireneko garaian.

**Txertoak bai ala ez, edo zein bai eta zein ez, eta zergatik erantzun ahal izateko, informazio egokia behar da. Eta hori da, hain zuzen ere, txertatzeko askatasuna eskatzen duen ligaren arabera, txertoen alderik ilunena.** Hau da, ez da erraza, txertoen segurtasun-mailari buruzko informazio fidagarria lortzea. Informazio eskurazinen txertoen albo kalteei buruzkoa da. Ez txertoen egileek eta ez merkaturatzaileek, ez osasun arduradunek, ez dute ukatzen txertoek albo kalteak izan badituztenik, baina bestelako edozein medikamentuk dituzten bezala dituztela diote, ez gehiago. Albo kalte horiek onartuagatik, ez direla ezagutarazten eta publiko

egiten salatzen dute iritzi kritikoa duten erabiltzaileek, kasu askotan, ondorio-efektuak gertatzen direnean, osasungintzak ez duela onartzen txertoen zuzeneko eraginez izan direnik. Ondorioz, gurasoek ez dakite benetan haurra txertatzean zer albo kalte jasan ditzakeen. Txertoaren aldekoek nabarmentzen dute albo kalteak izateko arriskua oso txikia dela txertorik hartu ezean pertsona horrek izan ditzakeen arriskuen aldean, txertoak hartzen dituzten milioietatik oso kopuru baxuak izaten baititu albo kalte esanguratsuak—kasu bakan batzuetan heriotza, gehiagotan paralisia, eta ohikoenak zorabio eta zefaleak izaten dira—.

**Txertoen gaur eguneko sistema negozio bat izateak, eta atzean enpresa handiak egoteak txertoen inguruan mesfidantza sortzen du** zenbait kasutan. Salatu izan denez, albo kalteak minimizatu izan baitituzte enpresek. Baina, era berean, txertoen atzean enpresa handiak egote hutsa ezin da, bere horretan, aski argudio izan txertoen aurka jartzeko. Unicefeko datuen arabera, ustez enpresa handi horien aurka egongo liratekeen herrialdeek —Kubak, Ipar Koreak eta Iranek, esate baterako— ere Mendealdekoen antzeko txertaketa egutegia baitaukate.

Albo kalteen kasurik esanguratsuen autismoari loturikoa izan zen, 'Wakefield kasua' gisa ezagaturikoa. 'The Lancet' aldizkari prestigiotsuak txerto hirukoitz birikoak autismoa eragin zezakeela argitaratu baitzuen, eta txertoen kontrako mugimendu handia eragin. Era berean, eta artikularen ondorioz, Tiomersal merkurio kantitatea jaitsi egin zuten txerto horren egileek, Wakefieldek salatzen zuenari jaramon eginez. Baina hilabete batzuetara, aldizkariak berak argitu zuen Erresuma Batuko Medikuntzaren Kontseilu Nagusiak ebatzi zuela Wakefieldek irregularitasun handiak egin zituela artikulua haren oinarriko ikerketan, eta ezin dela gaur gaurkoz txerto hiruikoitz birikoa autismoarekin lotu. Hala ere, erretinan gelditu zaie askori Wakefielden lehen esana, eta txertoetan merkurioa —edo aluminioa— erabil-

tzeak txertaketen inguruko mesfidantza eragiten du gaur egun ere, eta txertaketa ez dela esaten den bezain segurua salatzen dute.

Hortaz, txertoa jarri ala ez, edo areago, zein txerto bai eta zein ez, eta zergatik, erabaki aurretik, informazio egokia eskatzea litzateke zuhurrera, txerto horren mesedeen inguruan, baina baita balizko albo-kalteei buruzko informazioa ere eta txerto horrek haurraren osasunean kaltegarri izan daitekeen osagaririk ba ote duen. Osasungintzako profesionalak eskura duten edo izan beharko luketen informazioa da guztia.

**Txertoen baliagarritasuna, segurtasuna, txertoak izan dezaketen aluminio eta merkurio kopuruaz eta albo kalteez gain, eztabaida sortzen duen laugarren puntua txertoen egutegiak dira.**

Administrazioaren arabera, tokian tokian aldatu egiten baita txertoa eta berau jartzeko garaia. Beraz, Araban bizi ala Lapurdin bizi, Gipuzkoan edo Nafarroan, garai desberdinetan hartuko dituzte txertoak, eta adibidez, Gipuzkoa, Bizkai eta Araban turbekulosiaren txertoa sistematikoki jartzen zaie umei —haren gurasoek hala nahi izanez gero— eta Nafarroan ez; eta alderantziz gertatzen da barizelarenarekin. Aldeak txikiak izan arren, tokian tokiko administrazioak erabakitzeak zer txerto eta noiz jarri, susmoak edo gutxien-gutxienez nahasmenduak eragiten du. Batzuek bateratu egin nahiko lituzkete txertoen egutegiak, baina beste batzuek, aldiz, txerto ‘pertsonalizuagoak’ eskatzen dituzte, hau da, haurrak ez masiboki txertatzea.

Iritzi kritikoa duten zenbait erabiltzailek uste dute haurrak garaizegi txertatzen direla, euren sistema inmunitarioa erabat osatu gabe dagoenean, eta gorpu-tza ahuldu egiten duela hain garaiz medikalizatzeak, eta gorputzean eta bere gaitasunetan eta erritmoetan gehiago sinetsi eta konfiatu behar dela diote. Horien arabera, pertsona bat ondo elikatzen bada, dagozkion orduak lo eginez atsedean hartzen badu eta ariketa fisikoa egiten badu, eta lasai badago, aparteko arazorik gabe gainditu beharko lituzke hau-



## Umetokiko lepoko minbiziaren kontrako txertoa auzitan

**Umetokiko lepoko minbizia emakumei erasaten dieten minbizietan bigarrena da, bularreko minbiziaren atzetik. Oraindik orain, Euskal Herrian eta nazioartean prebentzioaren bidez saihestu da minbizi hau garatzea, zitologiaren bidez nagusiki. Mundu mailan, denbora luzean bi industria farmazeutiko aritu dira lanean birusaren aurkako txertoa bilatzen.**

**Iragan hamarkadan hasi ziren AEBetan Giza Papilomaren Birusaren aurkako txertoa jartzen neskatoen artean, eta horrekin batera polemika piztu zen, berehala ia ehun heriotza egotzi baitzaizkio txerto horri. Hemen ere, kontrobertsia handiaren erdian hasi dira neska nerabeei ezartzean, batetik profesional askok zalantzak dituztelako bere eraginkortasunaz, eta dagoeneko agertu direlako hainbat**

**albo-kalte jasan dituzten nesken kasuak. Nafarroan eta Bizkaietan ondoez eta buruko minei loturiko kasuak salatu dituzte txertoa hartu duten zenbait nesken gurasoek, baina osasun-arduradunek ez dute ahobatez onartu txertoen albo kalteak izan direla.**

**Txerto hau hiru arrazoirengatik da bereziki eztabaidatua: bere fidagarritasuna artean ezbaian zela hasi ziren erabiltzen; bigarrenik, bere albo kalteak beste txerto gehienek baino handiagoak dira; eta berau ezartzeak kostu ikaragarri handia du. Espainiako Estatuan bertan, administrazio publikoek bakuna hori ezartzeko zituzten “presak” salatu zituzten medikuek, merkaturaturiko txertoen oinarrian dauden estudioen fidagarritasuna zalantzan jartzen baitu medikuntzako komunitatearen parte batek.**

rrak txerto bidez saihestu nahi diren hainbat gaitz, elgorria eta barizela kasu. Gaitzak saihesteko, prebentzioa aldarrikatzen dute, gorputz sano bat izango baita gaitzei ondoen aurre egingo diena.

Txertoek haurraren sistema inmunitarioa errespetatu behar dute, horregatik ez dira txerto guztiak jaiotzeko unean jartzen —gorputz

txikiak ezingo bailuke jasan—. Haatik, haurrak, jaio eta berehala, milaka mikrobio dituzenez inguruan, beranduegi txertatuz gero, gaitza aurrez hartzeko arriskua dute umeek. Saharaz azpiko Afrikako herrialdeetan garaizago jartzen dituzte txertoak (osasun baldintzak, oro har, eskasagoak direlako) eta Europa Iparraldean, ostera, beranduago eta batzuetan dosi txikiagoetan.



# BIZI ABENTURA TXINDOKIKO ITZALEAN



Txindokiko mendiaren magalak **natura, abentura, kirola eta kulturaz** gozatzeko aukera ematen du. **Inguru paregabean eta bizitza urbanotik at**, psikomotrizitea, talde lana, edota kulturaren baloreak lantzeko parada.

**Segurtasuna ikur hartuta**, Txindokiko Itzalak jarduera ezberdinak eskeintzen ditu: **eskalada, zuhaitz parkea, mendi ibilbideak, artzainei bisitak,...**

**Ikastetxe, talde zein famillentzat** naturaz gozatuz, dibertsio eta abenturazko esperientzia ahaztezinak bizitzeko aukera.

Gerturatu **Abaltzisketako Larraitz auzora** edo bisitatu **[www.txindokikoitzala.com](http://www.txindokikoitzala.com)** webgunea.





# JOLASAK



Xabier ZABALA  
Musikaria

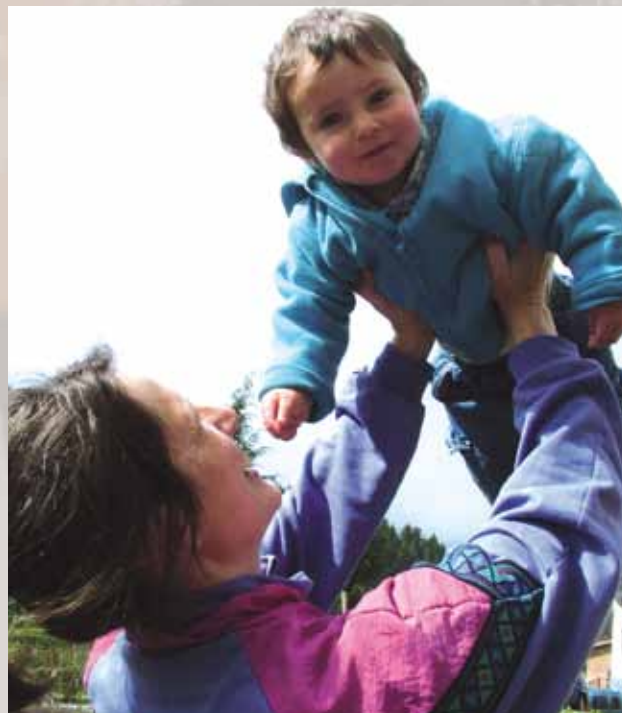
## XANGO MANGO

Xango-mango,  
haur hau nongo?  
Ona bada, guretzako.  
Eta gaiztoa bada,  
putzurako, rako, rako, rako!

### Nola jolasten den

Helduak haurra izterren gainean jartzen du eta kantaren erritmoan mugitzen du gora eta behera. "Putzurako" esatean, bi besoekin haurra airera jasotzen du eta "rako, rako, rako!"-arekin batera, haurra mugitzen du erritmo bizian.

Oiartzunen jasotako melodia herrikoia da. Xabi Zabalak egin ditu moldaketak.



"Xango-mango" eta "Ikusi, ikusi han!" nola jolasten diren jakiteko, "**Jolasen altxorra!**" DVDan ikus litezke.







**“Haur baten jolasa duen seriotasunarekin hartu behar da, bere komunikatzeko modu zuzena baita”**

KARMELE CRUZ

TOPIC TOLOSAKO TXOTXONGILO ZENTROKO PEDAGOGIA ARDURADUNA DA, ETA ARTE TERAPEUTA, ETA IRAKASLEA IZANA. BAINA KARMELE CRUZ, BEREZIKI, SORTZAILEA DA, TXOTXONGIOLARITZAN IRUDIMENTSUA, BAINA BAITA BIZITZAN ERE, EGUNEROKOTASUNEAN. JOLASTEN JARRAITZEN DUEN SORTZAILEA.

KarmeLe Cruzen arabera, txotxongiok ezaugarri ugari biltzen ditu haurrarekin irudimena lantzeko.



Gozatzeaz gain, haurra mundua entseatzen ari da, Karmele Cruzen arabera, txotxongiloekin jolasten ari denean; mundua ulertzen eta bere barne mundua ezagutzen. Helduari ere gonbidapen bera egiten dio, alfonbra gainean jarri eta jolas dezala.

**Hitzez azaltzeko gai ez dena adieraz dezake umeak txotxongilo-jolasaren bidez, eta mundu errealean ulertzen ez duena ere uler dezake. Zer garrantzia du jolas sinbolikoak?**

Haurren mundu-ulertzea ez da intelektualizaziotik pasatzen eta, normalean, gauzak hitzez azalduta baino errazago ulertuko ditu ipuin bateko metafora batean; horregatik dituzte hain gogoko ipuinak, bertan baitago ulertu beharreko guztia.

Txotxongilo lan bat ikusten ari den haur batek gauza asko barnera ditzake modu horretan, bizirik dauden izaki batzuen majiak bilduko baititu, haien unibertsoetik askoz ere gertuago dagoen mundu batek, alegia. Mundu erreal eta irrealaren arteko zubi-lana egiten dute txotxongiloek, eta haurren sinbolizatze eta jolasteko gaitasuna garatzen dute: trapu bat otso bihurtu eta horrekin disfrutatze aukera ematen die haurrei.

**Nola laguntzen dio jolasak haurren garapenari?**

Haur batek, jaiotzen den momentutik, bestearekiko banaketa prozesu bati aurre egin behar dio bere izatea munduan ulertzeko, eta prozesu horretan frustrazioari aurre egin beharko dio. Gauza guztien kontrolik ez duela ulertu beharko du, adibidez, eta bere buruaren jabe egiteko lehen pausotxoak eman beharko ditu. Horretarako, sinbolizatze gaitasuna garatzen lagunduko dioten objektuetan oinarrituko da: momenturen batean aurre egin beharko dio bakardadeari ez baitu lortuko ama, aita, edo dena delako bere ondoan izatea beti, baina izango du objekturen bat, panpintxo bat, mantatxo bat... zeinetan jasota sentituko den; alegia, frustrazio hori jasotzen eta absentzia hori eramangarriago egiten lagunduko dion objektu edo aurre-sinbolo bat.

Bestearekiko eta munduarekiko sortzen joango den distantzia horretan sortu ahal izango du jolas espazio

hori, bertan sinbolizatze gaitasuna, eta jolasteko gaitasuna garatuko ditu. Modu sinbolikoan aritzea ahalbide-tuko dio jolasak: Panpin bat —trapu zatia— otso bihurtzeko gaitasuna emango dio, gauza zehatzetatik haratago joatekoa, alegia. Eta sinbolizatze gaitasun horrek emango dio bizitzaren hainbat aspektu asimilatze aukera.

**Arte espresio guztien bidez garatu daiteke sormena, baina txotxongilolaritzak zer ezaugarri ditu?**

Txotxongilolaritzak baditu berezko ekarpen batzuk: errealitateetik oso gertu dago, margo batek ez bezela, oraina baitu, orain eta espazio erreal batean gertatzen den gauza bat baita. Bestalde, arte espresio ezberdinak biltzen ditu: plastika, narrazioa, eskultura... Identitateak lantzen ditu txotxongilolaritzak, ahotsa duten eta errealitatean dauden pertsonaiekin aritzen da, beraz, gugandik oso gertu kokatzen den errealitate bat ere bada.

Txotxongiloekin jolastea, alfonbra gainean panpinak biziartzea, alegia, haur batentzat mundua entseatze modu bat izango da, jolasaren beharrezko espazioa, eta bertan probak egin ahal izango ditu bere garapenean kokatzen ari diren faktoreekin: beldurrak, bizitzan eman beharreko erantzunak, frustrazioak... Jolasean

**// Haur batentzat errazagoa izango da zuzenki baino, bere otsoari gertatzen zaizkion gauzetaz hitz egitea //**

gertatzen den horretan sartu eta atera ahal izateko aukera emango dio haurrari, trapua otso edota trapu izateko aukera; eta bera otso izateko aukera ere bai. Haur batentzat errazagoa izango da zuzenki baino, bere otsoari gertatzen zaizkion gauzetaz hitz egitea.

**Limiteak, pistak edo ereduak behar ditu haurrak sortzeko, ezta? "Askatasun osoa" eman nahi izatea, ez da lagungarri?**

Askotan uste dugu haur bati nahi duena egin dezala esatea komenigarria dela, baina haurrek, helduek bezala, limiteak ere behar dituzte. Demagun, mahai gainera material pila atera ondoren hauxe esaten diegula haurrei: "Nahi duzuen egin dezakezue, nahi duzuenekin, nahi duzuen bezala, eta nahi duzuen denbora hartuz: hasi". Izango da aurrera egiten duen ausartik, baina orokorrean, ilimitazio horrek, haurrak erabat izutuko ditu, gu geu izutuko ginatkeen bezala. "Baina nola egiten da?", galdetuko dute segituan, "zerekin?", "zer?"... Ez diegu abiapunturik ematen, ez prozesuan ibiltzeko argibiderik, ez eta amaieraren horizonterik isladatzen.

Nonbaitetik hasi behar dugu, eta aukerak beti infinitoak direnez, aukeraketak egiten ditugu, denborarekin gauzak limitatzen ditugu, amaierak zehazten ditugu... Haur bati lagundu egin behar zaio prozesu horretan, askatasunean bere segurtasuna garatzen joateko. Gakoa da limite horiek non jartzen ditugun. Haur bati esan diezaiokigu: "Egin ezazu ile gorridun amona bat, oso pozik dagoena eta begi urdinak dituena, hau hemen itsatsiz, hemendik moztuz eta ondoren honela mugituko dena, eta hauxe egingo duena". Litekeena da haur bati ez interesatzea egin beharreko pertsonaia. Eta limiteak, kasu horretan, irudimenean jarriko genituzke, horren garapenari jaramonik egin gabe. Aldiz, beste modu batetara egin dezakegu limitatze prozesua. Esan diezaiokigu: "Nahi duzuen pertsonaia sor dezakezue, baina mahai-txotxongilo bat izango da gaur, denbora honetan egingo duguna; mahai txotxongilo baten estruktura honela egiten da". Hasteko puntu bat emango diegu, eta amaiera bat ere bai, baita prozesuan lagungarri izango dituzten gako tek-

// Jolasten ari den haurra denbora galtzen ari dela pentsatzea da jarrera okerrena //

// Sortzaile izatea bizitza osoan zehar luzatuko den jarrera bat izango da //



nikoak ere. Nahi dutena nola egin dezaketen azal diezaiekegu. Limite es-  
truktural horietan oinarrituta, haurrek  
haien irudimena garatzeko aukera  
osoa izango dute: estructures berare-  
kin, nahi adina pertsonaia eta izaera  
sorbaitezake; haurrak leku seguruan  
sentituko dira irudimenari hegalak li-  
bre utziz.

Limiteak, beraz, ez dira txarrak, be-  
harrezkoak baizik, eta argiak izan  
behar dira, gainera. Kontua da zertan  
jartzen ditugun, irudimenean edota  
irudimena eutsiko duten azalpen tek-  
nikoetan, adibidez.

#### **Helduen zer jarrerak lagun dezake irudimen hori lantzen eta garatzen?**

Haur baten jolasa duen seriotasuna-  
rekin hartu behar da: entzun eta ikusi  
egin behar da haurren irudimenean  
gertatzen dena, hor baitago beti be-  
netan gertatzen ari zaiona. Jarre-  
ra okerrena jolasten ari den haurra  
denbora galtzen ari dela pentsatzea  
da; umearen komunikatzeko modu  
zuzena baita jolasa. Eta lagundu egin  
behar zaio horretan: limiteak jarriz  
behar baditu; oraindik jaso ezin dituen  
eremuetara ez bultzatuz; denborak  
errespetatuz, eta gai bagara eta guk  
geure esparru hori garatu badugu,  
hots bizitzan sortzaile izateko jarrera  
badugu, haiekin komunikatuz: hau da,  
haiekin benetan jolastuz.

Irudimenari bidea uztea garrantzi-  
tsua da haurrek horren bidez bizitzan  
erantzun sortzaileak emateko segur-  
tasuna lortuko dutelako, bizitza gauza  
zehatzetatik haratago metaforikoki  
ere ulertzeko edota eraldatzeko gai-  
tasuna emango dielako. Haur batek,  
bere irudimenari jarraiki, pertsonaia  
bat asmatu eta istorio bat asmatzen  
duenean, bere irudimenean murgil-  
tzen denean alegia, honi gertatzen  
zaizkion abentura eta desbenturen  
bidez proba ezberdinak egin ahal  
izango ditu, eta ikasitakoa transferi-  
tu ahal izango du, metaforikoki, bere  
bizitzara.

Etorkizunean ere heldu sortzaileak  
izateko bidea da irudimenarena, eta,  
beraz, bizitzaz disfrutatzeke eta bi-  
zitzari (erlazioei, gertatzen zaizkigun  
gauzei) erantzun sortzaileak emateko  
aukera emango diguna. Alegia, hobe-  
to bizitzeko aukera .

#### **Eta zerk oztopatzen du?**

Irudimenari hegoak mozteko aukera  
asko dago: izan daiteke sormena pau-  
so zehatz batzuk jarraituz egin beha-  
rreko plastika ariketa zehatz batekin  
konfunditzen delako, edota, prestatu-  
ta ez dauden haurrak askatasun oso-  
ra bultzatzen ditugulako. Izan daiteke  
jolasean ari direla eta zerekin jolasten  
ari diren helduoi gustatzen ez zaigu-  
lako, heriotzarekin adibidez.

#### **Heldutan sormena edo sortzaile izatea bizi jarrera bat dela diozu, ez dagoela zuzenki arte sorkuntza bati lotuta. Zertan laguntzen du sortzaile izateak?**

Bai, sortzaile izatea bizitza osoan ze-  
har luzatuko den jarrera bat izango  
da, baina askotan entzuten dugu "ni  
ez naiz sortzailea, ez daukat irudime-  
nik". Sortzaile izatea ez dago zuzenki  
txotxongilolari izatearekin, margo-  
tzearekin, musika egitearekin edota  
dantzaria izatearekin lotuta. Horiek  
sormenari ematen zaizkion espresio  
bideak dira. Baina sortzaile izan dai-  
teke bat eguneroko bizitzan, sorme-  
nezko erantzunak ematen dituelako  
erlazioetan, bere bizitzeko moduan,  
edota bizitza modu sormentsu ba-  
tean bizi eta disfrutatzen duelako.

Haurren jolas-espazioa, beraz,  
sinbolizatzeke gaitasuna eta meta-  
forikoki aritzeko gaitasuna emango  
dion irudimenaren esparru emankor  
hori, bizitza osoan zehar iraungo duen  
espazioa izango da, eta panpin jolasa  
zena, adibidez, beste gauza batzuk  
bihurtuko dira: gertatzen zaigun gau-  
za zehatzetik haratago bidaiatzeko  
aukera emango digu, eta bizitza modu  
aberasgarriago baten jaso eta honi  
erantzuteke aukera emango digu.  
Demagun liburu bat irakurtzen ari ga-  
rela, jolas espazio horren jarraipenik  
gabe irakurritako hizkietaik haratago  
ez genuke disfrutatuko. Aldiz, jolas  
espazio deitzen dugun horren gara-  
penari esker, irakurritakotik metafora  
asko barneratuko ditugu, eta baliteke,  
gure bizitza errealerara transferitzea.  
Hori da irudimenaren edota jolasaren  
helduon espazioa: irakurtzen edota  
ikusten edo gertatzen zaigun horre-  
tatik haratago ikustea, eta horretatik  
ikastea.

**Arteak berak, bai txotxongiloak, baina baita musikak, dantzak, plastikak...**



**haurraren (eta pertsonaren) osasuna hobetu dezake, ezta? Batetik, gaitzak prebenituz; eta bestetik gaitz horiek dituzten haurrekin gaitzak arinduz, edo eramangarriago eginez.**

Artea, sorkuntza, jolas sorzailea modu zabalean ulertuta, osasunaren alde egitea da beti. Denok dauzkagu gure zailtasunak bizitzan: ez da inor guztiz sana edota guztiz gaixoa. Oreak mantentzean dago bizitzaren gakoa, nukleo osasungarriak indartzea eta ez hain osasungarri diren horietan transformazioak egitea edota gutxie-nez, kontuan hartzea.

Zailtasun batzuk bizitzak berak dakartza. Pertsona osasuntsu batek, alegia, sormen esparru hori garatu duen pertsona batek, beti edukiko du deskantsu eremu hori egoerak kudeatzeko. Baina ez bakarrik murgortzen duelako, margo bat begiratu eta disfrutatzeko gai delako baita ere. Ez bakarrik musika egiten duelako, baizik eta musikarekin bidaiatzeko aukera emango diolako bere buruari. Jarrera bat dela ezin ahaz dezakegu, musika egiten ere, adibidez, jarrera ez sorzaile bat izan dezakegulako.

Arte espresabideak lan eremu bezala hartzen baditugu, sortze espazio hori zabal dezakegu: garatu duenak aprobeztatu egingo du bere zailtasunak modu metaforikoan azalduz eta kudeatuz, margo baten bidez, txotxongilo baten bidez, narrazio baten bidez... Hau da, gai izango da komunikazio horretan aritzeko. Garatu ez duen haurrak jarrera ezberdinak izango ditu: beharbada ez da oraindik jolasteko gai izango, trapua trapu izango delako oraindik berarentzat eta sinbolizatzen zailtasunak izango dituelako; edo trapua beti otso izate horretan galduko delako. Kasu haue-tan, jada, ez gara prebentzio sanotik arituko, baizik eta gune horien desorekatik. Hemen, jada, profesionalen kontatu behar da. Kasu horietan lehenengo jolas eremuan aritu ahal izateko pausuak eman beharko dira. Eta behin aritzeko kapaz direnean, dakarten horrekin guztiarekin lan egin. Esparru ezin hobea izango da modu profesionalan eraldaketak egiten joateko, baina ezin horiek egin alde z aurretik joan etorriko bide hori ezin egin denean. Trapua otso, eta otsoa trapu bihurtu ezin denean, alegia.

## TXOTXONGILOEKIN JOLASTEKO LAU GAKO

**Txotxongiloek sortzeko aukera asko ematen dituzte, panpina bera egitea, nortasuna ematea, gidoia egitea... gurasoei zer pista eman diezazkiekegu umeen sormena eta irudimena txotxongiloen bidez landu ahal izateko?** Garrantzitsuena, haurrari nahi duen hori kontatzen uztea litzateke, eta limiteak bere irudimena garatzen lagunduko duten aspektuetan jartzea. Txotxongiloekin lan egitean prozesua hainbat lekutatik has daiteke: zer kontatu nahi dugun pentsa dezakegu lehenengo, era konbentzionalean, eta horretarako behar ditugun pertsonaiak, eskenografia eta abar eraikitzen has gaitezke; eta hor beti gertatuko dira gauzak. Prozesuari pertsonaien eraikuntzatik heltzen badiogu, adibidez, plastika eta materialaren jolasarekin hasiz, eta gero pertsonaia horien arteko erlazioak sortzetik asma ditzakete istorioak; kontrol gutxiagoko prozesu bat izango da, eta buruan dauzkagun istoriak errepikatzen ez aritzeko modu bat: estereotipatuta dauden pertsonaiak egiten hasten badira ere, pertsonaia horien eraikuntza plastikoak beste zenbait gauza atxikituko dizkie eta istorioa zehaztu gabe dagoenez, horiek aprobeztatzeko aukera egongo da. Has gaitezke beste zenbait ertzetatik, hitzak lotuaz narrazioak sortuz, lekuak definituz... Berdin dio nondik hasi, haurrak, azken batean, nahi duen hori kontatuko du.

**Eskura ditugun gauzeekin txotxongilo bat egiteko, zer eduki behar dugu kontuan?**

Etxean panpinekin jolas gaitezke, ez da beharrezkoa txotxongilo bat egitea. Daukagun unxi bati, edo erabiltzen duen panpin bati haurrak berak jarriko dizkio nahi dituen konnotazio guztiak: unxi azkar, izuti, lotsati, lotsagabe, ausart bat izan daiteke, Txinatik, Perutik edo Eskoziatik etorrirakoa; globoz, itsasontziz, edo botila batean sartuta. Haurrak duen panpin baten izaera perfilatzen has gaitezke, eta bertatik bere istorioa garatzen joan. Txotxongilo bat bizitza duen panpin edo objektu bat dela kontuan izanik, ahotsa eta mugimendua izan beharko ditu. Benetako bizitza hartzen duenean, sinesgarritasuna duenean eta arimaz beteriko pertsonaia bat osatzen dugunean, txotxongilo bat izango dugu. Bertatik asma ditzakegu nahi adina istorio, beste panpin batzuk sartu... gakoa ez dago panpinaren manufakturaioan edo edertasunean, baizik eta objektu hori biziartzeko moduan.

**Panpin bati bizia (nortasuna) emateko zer gako eman ditzake helduak?**

Helduak berak galderak egin ditzake txotxongiloaren izaeraren inguruan (lotsatia da?), izenaren inguruan, etxean gertatzen diren gauzeekin lotuaz (eta zer egiten du zure unxiak lanera joaten garenean? Etorri nahi al du oporretara gurekin?) Beste pertsonaia baten ardura izan dezake helduak adibidez, eta haurra, litekeena da, paraleloki berea zehazten joatea. Ez da behar aurre parametrorik, egunerokoan gertatzen doazen gauzeekin aritu gaitezke; gertatzen doanarekin jolasten aritzea da interesgarria.

**Gidoi bat giteko garaian (istorio bat asmatzeko garaian), nondik jo dezake gurasoak? Agian eskura dugun ipuin bat erabil genezake...**

Zuzenean egindako batetik abiatu gaitezke bai, baina istorioak etorriko dira halabeharrez, guk eraginda, haurrak eraginda, edota gertatzen doan ekarriko ditu, bestela. Interesatzen zaizkigun istorioak kontatu diezazkiekegu haurrei txotxongilo horiek bizi izan balituzte bezala, edo txotxongiloa bera ipuin kontalari bihurtu dezakegu. Bide guztiek eramaten gaituzte beti nahi dugun horretara, eta haurrek ere nahi duten horretara eramango gaituzte beti. Ez da, beraz, hain garrantzitsua txotxongiloaren jolasaren aurre pres-taketa, baizik eta jolas horretan ondo aritzea, behar denean jolasa sostengatuz, eta haurren askatasun sorzailea garatzen uztea.

## SEXUALITATEA



Amaia VAZQUEZ  
Psikologoa

## EROTISMOA

Haurtzaroa gure bizitzako arorik erotikoenaren omen da. Zertan oinarritzen zara hori esateko?

**BAI, HALA USTE DUT**, erotismoz betea dagoen aroa dela. Erotismo hori errespetatzea eta naturaltasunez bizitzea ona litzateke, gerora, gazteak edo helduak direnean, sexualitatea

normaltasunez eta protagonismoz bizitzeko. Haurtzaroan, plazeran, ludismoan eta sentimenduetan oinarritu beharko litzateke sexu-hezkuntza osasuntsua.

## GURASOEN OHEA

Zergatik gustatzen zaie hainbeste seme-alaba txikiei gurasoen ohean, aitaren eta amaren erdian, egotea?

**HALAKOETAN HELBURU** bat dute: aitak eta amak elkar ez laztantzea, elkar ez musukatzea. Afektibitatearen eta sexualitatearen pro-

tagonistak beraiek izan nahi dute... Eta, horretaz kontziente izanda, beraien desio sexualean lagundu egin behar diegu. Izan ere, nahiz eta beraien adineko haurrak desiatu, gurasoekiko desio garai hori ere bizi egin behar dute, normala baita gurasoak lehenengo objektu sexuala izatea. Horregatik, erdian egoten utzi egin behar zaie, gurasoen musuak oztopatzen, baina dinamikan integratuz. Hau da, guztiok elkarri musuak ematea lortzea litzateke egokiena.

## BILUZTEA

Gurasoak biluzik egotea haurren aurrean lorpen garrantzitsua dela esan izan duzu. Arrazoitu al dezakezu?

**HAURRAK BEREN GORPUTZAREKIN** esperimentatzen hasten dira eta helduen irudiak garrantzia handia du beraientzat. Ildo horretan, gurasoak biluzik ikustea aurrerapausoa dela iruditzen zait. Mutilen kasuan, adibidez, zakila erori egingo zaie-la pentsatzen dute, iraunkortasuna barneratzea kostatzen zaie, eta, aitaren organo genitalak ikusteak nolakoak izango dituen eta bere tokian mantenduko direla irudikatzen lagungarri izango zaie.



## MASTURBAZIOA

Haurrak masturbatzean gorputzak ematen dien plazerari esker, euren autoestimua era baikor batez lantzen omen dute. Hala da hori?

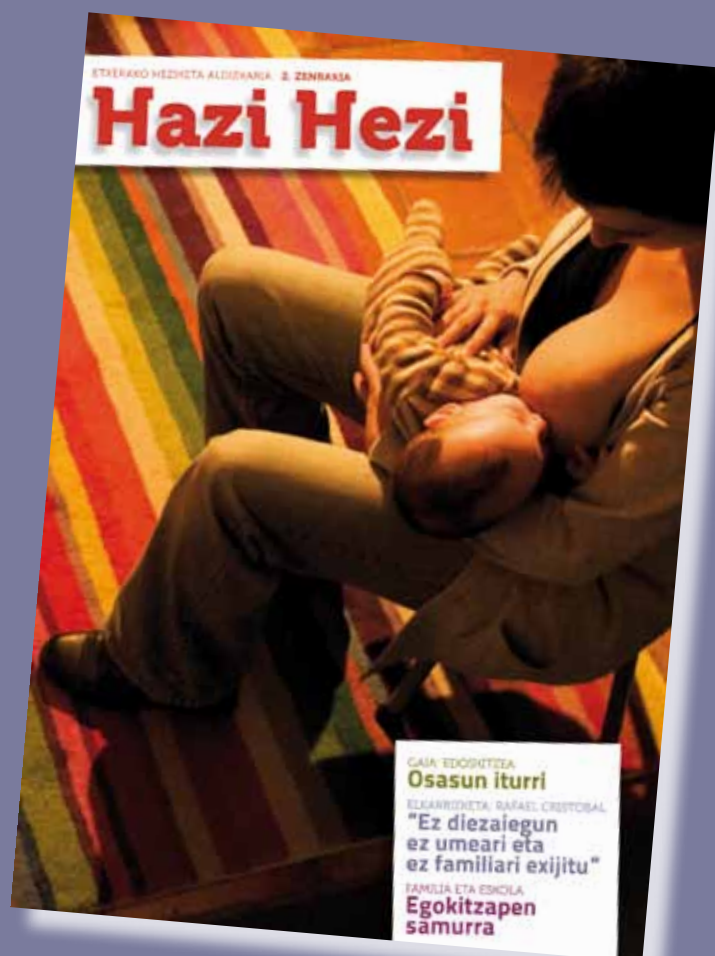
**NORBERAREN GORPUTZA** maitatzea autoestimua sendotzeko eta garatzeko abiapuntu ona eta oinarritzokoa dela deritzot. Haur txikia helduok estimulatu dugu, baina, 2 edo 3 urtetik aurrera, plazerak deskubritzen hasiko da era autonomoan, bera hasiko da esperimentatzen bere gorputzarekin. Hor kokatu behar dugu masturbazioa. Beraz, masturbazioak bi helburu izango ditu txikiarentzat. Batetik, plazerak era autonomoan deskubritzea; eta, bestetik, gorputzak sortzen dion plazeraren eraginez, autoestimua era baikorrean bizitzea.

## BESARKADAK

Zenbait haurrek ez dakite beste baten besarkadari erantzuten. Zeren ondorio izan liteke?

**HAUR BATEK** ez badu goxotasunez bizi izan ahoaren plazerak bularrarekin edoskitzerakoan, gorputza ez badu estimulatu gorputzaren kontaktuaz, laztanen bidez, besarkadak jasoz, eta abarrez, ez da seguru sentituko eta baliteke plazerari "beldurra" izatea. Halakoetan, norbaiten besarkadaren aurrean, baliteke blokeatuta gelditzea. Gorputz jarrera horrek, plazerarekiko eta gorputz komunikazioarekiko zalantzak dauzkala adierazten digu.

# 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.





Ume-eramaileak eta Haziera  
Portabebés y Crianza



2  
EGUN

# Laura Gutman Donostian

Urriaren 1ean eta 2an, astelehena eta asteartea, 16:30etatik 19:30etara

## Lekua

Donostiako Aranzazu hotela,  
Antiguo auzoa.

## Aukerak

Asteleheneko hitzaldira bakarrik  
edo bi egunetako hitzaldira etortzeko  
aukera dago.

## SARRERAK EROSTeko

Taldeentzat prezio bereziak lortzeko  
jarri gurekin harremanetan.  
Haurtxo bat baduzu ez dago  
inongo eragozpenik hitzaldira  
berarekin etor zaitezten.

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 PIXOIHAK  
BOTILAK BIBEROIAK

**MeitaiMaitiek** Laura Gutmanen "*La represión de los pulsos vitales*" eta "*La organización de la biografía humana*" hitzaldia antolatuko du, gure gizarteari amatasun, haziera eta familia loturetan mundu mailako espezialista den pertsona gerturatzeko intentziaz.

## Nori zuzendua

Irakasle, maisu, hezitzaile, bitartekari, mediku, psikologo, gizarte langile, emagin, doula, erizain, politiko, pentsalari, aita eta ama, mundu hobe baten alde egin nahi duen oro.

## Edukia

"*La represión de los pulsos vitales*". Auto erregulatzearen errepresioa haurtzaroan. Bizi pulstuen errepresioa. Errepresio sexuala. Gizakiaren jokabideengan egin dituen hondamenak. Amaren diskurtsoa eta pertsonaiaren sormena. Oroitzapenen antolamendua. Gure zailtasun eta oztopoen ondorengo interpretazioa. Zer ulertzen dugun arazoak ditugunean. Ze konponbide espero ditugun arazoak ditugunean.

"*La organización de la biografía humana*". Familia sare osoak aztertzeko metodologia. "Yo engañado"aren diskurtsoa. Argi eta itzalen jokoa. Nola eraman gizaki bakoitzaren zailtasun eta sufrimenduak. Nola begiratu trama osoak. Entzuten duenaren rola. Zer alda dezakegun umeen alde.

## Iraupena

**3 ordu.** Bi orduko azalpena eta ordubete publikoak egiten dituen galderak.

Laura Gutmanen liburuak salduko dira eta hitzaldien amaieran liburuak sinatuko ditu.

Laura Gutman-i buruzko informazio gehiago: [www.lauragutman.com.ar](http://www.lauragutman.com.ar)