

HAZIERA ETA HEZIKETA ALDIZKARIA 9. ZENBAKIA. 5 €

# Hazi Hezi

GAIA:

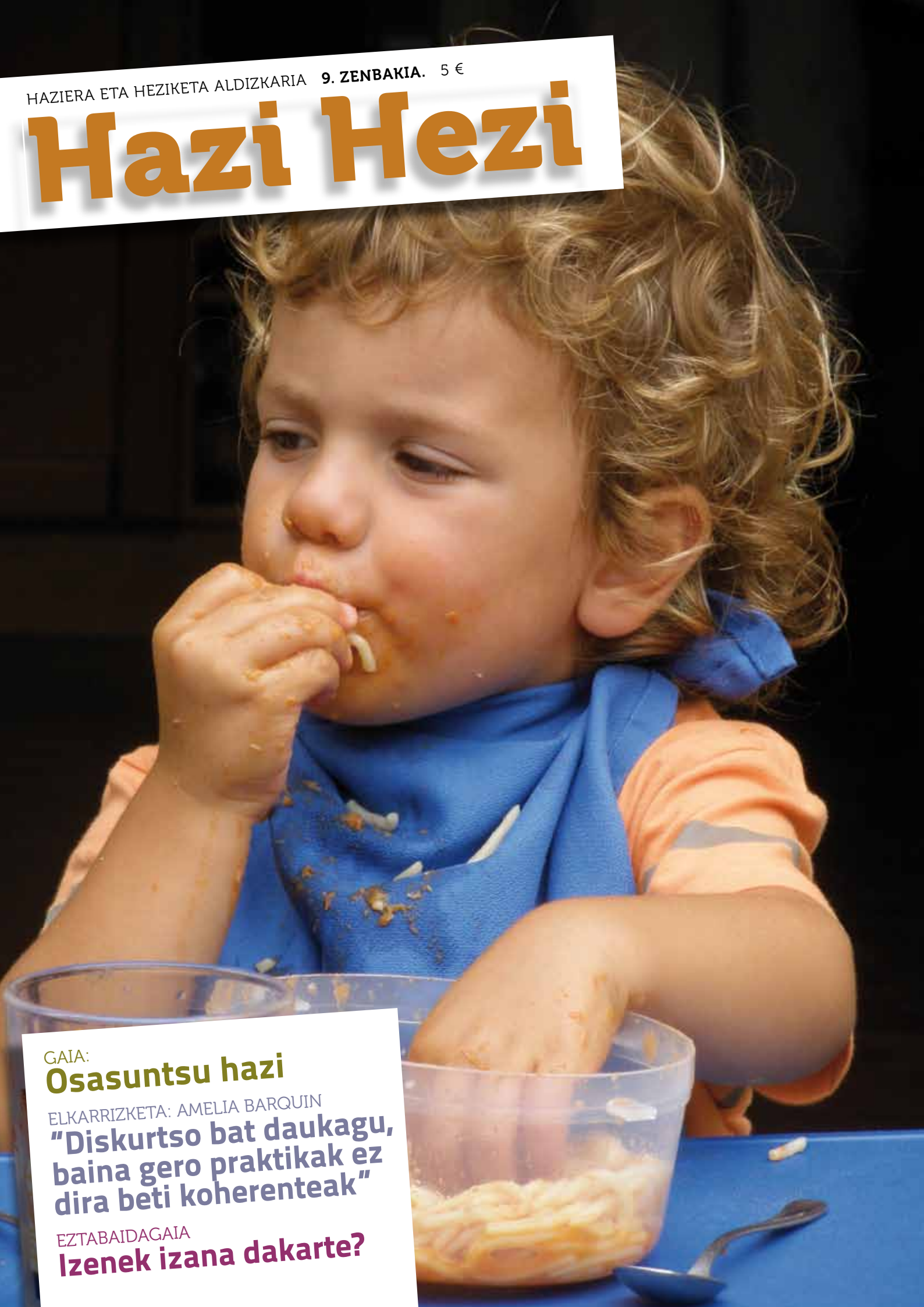
## Osasuntsu hazi

ELKARRIZKETA: AMELIA BARQUIN

**"Diskurtso bat daukagu,  
baina gero praktikak ez  
dira beti koherenteak"**

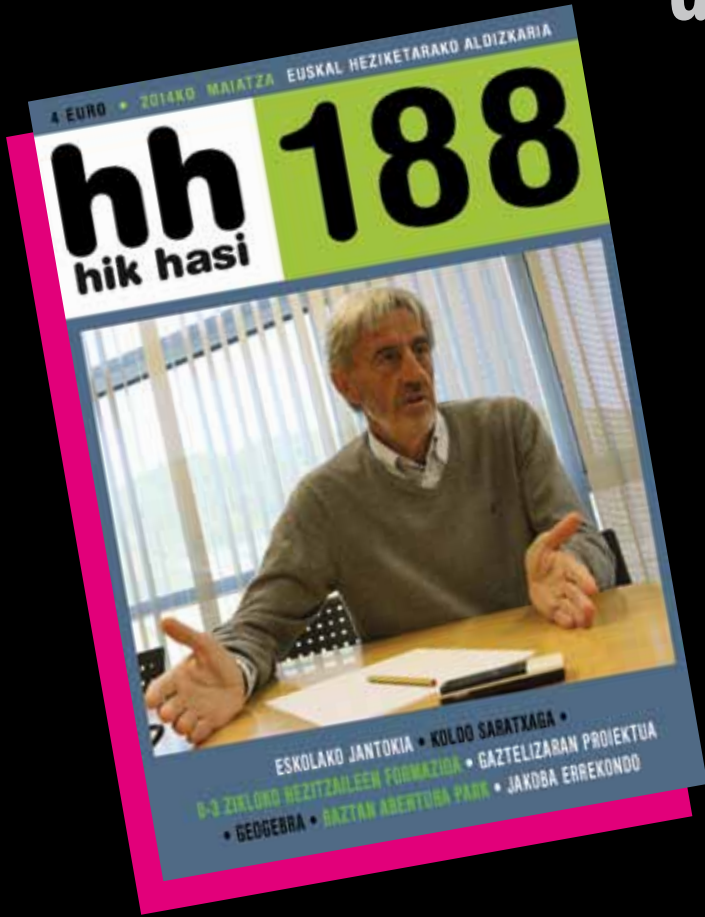
EZTABAIDAGAIA

**Izenek izana dakarte?**



# hik hasi

hezkuntzari garrantzia ematen  
diogunon **komunitatea**



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

Hazi Heziren urteko harpidetza: 20 euro

## Alvaro, Lili, Harkaitz, Ahmed, Hodeia, Aratz... eta haur aske gehiago

**A**urreneko **Hazi Hezi**tik haur bakoitzaren bakantasuna aitortzearen eta haurren erritmoak errespetatzearen aldeko apustua egin dugu, hala mugimenduaren garapenari dagokionean, baina baita garapen pertsonal eta sozialari dagokionean ere. Trokelik gabeko haziera eta hezkuntzaren alde. Baina trokelak, normak, estandard-ak, "normalak" indar handia du, korronteak bezala. Haurren mugimendua errespetatzeak haurra bera den bezala errespetatzea esan nahi duela genion bigarren zenbakian. Orain mugimendu asketik harago, izaki sozial gisa normak, trokelak haurrengan —familiengan, jendartearengan— ezartzen duen presioaz hausnartzeko Amelia Barquin irakaslea ekarri dugu 9. zenbaki honetako elkarrizketa nagusira. "Gurasook esaten dugu oso garrantzitsua dela umeen izaera eta erritmoak errespetatzea, baina, bestalde gure umeak estandard horretara hurbildu daitezzen —edo hurbildu ditzagun— presioa sentitzen dugu". Estandard-ak ez dio aniztasunari lekuri uzten.

"Aniztasuna", hitz usatua da, gorapaitua diskurtsoan, gutxietsia praktikan. Baina aniztasuna ez da soilik kulturarteko aniztasuna, edo immigrazioa; aniztasuna gorputzetan dago —argala eta liraina, sendoa eta indartsua da estandard-a—, aniztasuna erritmotan dago —mugimenduaz, hizkuntzaz, irakurketaz, ikasketez azkarrago/mantsoago jabetzen gara—, aniztasuna sexualitatean dago, interesguneetan... "Gakoa askatasuna da —dio Barquinek— gure buruarekiko eta besteekiko".

Askatasuna, "norbera izateko askatasuna", gakoa da, halaber, Barquinen aburuz, genero-rolek dakarten bereizkeria gainditzeko ere. "Ez ditugu berdin hezten neskek eta mutilak; batzuk gure gizartean prestigio gehiago duten balioetan hezten ditugu eta besteak gutxiago dutenetan". Zer pentsatua ematen du jaiotzetik —edo are gehiago, ekografiak haurra neska edo mutil den esaten digunetik— zeinen bide ezberdinetatik gidatzen ditugun semeak eta alabak.

Izenetik, dagoeneko, bereizten dugu izana. Ez da gauza bera Lili izenak iradokitzen duena, eta Harkaitz-ek iradokitzen duen. Izenen bidez transmititzen ditugun balioez —genero balioez— hausnartzera gonbidatzen gaitu Idurre Eskisabelek eztabaidagaien. "Oso desberdina da inork Ekaitz edo Harri izenarekin bere autoerrealitatea eraikitzea edo Estitxu eta Maitane izenekin egitea".

# 34

## Koordinatzaileak

Joxe Mari AUZMENDI

Ainara GOROSTITZU

Arantzazu MUÑOA

## Idazkaritza

Uxue UGARTEMENDIA

## Erredakzio-taldea

Nerea AGIRRE

Kontxi AIZARNA

Mila APEZETXEA

Ainhoa AZPIROZ

Iraide BASKARAN

Izarn GARMENDIA

Iñigo LARRAÑAGA

Aritz LARRETA

Josi OIARBIDE

Josu TXAPARTEGI

Arantxa URBE

Ankelo USOBIAGA

## Kolaboratzaileak

Nerea AGIRRE

Joxe AMIAMA

Iñaki EIZMENDI

Idurre ESKISABEL

Aitziber ESTONBA

Amaia ETXABE

Libe GARMENDIA

Maite GOÑI

Lander JUARISTI

David MORENO

Mariaje SARRIONANDIA

## Argazkiak

Hazi Hezi

Ainhoa AZPIROZ

Izarn GARMENDIA

## Diseinua

Graf!k

## Inprenta

Antza

## Elkarlanean



# 39



# 48

10

AURKIBIDEA

EDITORIALA

**Alvaro, Lili, Harkaitz, Ahmed, Hodeia, Aratz... eta haur aske gehiago**

3

LABUR-LABUR

6

KONTSULTA

8, 9, 18, 19, 20, 46, 47

GAI NAGUSIA

**Ohitura osasungarriak**

10

ASTEZ ASTE,

URTEZ URTE

26

ELKARRIZKETA

**Amelia Barquin**

34

GURASOAK MINTZO

**Guraso bakarreko familiak**

39

**Kafea Amentzat**

41

EZTABAIDAGAI

**Izenak izana dakar?**

48

JOLASAK

52

SORMENAz

**Maialen Fauthoux eta Arantxa Hirigoyen**

54

IRITZIA

**Xabier Etxaniz Rojo**

58

54



## FACEBOOK-EK EDOSKITZE IRUDIAK ONARTU DITU ATZERA

Sare sozialak erabili ahal izateko araudia gero eta zabalgoa da. Orain arte Facebooken eta argazkiak txukuntzeko bere zerbitzuan, hots, Instagramen ezin zen titiburuen iru-dirik jarri. Ondorioz, ezta edoskitze argazkirik ere. Emakume askok jarri dituzte, ordea, era horretako argazkiak euren familiartekoekin edota lagunekin partekatzeko. Horrexegatik, azkenean Facebookek atzera egin du eta berriz ere edoskitze irudiak onartu ditu hala adierazita: "Edoskitzea zerbait naturala dela uste dugu. Poza ematen digu amek esperientzia hori Facebooken beste batzuekin partekatzeak. Gainera, argazki horietako gehienek bat egiten dute gure araudiarekin".

## JAIOBERRIAK AMAREN ALDAMENEAN

Segurtasuna hobetze aldera haur jaioberriak ez dituzte bereiziko gurasoengandik Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako erietxe publikoetan. Zainketak ere amaren ohe ondoan egingo dizkioite. Osakidetzak aldatu egin du jaioberrien segurtasunari buruzko protokoloa. Segurtasunarekin lotu dute aldaketa, batetik: umea gurasoekin egongo da ospitalean dagoen denboran. Bestetik, uste dute umearen beraren zein gurasoen ongizaterako ere onuraga-

ria izango dela. Adituen iritziak bildu ondoren erabaki du aldaketa hori egitea Eusko Jaurlaritzak.

Ohiko zainketak eta azterketak amaren ohearen alboan egingo dizkiete jaioberriei, baina hori ez da beti posible izango. Proba batzuk egiteko, beste leku batzuetara eraman behar izaten da umea. Kasu horretan, gurasoei eskatuko diete azterketa egin behar den lekura joateko jaioberriarekin. Helburua ahalik eta denbora gehienean umea gurasoekin egotea da. Gurasoei aholku batzuk ere helaraziko zaizkie haurra gelatik ez ateratzeko eta erne zaintzeko. Gainera, ohartaraziko diete ez dela komeni izaten bisita gehiegi hartzea.

# LABUR LABUR

guraso.com-ekin elkarlanean

## ESKOLA JANTOKIAREN KUDEAKETA IKASTETXEAREN ESKU

Araba, Bizkai eta Gipuzkoako lau ikastetxe berrik euren gain hartuko dute eskola jantokiaren eta bertan prestatzen diren jakien kudeaketa osoa. Eusko Legebiltzarreko Hezkuntza Batzordean 2014-2015 ikasturtean sare publikoko lau ikastetxetan jangelen inguruko bi urtetako proiektu pilotu jakina martxan jartzea onartu da. Hala, ikastetxe horietako jangelak ikastetxeak berak kudeatuko ditu osorik, horniketara tokian-tokiko ekoizleekin eta merkatari txikiekin egingo da eta, ahal den neurrian, elikagai ekologikoak erabiliko dira. Orain arte kudeaketa eredu horren aldeko apustua egin duten eskolek ez dute babes ekonomikorik jaso Eusko Jaurlaritzatik.



## 13 HAUR ATZEMAN DITUZTE GAIKO ORPOAREN PROBAREN BIDEZ

Jaio eta bi egunera egindako odol probari esker, 13 umeri gaixotasunak atzeman ahal izan dizkiete Arabako, Bizkaiko eta Gipuzkoako ospitaleetan. 'Orpoaren proba' deiturikoaren bidez, jaio eta 48 ordura, orpotik odol lagin bat hartzen diote haurrari, eta hura aztertzen dute, gaixotasunik ba ote daukan jakiteko. Jaiotzetiko hamar gaixotasun atzematen dituzte; bost ziren iaz arte eta aurten hasi dira beste bosten bila. Denera, 10.000 haurri egin diete azterketa urtarriletik ekainera, eta hamahiru baiezkotzat izan dira. "Arrakastatsutzat" jo dute lana. Orpoaren probarekin atzematen dituzten gaixotasunak arraroak, larriak eta sendaezinak dira. Zehazki, 200.000 jaioberritik batek izaten ditu eritasun horiek. Hortaz, programaren helburua ez da gaixotasunak sendatzea, baizik eta garaiz topatzea, ahalik eta tratamendurik egokiena jarri ahal izateko.

## JAIOTZA-ERREGISTROA ZUZENEAN OSPITALEAN EGIN AHALKO DA AURKI

Haurra ospitalean zuzenean inskribitzea ahalbidetzen duen lege proiektua onartu da. Orain arte gurasoek Erregistro Zibilera joan behar izaten zuten haurra jaio eta egun batzuetara. Parlamentuko tramitazioa hasi duen proiektu berri hori onartzen denetik aurrera, ordea, jaioberrien inskripzioa osasun zentroetan egingo da zuzenean. Horretarako, gurasoek adierazpen ofizial bat sinatu beharko dute, euren gurasotasunaren lekukotasuna. Gehienez ere 24 orduko tartean adierazpen hori Erregistrora bidaliko da, medikuaren partearekin batera. Bestalde, azaldutako moduaren bidez erregistroa egin ezin den kasuetan –etxeke erditzeetan, adibidez– lehengo prozedura bera erabiliko da, hots, Erregistro Zibilera joatea.

## ESKAITZA HALAKO HIRU DA ESKAERA IRUÑEKO EUSKARAZKO HAUR ESKOLETAN

Guraso iruindar anitzek euskarazko haur eskolak nahi dituzte Nafarroako hiriburuko auzoetan beren seme-alabentzat. Ondorio hori mahai gainean jarri dute Nafarroako euskalgintzan ari diren taldeek. Eskaera ezagutzeko datuak biltzen aritu dira Iruñeko haur eskoletako matrikulazio kanpainaren baitan: denera, bostehun jaso dituzte, eskaintza halako hiru.

Jasotako eskaerentzat ez da tokiirik izanen datorren ikasturtean Iruñeko haur eskoletan. Izan ere, eskaintza osoaren % 11,7 baino ez da gaur egun, euskaraz. Hau da, eskaintzen diren 1.399 tokietatik bakarrik 164 dira euskaraz. Iruñean dauden hemezortzi haur eskolatatik bi bakarrik dira hizkuntza horretakoak, eta biak daude auzo berean: Txantrean. Jasotako datuak Iruñeko Udaleri eman dizkiote euskalgintzako taldeek, hala euskarazko eskaintza zabaldu ahal izateko.

## LAGUNTZA GEHIAGO FAMILIEI

Seme-alaben jaiotzagatik laguntza gehiago emateko eskatu du EAEko Arartekoak. Denbora gehiagoz eta modu automatikoan ematea proposatu du, hala burokrazi tramiteak ekiditeko. Bizitza pertsonala, familiartekoa eta lanekoa uztartzeko laguntzak bideratzea da proposamenaren xedea eta autonomoen kolektiboa ere kontuan hartzeko eskatu du.



Maite GOÑI  
IKT-etan aditua

## SAKELAKOA ESKOLAN

Gure ikasle gehienak mugikorrarekin etortzen dira eskolara, gelan debekatuta dauden arren. Sarritan kezka sortzen zait gela ez ote dugun errealitatek aldentuta dagoen eremu bilkatzen. Ba ote dago, debekuez baliatu ordez, norberaren arduraren oinarrituz, mugikorrak gelan egoki erabiltzeko erarik?

**EGIA DA** gaur egun mugikorrak eskola gehienetan debekatuta daudela, baina gure esku dauden teknologiei gelako ateak ixtearekin errealitatea ukatzen ari gara nire ustez. Lan mundura irtetea eta bizitzan orokorrean, ikasle horiek hainbat gaitasun digital beharko dituzte, hau da, alfabetizazio digitala beharko dute: nola erabili tresnak, nola bilatu informazioa, nola partekatu, zein lientziarekin erabili... Hortaz, zenbait gaitasun digital lortzea ezinbestekoa izango da eta horretarako guk ditugun gailu guztiak erabili behar

genituzke, gure esku teknologiak jartzen duen oro. Gaur egun ikasleek mugikorrak aisiarako eta komunikatzeko erabiltzen dituzte batez ere, baina potentzialtasun handiko tresnak dira hezkuntzaren ikuspuntutik. Beraz, debekatu ordez, euren erabilera egokian hezi beharko genituzke haurrak. Horretarako, zalantzarik gabe, ezinbestekoa da irakasleen gaitasun digitala. Ordenagailuak edo tabletak hezkuntzan erabiltzen ditugun bezalaxe, mugikorrak ere erabil litezke; besteak beste, ondo-

rengo helburuekin: bideoak ikusi eta grabatu, bideokonferentziak edota elkarrizketak egin, liburu digitalen edukiak bistaratu, sare-sozialetan parte hartu eta egindakoa partekatu, zereginen zerrenda prestatu, ordutegiak antolatu, lanetarako dokumentazioa jaso (argazkiak, bideoak, audioak, etab.), istorioak kontatu, musika sortu... Hau da, edozein ordenagailurekin egin litekeen guztia egin liteke mugikor batekin ere. Ez da ahaztu behar, gainera, aplikazio-unibertso osoa dagoela garatuta helburu didaktikoekin erabili ahal izateko: matematika lantzeko, historiako bideoak ikusi eta galderei erantzuteko, hizkuntzak ikasteko... Beraz, zalantzarik gabe, tokia eta sarbidea eman beharko genieke mugikorrei irakaskuntzan.

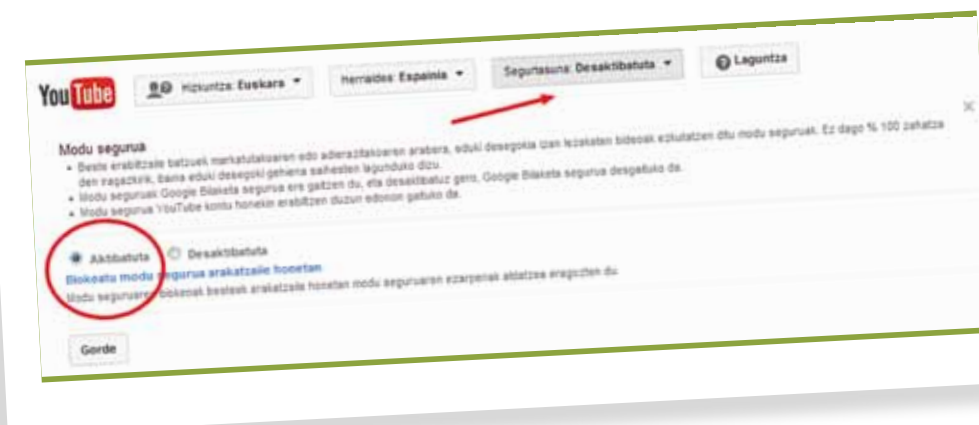
## YOUTUBE

3 urteko alabak noizbehinka gure tableta hartu eta bideoak ikusten ditu Youtuben. Pailazoena edota marrazki bizidunenak ikusten hasten bada ere, pixkanaka, sareak berak egiten dituen iradokizunei jarraiki, berak ikusterik nahi ez dugun bideoak ikusten amaitzen du. Bada modurik guk nahi ez dugun sarrera horiek mozteko?

**INTERNETEK** eskaintzen duen edukia mugagabea da, bereziki Youtube bezalako plataformetan. Beraz, hasteko, aholkurik onena izan liteke seme-alabekin hitz egitea eta garbi adostea zer egin dezaketen eta zer ez (jakinaraztea bideo bat ikusten amaitzen duenean ez jarraitzeko hurrengoarekin, edo geratzeko esatea, edo zein bideo ikustera doan guri erakusteko esate-

ko, edo mugikorra edota tableta guri bueltatzeko eskatzea... Adin horietan, sarri, zaila egiten da gure seme-alabek aholku horiei jarraitzea. Kasu horietan, badaude bideoak kontrolatzen lagun diezaguketen beste erreminta batzuk ere. Google Safe Search delakoa da horietako bat, eta irudian ikusten den moduan, hainbat modutara

aktiba daiteke. Sexualki esplizituak diren irudiak filtratzen ditu. Beraz, ziurta dezakegu haurra ikusten ari den irudia neurri batean mugatua dagoela, baina horrek ez du dena konponduko. Edozein kasutan, kontuan izan behar da bideoak erreproduzitzen hasi aurretik iragarki azaltzen direla eta segundo batzuk pasatu arte ezin direla iragarki horiek desaktibatu. Google Safe Search horretaz gain, beste aukera bat izan liteke playlist bat sortzea gure Youtubeko kontuan. Horrela, bata bestearen atzetik guk nahi ditugun bideoak erreproduzitu direla ziurtatuko dugu. Beraz, bi aukera horiek izan litezke egokiak: alde batetik Google Safe Search aktibatzea; eta bestetik, playlist bat sortzea.





# TEKNOLOGIA BERRIAK

## BIDEO-JOKOAK

*Gure umeak denbora librea duen guztietan bideo-jokoetan ibili nahi izaten du. Eskolako eta etxeko eginbeharrak ongi betetzen ditu, baina lagunekin kanpora atera eta jolasean ibili baino nahiago du askotan arratsaldea pantaila aurrean pasa. Horrek izan ditzakeen ondorioek apur bat kezkatu egiten gaituzte. Zer aholkatuko zeniguke?*

**ASKOTAN** teknologiaren erabilerak edo bideo-jokoenak kezkak sortzen ditu gurasoengan, baina neurrian erabiltza, ez du zertan negatiboa izan. Gaitasun ugari lantzeko lagungarriak izan litezke askotan. Bideo-joko horietako askok, gainera, online bertsioa izaten dute eta sozializatzeke, hau da, lagunekin batera jolasteko balio dezakete. Askotan pentsatzen dugunaren kontrara, ez dituzte haurrak eta nerabeak besteengandik isolatzen. Dena den, argi dago denbora-mugak ipintzea gurasoei dagokiela, beste zenbait jardueraren kasuan bezala, euren seme-alabek egiten dituzten ekintzen artean oreka

eta neurria egon dadin. Horrez gain, komeni da jakitea, gure seme-alabek duten adinaren arabera, zein edukitan edo bideo-jokotan ibiltzen diren. Bideo-jokoek adinari dagozkion aholku batzuk izaten dituzte eta horiek jarraitzea komeni izaten da. Ez dauka beste misteriorik: edukiak kontuan hartzea eta denbora-muga ezartzea. Gurasoren baten interesekoa izan daitekeelakoan hemen doa 10 bideo-joko hezitzailearen zerrenda: Minecraft, Hakitzu, Proyecto Kokori, Dragon Box, Cap Odyssey, SimCity Edu, Simple Machines, Naraba World, Immune Atack edota Discover Babylon.

## IDENTITATE DIGITALA

*Sarean jartzen dugun hori betiko erregistratuta geratzen da eta gure irudia baldintza dezake. Garai batean lagun artean esandakoak edota parrandan egindakoak ez ziren oso urrun iristen. Gaur egun, sarea da plaza publikoa eta baliteke momentu batean idatzitakoaz hurrengo batean damutzea. Kasu horretan sareak eskaintzen du biderik atzera egin eta desio ez den hori borrazteko?*

**IDENTITATE DIGITALA** zaintzea eta lantzea ezinbestekoa da. Lantegi askotan, adibidez, norbait kontratatu aurretik Googlen begiratzen dute zein presentzia digital duen eta zer gauza egin dituen ikusteko. Jende askok nahi izan du Interneten ez azaltzea, baina ez azaltzeak ez du gure alde jokatzeko. Azaldu egin behar dugu, baina guk nahi dugun bezala eta transmititu nahi dugun irudia eman behar dugu. Beraz, gure identitate digitala zaintzea ezinbestekoa izango da. Ikasleek edo seme-alabek kontuan izan behar dute Interneteko plazara irteten diren unetik, hori plaza publiko bat dela eta han esaten eta egiten den guztiak arrastoa uzten duela, baina ez da beste munduko ezer. Hau da, bizitzako beste esparru publiko batzuetan jokatzeko duten baldintza eta arau berberekin jokatu behar dute Interneten ere. Ez dago beste biderik. Askotan gertatzen da Internetek ematen duen uestezko anonimatu horretan gordeta, herriko

plazan egiten ez diren gauzak egiten direla sarean. Anonimotasunarena, ordea, faltsua da. Interneten norbaiten arrastoa jarraitzea oso oso erraza da. Gainera, egokiak ez diren jokabideek herriko plazan eginda baino oihartzun handiagoa izan dezakete. Beraz, hezitze prozesu horretan gurasoen eta irakasleen papera ezinbestekoa da. Orain arte esaten zen utzitako guztien arrastoak ezabaezinak zirela, baina duela gutxi, erabiltzaile baten kexa tarteko, Europako Batasuneko Justizia Auzitegiaren epaiak onartu du erabiltzaileok ahaztura digitalerako askubidea dugula. Hau da, Interneten gustuko ez dugun zerbait pertsonala azaltzen bada, guretzat kaltegarria dena edo gure irudiari mesederik egiten ez diona, erretira dezatela eskatzeko eskubidea dugu. Google bilatzaileari eragiten dio horrek edo beste edozein bilatzaileari. Berez ez da erretiratzen iturri originala, hots, gutaz idatzi dena edo guk idatzi duguna sarean mantentzen

da, baina eduki horretara doan esteka edo bilatzaileetan agertzen den lotura ezabatzen dira. Hortaz, edukia Interneten geratzen da, baina zaila egiten da eduki horretara iristea, bilatzaileetan ez delako agertzen. Hau ere oso kontuan izatekoa da. Kontuak kontu, Googlek galdetegi bat ipini du denon eskura bilatzaileetan agertzerik nahi ez dugun edukien loturak erretiratzeko eskatzeko. Googlek banan-banan aztertuko ditu eskaera horiek eta oreka mantentzeko du erabiltzaile baten pribatasunaren eta jendearen jakiteko eskubidearen artean (iruzur baten informazioa, zabarkeria profesionala, gobernuko funtzionarioen jokaera...). Konplexutasun handiko prozedura da eta Googlek aditu batzorde bat eratu du eskaera horiek bideratzeko. Esan bezala, banan-banan aztertuko dira. Googlek 10 egun ditu erantzuteko edo informazio hori bere bilatzaileetatik kentzeko eta, bestela, datuen babeserako agentziara bideratu ahal izango da erreklamazioa. Nahiz eta ahaztura digitala neurri batean lortu den, prozedura ez da ez eroso, ezta gomendagarria ere. Egin beharko genukeena da ikasleak eta seme-alabak Interneteko plazara irteten diren unetik izan behar duten jokabidearen aurrean sentsibilizatu, bizitzako beste esparru guztietan gertatzen den bezalaxe.

# Osasuntsu hazi



GAI NAGUSIA: Ohitura osasungarriak

## Osasuntsu egoteak ez du gaixotasunik ez edukitzea esan nahi, gaixotasun-gabezia baino zerbait gehiago da osasuna; ongizatea izatea da, hala fisikoa nola emozionala eta soziala. Haurtzaroan ohitura osasungarriak hartzea bizitza osasuntsu baterako inbertsiorik onena izango da.

**H**aurrak sukar-hamarren batzuk dituela eta jarabea ematen dio gurasoak; eztula duela, eta sobre bat; ez dela sabeletik libratzen, eta supositorioa; gehiegi libratzen dela, bada orduan jarabea; gorria, laranja, berdea... pilulak, indizioak, supositorioak... guztiak dauka botika. Haurrak gaixotu egiten baitira, katarroak, hotzeria, behe-rakoa, dermatitisa, infekzioak... eta gaixotu egingo dira. Baina botikak ez dira osasuntsu egoteko erremedio, ez helduentzat eta are gutxiago haurrentzat. Gaixotasunen aurrean prebentziorik onena, eta esku-eskura duguna, bizi-ohitura osasungarriak edukitzea da. Horixe da **Osasungoia Euskalduntzeko Erakundeak** udaberrian Osasun Hezkuntzari buruz egin duen biltzarreko ondorioetako bat: ohitura osasungarriak dira bizi-kalitatearen oinarri.

Osasuna eta gaixotasuna, alabaina, ez dira bi kontzeptu dikotomiko. Hala argitu zuen aipatu biltzarrean **Agurtzane Mujika Nafarroako Unibertsitateko Erizaintza Eskolako irakasleak**. "Osasuna eta gaixotasuna 'continuum' bat dira; gure bizitzan zehar zaila da esatea % 100 osasuntsu gaudela, edo % 100 gaixo gaudela. 'Continuum' honetan aurreraxeago edo atzeraxeago mugituz joaten gara". Osasuntsu izatetik gaixo izaterako bilakaera prozesu gisa aurkezten du Mujikak, eta prozesu konplexu horretan askotariko faktoreek eragin dezaketela argitu du: "Gaixotasunera garamatzaten faktore horietako batzuk ezin ditugu aldatu, adina, sexua edo genetika, esate baterako aldagaitzak dira, baina beste batzuk aldagarriak dira, dieta, eta bizi-ohiturak, adibidez".

**Aldagarri diren faktore horietan eragin egin daiteke, beraz, eta hainbat ohitura osasungarri txiki-**

**tatik geureganatuz arrisku faktore batzuk saihestu ditzakegu.** Haurrak ohitura osasuntsuetan hezte da, bada, prebentziorik onena. Azken batean ohiturak, errepikatzearen errepikatzeaz gauzak egiteko modu, bizimodu, bihurtzen dira, eta haurtzarotik ohitura onak eta errutina osasungarriak hartzea bizitza osorako osasunean inbertitzea da.

Ohitura osasuntsu horiek hartzeko testuinguru egokiena, Mujikaren hitzetan, familia eta eskola dira: "Eremu sozial primarioak, eskolak eta familiak, berebiziko garrantzia dute haurrengan. Eremu horietan ikusi eta entzuten dutenak haurraren sinesmenak eta ohiturak baldintzatuko baititu". Ohiko gaixotasunak nahiz gaixotasun kronikoak prebenitzeko ez ezik, osasunari kalte handia egiten dieten ohiturak, hala nola alkoholaren kontsumo gehiegizkoa nahiz erretzea, prebenitzeko ere gune garrantzitsu jotzen ditu Mujikak etxea eta eskola.

### **Gaixotasun kronikoak: XXI. mendeko erronka**

Elikadura egokia, ariketa fisikoa eta atsedena ongizatearen oinarri izateaz gain, mende honetako gaitz kronikoak prebenitzeko bide eraginkorrena dira. XIX. mendean eta XX.aren hasieran gaixotasun infekziosoengatik hiltzen zen jendea, baina bilakaera bat izan da: gaur egun bizi-kalitatearen hobekuntzari esker, higienari, elikadurari eta medikuntzaren eta aurrerapen teknologikoei esker, duela mende bat hilgarriak ziren gaitz infekziosoak, hala nola, izurritea, kolera, baztanga, etab. gainditzeko gai gara, eta bizi-itxaropen handiagoa eta bizi-kalitate hobea ditugu. Baina bizitza modernoak bestelako gaixotasunak ekarri ditu, obesitatea, diabetesa, hipertentsioa, minbizia, gaitz osteo-artikularrak eta buruko

gaitzak, hain zuzen ere. Gaitz hauek eragiten dituzte, gaur egun, heriotzen hamarretik sei, eta horregatik, gaixotasun kronikoak XXI. mendeko erronka nagusia dira OMErentzat.

Gaixotasun kronikoen garapenean eragina duten faktoreak bilatuz, epidemiologia analitikoan oinarrituz Mujikak hiru arrisku faktore aipatzen ditu diabetesa adibidetzat harturik: karga genetikoa, obesitatea eta ariketa fisikoaren falta. Azken biak arrisku-faktore aldagarriak dira, norbanakoaren bizimoduarekin lotura estua dutenak. Diabetesaren kasuan eragiten duten faktoreen antzekoek eragiten dute gaixotasun kronikoen garapena, dieta desegokiak, ariketa-faltak, erretzeak, alkohol kontsumo altuak eta estresak. OME Osasunaren Mundu Erakundearen arabera, Europar dagoen gaixotasun-zama osoaren heren batean inplikaturik daude faktore horiek. "Beraz, ohitura ez-gomendagarritzat jotzen diren faktore horiek ohitura osasungarri bilakatzen ahalegingindu beharko ginateke".

### **Obesitatea**

Haurtzaroko gaitz kroniko zabaldua gehiegizko pisua da (obesitatea eta gainpisua). Obesitatea desoreka metaboliko bat da, koipe moduan energia-pilaketa gehiegizkoa eragiten duena. Diagnostikoa egiteko baliabiderik hedatuena gorputz masaren indizea da (pisua kilotan, zati luzera metrotan, ber bi). OMEk XXI. mendeko epidemia dela esaten du obesitatea eta gainpisua, bai izan duen hazkunde handiagatik, eta baita hilkortasunean, erikortasunean, bizi-kalitatean eta osasun-gastuan duen eraginagatik ere.

Hala gertatzen da, adibide baterako, Bermeoko osasun zentroko lehen mailako pediatriako kontsultetan ere, **Mario Lopez Mateo** pediatarren



arabera. Medikuaren hitzetan, arazo hau gure lehen munduko bizimoduaren ondorio bat da, “ugaritasunaren ondorioa”. Medikuaren arabera, haurtzaroan hasitako obesitatea kasu guztiengatik hilkortasuna areagotzearekin lotzen da eta, gainera, helduaroko bizi-kalitatea murrizten duten hainbat gaixotasunen oina-

rian dago obesitatea, hala nola, 2 motako diabetesa, hipertentsio arteriala, kolesterol altua, hainbat minbizia edota endekapenezko gaixotasunen oinarrian, baina baita haurtzaro eta nerabezaroan zuzenki eragin dezaketen gaitz psikosozialen —hala nola bereizkeria, autoestimu galera, bulimia edo anorexia eragin dezaketen arazoak— eta fisikoen

—gora-behera ortopedikoak eta arnasketa eragozpenak— oinarrian ere. OMEren arabera, 10 eta 12 urte bitartean obesoak diren haurrak helduaroan ere hala izango dira. Horiek dira, probabilitate altu baten arabera, etorkizuneko gaixo kronikoak. Lehen munduko bizimodu azkarren ondorioetako bat da, beraz, obesitatea. Batetik, **elikadura aldaketa**

### • Ohitura osasungarriak: elikadura

Elikadura egokia bitzta osasuntsu eta bizi-kalitate oparoaren lehen giltzarria da, eta kontrara, elikadura txarrak hainbat gaitzi irekitzen die atea, osasungintzak erakutsi duen eran. Elikatzea behar primario bat eta osasun iturri izateaz gain, ekintza sozial bat da, senideekin nahiz kideekin harremantzeko aukera ematen diguna. Horregatik guztiagatik, Osakidetzak eta Osasunbideak honako gomendio hauek jarraituz ondo elikatzea plazer iturri bihurtzeko gomendioa egiten dute: **Lehen sei hilabeteetan** amagandiko edoskitze eskusiboa gomendatzen du OMEk, eta ordutik aurrera hasia bestelako elikagaiak sartzen.

Emozionalki hainbat onura izateaz gain, bitaminetan aberatsa da amaren esnea, kaltzio proportzio handia du eta digerieraza denez heste-florari mesede egiten dio. Bakuna naturalena da, amaren antigorputzak jasotzen baititu haurrak.

**Lehen 6 urteetan** inoiz izango dugun garapen eta hazkuntza handiena izango dugu (bereiziki lehen bi urteetan). 3tik 6ra bitartean elikadura ohiturak osatu eta sendotzen dira, eta 7tik 12ra bitartean, nahiz eta hazkuntzak eskatzen dituen beharrak handiak izan, ekarpen energetikoa haurraren garapenari begirakoa izan dadila zaintzea gomendatzen dute, obesitatea prebenitzeko. 13tik 16ra bitartean,

gutxi gora-behera, luzaketa handia gertatzen denean, kaloria, proteina eta kaltzio ekarpen handia behar izaten du gorputzak.

**Bost otordu egiteko ohitura** gomendatzen dute osasun erakundeek, ordutegiak ahal dela, errutina baten barruan errepikatuko direlarik, eta gosariari berebiziko garrantzia ematen diote, haurrak hurrengo orduetan behar duen energia guztia (buru nahiz energia fisikoa) hartuko baitu otordu horretan. Elikagai zehatz batzuei intolerantzia edo alergiarik izan ezean, gosaria esnekiz (esnea bera, yogurta, gazta...) zerealez (ogia, gailetak...) eta frutaz osatzea (pieza osoa edo zuku) gomendatzen dute. Hamaietako eta askarian

**eta bestetik ekintza fisikoaren murrizketa ekarri ditu bizimodu aldaketak horrek.** Elikagai hiperkalorikoaren kontsumoa hazi egin da (koipe eta azukre ugariak, hala nola, opil industrialak, pizzak, hanburgesak, patata frijituak...); barazki, fruta eta arrain gutxiko dieta zabaldu da; gosaltzeko ohitura galdu dute askok, eta dieta desordenatu horrek ordu artean pikatzea ekarri du. Dieta nola aldatu den ikusteaz gain, janarekin zer nolako harremana dugun begiratzera garamatza medikuak. "Sarritan, jateak sari emozionalaren zentzua hartzen du, ditugun premia kalorikoez aparte. Jatea eta edatea gogo-aldarte positiboekin lotzen dugu era subliminal batean, horregatik, txarto gaudenean jaten edo edaten konpentsatzen dugu aldarte hori goserik ez izan arren, gure arrazoimenaren eta osasunaren aurka". Gurasoek ere, medikuaren aburuz, sari gisa erabiltzen dute sarri janaria umeekin. Medikuak, kontrara, umeekin bestelako elikadura-harreman bat sortzea gomendatzen du, bere hitzetan bereziki haurtzaroko etapen zaindu behar baita elikadura. **"Elikadura eta nutrizio egokiak beharrezkoak dira bizitzaren garai guztietan, baina bereziki haurtzaroran"**. Elikadura ohiturak hiru edo lau urterekin hasten dira barnerraten eta 11 urtetik gora finkatzen doaz, urteak pasa ahala joera hori sendotuz. Horregatik, haurtzarora

garai erabakigarria da elikadura-portaeretan eragiteko, garai honetan hartutako ohiturak etorkizuneko helduaren osasun-egoera mugatuko dute-eta. Alta bada, adituek erabat gaitzesten dute haurrak dietan jartzea, eta horren lekuan familiar ohitura osasungarriak hartzea gomendatzen dute.

Obesitatearen beste eragile nagusia ariketa fisikoaren murriztea da, eta pediateraren arabera, sedentarisismoa osasun mugatzaile garrantzitsua da. "Arazo hau, jokaera eta eredu aldaketan ondorioa da; hirietako bizitzaren, teknologia berrien, aisialdi pasiboaren eta garraio-modu ezberdinen eskuragarritasunaren ondorioz mugimendu gutxiagoko bizimoduetara ohitu baikara. Horrez gain, aisialdi eredu eman den aldaketa ere nabarmentzen du medikuak, **"haur eta gazteek ordenagailuekin eta bideojokoekin ematen duten denbora izugarri gehitu da, aisialdia haurtzaroran gero eta sedentarioagoa bihurtzen ari delarik"**.

Horrek guztiak "giro obesogenikoa" deiturikoa sortu du, obesitatearen hazkundea ez baita kausa genetikoenagatik etorri, baizik eta aztura ez osasuntsuei loturik. Elikadurari (kalorien kontsumoa) eta ariketa fisikoari (kalorien erreketak) loturiko aztura osasungarriak lirake elikadura trastorno honi aurre egiteko

biderik eraginkorrena, baina baita bestelako elikadura trastorno batzuk —izan anorexia edo bulimia— prebenitzeko ere, Lopez Mateo pediateraren arabera.

Elikadura nahasteen oinarrian, adituen arabera, norbere gorputz irudierekiko atsekabea dago. Ziurgabetasun edo gabezia emozional batetik datozen trastorno hauek gehienetan 15 urtetik 24 urtera bitarteko emakumei eragiten diete, baina gero eta gizon gehiago eta neska gazteagoak nahiz emakume heldu gehiago ere elikadura trastornoak ari dira pairatzen azken hamarkadan, medikuaren arabera.

### **Gaixotasun emozional eta psikologikoak prebenitzen**

Gorago aipatutako gaitz horiek gorputza eta burua elkarrekin doazela erakusten duten adibide garbi dira. Baina ez dira gaixotasun bakarrak. "Emozioek gure osasunean eragina dute", dio **Maidier Sierra Arana psikologoak**. "Egoera emozionalen immunitate-sistema ahultzen dute eta horrek hainbat gaixotasun bizitzera eramaten gaitu. Sabeleko ultzerak, azaleko gaixotasun asko (dermatitisak, ekzemak...), janariarekin lotzen diren gaixotasunak (anorexia, bulimia) lo egiteko arazoak, depresioak, antsietateak eta zergatik ez minbiziaren garapena". Sierra Arana Gipuzkoako Minbiziaren

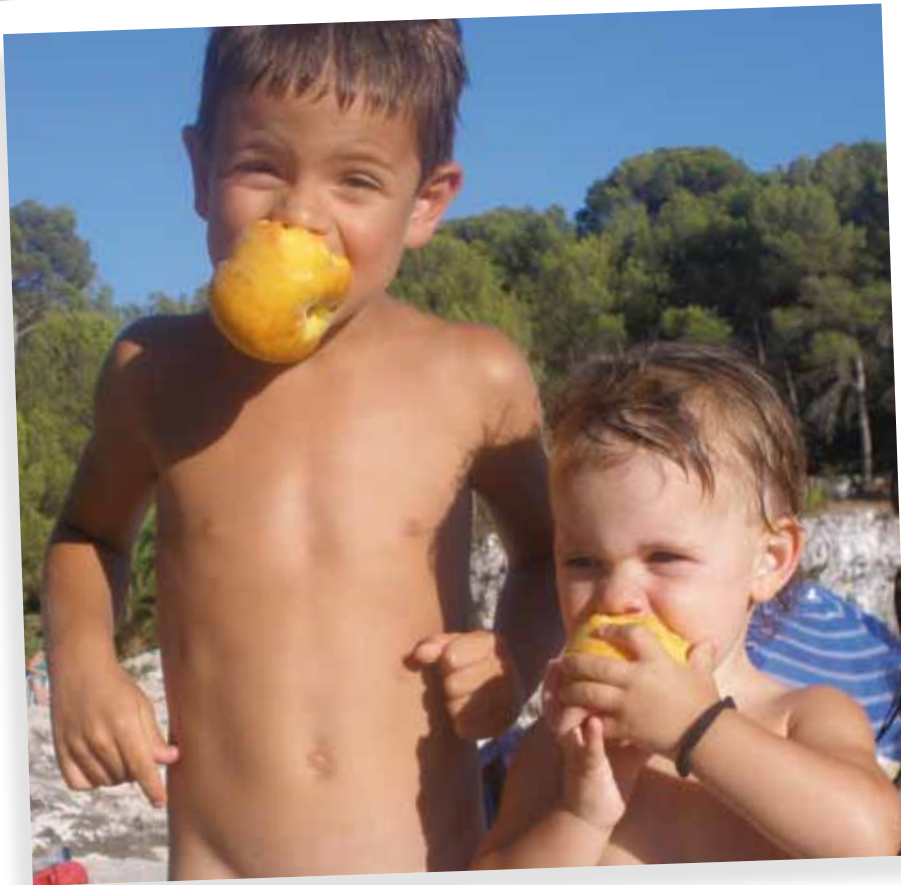
fruta sartzea gomendatzen dute, eta otordu nagusietan elikagai nutritiboak (barazkiak, lekaleak, haragia, arraina...)

**Haurtzaroran** garrantzia berezia dute kalitate oneko proteinek (esnea eta esnekiak; oilasko, txerri, arkume edo untxi haragia; arrautzak, arraina), lekaleek (txitxirioak, babarrunak, dilistak), fruitu lehorrek (intxaurrak, almendrak, hurrak), zerealek (garia, arroza, artoa), mineral kaltziodunek (esnea eta esnekiak eta hainbat arrain) edota iodoa duten itsas arrainek, funtzio plastiko bat baitute, eta gure gorputzaren egitura osatzen eta gure muskulumaren ehundura osatzen laguntzen baitute. Beste elikagai batzuek, karbohidratoek (arroza, ogia,

pasta; patatak; lekaleak, azukrea, ezta, fruta) eta gantzek (ekilore eta oliba olioak; fruitu lehorrak, arrainak), berriz, funtzio energetikoa daukate, eguneroko ekintzak egin ahal izateko behar ditugun kaloriak ematen dizkigute eta bitaminek (barazkiak, frutak, arrain eta haragiak, arrautzak, esnekiak), hitzak berak dioen bezala, bitaminak ematen dizkiete. Haurrak dietan jartzea guztiz txarresten dute adituek, baina haurren dietetatik hainbat elikagai kentzea edo gutxitzea gomendatzen dute, hala nola, azukredun freskagarriak, opil industrialak, snack produktuak eta frijituak eta gozokiak, izozkiak. Ondo elikatzeke, kanpoko dis-trakzioerik gabe —telebista...— eta ahal dela familia-giroan elkarrekin

otorduak egiteari garrantzia handia ematen diote, batetik, otorduak ohitura atsegin gisa barnerratzeko eta, bestetik, haurrek ohitura onak hartzen dituztela bermatzeko. Horrez gain, astiro jatea eta jana ez zigor ez sari gisa ez erabiltzea gomendatzen dute.

Osasun erakundeek alergiekin kontu izatea gomendatzen dute. Gero eta ohikoagoa baita haurtzaroran hainbat elikagairi alergia izatea, hala nola behi esnari edota arrautzari. Horregatik, profesional elikagaiak pixkanaka probatzen hastea gomendatzen dute. Beste alergia gero eta ohikoago bat glutinari alergia da (gariaren, garagarren, zekalearen eta oloaren glutina), herritarren % 1a zeliakoa da.



Psikologoaren aburuz, ezin da bizi-aztura osasungarriez hitz egin osasun mentalaz hitz egin gabe, bizi-ohiturek ez baitiote gorputz osasunari soilik eragiten eta ezin baitugu gorputza eta burmuina banandu. "Zenbat kontsumo, alkohola, tabakoa, janaria... zenbat substantzia erabiltzen ditugu zailtasun pertsonalei aurre egiteko? Azken batean, bakardadea, antsietatea, estresa... gaitzak dira". Psikologoaren arabera, gaitz horiek barne gatazka pertsonal baten aurrean gaudela adierazten digute, "buruak kudeatu ezin dituen gatazka horiek gorputzean islatzen dira", baina gakoa ohiko diren barne gatazka horiek kudeatzen ikastea da, intentsitatea jasangarria edo jasangaitza den jakitea. "Gehiegi jatean gure sabelak lan handia egin behar duen bezala, gure bizi aztoratzen duen egoera asko ditugunean, edo aztoratu gaituen bizipenaren intentsitatea jasanezina denean, gure buruak ere lan asko egin behar du, eta gaizki kudeaturiko bizipen gogorrek osasun-arazoak sor diezazkigukete. Hau da, substantzia toxikoek gorputza mintu dezaketen bezala, bizipenek ere gorputza mintu dezakete".

Osasun emozional eta psikologikoari

aurkako elkarteko psikologoa da, eta azaldu duenez, saihestu daitezkeen gaixotasunen artean heriotza kopuru handiena sortzen duen gaixotasuna da minbizia. OMEren arabera,

heriotza kasuen % 20en artean dago minbizia. Gaur gaurkoz, minbiziaren prebentzioan jarri dituzte indarrak erakundeek, minbizien % 75-80k bizi-azturekin lotura dutela frogatua baitago.

### • Ohitura osasungarriak: jarduera fisikoa

Jarduera fisikoa ez da kirola soilik. Gure giharrei eta gure sistema metabolikoari energia gastatzea eskatzen dion ahalegina da jarduera fisikoa. Eguneroko ohituen artean ariketa fisikoa sartzea osasungarria da, oinez ibiltzea, bizikletan ibiltzea, kanean jolas egitea, eskailerak igo eta jaistea... eta horrez gain aktibitate fisiko puntuala eranstea ere bai, hala nola igeriketa, pilota, futbola, mendia... Bestalde, ohitura sedentarioek ez diote mesederik egiten osasunari, hala nola, telebista, ordenagailu edota bideojokoek ekar ditzaketenak. Mugikortasuna, oreka, malgutasuna eta koordinazioa hobetzen laguntzen du ariketa fisikoak; indarra eta erresistentzia bermatzen ditu; hezurak sendotzen; pisua kontrolatzen laguntzen du; autiestimuari

mesede egiten dio eta antsietatea kontrolatzen laguntzen du, eta sozializazioa ahalbidetzen. Hainbat gaixotasun kroniko izateko arriskua gutxitzen du OMEren arabera, hala nola, zirkulazio-arazoak, 2 motako diabetesa, hipertentsioa eta hainbat minbizi mota, eta baita antsietatea, estresa eta depresioa izateko arriskua ere. Halaber, jarduera fisikoaren gabeziak eta sedentariismoak lehen helduaroan soilik agertzen ziren gaitzak aurreratu ditu, bihotzeko gaixotasunak, diabetesa, hipertentsio arteriala, kolesterola, gehigizko pisua eta obesitatea. Etapa bakoitzera egokitu behar da jarduera fisikoa. Lehen haurtzaroan jarduera fisikoa ludikoa izan dadila gomendatzen dute, jolasetik kiroletik baino gehiago izan dezala eta beste haur batzuekin, gurasoekin, aitona-amonekin... egin daitezke-



nak gomendatzen dituzte osasun erakundeek, besteak beste, eskolara oinez joatea; kanean jolas egitea; bizikletan ibiltzea; patinatzea; sokasalttoa; pilota... OMEk jarduera fisiko moderatua gomendatzen du eta ez gehiegizkoa; gutxienez egunean ordubete. Elikadura ohitura osasungarriak familia-giroan hartzen diren bezala,

begirako bizi-aztura osasungarriak hartzeak ere, bada, hainbat gaitz prebenitzen lagunduko digu, hala nola azaleko arazoak, sabelekoak, buruko minak, lo falta, depresioak, antsietatea, estresa, dependentziak, etab. Gaitz horiek prebenitzeko egoera emozionala kudeatzen ikasi behar dugu, psikologikoki ondo ez bagaude sufrimendu handia izango baitugu, eta txikitatik hainbat ohitura hartu ditzakegu. "Haur jaioberriek sentsazioak sentitzen dituzte, eta gurasoen laguntzarekin sentitzen duten horri izena jartzen joaten dira. Ariketa hori, **sentitzen dena izen-datzea, pauso garrantzitsu etako bat da, emozioak kudeatzen hasi ahal izateko. Ondoren, deserosotasun horri aurre egiteko bideak bilatzen lagundu behar diegu haurrei, beti ere beren bizitzaren jabe egin daitezzen, ahal den neurrian, eta nerabezaroan, giza trebetasun gehiago eta kalitatezkoak izateko aukera gehiago izango dituztelarik**".

Psikologoaren iritziz, ikuspegi emozional eta psikologikotik ohitura osasungarriak edukitzeko garrantzitsua da sentitzen ari garenari arreta jartzea, eta sentitzen ari garen ezinegonari izen bat jartzea. "Egia da hainbat emozio nahas-

tuak ageri daitezkeela, haserrea eta beldurra, haserrea eta tristezia... Baina sentitzen dugun ezinegonari izena jartzeko ariketa egitea garrantzitsua litzateke, sentimendu horiek sor ditzaketen kanporatze fisikoak —antsietatea, azaleko gaixotasunak, ultzerak...— kontrolatzeko". Behin sentitzen ari garenari arreta jarrita, eta helduen laguntzaz haurrak sentitzen duenari izena jarri, gertatzen ari zaion horren kargu egiten ikasiko du haurrak heltzen doan neurrian."

Jasangaitzak suertatzen zaizkigun egoerei aurre egiteko psikologoak garrantzitsu jotzen du umetatik laguntza bilatzen ikastea, eta inguru sozial indartsu bat eraikitzea. "Familia edo eta lagunekin bizitzako gertaerak elkar banatzea osasungarria da; momentu alaiak bizitzen jakitea bezala. Askotan bizipen triste edo eta gogorrek bizitzen energia asko gastatzen dugu, kexatzen, gertatu denari bueltak ematen, eta ez daukagunari begira geratzen gara; aldiz, lorpenak gozatzen denbora gutxi pasatzen dugu".

Emozioen artean, bereziki beldurrei buruz hitz egitea proposatzen du Sierrak, eta hori txikitatik har

litekeen ohitura da. "Emozioak ezin ditugu aukeratu, ezin dugu erabaki beldurrik ez edukitzea, baina erabaki dezakegu beldurrarekin zer egin. Beldurra oinarrizkoa eta beharrezkoa da, beldurrik ez bagenu, honez gero kotxe batek harrapatu gintuen edo amildegi batetik erori ginen". Psikologoaren hitzetan, beldurraren aurrean hitz egin beharko genuke, ditugun beldurrei izena jarri beharko genieke umetatik.

Osasun mentala zaintzeko beste bide bat gorputzaren osasuna —elikadura egokia, atsedena eta ariketa fisikoak— zaintzea litzateke, azken batean, gizakia gorputza eta burua baita. **"Osasun fisikoak osasun mentalean eragina du, eta alderantziz. Ariketa fisikoak egiterakoan, gorputzeko zelula guztiak oxigenatzen laguntzen ari gara, besteak beste, garuneakoak. Burmuin oxigenatu batek, antsietatea kontrolatzen laguntzen du, gatazkei soluzioa bilatzeko azkartasun handiagoa du... Ariketa fisikoak endorfinak sortzen ditu, erlaxazio eta alaitasunaren sortzaileak, eta, bestalde, gorputzak behar dituen elikagaiak ematen baidizkiegu, zelulak osasuntsu egongo dira, egunerokotasunean dugun erritmoari aurre egiteko**".

jarduera fisikoari loturiko ohiturak ere familian hartzen dira. Pediatrek gomendio hauek egiten dizkiete familiei ohitura horiek har ditzaten:

- Saiatu ulertzen mugitzeko beharra naturala dela guztiz haurrengan. Baita nerabezaro aurreko garaian ere, 6tik 12ra bitartean, leherketa hormonal gertatu aurretik.
- Familiak bizimodu aktiboaren aldeko apustua egiteak laguntzen du.
- Ez behartu haurra jarduera fisiko egitera. Plazerez egiten ez badu, ez da osasuntsua izango.
- Kirolaren aurretik, jolas jarduerak hobetsi, jakin-mina bultzatuko dutenak.
- Teknika handia eskatzen duten ekintzak saihestu lehen urteetan.
- Kirol jarduerak aukeratzean, seme-alaben zaletasunak ezagutu.
- Huts egiteko aukera eman.
- Taldeko jarduera hobetsi, lagun artean edo familian.

#### · Atsedena

Atsedena behar-beharrezkoa da haurren garapen fisiko eta emozionalari begira. Atsedena ez da loa bakarrik, bermatu egunean zehar gelditu eta atsedean hartzeko tartea dituela haurrak. Lotara joan aurretik saihestu ekintza kitzikagarriak (hala jolas fisikoak, nola pantailak —ordena-gailuak, telebista...) nahiz elikagai kitzikagarriak (txokolatea, teina, kafeina...). Haatik, ez da ona sabela hutsik dutela oheratzea.

#### · Higienea

Eskuak —azazkalak barne— garbitzeko aztura ohitura osasungarria da, bereziki elikagaiak hartu aurretik, komunera joan ondoren eta kalean jolastu ondoren. Adina duenean, bainuaren orde 34-36 gradutako tenperaturako dutxa hobesten da, eta, gainera, hurrek



ahal dutenean modu autonomoan dutxatu daitezela. Hortzak garbitzeko ohitura ere txikitatik barneratzea hobe. Ez da gomendagarria hankartean higienarako usaindun zapitxoak erabiltzea. Halaber, garrantzitsua da genitalak aurretik atzera garbitzea. Eguzkiarekin neurriak hartzea ohitura ona da.

## Informazioa, ardura eta ereduak

Bizimodu osasuntsua, ohitura osasungarriak, ondo elikatzea, bizimodu aktiboa izatea... denok buruan ditugun helburuak dira, bai norberarentzat, baita ingurukoenentzat ere, bereziki seme-alabentzat. Baina helburuen, asmoen, nahien, teorien eta praktikaren artean, honetan ere, murru bat altxatzen da. Bizi-ohitura osasuntsuak ez hartzeko arrazoia gaur eta hemen ez da informazio falta. Egon, aski informazio bai baitago bizi-aztura osasungarriei buruz. Baina hala ere, informazio egokia beharrezkoa da, adituen arabera.

Agurtzane Mujika Nafarroako Unibertsitateko Erizaintza Eskolako irakaslearen arabera, 60 eta 70eko hamarkadetan informazioaren transmisioa zen osasun-hezkuntzaren helburua. 80ko hamarkadaz geroztik, Osasun Hezkuntza "osasunera bideratutako aztura-aldaketa boluntarioak sustatzen dituen ikasketa-esperientzien multzotzat" ulertzen da. Informazioarekin batera, ardura, konfiantza eta ereduak behar dira, Maider Sierra Arana psikologoaren arabera. "Informazioaren garaian bizi gara, bai, eta antzeko mezuak errepikatzen ditugu etengabe, baina argi dago zerbait ez dugula ondo egiten, gaixotasun askok goraka jarraitzen baitute, minbiziak besteak beste".

Prebentzioan aurrera jarraitzeko informazioa zabaltzeaz gain gogoeta bultzatu behar dela bat datoz Sierra eta Mujika, baina ez soilik helduengana baita haurren ere. Gai honetan ere haurren ahalduntzea eta autonomia bilatu behar dela diote adituek, "haurrei euren bizitzaren jabe egin daitezen lagundu behar diegu", dio Sierrak. Horretan osasungintzako langileek duten ardura handia dela dio Mujikak: "Pertsona bakoitza bere bizitzaren eta osasunaren protagonista dela azaldu behar dugu, sinesten lagunduz eta ahalbidetuz. Horretarako txikita-



tik inplikatu behar ditugu haurrak ohitura osasungarrietan, ez soilik informatuz, baita erabaki eta prozesu horietan inplikatur ere, adibidez, elikagai osasuntsuei buruzko informazioa emateaz gain, janaria prestatzen lagundu dezakete".

Sierra eta Mujikaren aburuz, norbanakoaren ardura oso garrantzitsua da gaixotasunari aurre egiteko, baina kontu izan behar da ardurarekin, ez baita erruduntasunera iritsi behar. Puntu horretan arreta berezia jartzen du Mujikak, "ez da kulpabilizatu behar, ardurak hartu behar dira. Gaur egun ohikoenak diren gaixotasunen artean bizi-ohiturek duten garrantzia ukalezina den heinean, esfortzu handia egin da ohitura horiek osasungarriago bilakatzeko. Ohitura horiek norbanakoarenak, hau da, libreki aukeratuak direla-eta, zenbaitetan pertsona hauek beraien osasunaren edo gaixotasun-egoeraren erantzule bakartzat jo izan dira, "biktimen erruduntzea" gertaraziz,

**Elikagaiak nondik datozen eta nola prestatzen diren ezagutzeak laguntzen die haurrei elikadurari loturiko aztura osasungarriak hartzen.**

baina argi izan behar dugu badaudela norbanakoaren borondate eta erabakietatik harago doazen beste hainbat faktore ere".

Horrez gain, profesionalengan konfiantza izatea beharrezko ikusten du Sierrak. Eta hirugarren elementua, haurren osasunari dagokionez bereziki, hezkuntzako beste alor guztietan bezala, osasun-hezkuntzan ere ez da aski ohitura osasungarriak ahoz balioestea, guraso eta helduak eredu izanik errazagoa izango da osasun emozionala, soziala eta fisikoa bermatzen duten balioak eta azturak hartzea. Haurrek elikagai osasuntsuak hartzeko eta bizitza aktiboagoa eramateko jarrera hobea dute gurasoen eta familiako kideen eredu baldin badute.



**kolorekolore.com**

**k<sup>s</sup>**

Erabilera baldintzak onartuta

# Ohitura osasungarriak!

osatu gorputza zure ohitura osasungarriekin. elikagaiak, kirolak, ohiturak, ekintzak, sentimenduak... hemen dituzu zenbait aukera, falta direnak zuk zeuk margotu.



**Hazi Hezi**  
k **sustatzailea**



Mariaje SARRIONANDIA  
Pediatra

## JAIOPERRIEN AZALAREN ZAIN'TZA

Zenbait animalia heldutasun organiko eta funtzional maila altuarekin jaiotzen diren arren, gizakia-  
ren garapenak adaptazio, ikaskuntza eta modi-  
fikazioa periodo bat behar du. Haurren lehen bi  
urteetan zehar garatzen dira aparatu eta organo  
gehienak, horien artean azala.

Horrela bada, haurren azala organo bat dugu,  
lehenengo bi urteetan zehar garapen fasean  
agertzen dena, eta beraz, heldu baten azalaren  
aldean desberdina. Meheagoa da, ile gutxiago du  
eta dermisa eta hipodermisaren arteko itsaspena  
txikiagoa da.

Azalak, gorputza inguratzen duen bildukiak, gor-  
putzeko uraren kontserbazioaz arduratzeaz gain  
hesi funtzioa betetzen du. Haurra zenbat eta txi-  
kiagoa izan, produktuen azalean zeharreko iraga-  
zkortasuna handiagoa da, beraz oso garrantzitsua  
da produktuen aplikazioa ondo kontrolatzea, izan  
ere, odolean kontzentrazio altuak izatera iritsi dai-  
teke gainazal kutanea eta pisuaren arteko erlazio  
altuagatik.

Azalaren zaintzan puntu garrantzitsuak dira higie-  
nea, produktuen erabilera egokia eta tenperatura-  
ren kontrola. Hona hemen haur txikien azala behar  
bezala zaintzeko pausu batzuk.



### Kontaktua

**JAI O ETA BEREHALA** egin beha-  
rreko gauza oso garrantzitsua  
haurren azala amarenarekin  
kontaktuan jartzea da. Bien arteko  
kontaktu honek, hainbat onura  
dakartzio jaioberriari, besteak bes-  
te, gorputzeko tenperatura erregu-  
latzen laguntzen dio, haurrak ama  
ezagutzen du babestuta senti-  
tuz. Gainera, amaren bularretik  
elikatzen hastera estimulatzen du,  
umetokitik kanpoko ingurunera  
ohitzen laguntzen dion bitartean.  
Ama eta haurren lehenengo  
kontaktu honen aurretik jaioberria  
inguratzen duen odola eta beste  
hondakinak oihal lehor batekin  
kenduko dira.

Jaioberriei ez zaie azala garbitu be-  
har, beren gorputzeko tenperatura  
egonkortu artean behintzat.

### Zilborrestea

**LEHENENGO EDO BIGARREN  
ASTEAN** eroriko da, gehienetan,  
zilborrestea.

Jakin beharreko gauza da, bainuak  
ez duela zilbor hestearen erorke-  
tan eraginik, beraz busti daiteke  
eta ondoren ondo lehortu. Izan  
ere, garrantzitsua da gunea garbi  
eta lehor mantentzea. Ahal den  
neurrian eskuekin manipulatzeko  
saihestu behar da. Antiseptikoak  
erabiltzea ez da beharrezkoa;  
honez gain garrantzitsua da, baita  
ere, pixoihala gunea horretan toles-  
tea zilborra estali gabe.

## PEDIATRIA

### Bainua

**LEHENENGO HIRU-BOST EGUNETAN** bainua ez da beharrezkoa, eta lehenengo 24 orduetan ez litzateke egin beharko. Bermixa (jaino berriek azalean izaten duten sustantzia) kentzea ez da beharrezkoa. Jaiotzatik 3-5 egun igaro ondoren berdin egin daiteke zatikako garbiketa edo gorputz osoa uretan murgilduz. Izan ere, azken honek ez dakar gorputzeko tenperatura galerarik besteren aldean. Garbitzeko era bi hauek egokiak diren artean, bainu denbora zaindu beharrek gauza da; denbora laburreko bainuak hartu behar dira, astean bi edo hiru aldiz.

Bainua urarekin egin beharra dago. Ura 36-37°C tan egon behar da. Dena dela, gorputzeko gune batzuetan, toles-guneetan (besape, sama, ipurdi...) besteak beste hondakinak (esnea, kaka...) pilatzen dira eta noizean behin gune hauetan xaboi pixka bat erabiltzea gomendagarria da. Xaboa Ph neutroduna izan behar da, suabea, kopuru txikia bota eta garbitu ondoren beti urarekin xaboi guztia kendu.

Bainuaren ostean azala oihal leun batekin lehortu behar da, suabe eta azala mindu gabe.



### Pixoihalaren inguruko azala

**GORPUTZEKO BESTE ATALAK** bezala, urarekin garbitzea da onena. Oihal ume-lak erosoak diren arren, egunero erabiltzeak azaleko babes geruza ahultzen du. Hondakinak aurretik atzealdera garbitu behar dira, batez ere nesketan eta arreta berezia jarri tolesdurak garbitzerakoan. Garbitu ondoren lehortu. Larruazala ondo dagoenean ez da derrigorra krema ematea.

Pixoihala beti lotuta eramateak, pixa eta kakaren azidotasuna barne, azala erretzeko joera handitzen du. Horregatik aldiro aldatu behar da eta tarte batzuk fardel gabe uztea mesedegarri izaten da. Larruazala ondo dagoenean eta kakarik edo pixa ugari ez duenean, gauez ez da zertan aldatzen ibili behar. Azala gorritzen hasten denean 'zinc oxido' edo antzerako babes krema eman.

### Begiak, sudurra eta belarriak

**BEGIETATIK SEKREZIOA** botatzen duenean, ur gazitan edo ur epeletan bustitako gasa esteril batekin barrutik kanpoaldera garbitu.

Belarrien kasuan, bakarrik kanpoaldean dagoen zikina garbitu oihal batekin, belarri barrualdean ezer sartu barik.

Sudurreko mukiak, arnasa hartzeko beste traba egiten dutenean, ur gazituaz garbitu eta, behar izanez gero, ondoren xurgatu (muki-xurgagailuarekin).

### Azazkalak

**AZAZKALAK LUZEAK ETA ERTZEKIN** baditu, batez ere aurpegian zauritxoak ekiditeko azazkalak konpondu. Haurra lasai dagoen uena aprobe-txatu eta lima batekin leundu edo ume txikiendako punta kamutsa duten guraizeekin moztu. Kontuz! azal ertzeraino heldu barik.



### Arropa

**JAIOBERRIAREN ARROPAK** erosoak, zabalak eta janzteko errazak izatea komeni da. Zuntz naturalak (kotoia...) hobe.

Angorina, oihalezko edo metalezko lokarriak, lepokoak eta kateorrazak arriskutsuak izan daitezke. Botoiak ere ondo josita daudela zihurtatu eta atzealdean doazenean hobe. Arropa garbitzeko orduan, xaboi neutro bat kopuru txikian erabili eta ondoren ondo ureztatu. Erosi berriak direnean erabili aurretik garbitu. Oinez hasi bitartean, ez du oinetarik behar baina hotzetik babesteko edo lurrean arrastaka hasten denean zauriak saihesteko, kotoizkoak edo bigunak diren beste batzuk jarri daitezke.

Eskuak eta oinak hotzak sumatu arren ez du esan nahi haurra hoztu egin dela. Hori jakiteko ukitu paparra eta hori bero edo izerditan egonez gero, litekeena da arropa soberan izatea.

# "Laborategiko baldintzak beharko genituzke gure semeak eta alabak berdin hezteko

AMELIA  
BARQUIN



HAURRAK NORMAREN BARRUAN EGON DAITEZEN GIZARTEAK ZER NOLAKO PRESIOA EGITEN DUEN KONTZIENTZIA HARTZEA BEHARREZKOA DELA DIO HUHEZIKO KULTURA ARTEKO HEZKUNTZA IRAKASLEAK, ETA ONDOREN, DISKURTSOTIK PRAKTIKARA URRATSA EGITEKO GONBITA LUZATZEN DU.

// Heziketari buruz diskurtso bat daukagu, baina, gure praktikak eta kezkak ez dira beti teoria horrekin koherenteak; normara gerturatzeko presioa dugu //

Galdera xumeak planteatzen ditu Amelia Barquinek hausnarketa handiak egiteko: "Zer gertatzen da nire generoko pertsonak gustuko badituz? Edo apur bat lodia banaiz? Edo dislexia baldin badaukat? Edo nire gurasoak atzerrian jaiok baldin badira? Edo hori guztia aldi berean baldin banaiz?..." Naturalizat jotzen ditugun hainbat jarrera ez direla hain naturalak azaltzen lan egiten du Barquinek. Arrainari bustia dagoela erakusten. Mondragon Unibertsitateko Huhezi fakultateko Kultura arteko Hezkuntza irakaslea da, eta 'Zapia buruan, ibili munduan!' blogaren egilea (<http://abarquin.wordpress.com>).

Hezkidetzaren eta kulturartekotasuna ditu langai Barquinek; aniztasuna, aukera berdintasuna, askatasuna, eta hitz handiekin jarraituz, sexismoa eta arrazismoa borrokatzea. Baina baita alderdi pertsonalari begirako askata-

suna garatzea ere. Beste era batera esanda, hurrek euren bidea egiteko aukera izan dezatela, jendarteak ezartzen dituen patroik estuetatik askatuz. Normatik ateratzen diren haurrek eta familiek presio handia jasaten dutela baitio Huheziko irakasleak. Hazi Heziren orriotara ekarri dugu haurraren bakantasuna eta garapena errespetatzeak haurren arteko aniztasuna —soziala nahiz pertsonala— aitortzea esan nahi duela ulertzen dugulako.

**Geure seme-alabak izaki bakan bezala tratatzea nahi dugu, bakoitzaren garapena eta erritmoak errespetatzea... Baina berdin ikusten ote dugu beste haurren bakantasuna?**

Gure seme-alaben bakantasuna aitortzea eta erritmoak errespetatze hori, uste dut, gehiago dagoela gure diskurtsoan gure benetako praktikan baino. Esan bai; gurasook esaten dugu



Amelia Barquin Huhezín.

oso garrantzitsua dela umeen izaera eta erritmoak errespetatzea, baina bestalde, gure umeak estandar horretara hurbildu daitezten —edo hurbildu ditzagun— presioa sentitzen dugu gurasook, eta estandar teoriko horretatik atera egiten direla iruditzen zaigunean, kezkatu egiten gara. Emaitzak onak edo oso onak diren bitartean ez gara kezkatzen, baina ez dakit-zer proben arabera neurturiko emaitzak nahi baino txarragoak direnean, edo batezbestekotik behera dagoenean, urduritu egiten gara.

Heziketari buruz diskurtso bat daukagu, baina, gero, gure praktikak eta kezkek ez dira beti teoria horrekin koherenteak; normara gerturatzeko presioa sentitzen dugu.

**Teoria mailan 'aniztasuna' oso hitz erabilia da, bai hezkuntzan eta bai diskurtso politikoetan... baina**

#### **praktikan ez ote da gutxietsia?**

Aniztasunaren ideiak erabat zipriztindu ditu diskurtsoak. Azken 10 urteetan gertatu da hori, lehen aniztasuna ez baitzegoen diskurtsoan ere. Modu positiboan baloratzen dut diskurtsoaren garapena, badugu erreferente bat, baina bide luze bat daukagu ibiltzeko, oraindik diskurtsotik praktikara tarte handia dago.

#### **Baina zergatik dugu hainbeste erresistentzia aniztasuna onartzeko garaian? Teorian onartzen badugu, zergatik ez dugu praktikan gauza bera egiten?**

Gizarteak presio handia, izugarria, egiten duelako. Nolako gizartean bizi gara? Gizarte kapitalista eta patriarkal batean, eta bi zutabe horietatik hainbat mezu transmititzen zaizkigu, batzutan, hezkuntzan zabalitzen ditugun balio eta diskurtsoekin talka egiten dutenak.

Gizarte patriarkal batean bizitzeak esan nahi du binarismoa eta heteronorma sustraian daudela, hau da, egituraz gizonezkoek eta emakumezkoek desberdinak izan behar dute eta rol desberdinekin, eta gizonek prestigio gehiagorekin... eta horrela hezten ditugu seme-alabak txiki-txikitatik.

Heteronormatik eta binarismotik ateratzen diren umeek desprestigio bat pairatzen dute gizarte honetan, eta betiko bidera itzultzeko presioa. Batzuetan presio hori oso sotila da eta beste batzuetan oso zuzena. Gizarte honek ez du aniztasun hori onartzen. Baina kulturartekotasunaz eta generoaz gain, hau da alderdi sozialaz gain, alderdi pertsonalei loturiko aniztasuna ere ez da onartzen.

**Alderdi pertsonalari begira, zer nolako aniztasuna errefusutzen da?**

**// Umeak diskurtso bat entzuten du eta praktikan hori ez dela erabat gauzatzen ikusten du //**

**// Betaurreko zorrotzak dauzkagu beste kulturetako parekidetasun- ezak detektatzeko //**

**// Posible da mutila eta delikatuia izatea, elkarrizketa-zalea eta afektiboa izatea? Ondo ikusia dago? //**

Pertsona anitzak gabela esaten dugu, adimen anitzak daudela... eta adimen emozionalarekin lotuta dago nik neure burua ondo hartzea eta estimatzea; baina zer gertatzen da nire generoko pertsonak gustuko baditut? Edo apur bat lodia banaiz? Edo dislexia baldin badaukat eta irakurtzea apur bat kostatzen baldin bazait? Edo hori guztia aldi berean baldin banaiz? Zenbat aukera dauzkatz nire ingurunean neure burua ondo hartzeko eta estimatzeko? Alderdi pertsonalari loturiko zenbait ezaugarri ez daude ondo ikusiak gizartean. Hor berriro diskurtsoan eta praktikan alde handia dago esaten dugunetik egiten dugunera: gurasook esaten dugu gure umeak zoriontsu izan daitezzen nahi dugula, baina aldi berean, zenbat presio pairatzen dituzte umeek bide batzuetatik ez ateratzeko? Aniztasuna bai, baina...

Zorionez, hezkuntzaren munduan beste diskurtso batzuk garatu ditugu, orain, ona izango litzateke diskurtsoetik praktikalako pausoak ematea. Bestela, umeak ikastetxean diskurtso bat entzuten du irakaslearen ahotik; gero, eskolako praktikan diskurtso hori ez dela erabat gauzatzen ikusten du; gero telebistaren aurrean jartzen baldin bada beste diskurtso bat nagusitzen da... Diskurtso horien eta talika horien guztien artean formatzen gara eta bizitzen ikasten dugu ahal dugun bezala.

**Normara garamatzaten presio horiei aurre egiteko, nola has gaitzke dibertsitatea onartzen?**

Askatasunetik. Niri askatasunaren ideia zentrala iruditzen zait. Gakoa askatasuna da; geure buruarekiko eta besteekiko. Batzuetan errazagoa egiten zaigu geurekiko onarpen maila bat garatzea, hau da, gure umeak desberdintasun bat erakusten duenean, onarpen maila bat garatzen dugu berarekin, bai, baina besteekin ez dugu halako onarpen mailarik garatzen, eta nik uste dut enpatiarako gaitasuna zabaldu beharko genukeela gure gertuko familiatik haragoko jendearekin. Hor garapen moralia dago. Gizarte honen erronka da enpatia hori zabaltzea, kontzientzia garatu eta maila moralia garatzea. Ongizatea zabaltzeko modu bakarra da. Generoaren trataeran, adibidez, enfasia

berdintasunean jartzen da, baina beste ardatza askatasuna da eta hori ezinbestekoa da: norbera izateko askatasuna. Galdera da ea posible den, erraza den egungo hezkuntza sisteman neska izatea eta ausarta, mugitua, indartsua eta arropa zikinak erabiltzea, hori erraza da gaur egun gure eskolan? Posible da mutila izatea eta delikatuia, elkarrizketa-zalea, afektiboa izatea? Ondo ikusia dago? Erraza da gaur egun zure generoko pertsona bat gustuko duzula esatea? Hor ez gara ari berdintasunaz hitz egiten, askatasunaz baizik. Input gehienek esaten badigute hori ez dela bidea, estandarera gerturatzeko presioa sentituko dugu, ikusiko dugu ez dela erraza bide tradizioletatik ateratzea, umeek presio handia bizi izaten dute, horregatik da hain garrantzitsua gurasook enpatiarako gaitasuna izatea.

**Irakasle izango direnen irakasle zara Huhezin. Gazteek zer ikuspegi daukate berdintasunaz?**

Berdintasunari buruzko mintegi bat ematen dugu hemen, eta gure lehenengo asmoa naturala iruditzen zaigun errealitatea desnaturalizatzea da. Guk oso betaurreko zorrotzak dauzkagu beste kulturetako parekotasun ezak edo desberdintasunak detektatzeko, baina gure ingurunean daudenak detektatzeko ez gaude trebatuta. Eta ingurune honetan bizi garen ez, ez ditugu ikusi ere egiten. Nola azaldu arrain bati bustia dagoela?

Zapiarena da adibide garbiena: Emakume musulmanengan zapia ikusten dugu eta gizarte patriarkal baten ondorio bat dela esaten dugu, emakumeek gizonengandik jaso duten presio baten ondorioa. Eta zer dira, bada, emakumeok hemen hotz egiten duenean daramatzagun eskoteak? Ikasleek esaten dute eurek aukeratu egin dutela depilatzea, hotz egiten duenean eskoteak eta minigonak erabiltzea, takoi altuak erabiltzea... Baina emakume musulmenek gauza bera esaten dute, eurek aukeratu egin dutela zapia. Depilazioa edo takoiak hemengo gizarte patriarkalaren ondorio dira, baina ez gara ohartzen. Denok ikusten dugu besteen desberdintasuna, baina geure arteko parekidetasun eza ikustea kosta egiten zaigu.



Beste adibide bat jarriko dut: emakume musulman batzuk ginekologoarenera bikotekidearekin joaten direlako kritikak entzun izan ditut autoktonoon artean, eta haien juizioa da, gizonak ez dutela nahi azterketa profesional bat egin diezaioten emazteari eurak aurrean egon gabe. Nik neuk aste honetan ikusi dut emakumezko autoktonoak ere gizonak edo mutil lagunak lagunduta joaten direla ginekologoarenera. Autoktonoak gizonarekin joaten bagara ginekologoarenera, juizioa berdina izango da? Arabiar itxura baldin badu gizonak juizio bat egiten dugu, eta ez badu, beste bat.

Hemengo zenbait emakumek oraindik ere pentsatzen dute hankak eta izterrak depilatu behar dituztela ginekologoarenera joateko! Nor, zenbat emakume ausartzen gara gure gizartean ez depilatzen?

Egunerokotasuneko gai batzuek laguntzen digute naturala iruditzen zaiguna desnaturalizatzen; baina horretarako analisi ahalegin bat egin behar da.

### **Baina, analisia eginda ere, gurasoek ba ote dituzte beraien seme-alabak parekidetasunean hezteko tresnak eskura?**

Askotan entzuten dut esaldi hau: "Nik berdin hezi ditut, baina ze desberdinak diren nire alaba eta nire semea!". Berdin hezten ditugu? Posible da berdin heztea gure gizartean? Nik esango nuke ezetz, gure semeak eta alabak berdin hezteko laborategi bateko baldintzak beharko genituzke. Errealitatea ez da parekidea inondik inora.

Galdera konkretuak eginez ikusiko dugu ez dela posible semeak eta alabak berdin heztea: pentsatzen baduzu berdin hezten dituzula semea eta alaba, esaidazu ea zure seme txikiak jasotzen dituen alaba nagusiaren arropak? Denak? Berdin orrazten dituzu? Arropa berberak janzten dizkiezu? Zapata berberak? Alaba txikiak neba nagusiaren arropa guztiak jasotzen ditu? Zein bai eta zein ez? Gela nola dekoratu diozu? Zuen umea beste genero batekoa balitz, zer irudituko litzaizuke gela hori? Etxetik kalera bidaltzen ditugunean ekipamendu ze-

haz bat jartzen diegu munduari aurre egiteko, eta ez da gauza bera minigona eta sandaliatxo batzuekin bidaltzea eskolara edo kirol praktikak eta kirol zapatila batzuekin bidaltzea. Ez da berdina munduari minigonarekin aurre egitea edo kirol prakekin egitea. Ez ditugu berdin hezten neskek eta mutilak; batzuk gure gizartean prestigio gehiago duten balioetan hezten ditugu eta besteak, gutxiago dutenetan. Oso galdera xumeak dira, baina gure praktika diskurtsotik ze distantziatarara dagoen ikusteko balio digute.

### **Baina esango dizute alabak berak aukeratzeko duela arrosa edo Hello Kitty...**

Eskatuko ez du bada, kolore horretan sozializatu baldin badugu txikitatik! Neskek ahi arrosean murgiltzen ditugu, ia-ia ito arte, beste aukera bibentzial eta estetikoak ezagutzeko alternatibarik gabe.

### **Eta zer transmititzen du arrosak?**

Nolako izan behar duen neska batek. Guk transmititzen dizkiegun mezuak honako hauek dira: suabea, biguna, hotzana, afektiboa... eta hori guztia 'pack' berean produktu batzuen bidez eskuratzen diogu, eta arrosa da 'pack' guztiaren ikurra. Bide hori hemen sortu dugu, erabat kulturala da. Eta mutilek berehala detektatzen dute hori neskentzako gauza bat dela eta horregatik balio gutxiagokoa dela. Mutilentzako arbuigarria da arrosa kolorea, berehala ulertzen baitute "nesken gauzek" balio gutxiago dutela gure gizartean. Mutilek oso txikitatik eta modu inkontzientean barneratu dute zerk duen prestigioa eta zerk ez. Neska batek, berriz, urdina den zerbait onar dezake, bai baita horrek ez diola prestigio gutxiago ematen.

Horrelako kasuetan gurasook antena jarrita edukitzea interesgarria litzaiteke parekidetasun-eza, desprestigioa eta presioa detektatzeko. Geure buruari galdetu beharko genioke zer nolakoak diren etxean sartzen ditugun produktuak: Zer ari dira ikasten gure seme-alabak produktu horien bidez? Printzesismoan hazten badugu alaba, horrek ze ondorio dauzka? Eta semea super heroien munduan eta kotxeen munduan hezten badugu, zer transmititu nahi diogu? Interesgarria da inbertsioaren araua ja-



**// Daukagun  
erronka,  
kanpotik  
datozen  
estimuluen  
aurrian,  
seme-alabei  
eta eskoletako  
haurrei  
askatasunerako  
bideak irekitzea  
da //**

rraitzea ere: Opari hau aukeratu badut Elenerentzat, Mikeli oparituko nioke?

Jaiotzen diren momentutik beretik bide batetik edo bestetik joateko estimuluak jasotzen ari dira.

**Parekideak izateko, berdin hezi behar ditugu neskak eta mutilak? Berdin ilea, arropak, haiei zuzentzean erabiltzen dugun ahots tonua...?**

Eremu desberdinak daude. Helduok haurrekin erabiltzen dugun tonua, nire ustez, berdina izan behar litzateke neskei edo mutilei zuzentzean. Nire ustez, gaur egun ez da justifikatzen neskekin modu batean hitz egitea eta mutilekin beste batean egitea, neska bati egunero "ze polita", "kutuna", "zelako arropa polita daramazun", "eman patxo bat..." esaten badiogu goxo-goxo, eta mutil bati, aldiz, tonu gogorragoan, "etorri partida bat jokatzerara!", "ze handia!", "ze indartsua!..." haur bakoitzak, neska ala mutila izan, oso gauza desberdina jasotzen du. Nik uste dut horri buelta potolo bat eman behar diogula familietan eta es-

koletan. Horrela jokatzen dugunean gizartean dagoena islatzen dugu, bai, baina, era berean, berproduzitzen ari gara parekidetasun falta hori. Mundu hori bersortu nahi dugu? Umeak ikasten ari dira momentu oro, eta gure jarrerarekin bakoitza ikasten ari da zer dagokion, printzesa ala heroi izatea, eta horrek neska-mutilengan eragina dauka.

Helduok, bai gurasook baina baita hezitzaileok ere, geure buruari galde-tu beharko genioke noiz uzten diogun mutilak laztantzeari; haiekin tonu samurra erabiltzeari; neskekin tonu goxoan hitz egiten jarraitzen dugu, baina mutilekin zergatik ez? Gorputz hizkuntza zergatik gogortzen dugu mutilekin? Hori guztia aztertu behar dugu, umeek ez baitute haiekiko gogorragoa izatea eskatzen, guk helduok sortzen dugun mundu bat da. Autoanalisia egin behar dugu beti.

**Eta ahots tonuaz aparte?**

Orokorrean hitz eginda, ez da posible neskek eta mutilak berdin tratatzea.



Ezinezkoa da. Familia ez da gune bakarra, eta gizarteak, ikaragarrizko eragina dauka. Telebistaren aurrean egunean ordubete pasatzen badute, adibidez, pentsa zenbat estimulu sexista jasotzen dituzten. Etxean beste diskurtso batzuk jasoko ditu, agian beste eredu batzuk ere jasoko ditu, baina telebistak, gizarteak... diskurtso horiek indar eta pisu handia dute.

Gure gizartea kapitalista eta patriarkala eta kontsumorako bideratua den heinean, edertasunaren patrioiak oso estuak dira batez ere emakumeekiko. Eta oso erronka handia daukagu, borroka latza, produktu kulturelek bidaltzen dituzten mezuen aurrean. 10-11 urteko neskek depilatu egiten dira, ilea lisatzen dute... baina hiru monster high panpina baldin badituzu eredu, zer egingo duzu?

**Posible da binarismotik, neskek eta mutilak bi izate dikotomiko balira bezala, eta horrek dakarren heteronormatik at hezte seme-alabak?**

Nik uste dut daukagun erronka dela gure seme-alabei eta eskoletako haurrei askatasunerako bideak irekitzea. Kanpotik —pelikulak, marrazki bizidunak, bideoklipak, mainstream musika, komunikabideak...— jasotzen dituzten estimuluaren aurrean bestelako aukera batzuk eskaini beharko genizkieke haurrei esparru edukatiboetan —eskolan, familian—. Marrazki bizidunetan, adibidez, zenbat pertsonaia agertzen dira disgaitasunekin? Pertsona herren bat, down sindromeduna...? Zenbat pertsonaia daude jokaera homosexual edo lesbianak dituztenak? Edo beltzak, txinatarak...? Sexu bereko gurasoak dituztenak? Ez dut inoiz kasu bat bera ere aurkitu, eta hori gizartean egon badago, egunerokoa da, baina haurrek ez daukate horrelako erreferenterik marrazki bizidunetan eta egunero kontsumitzen dituzten produktu kulturetan. Niri absentzia hauek oso esanguratsuak iruditzen zaizkit. Korrante nagusitik heltzen zaizkien mezuak beldurgarriak dira eta mezu alternatiboak bilatu behar ditugu guraso eta hezitzaileok. Familian eta eskolan jasotzen duten askatasunak lagunduko die, eta kudeatuko dute beste iturrietatik jasotzen dutena. Horretarako, nire ustez,

feminismoa da hitz gakoa, erreinbidikatu behar den tresna bat, bereziki hezkuntzan. Mundua analizatzeko corpus bat da.

**Gizarte kapitalista eta patriarkal batean bizi garela nabarmendu duzu hasieratik. Gizarte honetan ze leku daukate etorkinek —eta etorkinen seme-alabek—?**

Gizarte kapitalista batean bizitzeak zer esan nahi du? Batzuek etekin ekonomiko handiak edo oso handiak ateratzeko beste batzuek oso txikiak atera behar dituztela. Eta etekin handi horiei loturik dago kontsumoa; kontsumoak prestigio handia duen gizarte batean bizi gara. Kontsumorako sarbide txikiagoa daukatenek prestigio gutxiago daukate gure gizartean. Aniztasun horrekin ditugu benetan arazoak. Eta zer gertatzen da etorkinekin? Bada, pobreak direla.

Batzuetan kultur aniztasunaz hitz egiten dugunean, "kultur" osagaia iri arreta handia jartzen diogu, baina gurea bezalako harrera gizarteetan etorkinekiko dugun mesfidantza lotuagoa dago egoera sozioekonomikoarekin; ez da atzerritarrak direlako, ez ditugu nahi pobreak direlako. Atzerritarrak ez badira pobreak ez daukagu haiekiko halako mesfidantzarik; nire umeen klasera saskibaloi talde bateko jokalaria baten umea baldin badator, ez zait etorkina iruditzen ume hori. Baina sukaldari txinatar baten umea baldin bada, orduan etorkina da, eta pentsatzen dut agian nire umearen eskolako hezkuntza-kalitatea jaitsiko dela.

**Beraz, erresistentzia ez diogu aniztasunari, baizik eta pobrezari?**

Adela Cortina filosofoak hitz bat sortu zuen horretarako: aporofobia. Beldurra eta mesfidantza ez diogu atzerritarrari, baizik eta pobreari, ahula denari. Eta "kulturarteko" hitzak batzuetan despistatzen gaitu, gakoa ez baitago kultur aniztasunean. Egoera sozioekonomikoan baizik, eta hor estereotipoak sartzen dira, nolakoak diren beste kultura batzuetakoak, nolako estereotipoa duten arabiarrek, latinoek...

**Estereotipoez mintzo zara, baina 25 umeko gela batean, ezagutzen ditugun umeak ditugunean inguruan...**

**gela horretan gizarte kapitalistaren ezaugarriek halako indarra daukate? Gela horretan, komunitate txiki horretan, ezin ote ditugu gauzak beste era batera egin?**

Hala izan beharko litzateke, eta nik uste dut kasu askotan hala dela, umeak ondo integratzen direla gela batean, eta bide bat egiten dutela elkarrekin; baina alderdi sozioekonomikoa oso indartsua da. Umeek, badirudi berehala garatzen dutela prestigioa zerk daukan jakiteko antena bat, eta berehala igertzen dute gizarte honetan kontsumorako gaitasuna oso prestigiotsua dela. Haur bakoitzak asteburuan egin duenaren arabera, ea auzoan geratu den edo eski irteera bat egin duen... oporretan auzoan geratu den ala Eurodisneyra joan den... berehala ohartzen dira nork gastatu dezakeen gehiago; marken kontua berehala sartzen da... Horiek guztiak prestigio ikurrak dira eta eragina daukate haurren arteko harremantetan. Horrelako adibideekin, oso-oso txikitatik ikasten dituzte umeek paretokotasun-ezari buruzko hainbat gauza, nork kontsumi ditzaketean gauza batzuk eta nork ez...

Gainera, bada etorkinekin loturiko gai bat gurasook arduratzen gaituena baina gutxitan aitortzen duguna: gure umeek egin ditzaketean lagunek, eskolako sare sozialak arduratzen gaitu, etorkizunean garrantzitsua izan daitekeela iruditzen baitzaigu. Egia esan, esperientziak esaten digu baietz, sare sozialean aurkitzen direla aukerak, eta beraz garrantzitsua dela. Sare sozial hori gure maila sozial bereko edo hobekoa izan dadin nahi izaten dugu gurasook, ez dugu aitortzen badakigulako ez dela politikoki zuzena, baina, askotan zalantza egiten da, adibidez, nor gonbidatu merienda batera, maila sozial berekoak edo hobekoak bai, baina beheragokoak? Zaila da berbalizatzea, baina gurasoen kezken artean dago. Eta eskola aukeratzen dugunean ere pentsatzen dugu gure seme-alabek zer nolako jendea ezagutuko duten. Hauxe da bizi dugun gizartea: diskurtso mailan balio batzuk hobesten ditugu eta praktikan beste kezka batzuk ditugu.

**Etxean bertan hipokrisiatik pixka bat badago, ezta?**

Ez nuke hipokrisia esango, kontua da

denok gaudela diskurtso desberdinek zeharkatuta, kontzientzia handiagoz edo txikiagoz, eta ahal dugun bezala kudeatzen ditugula diskurtsoa eta praktika. Baina batzuetan kontziente gara gizarteak zer presio egiten duen guregan eta gure umeengan, eta hori guztia kudeatu behar dugula. Interesgarria da hori guztia kontzientziara ekartzea. Ea, nik zeri diot beldurra? Nire umeak pobreekin harremanak izateari beldurra diot? Lagun batzuk pobregoak izateari zer oker ikusten diot? Hezkuntza-kalitatea jaitsiko dela pentsatzen dut? Autoanalisia egin behar dugu.

### Hezkuntza-kalitatea jaisten dela egia da?

Estereotipo hori oso zabaldua dago, eta ez da egia. Gure seme-alabak atzera geldituko direla pentsatzen dugu... baina pentsa, diskurtsoan esaten dugu gure seme-alaben berezko erritmoa errespetatzea nahi dugula, baina gero, praktikan, benetako praktikan gure umea artaldearen barruan ondo zentratu egotea nahi dugu. Bestalde, familia askotan eta eskola askotan, beste kontzientzia maila batekin bizikidetzara oso ona da, eta esperientzia oso onak daude, eta hori ere jakinarazi egin behar da.

Immigrazioa da eskolari mende honen hasieran gertatu zaion gauzarik potoloena. Inork ez zuen espero eta, bat-batean, fenomenoak hartu duen dimentsioa ikaragarria izan da, eta hezkuntza-sistema prestakuntzarik gabe harrapatu du. Ikasturte erdian, bosgarren mailara txinatar bat etortzen zaion irakasleak zer egin behar du? Hezkuntza-sistema gauza izan da hori guztia kudeatzeko, ikasi du, formatu dira irakasleak, lehenengo urduritasunak pasa dira.

### Zer eragin izan dezake ikastetxe barentzako haur etorkinak bertan matrikulatzeak?

Nik esango nuke etorkinak hartu dituzten eskolak hobeto direla hartu ez dituztenak baino. Baina ez nago etorkinak bakarrik hartzearen alde. Kontrakoa, uste dut ez dela batere eredu ona eskolak egotea non etorkinak bakarrik dauden. Ze integrazio da hori? Kanpotik etorritako ume guztiak elkarrekin baldin badaude ez dago aniztasunik, ez behintzat anizta-

sun sozioekonomikorik, pobre guztiak elkarrekin baitaude. Pobreak metatzen ari gara ikastetxe batzuetan, eta horrek zer pentsatua eman beharko liguke.

Jendea —bai kanpotik etorri direnak, baina baita autoktono asko ere— oso egoera gogorrean daude; familia osoa gela batean bizi denean, argindarrik gabe, afaltzeko ezer berorik ez daukatena... Ze bizitza da hori? Horrek ez du eragiten errendimendu eskolarran? Eta adimen emozionalean?

### Zuk esan duzu eskola hobea dela, baina PISAko datuek erakusten dute etorkinek nota okerragoak ateratzen dituztela...

Ez etorkinenak soilik, maila sozioekonomiko baxuko familietako umeen emaitzak baxuagoak dira besteak baino. Etorkinen seme-alaben emaitza baxuak badirudi ez daudela lotuak jatorriarekin baizik eta egoera sozioekonomikoarekin. Begira ze irakurketa egin dezakegun: eskolak badaki maila sozioekonomiko ertaina edo altua daukaten familien seme-alabekin lan egiten, orain erronka da beste errealitate batzuk bizi dituzten umei erantzutea eskolak.

Hala ere, ikasgela berean egon arren, emaitza baxuak ez dira "kutsatzen". Ikerketek argi erakusten dute etorkinak dauden ikasleen geletan emaitza baxuak ez direla beste ikasleetara pasatzen.

### Zein dira kultur aniztasunaren aberastasunak?

Desberdintasunek ikaskuntzarako aukera bikainak eskaintzen dituzte, desberdintasunak baliabide dohai-neko, ugari eta berriztagarriak dira. Gure artean berdinak bagara, edo oso antzekoak baldin bagara, oso aspergarri izateaz gain, zer ikas dezakegu elkarrengandik? Bestalde, ikasteko aukerak murriztagoak dira. Horrez gain, gero eta argiago dago mundu globalean bizi garela, eta ez dakigu gure umei zer egokituko zaien, ziurtasunak ezabatzen ari baitira, eta bideak irekitzen ari dira; anbigotasun handia dugu aurretik. Ez dakigu gure seme-alabak non —Euskal Herrian, Estatuan, Europan, edo beste kontinente batean...— biziko diren, zeinekin... Mundu honetan bizi ahal

izateko, gaur eta hemen, garatu behar ditugu kulturartekotasun konpetentziak. Orain asko hitz egiten da kultur arteko adimenaz, enpresaren munduari aplikatuta, baina bizitza orokorrean aplika liteke, adimentsua, gai zara beste pertsona batzuekin bizitzeko, izan hemen edo beste nonbait? Horretarako elkarbizitzaren, elkar errespetatzaren... ikasi behar dugu. Anbiguotasuna umore onez pairatzen, bestea erabat ulertu gabe bizitzaren, gatazkak kudeatzaren... hori guztia ikastea funtsezkoa da. Etorkinak, edo etorkinen seme-alabak daukaten eskoletan ume guztiek daukate ingurune bat non posible den hori guztia ikastea. Beste eskola batzuetan ez dago ume bat bera era kanpotik etorri denik, edo kanpotik etorritako familietakoak direnak. Horiek hamaika jardunaldi interkultural egin beharko dituzte!

Jatorri marokoarreko lagun bat baldin badaukazu esperientzia horrek bibentzialki ezabatzen ditu kultura horri buruzko hainbat estereotipo. Ume horrek ez ditu esango besteok hainbatetan esaten ditugun topikoak marokoarrei buruz, nola esango du bada berak Marokotik etorritako lagunak baldin baditu?

Egokitu zaigun munduan, benetako munduan bizitzeko aukera ederra da, baldin eta aniztasuna dagoen eskola horretan aniztasuna ondo aprobeztatzen baldin bada. Baina eskola askotan aniztasuna ondo baliatzen dute, eta altxor moduan estimatzen dute. Hor dauden ume guztiak ikasten ari dira mundu anitz batean bizitzaren, eta hori momentu honetan konpetentzia oso garrantzitsua da.

Hitz egiten ari gara harrera gizartearen garen aldetik, baina gaur egun dagoeneko ez gara harrera gizartearen. Bixia da ze denbora gutxian aldatzen diren gauzak! Immigrazioa ikaragarriko fenomeno izan da hamarkada batean, eta orain hemengo gazteak beste leku batzuetara joaten ari gara, eta hori lezio ederra da. Hemen jaiotako gazteei egokitzen ari zaie orain beste herrialde batzuetara joatea, eta adimen kultural hori baldin badaukate askoz hobeto moldatuko dira, baina estereotipoz gainezka baldin badaude, desabantailan egongo dira.

# astez aste, urtez urte

## HAURDUNALDIA

Erdimina arintzeko, bainuontzia

## LEHEN URTEAK

Ekin, sentitu, pentsatu

## URTE GOZOAK

Oporrak askatasunean

## NERABEZAROA

"Nola lagundu matematiketan,  
logaritmoak zer diren ez badakit?"

## HAURDUNALDIA

# Erdimina arintzeko, bainuontzia

Erditzeko bainuontzi bereziak jartzen hasi dira Euskal Herriko hainbat ospitaletan. Mina leuntzeko eta dilatazioan laguntzeko erabil daitezke; ez ordea, umea bertan izateko. Erditzea arrunta –medikalizatu gabea– izatea da bainuontzia erabili ahal izateko baldintzetako bat.



**M**ina baretzeko eta erditzea samurtzeko aspalditik erabili izan da ura Europako hainbat herrialdetan. Euskal Herrian, ordea, oso kontu berria da. Debagoieneko ospitalean orain dela bi urte jarri zuten erditzeko bainuontzi berezia. Antzera Zumarragakoa eta bide horretan doaz Mendarokoan ere. Debagoienekoan eta Donostiakoan badira etxeok bezalako bainerak ere, erdimitarrentzat onuragarriak, ospitaleko estandarretara egokituta egon ez arren.

Erditzeko bainuontzi espezifikoek badituzte besteek ez bazalako hainbat berezitasun. Oso handiak izan ohi dira, emakumeak bertan mugitzeko eta nahi duen postura hartzeko aukera izan dezan. Gainera, oso azkar bete eta husten dira, andrearen momentuko beharretara egokitzeko (bainuontzira sartzea desio badu segituan betetzen da; atera nahi badu berriz, une batetik bestera husten da). Larrialdietarako atea ere badute bainuontziek, eta osasungintzako estandarrak nahiz ospitaleko segurtasun-arauak betetzen dituzte.

Mina arintzeko erabiltzen da oro har bainuontzia erditzeetan. Erdiminari

aurre egiteko dauden beste metodo batzuen alternatiba da, anestesia epiduralarena, esaterako. Areago, epidurala jarrita duen andreak ezin du bainerara sartu. Izan ere, erditze arruntetan erabili ohi da, hau da, batere medikalizatu gabeetan. Urak, halere, ez du mina erabat kentzen, leundu baizik. **David Moreno Debagoieneko ospitaleko emaginak** azaldu bezala, emakumearen araberakoa izan ohi da bainuontziaren erabilera: "Emakume batzuk aldi baterako uretan sartzen dira, tarte batez egoten dira eta gero atera egiten dira. Gorputzak eskatzen dienaren arabera jokutzen dute".

**Erdimina baretzeko ez ezik, dilatazioan laguntzeko ere baliagarri izan ohi da ura. Normalki, erditzea aurreratuta dagoenean eta dilatazioa 4 cm-tik gorakoa denean gomendatzen dute bainuontzia erabiltzea.** Fase horretatik aurrera urak erditzeari aurrera egiten lagun diezaioke, eta kasu batzuetan, azkartu ere egiten du. Bainuontzian azkarregi sartuz gero, berriz, artean uzkurdurak gogorak eta jarraituak ez direnean, erditzea apur bat geratu egin daiteke, nahiz eta horrek konponbide erraza izan: emakumea baineratik ateratzea. "Erditzearen

amaiera aldera erabiltzea gomendatzen dugu guk, baina horrek ez du esan nahi aurrez erabili ezin denik. Informazioa eman eta hitz egin ostean, andreak erditzearen hasierako fasean bainuontzia erabiltzea erabakitzen badu, ez dago arazorik". Emaginak adierazi bezala, **ura da erditzeetan erabiltzen den metodo ez farmakologiko eraginkorrenetarikoa bat eta gainera beste ekintza batzuen osagarri izan daiteke**; hala nola, masajeak, baloia, mugimenduak, oxido nitrosoa, dutxa...

Osasun-sistemaren sareko ospitaleetan emazteen eskura jartzen hasi diren bainuontziak ezin dira umea bertan izateko erabili, hau da, haurra ezin da jaio uretan, eragozpen fisiko-sanitariorik egon ez arren, osasun-sistemako araudiak hala ezartzen baitu. "Berez haurra uretan izateko inolako eragozpenik ez dago. Emakumea uretan eroso balego eta, erditzearen azken fasean, indarra egiten bertan jarraitu nahiko balu, aukera bat gehiago izan beharko luke. Oraindik, ordea, osasun-sistemako protokoloak ez du onartzen, kontraktasunak eragiten dituen gaia delako eta adostasunik ez dagoelako. Etorkizunean, baliteke aukera hori ere zabaltzea".



**BAINUONTZIA ERABILTZEKO IRIZPIDEAK. 37 eta 42 aste arteko haurdunaldi sinplea izatea (bikiak ez); berezko erditzea izatea, ez induzitua; fetua posizio normalean egotea (ez ipurdiz); erditze arrunta izatea eta analgesia epiduralik ez erabiltzea; eta arriskuzko haurdunaldia ez izatea.**

Debagoieneko ospitalean erditzen diren emakumeek, oro har, badute bainuontzia erabiltzeko aukeraren berri. Batetik, bailarako emagin guztiek ezagutzen dituztelako ospitalea eta bertako zerbitzuak; eta bestetik, 39. astetik aurrera haurdunaldiko kontrolak ospitalean bertan egiten dizkietelako emakumeei eta erditzerakoan dituzten aukerak zeintzuk diren azaltzen dietelako: **"Kontrolak egitera etortzen direnean, galdetegi bat pasatzen diegu andreei; euren erditze-plana egiteko aukera dute. Bertan zehazten dituzte zeintzuk diren euren lehentasunak, zer erabili nahi duten eta zer ez, epiduralarekin erditu nahi duten edo gabe, bainuontzia erabiltzeko asmorik baduten, etab."** Beraz, erditzera doanerako, emakumearen asmoen berri izaten dute ospitalean, eta momentua iristean andrearekin berarekin hitz egiten dute. Izan ere, erditze-planeari zehaztu ez arren, emakumeak unean bertan erabaki dezake adibidez, bainuontzia erabiltzea; eta berak eskatu ez arren, emaginek ere gomenda diezaioke. "Esate baterako, emakume batek epiduralik gabe erditu nahi badu, guk mina arintzeko hainbat aukera eskaintzen dizkiogu. Baliteke, akaso, berak hasieran bainuontzia erabil-

tzeko asmorik ez izatea, baina gure gomendioen ondoren animatzea. Arropa kendu eta uretan sartzea besterik ez da. Ez dauka misterio gehiagorik eta proba egiteak behintzat merezi du".

Oraindik emakumeen % 10ek baino gutxiagok erabiltzen dute bainuontzia Debagoieneko kasuan. Kontuan izan behar da, ordea, % 80 baino gehiago erditzen direla epiduralarekin eta kasu horietan ezin dela bainuontzirik erabili. "Emakume batzuk aurretik argi izaten dute bainuontzia erabiliko dutela; una iristean, ordea, uretan oso gaizki senti daitezke. Kontrakoa ere gerta daiteke, aurrez eskatu ez, eta gero uretan askoz ere erosoago egotea. Erditzeetan ez dago modu hobirik edo okerragorik. Aukera asko unean bertan egin behar izaten dira".

#### **Etxeko erditzeen kasuan zer?**

Morenok etxeko erditzeak ere artatzen ditu. Kasu horietan mina arintzeko eta dilatazioa azkartzeko etxeko bainuontziak erabil daitezke, baina erditzeetarako bainera bereziak ere badaude. Bainuontzi puzgarriak dira, ospitalekoak bezain zabalak, eta akaso erosoagoak, barrubigunak baitira, ohe puzga-

rien ehundura berekoak, eta ez ospitaletakoak bezain gogorrak. Etxean erditzeak artatzen dituzten emagin taldeek bainuontziak erosi ohi dituzte batean eta bestean erabiltzeko. Hori bai, erditze bakoitzean, erabili eta botatzeko zorro bat jartzen dute, bainuontzia bera ez zikintzeko.

#### **Etxeko kasuan, ez dago inolako arazorik uretan erditzeko: "Egozte-fasea heltzen denean, emazteak uretan jarraitu nahi badu, haurra bainuontzian bertan izan dezake."**

Haurrarentzat ez dago inolako diferentziarik; uretan jaiotzea ez da ez hobea eta ezta okerragoa ere. Alde bakarra emakumearen desiran eta erosotasunean egon daiteke".

#### **Filosofia aldaketaren fruitua**

Emakumeei erditze-aldirako aukerak zabaldu nahi zaizkielako eta errespetuzko erditzea bultzatzeko xedearekin hasi dira hainbat ospitaletan bainuontziak erabiltzen. Debagoienekoan, azken urteetan, erditzeetako filosofia aldatuz joan dira eta eman ditu horrek fruituak, gero eta erditze arrunt gehiago izaten baitituzte, nahiz eta oraindik medikalizazioa altua izan. Andreei ahalik eta informazio zabalena ematen saiatzen dira, dituzten aukerez baliatuz, euren erabaki dezaten zer nolako erditzea eduki nahi duten.

Poliki, baina erditzeak artatzeko moduan ere aldaketak gertatzen ari direla uste du Morenok: "Ebakuntza kirurgiko bat egiterako orduan inork ez luke ulertuko orain dela 30 urteko teknika berberak erabiltzea. Hortaz, erditzeen kasuan ere, ezin dugu onartu orduan bezala jarraitzea". Horrexegatik, emaginen egitekoa emakume bakoitzaren izateko modura eta hark hartzen dituen erabakietara egokitzea dela aitortzen du, eta bainuontzia erabiltzea aukera bat gehiago besterik ez dela: "Onena da? Ez. Baditu abantailak? Bai. Arazo guztiak konpontzen ditu? Ez, epiduralak, oxido nitrosoak edota posturaz aldatzeak konpontzen ez dituen bezala. Guztien bilduma da ona, emakumeak aukera guztiak eskura izatea, gero bat bakarria erabiliko ez badu ere".

## LEHEN URTEAK

# Ekin, sentitu, pentsatu

Haur txikien ikasketa-prozesua ez da nerabeena edo helduena bezalakoa, haien pentsamendua ez baita intelektual. Mundua pentsamenduaren bidez ulertu ahal izateko, gorputzarekin bizi behar dute aurretik, ekinez, mugituz eta sentituz.

**S**entitu, pentsatu, ekin!" diote Pirritx, Porrotx eta Marimotots pailazoek. Baina, lehen haurtzaroan 'ekin' eta 'sentitu' egiten dute umeei 'pentsatu' aurretik—intelektualki pentsatu aurretik—. Haurrak jaiotzen direnetik eta lehen bizpahiru urteetan berebiziko garrantzia dauka ekiteak, mugimenduaren bidez ikaragarri ikasten baitute. Batetik, bere gorputzaren jabe egin dadin, berau ezagutu, kontrolatu, garatu eta gaitasunak ezagutu ditzan behar beharrezko du ekitea eta mugitzea haurrak, eta bestetik, mundua deskubritzeko ere mugitu egin behar du, esploratu, probatu.

**"Haurrak mundua pentsamendua-ekin ulertu aurretik, gorputzarekin bizi du, beraz, gorputz hori —bera duena, baina ezagutu egin behar duena— probatzeko aukera eman behar zaio"**. Sonia Kliassen hitzak dira, Emmi Piklerren eta Waldorf pedagogietan aditua den Kataluniako pedagogoarenak. "Batetik, inguruan daukan mundua hautemateko eta, bestetik, bere nia garatzeko, gorputza da haurraren bitartekoa 0-3 etapan". Horregatik, pedagogoaren arabera, guraso eta hezitzaileek bermatu egin behar dute haurra ondo garatzen dela, ondo egokitzen dela bere gorputzera eta ingurunera, "eta hori mugimenduarekin bakarrik

egin ahal izango du". Lehen etapa honetan oinarri hori ondo ezartzea oso garrantzitsua da bai unean uneko bizi kalitateagatik baina baita ondoren etorriko den ikasketa-prozesu kognitiboari eusteko ere. "Adibidez, lau hankatan ibiltzea oso garrantzitsua da gero etorriko den irakurketa-idazketa prozesurako; ariketa horrekin gertatzen baita burmuineko bi hemisferioen arteko sinapsia".

Haurrek ez dute helduek bezala pentsatzen eta ezta ikasten ere, Jean Piaget pedagogo konstruktibistak iragan mendearen erdialderako adierazi zuen garapenak hainbat etapa dituela, eta pertsonak gradualki jabetzen garela gaitasun bakoitzaz. Piagetek lehen haurtzaroari 'etapa sentorio-motorea' deitu zion, hain zuzen ere, eta haurraren garapena ekintza sentore-motoreei hertsiki lotua zegoela ondorioztatu zuen.

**Haurraren eta helduaren pentsamendua ezberdinak direla ulertzea da, Kliassen arabera, haurren ikasketa-prozesua ulertu ahal izateko gakoa:** "Ikastea ez da pentsamendu intelektualak garatzea soilik. Pentsamendu mota hori 12-14 urtetik aurrera garatzen da, nerabezaroko leherketa hormonalarekin; nerabe

batek helduok bezala pentsatzen du, baina lehenago ez, haurrek ez baitaukate pentsamendu intelektual bat". Garapen intelektualaz arduratu aurretik, haurren errealitate oso urrun dauden kontzeptuz, edukiz eta ideiaz bete aurretik, garapen hori eman dadin ongizate fisiko eta emozionalaz arduratu behar dela dio pedagogoak, "ondoren etorriko dira adierazpen sinbolikoa, hizkuntza, objektuen iraunkortasunaz jabetzea eta pentsamendu intelektualak, baina **garaian garaikoa bizi behar du haurrak, eta lehenengoa mugimendua da**".

Haurraren pentsamendua ez eze, garuna ere diferentea da helduarenarekiko, neurozientziak erakutsi duenez. Helduaroan dugun garuna, pentsamendua bezala, nerabezaroran iristen da. 0-6 urte bitartean da garunaren garapenari dagokionez garairik emankorrena, orduan baitauka plastizitate handiena, eta gero, urteak igaro ahala, egonkortuz joango da. Pertsonak gradualki jabetzen gara gaitasun bakoitzaz, beraz, prozesu mental bakoitza garapen biologikoarekin eta ingurunearekin dugun esperientziaren arabera izango da. Garuna garatzeko azken bultzada nerabezaroran iristen da hormona sexualak garunean sartzen direnean gertatzen baita garunaren



azken berrantolaketa.

Jaiotzen den unetik, lehen egun eta hilabeteetan egiten dituen mugimendu txikiekin, haurtxoak beso bat edo hanka bat tenkatzeko keinua egiten duenean, edo jira-buelta egiten duenean, atal motoreak mielinizatzen ari dira —hau da, neuronen arteko errepideak osatzen ari dira, eta mielinizaturik dauden errepideetan soilik pasatzen da informazioa ondo eta azkar—. Bizitzako ikasketa garrantzitsuena izango da hori, neurozientziaren arabera. Lehen urtean zentzumen sustraiak mielinizatzen dira, haurtxoa, ikusmen, entzumen eta ukimenaren aldetik konektatzen ari baita. Zazpi bat hilabeterekin lau hankatan dabilenean, adibidez, okulomotrizitatea —ezker begiak eta eskuin begiak ikusten dituzten bi irudiak batean fusionatzeko gai-tasuna— lantzen du haurrak, une berean bi begiak leku berean jartzen ikasten du, eta ikasketa horrek berebiziko garrantzia izango du ondoren etorriko diren ikasketa kognitiboetarako.

Lehen haurtzarora etapa bereziki sensorio-motorea izaki, mugimendua izango du lehen ikasketabaliabidea. Beraz, haurrak prozesu hori modu egokian aurrera eraman dezan, ondo gara dadin eta garuna

ondo antola dadin, garrantzitsua da helduak baldintza egokiak ematea; batetik, baldintza emozionalak —segurtasuna, gertutasuna...— eta bestetik fisikoak, hala nola **inguruneari loturikoak**, lurtean egon eta buelta emateko aukera emango dion zorua; arrastaka eta lau hankan ibiltzeko ingurune egoki eta segurua; zutika jartzen hasteko askatasuna eta segurtasuna...; **nahiz materialei, arropoi loturikoak**. Aldiz, mugitu ezin duen lekuan badago, ez bada seguru sentitzen, arropak mugitzen uzten ez badio, edota inguruan min egin diezaioketen materialak baldin baditu garapen horretan zailtasunak aurkituko ditu.

**Mugitzean, ukitzean, ekitean, probatzean, egitean... haurrak ingurunea —mundua— ezagutzen du, baina baita norbera ere. Niaren esperientzia korporala bizitzen ari da haurra, nor den definitzen, eta pixkanaka-pixkanaka bere buru-gorputza nola dagoen antzematen joango da,** "geure gorputzaren kontzientzia hartzen", hasierako "ondo" edo "gaizki" sentsazio orokorretatik, nekaturik, gose, egarri, urduri, indartsu... gauden bereizten ikasiko dugu. Norbere gorputza "bakoitzak okupatzen duen gorputz hori" ezagutzeko baliabide nagusia mugimendua da Kliassen arabera.

Ondoren, hiruzpalau urtetik aurrera irudimenean kokatzen dira haurrak, eta irudietan pentsatuko dute, horregatik dira hain garrantzitsuak ipuinak eta jolas sinbolikoak garai horretan. 7 bat urtetik aurrera, gutxi gorabehera, hitzetan pentsatuko dute.

**0-6 urte bitarteko etapan haurrak urratsik urrats, bere erritmoan etapak igarotzea garrantzitsua da ondoren etorriko den ikasketa intelektualek prozesua erraz eta modu atseginean eraman ahal izateko.** Neurogarapenak prestatzen ditu haurrak ikasketarako, eta horregatik, kontzeptuak, edukiak eta ideiak sartu aurretik burmuina ondo garatu behar da, hau da, garuna egoki antolatu behar da informazioa prozesatzeko.

Etaparik etapa, haurrak lehen behar horiek modu egokian garatzen ez dituenean, mugimenduan, hizkuntzan, jolasean edo eskolako ikasketa prozesuan arazoak ager ditzakete. Esate baterako, Lehen Hezkuntzan irakurtzeko arazoak dituen haur batek, prozesaketa edo ikusmenean izan ditzake arazoak; gauza bat ikustea baita eta bestea ikusmena —gauza bat begia sano egotea da, eta beste bat garunak ondo prozesatzea begiek bidaltzen dioten informazioa—. Eskolan landuko dituzten ikasketa gehienak bide bisualetik eta entzumenetik sartzen direnez, tresna bisualak eta auditiboak ondo finkatuak izatea garrantzitsua da, eta hori lehen haurtzaroko etapen gertatzen da.

Baina burmuina ez da soilik prozesu kognitiboetarako arduratzen, eta mugimendua pentsamendu intelektuala egonkortzeko garrantzitsua den bezala, garapen emozionala bermatzeko ere beharrezkoa da, emozioen garapena garunaren garapena baita. Neurozientziaren arabera, garapenaren piramidearen oinarri-oinarrian behar emozionalak daude, beraz, haurrak bere gorputzean eta ingurukoekin eta ingurunearekin harremanetan nola sentitzen den probatzea eta ezagutzea garrantzitsua da. Ekin, sentitu eta pentsatu elkarrekin baitoaz.

## URTE GOZOAK

# Oporretan, askatasuna

Ikasturtean zeharreko jarduera asko oso produktiboak eta itxiak izan ohi dira; hurrei ia dena erabakita eman ohi zaie. Hortaz, udako oporrek atsedean hartzeko, lasai egoteko, askatasunetik erabakiak euren kabuz hartzeko, eta malgutasun handiagoarekin bizitzeko balio diete.

**E**skolako etena, aisialdirako tar-  
tea, atsedena, jolasa, familiaki-  
deekin eta lagunekin egoteko  
denbora, errutinak alde batera uztea,  
hondartzaz eta mendiaz gozatzeko  
aukera... hori guztia eta gehiago dira  
oporrak. Zer garrantzia dute, ordea,  
haurrentzat?

Udako oporrez hitz egiten hasita,  
behin eta berriz azpimarratzen dute  
"askatasuna" hitza **Nerea Agirre  
Mondragon Unibertsitateko irakas-  
leak eta Lander Juaristi eta Amaia  
Etxabe Txatxilipurdi Euskara eta  
Aisialdi Elkarteak** kideek. Euren  
aburuz, ikasturtean zeharreko jar-  
duerarik gehienak oso produktiboak  
izaten dira eta oso marko itxia izaten  
dute; 6-12 urte inguruko hurrei egin  
beharreko gehiena erabakita eta itxi-  
ta ematen zaie. Hortaz, udako opo-  
rrek atsedena, askatasuna, arnasa  
hartzeko denbora eta lasai egoteko  
parada eskaintzen diete hurrei;  
euren erabakiak hartzekoa, eta ikas-  
turtean zeharreko muga zurrunen  
aurrean malgutasunez jokatzekoa.

Egunak luzatzen hasten dira udaren  
atarian, eta eguzkiak indarrez bero-  
tzen ditu bazterrak; fruitu eta baraz-  
ki berriak izaten dira soro-baratze-  
tan eta etxeko abereek nahiz basoko  
animaliek atsedean hartzen dute. Na-



turekin batera, pertsonen erritmoa  
ere pausatu egiten da udan, egunak  
lasaiago igarotzen dira, beste pa-  
txada batekin. Urte sasoi hori ezin  
aproposagoa da beraz, Agirre eta  
Juaristiren ustez, hurrek oporrak  
egin ditzaten. "Uda garaiko denbora  
librea benetan baloratu behar dugu  
eta hortik sortzen den guztiari balioa  
eman. **Beste era bateko esperien-  
tziak bizitzen dituzte hurrek udan,  
askotan ikasturtean zeharrekoak  
bezain baliagarriak.** Bati baino  
gehiagori entzun diot udaldi bateko  
esperientziatik gehiago ikasi duela  
eskolatik baino", dio Juaristik.

Haur gehienak desiratzen egoten  
dira oporrak iristeko. Egun bereziak  
izaten dira: goizean goiz jaiki be-  
harririk ez, egun guztia jolaserako  
libre, iluntzera arte kanpoan ibil-  
tzeko aukera... Udako oporretan,  
gozamenetik eta euren inizatibatik

abiatuta, hurrek desio duten hori  
egitearen garrantziaz mintzo dira  
adituak: uretan jolastu, afal ondoan  
kalera irten, lagunekin ordu luzez  
egon, mendira joan eta ikasturtean  
zehar ez bezalako abenturak bizi...  
"Oporretan disfrutatu egin behar  
dute hurrek, libre sentitu eta euren  
ekimenez jardun. Sarritan, ordea, ez  
da erraza. Egunorokoan, beste modu  
batera jokatzera ohituta gaude eta  
hori denbora galtzea irudi dakiguke".  
Hain zuzen ere, denbora "aprobe-  
txatzeko" gaur egungo gizarteak  
duen "obsesioa" da oporrei lotuta  
Agirrek eta Juaristik aipatzen duten  
beste alderdi bat: "Ikasturtean zehar  
hurrek denborari etekina atera be-  
har izaten diote; eskola orduekin eta  
eskolaz kanpoko ekintzekin hartuta  
izaten dute eguna, 'garrantzitsua  
baita etorkizun oparo bat eraiki-  
tzeko prestatzea, ikastea, janztea'.  
Horrexegatik, oporretan inportantea  
litzatzeke eguneroko bizimodu zu-  
rrun eta egituratu hori apurtzea eta  
malgutasunez jokatzeara".

Haurrak oporretan egon arren,  
guraso askok lan egin behar izaten  
dute udan, eta ez da erraza izaten  
batzuen eta besteen bizimoduak  
uztartzeara. Buruhauste ugari izan ohi  
dute zenbaitzuek euren seme-alaben  
zaintzaz arduratuko den norbait





topatzeko: aitonak, amonak, izebak, osabak, zaintzaileak, udalekuak, bestelako jarduera antolatuak... Guztiak baliatu behar izaten dira sarritan haurrak bakarrik geratuko ez badira. Horrek, ordea, atzera ere haurren udako oporraldia gehiegi egitura-tzeko arriskua ekar lezake, arnasa hartu ordez, haurrak berriz ere itota sentitzekoa: "Hor kontraesanean erortzen gara askotan. Alde batetik, esaten dugu haurrek askatasuna eta lasai egoteko denbora behar dutela, eta bestetik haientzat hezkuntza ez-formaleko alorrean egonaldiak eta jarduerak antolatzen ditugu", azaltzen du Juaristik Txatxilipurdik antolatu ohi dituen udaleku itxiei nahiz irekiei erreferentzia eginaz.

Hezkuntza ez-formalean, ordea, Txatxilipurdiko kideek beste klabe batzuekin egiten dute lan. **Haurren askatasunean, haien erabakitze ahalmenean eta gozamenen oinarritzen dira, malgutasunez jokatzeko dute, momentuaren arabera (eguraldia, haurren gogoa, herrian antolatuta dauden bestelako ekintzak...) inprobisatuz.** Bi gako aipatzen ditu Agirrek: "Antolatutako zerbait izan arren, denboraren karga produktibo hori arindu egiten da batetik; eta bestetik, espazioak eta lagunartek aldatu egiten dira. Bi alderdi horiek

oso garrantzitsuak dira: lehenik, ez gaudelako denbora aprobetxatu eta hortik zerbait ateratzeko zain, hau da, ez gaude produktu bati begira; eta bigarrenik, espazioak eta lagunartek zuzeneko eragina dutelako pertsonen artean sortzen diren harremanetan; pertsona-multzoak diferenteak direnez, beste harreman-eredu batzuk sortzeko aukera eskaintzen dute antolatutako aisialdiko ekintza horiek".

#### Errutina berriak

Urtean zeharreko arau, ohitura eta errutinak apurtzeko parada ematen dute udako oporrek. Ordu-tegiaren aginterik gabe, patxadan ibiltzeko aukera izaten dute haurrek. Baina ohiturak erabat baztertu gabe, familian edo lagunartean errutina berriak sortzeko ere abagune polita eskaintzen dute oporrek, Agirre eta Juaristiren aburuz. Egunero lagunekin toki batean elkartu eta igerilekura bakarrik joatea izan liteke errutina berezi horietako bat; edota astearteko liburutegitik film bat hartzea eta lagunekin ikustea; edota gurasoekin batera egunkaria irakurtzen hastea; etab.

Etxean dauden egunak ahal bezain ondoan igarotzeaz gain, zenbait haurren kasuan ohikoa da udalekue-

tara joatea nahiz familian oporrak pasatzera kanpora irtetea. Badira, ordea, hainbat arrazoi tarteko (gurasoek nahi ez dutelako, lan egin behar dutelako, dirurik horretan ez gastatzeko...), uda etxean igarotzen duten haurrak ere. Agirrek eta Juaristik argi dute haur batetik bestera diferentziarik egon badaiteke (uda etxean igaro duenaren eta kanpora irten denaren artean), diferentzia horiek helduok eginak direla. Hezitzaileek nahiz gurasoek haur bat udan non izan den eta zertan aritu den baloratu ordez, pertsona horren bizipenak eta esperientziak nolakoak izan diren baloratu beharko luketeela uste dute: "Bizipen guztiek balio berbera dute, bai hemen geratu eta lehen aldiz orein bat ikusi duen haurrarenak, eta baita lehen aldiz Eiffel dorrea bistaratu duenarenak ere". Hortaz, opor aurretik garrantzitsua litzateke haurrekin lantzea zer espero duen oporretatik, zein bizipen berri edukitzeko prest dagoen, zer gustatuko litzaioken sentitzea... opor ondoan berriz, bakoitzak dakarrenari balioa ematea litzateke egokiena: **lehen galdera "non egon zara?" izan beharrean, "zer izan da egin duzun gauzarik emozionanteena?" izatea aproposa litzateke, galdera hori haur guztiek erantzun ahalko baitute intentsitate berarekin.**

Azken batean, oporrak leku batean edo bestean igaro, inportanteena haurrak lasaitasunean gozatzeko dute helduekin egotea dela irizten dute Agirrek eta Juaristik. "Heldua patxadan badago, libre, behar duen denbora hartzen, disfrutatzen, eta egiten duena sabeletik egiten, bada, haurrak ere giro horretan sartuko dira eta gozatu egingo dute". Hortaz, komenigarria litzateke, oporretan haur eta gazteen inguruan dabiltzan helduek ere euren atsedenerako tartea hartzea, eta zenbait unetan, "intentsio hezitzaileen" intentsitatea murriztea eta norbere burua zaintzea, lasai eta gustura sentitzeko: **"Udan gorputzak aldatu egiten dira, baita janzkerak eta posturak ere; dena aldatzen da eta aukera izaten dugu lasaitasunetik harremanak izateko, besteengana gerturatzeko. Hortaz, heldu moduan, aukera hori aprobetxatu egin behar dugu".**

## NERABEZAROA

# “Nola lagundu matematiketan, logaritmoak zer diren ez badakit?”

Eskolak agindu baina etxean egin behar dira etxerako lanak, eta sarri gai estresagarri bilakatzen dira familietan. Gurasoek, irakasgaietan sartu gabe, ikasten ikasteko prozesuan lagundu dezakete; eskolek, aldiz, etxerako lanen inguruko diseinu bat eginez eta hori gurasoei komunikatuz lagundu dezakete.

“Badaukazu etxerako lanik?”, sarritan agurraren aurretik galdera hori egiten zaie haurrei, “Zer etxerako lan dituzu?”, “Egin al dituzu etxerako lanak?”... **Joxe Amiama EHUko irakasleak** etxerako lanen inguruan egin zuen doktore tesian ondorioztatu zuenez, familientzako euren seme-alabekiko harremanean gairik estresagarriena da etxerako lanena: “Familientzat, garrantzi handia dute etxerako lanek. Alde batetik, ikusi besterik ez dago guraso eta seme-alaben arteko elkarriketetan zenbat tarte hartzen duten etxerako lanek, eta bestetik, ardura handia sortzen duen gaia ere bada, eskola-porrotaren arrazoiak ikertzerakoan, familiarik parte hartu ez izana porrotaren lehen arrazoa dela esaten da, eta horrek errudun-sentimendu ikaragarria sortzen du”.

Gai estresagarria izan beharrean, ahulgunea lirudikeena indargune bihurtuz, **Amiamak etxerako lanak familiaren eta eskolaren arteko harremanak indartzeko baliabide gisa planteatzen ditu, bi guneak ukitzen dituen gaia baita.** Familia familia dela argi izanik, eta gurasoek ez dutela irakasle lanik egin behar, familiak etxerako lanetan laguntzeak mesede egiten dio seme-alaben eskola-errendimenduari, guraso eta seme-alaben arteko komunikazioari eta eskolaren eta familiaren arteko harremanari ere.

**Seme-alaben ikasketa-prozesuari familia etxerako lanetan presente egoteak egiten dizkion onurei dago kienez, akademikoak, ohiturazkoak eta afektiboak aipatzen ditu Amiamaren tesiak**, edukiak barneratzeko errefortzu izan bailiteke, ikastetxearekiko jarrera hobetzen lagundu dezake, lanarekiko jarrera baikortzen, lanak atseginago hartzen... Inplikazio horrek familia barruan ere eragin positiboak dituela jasotzen du tesiak hainbat ikerketatan oinarriturik, honako onura hauek aipatzen ditu, besteak beste: seme-alabek behar dutenean haiei laguntzeak poztasuna eragiten du; seme-alabekiko espektatiben inguruko hausnarke eta etxerako ikasketen gaineko hausnarketa bultzatzen du; etab. Eskolaren eta familiaren arteko komunikazioari begira, informazioa gune batetik bestera transmititzeko baliabide egoki bilaka litezke etxerako lanak.

### Ikasten ikasten lagundu

Logaritmoak, preterito pluscuamperfecto-a, third conditional-a, Uzbekistango hiriburua, etab. gogoratu ez arren, guraso eta aitona-amonek etxerako lanetan asko lagundu dezaketela dio Amiamak bere tesian. Izan ere, eduki akademikoekin ez ezik, ikasten ikasten lagun dezakete familiek, autoerregulazioan eta metakognitiboak diren alorretan lagun dezakete. Etxerako lanak egiteko

ohitura onak hartzen lagundu dezakete, hala nola, haurrek ordutegia eta leku aproposan egin ditzatela etxerako lanak, eta ohitu daitezela ahal dela beti leku eta ordu berean egiten. Ardurak hartzen ikastea da etxerako lanen funtzioetako bat —legeak ere hala jasotzen du— eta funtzio horretan lagun dezake familiak, etxerako lanak antolatzen lagundu dezakete guraso nahiz aitona amonek, zenbat eta zer nolako lanak dituzten haurrekin ikusi, adibidez, eta lan horiek zenbat denbora hartuko duten aurreikusiz eta antolatuz, eta etxerako lanen aurreko eta ondorengo denbora antolatu dezakete elkarrekin. Ordutegi hori bete dadin, arreta galaraziko dieten iturriak —telebista, sakelakoa, ordenagailua...— inguruan izan ez ditzaten zaindu dezakete familiek.

Ohiturei loturiko gomendioez gain, alderdi emozionalari begirako aholkuak ere ematen dizkie familiei ikerlariak: seme-alabak etxerako lanak egitera motiba ditzatela, adibidez, eta baita arrakasta- edo porrot-emozioak kudeatzen lagundu dezatela ere; aurrerapenak balioestea, ikastetxean ikasten ari diren gaiari buruzko interesa eta jakinmina azaltzea, egindako ahalegina balioestea...

Amiamak —eta tesian aipatzen dituen ikerlariak— laguntza eta moti-

bazioa kontrolarekin eta presioarekin ez nahastea gomendatzen du, bereziki DBHko ikasleekin. "Familiak presio egiten diola eta kontrolatu egiten duela sumatzen badu nerabeak, tentsioa eta estresa eragin ditzake gaztetxoarengan eta familia barruan". Horren aurrean, **euren seme-alabek ikasteko eta ikasteko ohiturak hobetzeko duten gaitasunean sinesten dutela eta konfiantza dutela adieraztea gomendatzen du ikerlariak**. Seme-alaben autonomiari bide egitea gomendatzen du, bereziki nerabezaroan, autoestimua erantzat, independentzia pertsonalarentzat eta egokitzapen sozialarentzat garrantzi handia baitu autonomiak.

Familia asko, alabaina, ez dira gai sentitzen euren seme-alabei etxerako lanekin laguntzeko, eta, Amiamaren ustez, zerikusi handia du horrek gurasoen ikasketa-mailarekin. "Ikasketa-maila altuak badituzte, pentsatzen dute, oro har, gai direla beren seme-alabei etxerako lanetan laguntzeko; aldiz, ikasketa maila baxuak edo oinarrizkoak daukate nek pentsatzen dute ez direla gai". Horrek erakusten du gurasoek euren burua edukietan laguntzeko gai ikusi nahi dutela, baina Amiamak dio pentsamendu hori irauli egin behar dugula: "Zertan lagundu dezaketenez zehaztu behar du eskolak, eta azaldu, baita ere, zeinen baliagarria den etxerako lanetan laguntzea".

Eskolei begira familiak etxerako lanetan inplikatzeko hainbat proposamen egiten ditu Amiamak, batetik, gaia gurasoekin egiten den gelako bileran aztertzea proposatzen du, kurtso hasieran gela osoarekin, nahiz banakako bileretan, kurtsoan zehar: "Etxerako lanen inguruko diseinu bat egitea egokia litzateke: nola, zergatik, zertarako... gurasoei gustatuko litzateke irakasleak etxerako lanei buruz daukan planteamendua ezagutzeko". Alta, gurasoen eta irakasleen funtzioak ondo bereizteko premia behin eta berriz errepikatzen du irakasleak, eskolak familiaren espazioa eta denbora inbaditzeko arriskua ikusten baitu tesiaren egileak, azken batean sistema batek agindu (eskolak) eta beste sistemaren (familiaren) espazio eta



denboran egin behar baitira: "Eztabaidatu eta adostu egin beharko da bi eragileen artean, laguntza-erlazioa eta eraginaren eta mendekotasun eta inbasioaren arteko mugak ez gainditzeko. Irakasle bati baino gehiagori tentagarria irudi dakiok gurasoak laguntza-irakasle bilakatzea; eta, era berean, familiaren funtzioak eskolaren esku uzten diren kasuak izan daitezke".

"Etxerako lanak bai ala ez", izan ohi da komunikabideetara atera ohi den eztabaida —iaz Frantziako Gurasoen Kontseiluen Federazioak etxerako lanen kontrako hamabost egunerako deitu zuen greba albiste izan zen berripaper guztietan—, baina Joxe Amiamaren arabera, hor ez legoke eztabaidaren muina, DBHko esparruan —berak aztertu duen esparruan— bederen. Nolakoak, zenbat, zertarako? Galderak leudeke, Amiamaren aburuz, benetako eztabaidaren abiapuntuan. "**Zertarako, noiz, nolakoak eta zenbat agindu jakin behar dugu. Beharrezkoa da koherentzia**".

Gaur egun, batez ere, gelan bukatzen ez dena etxean bukatzeko agintzen dituzte irakasleak etxerako lanak, eta horiek dira, ikerlarien arabera, ikasleei gutxien gustatzen zaizkienak, eta gainera ikasteko gutxien balio dutenak. Eskolan landutako gauzak modu konplexuagoan lan-

tzeko aukera ematen duten etxerako lanak dira ikasleek ondoen balioesten dituztenak, adibidez, matematikak egunerokotasunean aplikatzea edo gizarte zientziak gertuko jendearekin aplikatzea eskatzen dutenak.

Aldiz, Haur Hezkuntzan eta Lehen Hezkuntzan bestelakoa da egoera eta eztabaida. Amiamak marko teorikoan jaso duenez, etxean egiteko ariketak goizegi agintzeak ez du ikasketa-prozesuan bateratze laguntzen. "Haur Hezkuntzako umeei ez dute gaitasunik ikasten ikasteko prozesua egiteko, eta ezta etxerako lanei euren bakarrik aurre egiteko ere; beraz, ezin zaie etxerako lanik agindu". LHko lehen zikloan indargarri modura eta irakasleak familiarekin adostutako etxerako lanak, "pixkanaka eta oso neurtuta" agintzea proposatzen du, irakurketa eta idazketa lantzeko lanak. Edukiak LH3tik aurrera sartu beharko lirakekeela uste du. Baina DBHn ez esparru teorikoan eta ezta oro har ikasleek, ez ikastetxeek ezta familiek ere ez dituzte gaur zalan-tzan jartzen etxerako lanak. Kontua da nola egin behar den; nolako etxerako lanak bidaltzen diren, zenbat, zertarako, noiz eta nolakoak agindu; denbora kontrolatzen ote den. Askok erabiltzen den estrategia den arren, irakasleek gaiak gutxi hausnartzen dutela ikusi baitu EHUKo irakasleak.



Aitziber ESTONBA  
Sexologoa

## MASTURBAZIOA

**DBH3-ko gelako tutorea naiz. Sexualitateko saioak izan ditugu eskolan. Nire gelako ikasleen artean, nor masturbatzen zen galdetuta, mutil guztiak baiezkoa erantzun dute; nesken artean, ordea, bik soilik. Hori normala da?**

**SEXU HEZKUNTZA**, burutzen dugunean, normaltasun parámetroetatik aldentzen saiatzen gara. Pertsona bakoitza ezberdina denez, normaltasun eredu horrek norberaren esperientziak lasai ez bizitzea eragin dezake, hau da, "normala" ala "anormala" sentitzea.

Zure galderari erantzunez, ohikoa dela esango nizuke. Azter ditzagun ezberdintasun hori eragin dezaketen faktore batzuk:

- Oraindik ere, emakumezkoen sexualitatea ez dago guztiz onartuta. Horren ondorioz, txikitatik neskak haien atal genitalak ukitzen ikusteak guraso askori kezka handia sortzen die. Jarrera horien ondorioz, neskek txikitatik masturbazioa ez dagoela ongi ikusita ulertzen dute eta bi bide har ditzakete: ezkutuka egitea (horrek sortzen duen errudun sentimenduarekin) edota egiteari uztea.

- Emakumeen organu genitalen ezezagutza izan daiteke beste arrazoietakoa bat. Aurreko faktorea dela eta, neskek utzi egiten diote haien genitalak ikutzeari eta ezagutzeari. Horrez gain, orain dela oso gutxi arte (oraindik liburu askotan ez da azaltzen) klitorisa gureztat ezeza-

gun bat zen. Familian, eskolan... ez zen hari buruz hitz egiten, beraz, gai horren inguruan oso desinformatuta daude. Askotan, gainera, neskek ez dakite nola masturbatu behar duten, eta hori ondorengo arrazoiairekin dago lotura:

- Adin horretan (15 urte) taldeak zuri buruz duen iritzia oso garrantzitsua da eta tentu handiz ibiltzen dira haien irudia ez zapuzteko. Agian kaltegarria izan daiteke beraien irudirako masturbatzen direla esatea, beraz ez dute esaten, ezta beste gelakideekin (neskak) hori partekatzen ere. Horrela, partekatze hori ezean, ez badakite masturbatzen, nori galdetu?

Dena den, masturbazioa (gure harreman erotikoa bezala) pertsonaren intimitatearen parte da, besteekin partekatu nahi izatea norberaren erabakia da. Adin honetan ohitura handia dago praktika horiek publiko bihurtzeko, eta lau haizetara zabaltzeko (mutilen kasuan gehienetan) besteen onarpena ekarriko dietela uste dutelako, baina ez litzateke horrela izan behar. Norberaren bizipenak bereak dira eta horiek partekatzea norberaren erabakia da.

## TELEBISTA

**Haurrekin telebista ikusten ari garenean, sexu eszena konprometituen aurrean zer esan ez dakigula gertatzen gara. Zer egin kasu horietan?**

**HITZEKIN SOILIK** ez da egiten askotan hezkuntza sexuala, baizik eta baita gorputz espresioaren bidez ere; horrek umeei informazio asko ematen die. Beraz, galdera honetan, une horretan zer esan edo zein jarrera hartu behar duzuen erantzun baino gehiago, zer sentitzen ari zareten galdetuko nizuke.

Honekin zera esan nahiko nuke: une horretan, gurasoak lasai bazaudete, seguraski horri buruz komentarioen bat egin, edo besterik gabe isilik egonda, umeak naturalizat hartuko dituzte egoera horiek. Baina, zuentzat, egoera "konprometitua" bihurtzen direnean, horrek esan nahi du gurasoek ere lotsa senti dezakegula. Une horretan, sentitu duguna adierazten badiegu, haiek ere sentitzen ari direna azaltzeko beldurrik ez dute izango eta zuen etxean hezkuntza emozionala bultzatzen ariko zarete. Baita, lehen esan dudan gorputz espresioaren bidez, hitzekin esaten dugun mezu kontrajarria ekiditzen ere.

Bestalde, garrantzitsua da, gai guztietan bezala, telebistarekin adinaren arabeko filtroa egitea, gurasoek erabakiko dute adin horretan zein film edo serie ikus daitekeen. Hala ere, ez dago gaizki haien ondoan telebista ikustea, hor sortzen diren mezuak edo irudiak haiekin batera komentatzeko edo kontrastatzeko. Momenturen batean, eszena ezegoki bat agertuko balitz pantailan, eta kentzeko beharra ikusiko bazenute, ez legoke arazorik, beti ere, lasaitasunez azalduz zein den ezegokitzat jotzeko arrazoia eta nahi izanez gero umearekin horri buruz hitz egin.



# SEXUALITATEA

## OHEA PARTEKATZEA

Azken boladan, alaba, asteburuetan batez ere, esnatu orduko gure ohera etortzen da, eta bi gurasoon artean sartzen da. Guk utzi egiten diogu han egoten, jaikitzen garen arte, baina batzuetan nola jokatu zalantza izaten dugu.

**UME GUZTIEK**, beti ere gurasoek baimendu baldin badute, gurasoen ohea maite dute. Asteaz zeharreko presak alde batera utzita, asteburuetan gurekin egoteko modu lasai baten bila aritzen dira. Garrantzitsua da jakitea bikote bezala, une hori zuen alabarekin partekatu nahi duzuen ala zuek biok bakarrik egon nahi duzuen. Horren arabera, muga jartzea komeni da ala ez, baina betiere, zuek sentitzen duzuenaren arabera. Bestalde, umeek bolada bat izaten dute non gurasoetako batekin maitemindu egiten diren, eta bikotearen beste partaidea alde batera uzten saiatzen diren. Garrantzitsua da, modu goxoan, gure seme-alabei gure bikotea zein den argi azaltzea, beregan gaizki ulerturik eta nahasketarik ez sortzeko. Horretarako, gurasook gure beharrak (mimoak, piropoak, kontaktua...) bikotean asetu behar ditugu, gure seme-alabek bete behar ez dituzten funtzioak bete ez ditzaten. Hala, gure seme-alabei euren harreman sexualak guregandik aske egiteko aukera ematen ariko gara.



**Psikomotrizitatea taldean**

**Laguntza-saioak**

**Haurrentzako saioak taldean 2 urtetik 8 urte bitartekoentzat**  
**Pikler-Loczy pedagogian oinarritutako saioak**

**www.saltogela.net Tel: 617294582 natalia@saltogela.net**  
**Kalea Nagusia 27 Lasarte-Oria (Gipuzkoa)**





Libe GARMENDIA  
Dietista-Nutrizionista

## HAMAIKETAKOA

*Alabak hamaiketakorako paketetako opilak nahi izaten ditu. Horren orde, zein izan daitezke aukera egokiak?*

**PAKETETAKO OPILAK**, orokorrean, gantz saturatu, gantz hidrogenatu (trans) eta azukretan aberatsak dira. Kaloriatan oso aberatsak izaten dira baina bitamina eta mineraletan oso urriak. Horrelako produktuak sarritan kontsumitzeak, gaixotasun kardiobaskularrak, obesitatea...izateko arriskua handitzen du. Kontsumitzekotan, oso noizean behin kontsumitzea gomendatzen da.

Oso garrantzitsua da haur zein gazteen hamaiketakoa. Errendimendu intelektual eta fisikoa hobea izateko gure gorputzak energia behar du. Gosaritik bazkarira dauden ordu kopuruak kontuan izanik, gomenda-

garria da energia hori hamaiketakoan sartzea. Aktibitate maila eta adinaren arabera, osoagoa edo arinagoa izango da hamaiketakoa. Gaizki gosaltzen duten haurren kasuan, hamaiketakoa indartu egin beharko litzateke.

Hona hemen aukera batzuk:

- Fruta eta fruitu lehorrak
- Ogitarteko txikia (gazta gaingabetua edo koipetan bajua, urdaiazpikoa, barazkiz eginiko pateak...)
- Jogurta
- Zerealak (integralak, azukre gabek edo azukretan baxuak direnak).



## 'TUPPER'-AK

*Etxean prestatutako jana tupper-ean eramaten dugu eta mikrouhin labean berotzen dugu. Bi zalantza ditut: zein ontzi izan daitezke egokiak jana bertan eramateko? Eta, bestetik, prestatutako jana hozten utzi eta atzera mikrouhin labean berotzeak nola eragin diezaike elikagaiari?*

**MIKROHUIN LABEAN** berotzeko ontzirik egokienak, nahiz eta gehiago pisatzen duten eta errazago puskatzen diren, kristalezkoak dira. Ohikoenak eta merkeenak, plastikozko ontziak edo tupper-ak izaten dira, baina horietako asko ez dira egokiak jana berotzeko. Tupperrean bertan ondo adierazi behar du jana berotzeko balio duen edo ez. Ez badu ezer adierazten, edo modu garbian ez bada ulertzen, hobe jana berotzeko ez erabiltzea. Izan ere, merkatuan aurkitzen ditugun plastikozko ontzi edo tupper asko bisfenol A-z eginikoak dira. EFSAk (Elikagaien Segurtasunerako Europako Elkarteak) bisfenol A-aren inguruan eginiko azken txostenean giltzurruneko, gibleko eta ugatzetako hainbat arazorekin lotura egon daitekeela dio. Arrisku handiena elikagaiak edo likidoak plastiko mota horiekin kontaktuan jartzean sortzen da; Bisfenol A elikagai edo likidora pasa daiteke eta ondorioz gure gorputzera. Erabilitako tenperatura eta ontzian edukitako denboraren arabera, elikagaira gehiago edo gutxiago pasako da. Beraz, oso garrantzitsua da ontziaren aukeraketa egokia egitea. Kontuan izan, baita ere, tapa batzuen materiala ontziaren desberdina izan daitekeela. Horregatik, mikrouhin labean hobe tapa gabe berotzea. Bestetik, tenperatura altuak elikagaiak dituen bitamina eta mineral batzuen galera eragiten du. Gero eta gehiagotan berotu, galera handiagoa izango da. Aurrez, prestaketa egokia erabili bada (presio eltzean edo baporean taparekin), hau da, bitamina eta mineral galera txikia izan bada, berriz ere mikrouhin labean berotzean galera izango du baina denera txikiagoa.

## TXERRIKIAK

*Umeei meriendan urdai-azpiko, txorizo, saltxitxoi eta antzekoak emateko ohitura dugu. Gusturra jaten dute, eta asko mugitzen direnez, indarra emango dien zerbait nahi izaten dugu. Baina azkenaldian, behin eta berriz entzun dugu txerrikiak oso txarrak direla osasunerako. Zalantza dugu ondo ari ote garen jokatzeko.*

**TXERRIKIAK KOIPE** saturatuetan eta kolesterolean aberatsak diren elikagaiak dira, txerri haragi, urdai eta azalarekin egiten baitira. Horregatik, noizean behin kontsumitzea gomendatzen da. Horiez gain, gazta, azukrea, fekula, ura, espezieak, sojaren proteina, egonkortzaileak, koloranteak, esne-hautsa, antioxidatzaileak... izan ditzakete. Gero eta osagarri gutxiagorekin eginikoak badira hobeto, adibidez: urdaiazpikoa edo urdaiazpiko egosia.

Beste aukera bat, indioilar edo oilasko bularkia izan daiteke. Horiek gantzetan baxuagoak dira. Horiez gain, ogitartekoak prestatzeko hainbat osagai erabili daitezke: gazta erdi-gaingabetua edo gaingabetua, kontserbetako arrain txikiak (sardinak, antxoak...), barazki edo fruituz eginiko pateak (txanpinoiak, olibak, alberjina, ahuakatea...), txokolate beltza... Barazki desberdinak gehitzea ere ohitura egokia da (gazta toma-tearekin, azenarioa eta tomate sardinekin...)

Haurren gustuak kontuan hartuz, ogitartekoez gain, beste elikagai batzuk sar ditzakegu askarian: esne eta esneki gaingabetuak, zereal integralak, fruitu lehorrak, fruta...

# ELIKADURA

## URA

Uda-garaian gure semea izugarri izerditzen da, baina ikaragarri kostatzen zaio ura edatea. Gorputzak ez dio antza, likidorik eskatzen. Ez dakit arduratuta egoteko arrazoia den eta ur falta hori elikagaiaren batek ase ote dezakeen.

**OSO GARRANTZITSUA DA** haurrak ongi hidrataturik egotea. Uda garaian ur behar handiagoak izaten dituzte, beraz, gai honi atentzio handiagoa jartzea komeni da deshidratazio kasuak ekiditeko. Haur asko ez dira ohartzen beraien ur beharraz, igerian dabiltzalako edo jolasean... Horrelako kasuetan ohitura batzuk sortzea garrantzitsua izaten da: otorduekin batera ura edatea, hamaiketako eta meriendarekin batera ur botilatxoak edukitzea, haurrak beti mahaian ura ikustea, eskainiko zaion likidoa ura izatea... Ura izan behar du haurrek edaten duten likido printzipala. Gainontzeko freskagarri eta zukuak azukreetan aberatsak direnez, ekiditea komeni da, txantxarraren eta obesitatearen eragileak baitira. Haur batzuei ura edatea kosta egiten zaie. Horrelakoetan, urak zapo-re pixkat eduki dezan, tarteka, fruta baten zukuarekin nahastu dezakegu (limoia, laranja). Frutaz eginiko poloak, sorbeteak edota irabiaki naturalak ere eskaini diezazkiokegu. Likidoez gain, janarietatik ere ura lortzen dugu. Barazkiak eta frutak ur portzentaje altua izaten dute. Beraz, horien kontsumoa altutzea ere komeni da. Baina kontuan izan jakiekin bakarrik ur beharra asetzea zaila dela.



## Parte hartu Hazi Hezin

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

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

\* Hurrengo zenbakietan agertzeko, bidal iezaizkiguzu nahi dituzun argazkiak

\* Bidal iezaizkiezu zure gaderak Hazi Heziko adituei





## GURASOAK MINTZO

“Gure haurrek ez dituzte guk adinako aurreiritziak; egoera normaltasunez bizi dute haiek”

**Bakarrik ama izatea asko pentsatu ondoren eta oso modu kontzientean hartutako erabakia izan ohi da. Emakume horiek, ordea, ez dute bikotekiderik gabe ama izatea soilik deliberatzen, baita modu ez konbentzionalean familia bat osatzea ere.**

**H**aurrak zainduta eta maitatuta sentitzea, segurtasun giroa eta konfiantzan oinarritutako espazioa sortzea, ahalik eta ingurune lasaiena eta alaiena eskaintzea... horixe dute helburu **Pilar Castellanos, Jasone Larrinaga, Itziar Mateo eta Esther Canariasek. Nahita bikotekiderik gabe haurra izan duten amak** dira laurak eta argi dute familia monoparentala beste edozein bezain egoki izan daitekeela umearen ongizatea bermatzeko. Bilbon elkartu dira Nahitako Ama Ezkongabeen Elkartearen biltzarrean. Elkar ezagutzeko ez ezik, bakoitzaren kezken eta bizipenen inguruan mintzatzeko ere baliatu dute topaketa. **Hazi Hezi aldizkaria** ere bertan izan da familia monoparentalen testigantza jasotzen.

Bakarrik ama izatea euren bizitza-proiektuaren parte da biltzarrean izan diren emakumeentzat. Eragozpen ekonomiko, sozial, laboral edota ideologiko oro gaindituta, eta determinazio osoarekin lortu dute Castellanosen, Larrinagak, Mateok eta Canariasek ama izatea. Hori bai, desio baino beranduago. Aurrez bikotekarrean izan dituzte laurak, ez dute, ordea, bizi-proiektu komun bat partekatze moduko inor topatu eta horrexegatik erabaki dute bakarrik ama izatea. Hala kontatzen du Larrinagak: “Nik harreman bat izan

nuen eta ezkondu ere egin nintzen. Momentu hartan, ordea, erlazioa egonkortzea zen nire lehentasuna, ez umeak edukitzea. Ama izateko prest nengoela sentitzen nuen nik, baina hura ez zen ez momentu ona eta ezta pertsona egokia ere”.

Kontzientzia. Horixe da lau andreek darabilten hitza euren amatasunaz dihardutenean. Askok pentsatu ondoren eta oso modu kontzientean hartutako erabakia izan dela diote: **“Ez dago zertan umerik eduki, hori ere aukera bat da, baina guk bizitzaren aurrean bestelako erabaki bat hartu dugu, bikotekiderik gabe ama izatea**, eta ondorioz, modu ez konbentzionalean familia bat osatzea”, argitzen du Canariasek. Izan ere, bikotekiderik gabe haurra izatea erabakitzen duten emakume guztiek ama izateko nahia, grina, sua, desira piztu zaiela sentitzen dute, baina deliberamendua ez da erraza izaten gehienez, hausnarketa prozesu luze baten ondorio baizik: “Nik une batzuetan oso argi ikusten nuen bakarrik ama izango nintzela, handik hurrena berriz atzera egiten nuen eta ‘ez, ez dut egingo’ esaten nion neure buruari”, gaineratzen du.

Erabakia hartzen denetik ama izan arteko bidea luzea eta gogorra izan ohi da sarri, emakume askok ez

baitute lortzen lehenengo saiakeran haurdun geratzea eta umea edukitzea. Castellanosen eta Larrinagak ez zuten horrelako arazorik izan. Intseminazio artifizialarekin lehenengoan geratu ziren biak haurdun eta lehenengoan izan zuten haurra. Lankide batek haurra bakarrik izan zuela ikusita ekin zion bide horri Castellanosen eta sei urteko Manuelen ama da orain. Larrinagak berriz, senarrarengandik bereizteak eragin zion samina gainditu ostean hartu zuen erabakia. Haurdunaldi eta erditze oso ona izan zituela dio eta Laiaren hazkuntza ere halaxe ari dela izaten. Bost urte ditu alabak uneotan.

Canariasen eta Mateoren esperientzia bestelakoa da. Gizarte segurtzaren bidea hautatu zuen lehenak. Oso gogoan du medikuarengana joan eta bakarrik ama izan nahi zuela esan zioneko aldia: “Txineraz ari nintzaiola zirudien”. Adiministrazio pasabideetan ate batzuk ireki eta besteak itxi egingo zitzaizkion Canariasi, baina azkenean, tratamendua egitea lortu zuen: “Urtebeteren buruan haurdun geratu nintzen, baina handik gutxira haurra galdu nuen eta doluaren erdian berriz ere hasi behar izan nuen prozesua”.

Antzeko bidea igaro du Mateok ere. Bakarrik ama izatea naturaltasun





Esther Canarias, Jasone Larrinaga, Pilar Castellanos eta Itziar Mateo, nahita bikotekiderik gabe ama izatea erabaki duten emakumeak, eta haien haurretako bi: Laia eta Ekhiñe.

orain Mateo. Bidea astuna izan dela eta behin eta berriz indarrak aterata aurrera egin behar izan duela dio, baina esfortzuak merezi izan duela. Uneotan emaile beraren beste bi obulu ditu beiratzatuta eta beste umeren bat ekarri edo ez pentsatzen ari da.

Bakarrik ama izatea erabakitzen duten emakumeek bizi izaten dituzten zenbait egoeraren aurrean inguruko laguntza eta babesa izateak berebiziko garrantzia du. Familiak edota lagunek jokatzeko duten rola funtsezkoa izan ohi da haurren hazkuntza nahiz heziketarako, baina baita bikotekiderik gabe ama diren emakumeen ongizaterako ere. "Laguntza-sare bat edukitzea ezinbestekoa da, sendiko kideek lagun dezakete, baina baita beste lagunek eta guraso-kideek ere, eta niri horrek lasaitasun handia ematen dit. Espero ez dudana arrazoiren bat tarteko, Laia-ren bila eskolara berandu banoa, bere gelakideren baten ama edo aitari dei egiten diot eta haiek zaintzen dute tarte batez", aipatzen du Larrinagak. Baina, laguntza-sare logistikoari ez ezik garrantzi handia ematen dio Canariasek alderdi afektiboari ere. Badaki ibilbide osoan zehar ezinezkoa dela uneoro norbaiten lagunza izatea, baina hor daudela jakitea bakarrik ere asko da: **"Familiartekoen nahiz lagun sarea zaindu egin behar da, eta eurengana jotzen jakin**. Nik, adibidez, aurreko astean lau egunerako Barzelonara joan behar izan nuen eta egun horietan haurraren kargu nor egingo zen lotzea inportatea da, baina hori bezain garrantzitsua izan liteke norberaren ongizate emozionalerako lagun dezakeen jendea inguruan izatea. Sare hori bakoitzak elikatu behar du. **Esperientziak erakutsi dit horrenbeste aipatzen den tribu hori osatzea eta zaintzea garrantzitsua dela"**.

Sarritan, lanaldi-laburtzeak hartu nahi izaten dituzte bikotekiderik ez duten amek. Ez da erraza izaten, ordea. Izan ere, familia horien etxean soldata bakarra sartzen da eta eurak dira diru-sarrera hori ziurta dezaketen familiako kide bakarrak, eta uneotako lan-baldintzak eta egoera ekonomikoak ere ez diete gehiegi laguntzen. Castellanosen aipatzen

osoz bizi izan du, guraso dibortziatuen alaba izanik, bera ere amak hazi eta hezi baitzuen: "Ni ez naiz aitarekin inoiz bizi izan, eta garai hartan kontrakoa uste bazen ere, horregatik ez zait ezer falta izan. Inguruko moduan egin dut aurrera". Horregatik, lehen unetik ingurukoei lasai eman zien bakarrik ama izateko zuen asmoaren berri; "ez neukan ezer ezkutatzeko, ezta zergatik gaizki pasa ere". Lehenik intseminazio artifizialaren bidez saiatu zen klinika batean, baina ez zen haurdun geratu. Gero, beste klinika batera joan eta in vitro ernalketa erabiltzea erabaki zuen. Hainbat obulu beiratzatu (obozitua izoztea gerora erabili ahal izateko) egin zituen gainera. Haurdun geratu zen Mateo, baina bederatzigarren hilabetean haurra galdu zuen: "Larraitz nire barruan hil zen arren, erditu egin behar izan nuen; oso gogorra izan zen. Ama izan nahi banuen, hiru hilabeteren buruan berriz ere saia-

tzeko gomendatu zidaten. Eta une hartan erabaki zail asko hartu behar izan nituen. Shock egoeran nengoen, baina aurrera egitea lortu nuen". Segituan emaile beraren obulu beiratzatuarekin proba egin zuen, baina ez zen haurdun geratu eta hurrengoan bi obulu beiratzatu sartzeko eskatu zuen. Hilabetearen buruan bat galdu zuen, baina besteak aurrera egin zuen eta handik sortu zen Ekhiñe: "Oso oso prozesu zaila izan zen, lehen haurra bederatzigarren hilabetean galtzearen dolua, tratamendu psikiatrikoa eta haurdunaldia, guztia batera eraman behar izan nuen. Dena bakarrik. Soilik nire amaren laguntzarekin. Eta orduan konturatu nintzen bikotekiderik gabe ama izatean, ardura guztia, zama guztia nire gain zegoela. Askotan jendeak lagundu egin nahi dizu, baina ez daki nola". Urte eta erdi beiratzatuta edukitako obulutik sortu zen Ekhiñe orain dela bi urte eta erdi, eta hura ondoan duela, pozik dago

duen eran, lanaren eta familiaren arteko kontziliazioaz asko hitz egiten da, lan-hitzarmenetan jasotzen da eta administrazioak ere aintzatesten du, baina errealtatean "kontziliazio aukerarik ez dago; lana eta familia uztartzeko politikak beti atzean diru-galera izaten dute, eta guk kasu askotan hori ezin dugu onartu".

### "Hemen gaude, gero eta gehiago gara"

Familia ez da ezer monolitikoa; begi bistakoa da gainera gero eta familia-mota gehiago daudela: guraso bananduak dituztenak, gurasoetarikoa bat hilda dutenak, familia homoparentalak, harrerako familiak, familia monoparentalak... **Familia-eredu moduan, eurak ere kontuan hartzeko eskatzen dute bikotekiderik gabe ama izatea erabaki duten emakumeek. Izan ere, familia mota horien kopurua gorantz doa eta familia monoparentalak arautuko dituen lege bat eskatzen dute.** Irmotasunez dio Mateok: "Gizarteari esan behar diogu hemen gaudela eta gero eta gehiago garela, ez diogu inori posturik kendu nahi, baina gu ere errealtatearen parte garela adierazi bai".

Familia-motak eta haurren testuinguruak gero eta anitzagoak diren heinean, ohiko normetatik ateratzen diren ereduak orduan eta hobeto hartzen direla diote Mateok, Larrinagak, Castellanossek eta Canariasek. Hasieratik euren ingurunean gauzak argi eta naturaltasunez esatearen aldeko hautua egin dute laurak, eta ez dutela inolako arazorik izan aitortzen dute. Babesa, errespetua eta maitasuna jaso dituzte, nola familian, hala lagunartean, eskolan zein herrian.

Kanpokoekin ez ezik, hurrekin eurekin ere txiki txikitatik lantzen dute gaia: Zer galdetuko dit? Eta aita biologikoa nor den jakin nahi badu? Gai izango ote naiz gauzak behar bezala azaltzeko? Nola eragingo ote dio horrek? Amen ohiko zalantzak izan ohi dira, batez ere haurra hasten hasten denean. Maiz, ordea, hasieran zirudiena baino errazagoa izaten da erantzunak ematea. Larrinagak adierazten duen moduan, batzuetan gurasoak larritu egiten dira seme-alabei euren historia nola kontatu pentsatzen hasten direnean edota haien

## Zer da familia monoparentala?

Guraso bakarraz (aita edo ama) eta seme-alaba bat edo gehiagoz osaturiko familiari deritzo horrela. Egoera askoren ondorioz sor daitezke familia monoparentalak: gurasoetarikoa bat hil delako, gizon edo emakume batek haurra adoptatu edo harreraren hartu delako, gurasoak bereiztu direlako, edota andre bat bikotekiderik gabe ama izan delako. Azken horixe da bakarrik ama izatea deliberatu duten emakumeen kasua. Kontzeptu horren barruan sartzen dira aurrez bakarrik ama izatea erabaki dutenak eta horretarako hainbat estrategia nahiz prozedura erabili dituztenak (laguntza bidezko ugalketa teknikak, adopzioa, haurrak harreraren hartzea, etab.), eta baita bilatu gabe haurdun geratu eta, beste aukera batzuk izanik (abortatzea, esaterako), bakarrik aurrera egitea erabaki duten emakumeak ere. Familia-eredu horren normalizazioa aldarrikatu nahian, termino berri bat ere proposatu dute: familia "marentala", hain zuzen. Familia monoparentala zer den arautuko duen lege bat eskatzen dute, familia ugarien edota haurrak dituzten alargunen kasuan egon daitekeen moduan. Izan ere, familia monoparentala kontzeptuak zirrikitu asko izan ditzakeela uste dute, eta benetan bikotekiderik gabeko amaz edo aitaz eta bere seme-alabez osaturiko familiak trataera propioa izan beharko lukeela. Euskal Herrian hurrengo urratsa familia monoparentalaren karneta sortzea izango da. Horrekin ziurtatu ahalko dute bikotekiderik gabeko amaz eta bere seme-alabez osaturiko familiasuna, eta kiroldegian, autobusean, bekkak eskatzerako orduan, etab. abantailak lortu ahalko dituzte.

galderei erantzuteko gauza izango ote diren zalantza egiten dutenean. Unea iristen denean, ordea, gauzak irudikatuta baino askoz ere naturalago joan zaizkie: "Kontuan izan behar dugu gure haurrek ez dituztela guk ditugun aurreiritziak eta euren egoera normaltasunez hartzen dutela eta euren historia naturaltasunez bizi dutela". Bere kasuan, gainera, alabak ez dio inoiz galdetu aitarik duen edo ez, baizik eta galderaren muina umea bera izan da: "Nondik nator ni?". Behin eskolan irakasleak eguzkilore haziak eman zizkion Laiari eta etxera joandakoan haiek erein, ureztatu eta zaindu zituzten erne eta hazi ziren arte. Gero, adibide hori erabili zuen Larrinagak haurrari bere prozesua kontatzeko.

Ibaiek, Canariasen semeak, jaio zenetik behin eta berriz entzun du bere historia. Amak haurra sabelean zuenetik batari eta besteari kontatu dio bere prozesua. Egun batez, ordea, Ibai jaioberria zela, Canarias konturatu zen umeari zuzenean ez ziola inoiz kontatu: "Helduentzako bertsioan kontatu izan dut beti nire prozesua, baina nola esan hori bera haur bati?" Probak egiten hasi zen eta istorioa ahots goraz semeari kontatzen. Bi istorio mota erabiltzen ditu: bata fantasiakoa, eta bestea, ahalik eta errealea. Behin giza-gorputzari buruzko liburu bat iritsi zitzaion eskuartera eta bertan haur baten historia kontatzen zen. Gizonezko eta emakumezko bat besarkatuta agertzen ziren irudi batekin hasten zen historia: "Ibai, honek ez dauka zerikusirik zure historiarekin, eta oraintxe esango dizut zurea nolakoa izan zen: **ama izateko gogo izugarria neukan, eta aitarik ez zegoen, orduan gizon eskuzabal bat agertu zen eta bere hazia oparitu zuen. Guk ez dugu gizon hori ezagutzen, baina oso eskertuta gaude eta askotan gogoratzen gara berarekin. Hazi horri eta medikuen laguntzari esker, hemen-txe zaude**". Canariasek berak hartu zuen inizatiba, uste baitu bizitzako kontakizunak esanahi berezia hartzen dutela kontatzen diren unearn eta moduaren arabera: "Ez da gauza bera historia heldu bati kontatzea, nire amari adibidez, edota Ibairi berari. Bere historia da eta horrek indar handia izan dezake haurrarentzat".



## ANDREAK MINTZO

# Amatasunaz esaten ez dena

Diskurtso hegemonikoen, idealizazioen, mitoen eta exigentzien eragindako minetik eta haserretik sortu dute 'Cafe para madres' saioa Mujeres imperfectas taldekoek eta Skolastikak. Diskurtso berriak eraikitzen ari dira, euren esperientzietatik.



Amak direnak eta ez direnak elkartu ziren ikasturteko azken Cafe para madres saioan. Ezkerretik eskuinera: Silvia Allende, Mai Serrano, Marga, Maiteder Santos, Josune Muñoz (besoetan Erik duela), Elena Zelaia eta Patricia Verdes. Argazkian Natalia García eta Isabel Urija falta dira.

**O**rain dakizun zer jakin nahiko zenukeen ama izan aurretik?". Amatasunaz inork esan ez zieten horri hitza jarri diete, eta bakardadea, nekea, esamesak, mitoak, lana... atera dira mahai gainera. Amatasunaren inguruan dauden isiltasunei hitza jarri diete. "Amatasuna ideal gisa saldu digute, eta halaxe bizi izan dugu, errealitatearekin aurrez aurre topo egin dugun arte", dio Natalia

Garcia. Errealitateak, izan ere, ez baitauka zerikusirik, ama hauen iritziz, amatasunaren inguruan nagusi den diskurtsoarekin: "Komunikabideek, familiek, diskurtso medikuek eta kulturek amatasuna zerbait perfektua balitz bezala azaltzen digute, —dio Silvia Allendek—. Emakumeen bizitzaren esentzia balitz bezala, zoragarria, eta beraz, ama ez izatea zerbait ikaragarria balitz bezala".

"Bonbardatzen diguten diskurtso hori" zalantzan jartzeko eta euren esperientzietatik beste diskurtso bat eraitzeko kafe baten bueltan elkartzen hasi ziren iragan urrian, hainbat emakume Bilbon, Mujeres imperfectas taldearen inizatibaz eta Skolastikaren laguntzaz. "Gure esperientziak partekatu nahi izan ditugu, norberarenak eta pribatuak direnak, amatasunari buruzko diskurtso nagusiaren



Bilbon elkartzen dira Cafe para madres saioetan, baina bada Durangon euskaraz beste tertulia bat sortzeko nahia.

kontrapuntua baitira”.

Ikasturteko azken ‘Cafe para madres’-era joan zen **Hazi Hezi**, Skolastikaren egoitzara. Igande bazkaloste horretarako hainbat amek ama izango ziren emakumeei gutunak idatzi zizkieten, ama izan aurretik jakin nahiko zituzketen gauzekin. Diskurtso hegemonikoak, idealizazioek, mitoek eta exigentziek eurengan eragin duten minetik eta haserretik sortu dira karta hauek, eta horien aurretik, dekalogo bat idatzi zuten, amatasunaz komunikabideetan hitz egiteko baliatu beharreko dekalogo bat.

Erlaxazio-saio batekin hasi zuten kafea, lasaitasunean espazio seguru bat eraikitzeko, juiziorik gabea —nork bere burua ez ondokoa epaituko ez duen gune bat— eta exigentziarik gabea sortzeko. Eta, ondoren, bata bestearen isiltasuna entzun zuten bertaratutako emakumeek, amatasunari buruz esaten ez direnak entzun behar baitziren egun hartan. Euren amek, familiek, lagunek, kideek, komunikabideek isildu dituzten egia.

“Familiako erditzeen gogortasuna ezkutatu zidaten niri”, kontatu du Josune Muñozek; “eta oso garesti ordaindu nuen. “Familiako emakumeek

halako erditze gogor eta ikaragarriak bizi izan zituztela jakin izan banu fisikoki eta psikologikoki horretarako prestatuko nintzatekeen, baina isildu egin ziren, eta erditzean hil egingo nintzela pentsatu nuen, ez baineukan gertatzen ari zitzaidanari aurre egiteko mekanismo psikologikorik”.

**Erditzean gertatzen diren “ankerkeria” ugari isilarazten direla diote emakumeek. Beharrezko ez diren zesareak, gehiegizko esku-sartzeak, informazio falta, erabakimena ukatzea... “kontatu egin behar dira ankerkeria horiek guztiak —dio Allendek, esperientzia propiotik—, “gutxienez gehiago gertatu ez daitezzen”.** Berari, erditu zen egun berean, esplizituki “ongi etorria” eman zioten “amatasunaren isiltasunetara”. “Ama guztiak ditugu sekretuak”, esan zidan ospitalera bisitan etorri zitzaidan izeba batek erditu eta gutxira; ‘horiek denak kontatuko bagenitu eta isilduko ez bagina, gizateria bukatu egingo litzateke’, esan zidan. Nik zinez eskertuko nukeen inork egiak zintzo eta benetan kontatu izan balizkit”.

Egiak beharrean, esamesak, mitoak, juizioak jaso zituen Isabel Uriak duela hogeita hamar urte lehen alabaz haurdu zela, “eta gaur egun, neure

alabak haurra izan duenean ikusi ahal izan dut mitoak, gezurrak eta esamesak esaten zaizkiela haurdunei”. Emakume haurduna bere garaian bezala gaur egun “ezjakin arrisku-tsutzat” hartzen dela txarresten du Uriak. “Jendeak aholkuak emateko beharra sentitzen du haurdu zauden momentutik, guztiak dute iritzi bat zuk egin behar duzunari buruz, denek dakite nolako erditzea izango duzun, zer egin behar duzun zure seme-alabekin, bularrarekin, biberoiarekin, txupetearekin, loarekin... eta askotan astakeria handiak, gezurrak, mitoak kontatzen dizkizute, hezurretara arte beldurtuz”.

Espektatibek, esamesek eta juizioek, usu, egiazen lekua hartzen dute amatasunaz hitz egitean. Inork esan ez zizkieten gauzei buruz idatzi duten gutunean espektatibak hartu ditu gaitzat Allendek. “Ama izatean hiru mila aldiz biderkatzen dira emakumeengan dauden espektatibak, eta niretzat zama hori gehiegizkoa da. Ikaragarri espero da gutaz”. Alabaina, emakume bakoitzak bere buruaz ere espektatibak eraikitzen dituela dio Margak, “izan ere, amatasunaz entzuten duzun guztia zoragarria da, poza eta asebetetze erabatekoa ekarriko balitu bezala. Neure kasuan,

## CAFE PARA MADRESEN GUTUNAK:

## “Haur bat izatekotan zaren ama maitea, hori gertatu aurretik, hauxe kontatu nahi nizuke...”

“Egia da, ez da erraza ama izatea. Egia da, asko aldatzen zaitu, ika-ragarri aldatzen dizu bizitza. Egia da, gauza askori uko egitea dakar. Egia da, poz eta zoriontasun handiak dakartza. Esaten dizuten guztia egia da, baina esaten dizuten guztia, halaber, erabat inutila da. Ama bati aholku bat eman behar banio, aholkuei jaramonik ez egiteko esango nioke. Baina bada inork esan ez zidan zerbait: dependentzia. Inork ez ninduen horretarako prestatu. Zure seme-alabek zure beharra dute. Dependentzia hori espero nuen... baina inork ez zidan esan nik haien beharra izango nuenik, dependentzia guztiz adiktiboa bilakatuko zirenik niretzat, eta nire bizitza, neure borondatez, desioz eta gidoiaren agindurik gabe, haien jiran egingo nuenik”.

“Haur bat izateko gogotan bazara, prestatu zaitetz kontrola laxatzeko, ustekabeetara irekitzeko, guztiahalduntasunari agur esateko. Inoiz zure bizitzaren kontrola izatearen ilusioa izan baduzu, gertatzen zitzaizuna zure erabakien, ahaleginen, desioen... fruitu zela pentsatu izan baduzu, ireki zaitetz pentsatzera hori, ziurrenik, ez dela hain-hain horrela. Eta, egia esan, inoiz ez da hala izan, baina haur

baten etorrerak HAIN argi uzten du hori, edo bederen niri hain argia gertatu zait...”

“Mother-to-be maitea, nahiko nuke jakin dezazun amatasuna ez dela seme-alabak zaintzea soilik, baizik eta norbera zaintzea ere badela (eta bikotea, baldin baduzu). Agian, amatasun idilikoei jaramon gutxiago egin izan banie eta ama izateari buruzko informazio gehiago izan banu, ez nintzatekeen hainbestetan hain frustraturik eta porrot egin izan banu bezala sentituko. Negar gutxiago egingo nukeen eta ez nintzatekeen kaka zaharra bezala sentituko, hain errudun ama ideal, perfektu, zoragarri eta orekatu ez izateagatik.

Amen portaerari buruzko patroigogor bat dago. Aurrez erabakita dago zer kontsumitu behar duzun, zer jan, zer jantzi, nola igaro denbora libre, nola errekuperatu zure figura, lana, zure etxea nola antolatu, oporrak. Mundu guztiak daki zer nahi duzun eta nola nahi duzun. Zuk zeuk jakin aurretik ere, zure desira harrapatua dute kilker bat bailitzan, eta kaiola eramangarri batean sartua dute eta handik ikusiko du mundua, ematen dioten uraza jango du eta gauetan abestu egingo du”.

“Indarra eta lasaitasuna eduki behar dituzu, eta horretarako espazio bat eduki behar duzu eta ez egin uko espazio horri. Jakintsua zara, entzun zeure buruari, sentitu, eta ez zaitetz desegin. Hazi egiten dira, ikasten dute, oinez ibiltzen dira zuk zure izena galdu beharrik gabe”.

“Egia zen, lehen hilabeteetan bereziki, bakardadea erabatekoa da, ez lagunik ez duzulako, baizik eta munduak azkar jarraitzen duelako aurreraka zu hazkuntzan burubelari zaudelarik, eta umeak haztea besterik ezin duzu egin. Eta jendarte kapitalista antolatua dagoen eran... zure bikotekideak haziera %100 partekatzea zientzia fikziozko pelikula bat da. Ama izatearekin eta nire semearekiko harremanarekin gozatzen hasi nintzen kulpaa haizea hartzera bidali nuenean eta eta ni ama bakan bat nintzela sentitzen hasi nintzenean, nire semearen ama eta ez maila sozial zehatz batekoa. Amatasuna desmitifikatzen eta dekonstruitzen ari diren beste emakume batzuekin —izan ama ala ez— benetako elkarrizketak eta espazioak partekatzea funtsezkoa izan da aske, ondo eta zorioneko sentitu nadin”.  
cafeparamadres@gmail.com

duela hogeita hamar urte, **aldizkarietan gauza liluragarriak bakarrik irakurtzen nituen, utopiak, eta neure familian ez zirela betetzen ikus-teak frustrazio ikaragarria ekartzen zidan”.**

Frustrazioak, bakardadea, exigentziak... Bakoitza tupust eginez joan da amatasunaz esan ez dizkieten egia horiek deskubritzen. Hala kontatu zuen Natalia Garciak: “Inork ez zidan esan bularra ematen ari nintzelako

sexu-harremanak sarketarekin izateko zailtasunik edukiko nuenik; ez zaie andre askori gertatzen, baina gertatzeko aukera zegoela jakite hutsak estuasun handiak bizitzea saihestuko zidan”.

Zintzo hitz egiten dute euren amatasun-esperientziei buruz, atxikimenduaz, harremanez, maitasunaz, “Ez da posible seme-alaba guztiak berdin heztea, eta bakoitzarekin duzun amatasun-esperientzia ere desber-

dina da”, dio Margak. Garbi gelditu da seme-alaba guztiak berdin maitatzen direla ere beste mito bat dela.

Horiek guztiak entzunda, “ama izateko gogoia joan egiten da”, dio Maiteder Santosek. “Gogoia irrealiki daukagu puztuta —erantzun dio Muñozek—, amatasunaren benetako esperientziak ezagutu gabe; honen guztiaren berri izan ondoren ama izatea erabakitzen baduzu, askoz ere esperientzia errealistagoa izango duzu”.

## HAURRAK BANATU ALA EZ

Gasteizen, gure seme-alaben eskolan, D eredua eskaintzen da. Maila bakoitzean hiru gela daude. % 20k guraso bat du euskalduna. Beste % 10ek bi gurasoak ditu euskaldunak. Eztabaida dugu gure artean zer ote den egokiago haurrentzat, 3 geletan denak nahastuta egon, ala, etxean euskara entzuteko aukera dutenen taldea indartu eta haiek elkarrekin gela berean jarri. Azken finean, Gasteizko giro erdaldunean, euskararekin harremana dutenak indartzea litzateke.

**HAINBAT IKASTETXETAN** egiten da banaketa hori, eta banaketa egiteko aukera duten beste hainbat ikastetxetan ez egitea erabaki izan dute. Guraso euskaldun moduan banaketa horri alde on bat ikusten diogu: seme-alabei gune babestu edo arnagune bat eskaintzen diegu. Bere gelako ikaskide guztiek etxetik euskara ere jasotzen dute eta beraien arteko harremanetan euskaraz egitera begira abiapuntua nahiko ona da. Euskaltzale moduan, aldiz, zalan-tzazko aukera da. Gizarte honen apustua da haur eta gazte guztiek bi hizkuntzak ikastea, eta eskola da horretarako bide eraginkorrena. Baina banaketa hori eginda bi ikasle maila sortzen ditugu: euskaldun familietakoak eta erdaldun familietakoak. Guztiak dira euskaldunak (guztiak ari dira euskaraz ikasten) baina guk banaketa bat egiten dugu eta ez diegu batzuei besteen parera iristeko baliabide egokirik eskaintzen. Ikastetxe batzuetan azaltzen dute banaketa horrek badituela arrazoi pedagogikoak (ez naiz aditua eta ez ditut ezagutzen). Hau da, 2 urtetik 8 edo 9 urtera bitarte baduela zentzua banaketa hori egiteak: haurren behar komunikatiboetara eta hizkuntzen garapenari ondo egokitzeke aproposa dela banaketa hori. Baina horrek esan nahi du epe horren ondoren nahastu egin beharko direla, eta hor berriz sortzen da eztabaida guraso euskaldunen artean. Eztabaida honen oinarrian, berez,

beste behar edo kezka bat dago: gure seme-alaben hizkuntza-ohiturak. Gizartearen gaztelania nagusi den testuinguru batean bizi gara eta seme-alabek lagunartean eta beste hainbat harremanetan euskaraz egitea nahi dugu. Oinarri on bat eta aukera egokiak eskaini nahi dizkiegu horretarako. Horren barruan kokatuko litzateke gelak etxeko hizkuntzaren arabera banatzearen gaia. Egia da, hizkuntza-ohiturak sustatzera begira, seme-alabei arnaguneak eta gune babestuak eskaintzea benetan komenigarria dela: euskaraz diren gune edo egoerak, bat edo beste egin aukeratu behar ez dutenak. Nola eskaini gune babestuak eta arnaguneak? Batetik, eskola orduz kanpoko jarduerak oso aproposak dira (kirola, musika, antzerkia...), bereziki hezitzaileak euskara sustatzeko formazioa jaso badute, eta bestetik, guraso moduan ere bilatu ditzakegu arnagune gehiago: etxea, gertuko familia (euskalduna bada), testuinguru euskaldunagoetako familiekin harremanak egitea edota arnagune moduan sortutako proiektuak (adibidez, familia euskaldunak biltzeko whatsapp taldeak Bilbon). Ikus daitekeenez, kezka honen aurrean erantzun borobilik ez duzue: banaketa bai edo ez. Baina argi izan hizkuntza-ohiturei begira eskolak mugak dituela (banaketa egin zein ez egin) eta gurasoon zeregina dela bestelako erabilera guneak eskaintzen ahalegintzea. Hor asko egin dezakegu eta benetan merezi du.

## OHITURAK

Haurrak parkean jolasten ari diren bitartean, alabaren gelakidearen bi gurasoak gaztelaniaz aritzen dira beraien artean. Eskola garaian euskaraz ikasi zuten, haurrari euskaraz egiten diote eta niri ere bai. Baina beraien artean, ez. Batzuetan, gaztelaniaz erantzuteko gogoia ematen dit, kontura daitezenez. Halakoetan, nola jokatu beharko nuke?

**AIPATZEN DUZUN EGOERA** ohikoa da: hizkuntza bat baino gehiago dakizkigu eta guztiok ez dugu berdind jokatzeko horietako bakoitzarekin. Beraien artean gaztelaniaz egitea ez da ona edo txarra, hizkuntzak erabiltzeko modu bat da. Niri euskaraz egitea nahi nuke eta horrela egiten didate. Beste kontu bat da seme-alaben hizkuntza-ohiturez hitz egiten badugu. Guk gure seme-alabek lagunartean eta beste hainbat harremanetan euskaraz egitea nahi dugu. Guraso horiek ere horrela nahi dute? Orduan bai, orduan argi izan beharko lukete zein eredu ematen dieten: seme-alabek ikusten dutena ikasten dute, baita hizkuntza-ohiturei dagokienez ere. Imitazioa da ikasteko modurik eraginkorrenetakoa. Beraz, lagunartean gaztelaniarako joera hartzen hasi direla ikusten badugu, eta guraso hauek ere horrekiko arduraz azaltzen badute, agian hitz egin dezakegu beraien seme-alaben hizkuntza-ohituretan laguntzeari buruz. Seme-alabei laguntzerako garaian, oinarritzko urrats bat izango da gurasoek eredu on bat eskaintzea: bakoitza dagoen lekutik abiatuta eta urrats txikiak emanaz. Honi buruzko informazioa eta zenbait proposamen jasotzen dira 'emangiltza.com' webgunean.



**Iñaki EIZMENDI**  
Euskararen erabileran  
eta transmisioan aditua

## EUSKARA

### IRAKURZALETASUNA

Aiton batek kontaktzen zigun berak irakurzaletasun handia duela, baina betidanik gaztelaniaz irakurri izan duela, ez baitaki euskaraz. Hala ere, biloba txikiak bere etxera joaten direnean, euskarazko ipuinak irakurtzen dizkiela. Irakurtzen jarraitu beharko ote duen galdetzen zuen...

**EUSKARAREKIKO JARRERA** ona erakusten du, hori behintzat argi dago. Berarentzat askoz erosoagoa da ipuinak erdaraz kontaktzea eta, hala ere, bilobak euskaraz ikasten ari direnez eta berak ere euskara eskaini nahi dienez, euskaraz kontaktzen dizkie ipuinak. Bilobek gustura hartzen badute, arazorik ez. Baina horrelako kasuetan ohikoa izaten da haurrek helduei eskatzen hastea ipuinak euskaraz ez kontaktzeko. Normala da. Euskaraz ez badakit kontakizun horri denetik falta zaio: erritmoa, intonazioa, emozioak... Komunikazioa moteltzen eta oztopatzen ari naiz. Beraz, zalan-



tzak baldin baditu, hauxe oso erraz egin dezakeen zerbait: euskarazko esaldi batzuk ikasi eta erabili (ipuinaren hasierarako, amaierarako, sorpresa adierazteko, beldurra, poza...). Ipuina erdaraz kontaktu dezake baina euskarari lekua egin horrelako esaldiak txertatuz. Modu horretan, ipuinekin gozatu dute (aitonak eta bilobek) eta euskararekiko jarrera oso egokia eskainiko die: nik ere euskara maite dut, saiatzen naiz gauzak ikasten, gainera ondo pasatzen dut...

## EUSKARA ESKASA

Gure seme-alabek 10 eta 12 urte dituzte. Etxean euskaraz aritu gara, beti. Gure ingurunea ere euskalduna da. Hala ere, euskararen kalitatea eskasa dela deritzogu: "Si, Iñakik esan du..." ; "eske, zergatik egin..."

**EUSKARAK BIZI DUEN** egoeraren ondorioetako bat da hizkuntza kalitatearena: hizkera informaleko eredu asko euskararen ikuspegitik ez dira batere egokiak, eta erdaretatik hartutako formak izaten dira askotan. Baina onartu beharko dugu helduok hainbatetan berdin egiten dugula! Bestalde, euskararen kalitatea ez da hizkera informalera mugatzen: Gai formal baten inguruan ari denean behar bezala adierazten al du? Gauza bat azaldu nahi duenean, eta besteek ondo ulertzera begira, azalpen bera bi edo hiru modu ezberdinetara emateko gai al da? Erritmoak, tonua, isiluneak eta bestelako baliabideak erabiltzen al ditu? Horiek denak ere hizkuntzaren kalitatearen esparru horretan kokatu beharko genituzke. Beraz, ulertu behar dugu beraien jokabidea "normala" dela. Hortik abiatuz, lagundu beharko diegu gero eta euskara aberatsagoa izan dezaten. Besteak beste: -Ez gehiegi zuzendu: ulertzekoa da zerbait gaizki esaten

zutenean zuzentzea, baina ez da komenigarria etengabe zuzentzea. Neurri egoki bat bilatu. Zuzentzeko moduak ere zaindu ditzakegu: gurasook beraiek gaizki esandakoa errepikatu dezakegu eredu egokia eskainiz baina beraiei errepikatzeke eskatu gabe eta komunikazioa behin eta berriz oztopatu gabe. Gutxienez eredu egokia jasotzen dute. Noski, tarteka errepikatzea ere eskatu ahal diegu. -Irakurzaletasuna landu: zalantzarik gabe, tresna benetan baliagarria hizkera hobetzera begira. -Euskara hobetzeko eta aberasteko jarrera transmititu: hizkuntza etengabe hobetu eta garatu daitekeen zerbait da, gurasook gure euskara hobetzeko eta aberasteko jarrera baldin badugu, hori transmititu ahal izango diegu seme-alabei. Horretarako, besteak beste: guk gaizki erabiltzen ditugun gauzak zuzentzeko ahalegina egin, hizkuntzarekin jolastu (esamolde berriak asmatu, beste euskalkietatik esamoldeak hartu...), abestu, eta abar.



# IZENAK IZANA DAKAR?

**IZENEN BIDEZ HAINBAT BALIO TRANSMITITZEN DIRA, KRISTAUTASUNA EDO EUSKALDUNTASUNA, ADIBIDEZ. BAINA BAITA SEXU ETA GENERO-IDENTITATEARI BURUZKO BALIOAK ERE; IZENAK, GAURKO PRAKTIKAN, NESKAK ETA MUTILAK ERAIKITZEKO TRESNAK BAITIRA.**



Mari Carmen, Begoña, Maria Jesus, Maria Teresa, Jose Antonio, Manuel, Jesus... izatetik, Ane, Uxue, June, Izaro, Unai, Elaia, Lur, Elorri... izatera pasa gara. Azken 50 urteetan guztiz aldatu dira pertsona-izenak Euskal Herrian. Baina ez hemen bakarrik, onomastikako adituen arabera, Mendebaldeko Europa guztian berriro dira izenak. Tradizio kristau-katolikoan jatorria zuten izenak eta mendeetan iraun dutenak, berriekin ordezkatu dira Mendebalde osoan, eta Euskal Herrian aldaketa are indartsuagoa izan da, santutegi katolikoko izenak alboratzeaz gain, euskararen eta euskal kulturaren oinarritutako euskal izendegia nagusitu baita.

**Idurre Eskisabel kazetari eta EHuko irakasleak** euskal izendegia aztertu du, 'Izena eta izana: euskal izendegiaren eta sexuaren araberrako bereizketa' tesinan, pertsona-izenek, "anekdotikoak diruditen arren", garrantzia baitute. "Batetik, hartzen dugun lehen gauza direlako; gaur egun pertsonari jaio aurretik ematen zaio izena, ekografiak haurra 'neska' ala 'mutil' den bereizten duen unetik, askotan. Eta bestetik, izenak nork arautzen dituen ikusita ere ohartzen gara izenek zer nolako garrantzia duten; tokian tokiko eta garaian garaiko erakunde boteretsuenen eskumenekoa baita pertsona-izenen arautzea, eta horrek adieraziko luke, bere xumean, gizarte balio handikoak direla izenak, eta arlo horretako aldaketek balio aldaketa sakonagoak islatuko lituzkete".

Antropologiaren ikuspegitik egin du bere tesina Eskisabelek, izenak identitatearen eraikuntzan daukaten garrantziari begiratu eta izenak gizartean gertatu diren aldaketak aztertzeko material gisa baliatu. Umetatik datorkio izenekiko interesa, eta orain esparru akademikora eraman du ikerketa: "Umetatik ohartua nintzen pertsona-izenek informazio zabala ematen zidatela jendeari buruz. Batetik, ikusten nuen alde handia zegoela umeok genituen izenen eta gurasoen izenen artean, eta horrez gain, gure kaleko umeen artean ere izen ezberdinak genituela jabetzen nintzen, batzuek euskal izenak eta besteek erdal

izenak genituela. Berehala ohar-tu nintzen izenek pertsona baten sexu, adin, klase eta nazio identitateari buruzko informazioa ematen digutela, desberdina dela, kalean galdurik dabilen 5 urteko haur batek Suhar izena duela esatea edo Alvaro dela esatea; irudikapen diferentek egingo baikenituzke. Eta are gehiago, euskal izenen artean ere sailkapenak egin nitzakeela ikusten nuen, desberdina zela Garikoitz, Arantzazu eta Mikel, edo loritz eta Suhar izatea. Izenak etiketatzeko modu bat zirela ikusi nuen, eta oso material ona iruditu zitzaidan gure jendartearen azken urteetan izan diren aldaketak aztertzeko".

### Izenen garrantzia identitatearen eraikuntzan

Euskal izendegiaren sorrerak berak ere identitate-eraikuntzarekin lotura estua dauka. Euskal izendegiaren lehen harria ezartzean, 1897an, nazio eraikuntzarako helburu politikoa argia baitzeukan Sabino Aranak. "Aranak abertzaletasuna termino politikoetan formulatu zuenean hainbat egiteko ezarri zituen, eta lehenengoetako bat euskal izendegia sortzea izan zen, kultura bakoitzak edo herri kolektibitate guztiak beren izendegiak sortzeko edo moldatzeko joera izan duten bezalaxe". Santutegi katolikoa euskarara ekarri zuen Aranak, ikuspegi filologikotik nahiko eztabaidatuak izan diren irizpideen arabera. Halaber, euskal izen horien aurka botere espainiarrek egin zuten indarrak ere erakusten du, Eskisabelen aburuz, izenak identitatearen eraikuntzan daukan garrantzia: "Espainiako erregimen desberdinek jarritako oztopoek argi eta garbi erakusten dute tresnaren balioa identitatearen eraketarako".

Espainiako gerraren ondoren, erregimen frankistak areagotu egin zuen euskal izendegiaren aurkako debekua, eta kristautasunean oinarrituriko izenak eta gaztelaniazkoak derrigortu

zituen Hego Euskal Herrian. Kristautasun katolikoaren santu-ereduetan oinarrituriko izenen corpusa Trentoko kontzilioan eratu zen, eta gainera, mende luzeak iraun zituen izendatze-sistema bat ere ezarri zen, hau da, zer izen eta nork ezarri erabaki zuen Trentoko kontzilioak XVI. mendean.

60ko hamarkadako euskal pizkundearekin, ostera ere, euskal izenak loratzen hasi ziren, frankismoari izkin eginaz euskalduntasunaren garraiatzaile gisa ulertzen baitziren euskal izenak. "Aranaren izendegia ez zitzaizen oso baliagarria gertatu, eta Euskaltzaindiak hartu zuen euskal izendegia osatzeko ekimena". Euskaltzaindiaren barruan, Jose Mari Satrustegik eginiko lana nabarmentzen du Eskisabelek, Santutegiarek aparte, eta iturri historikoetatik eta euskararen tradizioetatik hartutakoetatik aparte (Oier, Aimar, Aiora, Eneko, Onea...), paganismora, mitologiara edota naturara (Harkaitz, Harri, Haritz, Ekaitz...) jo baitzuen izendegia osatzeko. "Baina frankismoa zen artean arau-emaile eta Satrustegik hainbat zirrikitu baliatu zituen euskal izendegia osatzeko: ez zeuden lekuan ere andremariak ikusi zituen, Ainhoaren kasuan bezala, eta toki izenak izen propio bilakatu zituen, Larraitz, Eneritz, Naiara, Nagore edo Idurre, esate baterako".

"Hartzen dugun lehen gauza da. Gaur egun pertsonari jaio aurretik ematen zaio izena, ekografiak haurra 'neska' ala 'mutil' den bereizten duen unetik"

Idurre Eskisabel  
(kazetari eta antropologoa)



### “Iraultza ez da erabatekoa”

Aldaketa gertatu da, bada, haurren izendatzean. Izendegi erlijiosoen, espainiarren nahiz frantsesen aurretik euskal izendegiak nagusitu dira, eta izenetan eta haiek transmititzen dituzten balioetan ez ezik, aldaketa egon da izenak ezartzeko moduan ere. Orain gutxi arte familia zabalak ezartzen zuen izena, eta ohikoa zen

aita-ama pontekoen izena edota aitona-amonena ezartzea seme-alabei; gaur, ordea, familia nuklearra, hots gurasoak, dira euren seme-alabei izena ezartzen dietenak; aldaketa hori, Eskisabelen aburuz, “jendar-tearen individualizatzeko eta norbaitaren singularizatzeko prozesuaren isla da”. Baina, ikerketak frogatu ahal izan duenez, izendegiarik loturikoa iraultza ez da osoa izan. “Sexu edo generoaren arabera bereizketan ez da iraultzarik izan”.

izen bat onartzeko edo ez jartzeko azken hitza, Hego Euskal Herrian instituzioek Euskaltzaindiari aitortzen diote alor horren arautzea, eta beraz, akademiaren erabakiaren arabera bereizten dira emakume-izenak eta gizon-izenak, Euskaltzaindiak izen mistoen aukera txarretsi baitzuen bi argudiotan oinarrituz. “Batetik, euskararen sistema, ‘naturaz’, binarioa dela argudiatzen dute. Euskaltzaindiak ikerketa bat egin eta deliberatu zuen euskararen sistemak ‘bereizko’ duela gizon- eta emakume-izenak bereiztea, eta horretarako Erdi Aroko dokumentazioa jo zuen, eta ‘Domingo’-tik ‘Dominga’ eta ‘Martin’-etik ‘Martina’ egiten zela frogatuz, euskaraz beti bereizi direla esaten dute”. Alabaina, Eskisabelek ez du argudio hori aski sendo ikusten antroponimiari dagokionez euskararen sistema binarioa dela esateko: **“Hizkuntzak garaian garaiko pentsaerari eta egitura sozialari erantzuten dio, eta Erdi Arokoak ordukoari erantzuten zion: gizon-izenetatik ateratzen ziren emakume-izenak; hizkuntza ekin-tza sozial bat izanik kuestionagarria da horrelako gai batean bereizkorik ba ote den deliberatzea”**. Euskaltzaindiak izen sistema genero-ideo-

**“Euskal izendegiaren kasuan, metafora-joko bat sortu da; emakume bat zer den eta gizonezko bat zer den definitzen joan da izenen bidez: Lili dira neskek eta Harri mutilak”**

Zergatik da Amets gizon-izena? Eta, Amaiur? Eta Elorri eta Lur zergatik dira emakume-izenak? Ez baita beti horrela izan. Amets, Aratz, Hodei, Iraitz, loritz, Amaiur, Izaro... eta beste hainbat izenek neskek zein mutilak izendatzeko balio izan dute denbora batez. 2001ean, ordea, Euskaltzaindiak “nahasmas horretan” ordena pixka bat ezartzea erabaki zuen, eta nahiz eta tokian tokiko epaileena izan

logia binarioaren arabera taxutzeko darabilkien beste argudioa Espainia-tik dator, Espainiako legediak berariaz azpimarratzen baitie izenei sexu bereizketa, hau da, ez du onartzen izen bera andre zein gizonentzat.

Eskisabelek dio zientzian oinarrituriko "naturalizazio-prozesu bat" egin duela Euskaltzaindiak, batetik, egon bai baitaude Akademiaren lehen argumentazioa betetzen ez duten izen historikoak —Satrustegik dokumentaturikoak, nahiz eta hura ez izan izen mistoen aldekoa—, nahiz sexu bereizketa egiten ez duten izendatze-araudiak, hala Frantziako Estatukoa bertakoa gaur egun, nola herrialde anglosaxoietakoa. Gainera, Eskisabelen arabera, Euskaltzaindiak gogortu egin du sexu-bereizketaren aldeko diskurtsoa hizkuntzaren erabilera sexistari buruzko hausnarketa sendotu ahala.

**Izen arruntak —Ekaitz, Lili, Itsaso, Intza, Enara...— eta toponimikoak izen propio bilakatzean neska-izen edo mutil-izen diren bereizteko esplikazio fonetikoak baliatzen du gaur egun Euskaltzaindiak.** Beraz, emakume izenak -a edo -e bukaeradunak izango dira, eta mutil izenak -i, -o, -u bukaeradunak edo kontsonantez bukatuak. Salbuespenak, ordea, ugari dira, Lur, Lili edo Itsaso-k, esate baterako, mutil izen beharko lukete irizpide fonetikoaren arabera, baina emakume izenak dira. "Euskal izendegiaren kasuan, izen arruntak izen propio bilakatu direnean metafora-joko bat sortu da, eta beste irizpideen gainetik nagusitu da hori; emakume bat zer den eta gizonetzko bat zer den definitzen joan da izenen bidez: Lili dira neskak eta Harri, mutilak; Lur, neskak eta Ekaitz, mutilak". Metafora-joko horretan islatzen da, ikerlariaren arabera, genero-sistema osoa. "Izenen bidez gure ideologia eta pentsamendua bersortzen dugu, horregatik, emakume-izenak, askotan, emankortasunarekin lotzen dira, Lur, Izadi, Lili... eta gizon-izenak, berriz, sendotasunarekin: Harri, Harkaitz...".

Horrez gain, izendegia aztertuz ikusi du gizon-izen berriak eratzerakoan esanahi onuraduneko hitz arruntak, mitologiako izenak, euskal kultura

eta historiako pertsona handienak eta lanbide-izenak erabili izan direla nagusiki; aldiz, emakumeen kasuan, andremari izenak gailentzen dira. Bestetik, Euskaltzaindiak izen berriak sortzeko garaian ere maskulinoa hartzen du generiko unibertsaltzat, eta horretatik abiatuta genero mozioa proposatzen du, -a amaieraren bidez izen bilakatutako hitz arrunten femininoa egiteko: Haritz/Haritza, Hodei /Hodeia, Amets/Ametsa. "Izendegian ere, beste behin, Adanen saihetsetik bezala aterako litzateke emakume-izena".

Ikerketan zehar ikusi ahal izan duenez, gurean oraindik ere gogoeta gutxi egin da izenen bidez transmititzen ari garen genero-identitateari buruz, eta Eskisabelek izendatzearen gaineko ariketa kontziente bat egitea proposatzen du. "Judith Butlerren ideiak gurera ekarri, hizkuntzaren bidez errealitatea deskribatu soilik ez, sortu ere egiten dugula kontuan izanik, oso desberdina da inork Ekaitz edo Harri izenarekin bere autoerrealitatea eraikitzea edo Estitxu eta Maitane izenarekin egitea". Izendegia praktikan gorpuzten denez, egunero-egunero seme-alabentzako izenak aukeratzen dituzten gurasoak dira praktika hori alda dezaketenak. **"Interesgarria da izenda-tzean haur bat ala neska edo mutil bat izendatzen dugun kontziente izatea, pertsonetatik abiatuta gizon eta emakumeak sortzeko tresnak baitira egungo praktikan izenak. Hau da, garrantzitsua da izenekin konstrukzio oso bat egiten dugula ohartaraztea, eta beste modu batera, pertsonak dikotomia binarioa erabili gabe, izenda genitzakeela ohartztea"**.

Pertsonak izendatzeko, lehenik eta behin, "haurrentzako izenak hautatzerakoan pertsona bat izendatu behar dugula presente izan behar dugu", Eskisabelen arabera. Euskarak, gainera, genero gramatikalik ez izanik "baldintza guztiak" litzuzke kontzeptu arruntetan oinarritutako izen berriak mistoak izan daitezen. Egon badaude neska- zein mutil-izentzat definituak daudenak izen misto gisa erabiltzeko aukerak, lege eta araudien zirrikituak baliatuz, edo tokian tokiko epailearen bidez.



**Idurre Eskisabel kazetari eta EHUKo irakasleak** 'Izena eta izana: euskal izendegiaren eta sexuaren araberrako bereizketa' tesina idatzi du. Honakoa dio izenen garrantziaz: "Tokian tokiko eta garaian garaiko erakunde boteretsuenen eskumenekoa da pertsona-izenen arautzea, eta horrek adieraziko luke, bere xumean, gizarte balio handikoak direla izenak, eta arlo horretako aldaketek balio aldaketa sakonagoak islatuko litzuzkete".

## Izenek identitatearen eraikuntzan duten garrantziaz (Eskisabelen tesinatik)

### Claude Levi-Strauss:

"Izenak mundua sailkatzeko eta ulertzeko tresna dira, baita pertsona izenak ere; funtsean, gizarte sailkapenerako lanabes dira".

### Sarah Leroy:

"Pertsona-izenen funtzioa indibiduo zehatz bat identifikatzea ez ezik, hura gizartean sailkatzea da. Parametro sozial klasikoak azalarazten ditu izenak: SEXUA, KLASEA, ETNIZITATEA eta ADINA edo GARAIA".

### Mikel Azurmendi:

"Izendegiak eratzerakoan giza taldea bere buruaren definizioa egiten ari da, norbanako zehatzak izendatzeaz gain, gizakia zer den adierazten, metaforaren bidez; bere Mundu ikuskeraren berri ematen".

# JOLASAK



Xabier ZABALA  
Musikaria

## ORDUAK

Soka salto saltoka  
erran iezadazu ordua.  
Ez dut ordularirik.  
Berdin zait asmaturik.  
Ordubatak, ordubiak,  
hirurak, laurak, bostak,  
seiak, zazpiak, zortziak,  
bederatziak, hamarrak,  
hamaitak, hamabiak.



## Nola jolasten den

Sokari goraka eraginez katean saltoka aritzekoa da hau. Jolasean hasterako salto egiten amaitutakoan ukitu beharko duten puntua adostu behar da. Hura ukitu eta gero ilarara txandaz kanpo ailegatzen denari sokari eragitea tokatuko zaio.

DOM lam rem SOL7<sub>3</sub> DOM  
lam rem mim rem SOL7 DOM  
mim rem SOL7  
DOM lam rem SOLM  
DOM FAM SOLM DOM

## ASMAZAK/N

Asmazak, asmazan,  
Donostiako plazan,  
hiru atso omen dira,  
hemen zenbat behatz dira?

Asmazak, asmazan,  
Iurretako plazan,  
hiru atso omen dira,  
hementxe zenbat hatz dira?

Asmazak, asmazan,  
Baionako plazan,  
hiru atso omen dira,  
hemen zenbat eri dira?



## Nola jolasten den

Hatzen jolasa da. Amaitzean bakoitzak hatz kopuru bat jartzen du soinaren atzean. Jokalari bakoitzak zenbaki bat esaten du eta asmatzen duenak irabazten du.

The musical notation is as follows:

- Staff 1:  $\text{rem}$  (quarter note),  $\text{solm}$  (quarter note),  $\text{DOM}$  (quarter note),  $\text{DOM}$  (quarter note).
- Staff 2:  $\text{rem}$  (quarter note),  $\text{solm}$  (quarter note),  $\text{DOM}$  (quarter note),  $\text{rem}$  (quarter note),  $\text{SibM}$  (quarter note),  $\text{DOM}$  (quarter note).
- Staff 3:  $\text{FAM}$  (quarter note), followed by a double bar line and a final whole rest.

**“Amatu gara,  
baina ez da deus bukatu;  
beste zerbait hasi da**

## MAIALEN FAUTHOUX ARANTXA HIRIGOYEN

AMA-2 TALDEAK ZAZPI HAUR DITU. BIZIPENETATIK HAUSNARTUZ, 'TRIPAKIAK' ETA 'AMAKIAK' ANTZEZLANAK TAULARATU DITU, HAURDUNALDIAZ ETA AMATASUNAZ. UMORETIK, LEHENIK EUREN BURUAZ IRRI EGINEZ.

**Maialen Fauthoux eta Arantxa Hirigoyen AMA-2 taldeko kideak, Miarritzen.**



Lizeoko irakaslea da Arantxa Hirigoyen, euskarako irakaslea, eta Maialen Fauthoux antzerkilaria ('Iduzki lore' eta 'Azken euskalduna' antzezlanetan aritua da, besteak beste) ikasleentzako antzerki-proiektu bat muntatzeko laguntza eskatu zion. "Biziki ongi atera zen eta beste proiektu bat egitea pentsatu genuen heldu den ikasturterako, baina ni haurdun gelditu nintzen", kontatu du Hirigoyenek. "Eta handik pixka batera ni ere haurdun nintzen", gehitu du Fauthouxek. "Orduan pentsatu genuen haurdunaldiari buruz antzerki bat egitea". Donostia Kulturaren Poltsikoko Antzerki Sorkuntzen sariketarako diruz lagundu zituen, eta taulara eraman zuten 'Tripakiak' antzezlan, 2011n. "Udazkenean astebururo ukan genituen emanaldiak". Jaitsi, erditu eta bigarren antzezlan prestatu zuten: 'Amakiak'. Ekain bukaeran Euskal Herria Zuzenean festibalean eman dute, eta udazken hasieran Miarrizten izango dira, Ohakoa haurtzaindegia- ren alde. "Triptiko bat egiteko eskatzen digute, eta jada hirugarrena dugu buruan", azaldu du Hirigoyenek.

### **Zergatik 'Tripakiak', haurdunaldiari buruzko antzezlan bat?**

**Maialen Fauthoux:** Zazpi haur ditugu bion artean. Memento horretan biok haurdun ginen, ni nire bigarren haurdunaldian (eta geroztik ukan dut hirugarrena) eta Arantxa laugarrenean. Esperientzia bagenuen eta ideia zoragarria iruditu zitzaigun haurdunaldia- ren gazi-gozaok kontatzea.

**Arantxa Hirigoyen:** Banekien nire azken haurdunaldia izanen zela, eta bikaina iruditu zitzaidan azken haurdunaldia taula gainean pasatzea, nahiz eta ni ez izan antzerkilaria. Anitz badago errateko amatasunaz.

### **Haurdun zinetela bururatu zitzaizuen beraz ideia, eta bederatz hila- bete horietan gauzatu zenuten.**

**A. H.:** Obra pentsatu, idatzi eta taularatu, haurdun ginen bitartean egin genuen. Elkarrekin bildu ginen ideiak notatzeko, eta taulara eman genuen. Bazen duda ia haurdun ginen ala ez egiazki, jendeak uste zuen ez zela posible. Izadi nire haurra azken emanal- ditik 15 egunera sortu zen, eta Maia- lenen haurra ere hiru astera.

### **Beraz, 'Tripakiak' ikusteko beste**

### **aukerarik ez da izango?**

**M. F.:** Behartuak ginen epe horretan ematea, eta astebururo ukan genituen emanaldiak, eskatua izan zaigu gero ere ematera. Baina guk delibera- tu genuen egiaz haurdun egon behar genuela hori emateko, eta gero ez ge- nuela emanen berriz. Beste batzuek ere egin dezakete...

### **Haurdunaldiari buruzko zer egia esan nahi zenuten taulatik?**

**A.H.:** Haurdunaldia beti zoriontsua dela erraten da usu, adibidez, baina gero emakumeekin banaka mintza- tzen zarenean ikusten duzu ez dela beti hala. Hori erran nahi genuen an- tzerkiarekin.

**M.F.:** Inork ez zigula erran haurdu- naldia zaila zela, denek gezurra erran zigutela ere erraten dugu. Gure espe- rientziatik abiatu gara, eta betiko tabu eta klixe horiek ere hartu ditugu.

**A.H.:** Helburua ez zen inongo mezu- rik ematea, morala edo irakaspenik ematea. Memento gazi-gozaok par- tekatzeko zen, kilikatzea jendea. Haur- dunaldia eta amatasuna hain dira gai egunerokoak eta unibertsalak baina aldi berean isilduak, horri buruz hitz egin nahi genuen. Irri egitea eta min- tzatzea da helburua. Geure buruari kritika egiten diogu eta geure buruari irri egiten diogu. Horrela ibiltzen gara.

### **Amatasunak gai asko ematen du antzerkirako?**

**M.F.:** Bai, eta ez ditugu denak aipatu. Haurdunaldi osoa kontatu dugu, lehe- nik nola joaten diren farmaziara testa erosten; nori erraten diozun lehenik, lagunei, aitari, amatxiri... hemen erri- tualak baitira, lehen-lehenik amatxiri erraten diozu, eta behin hark dakiela beste erraten ahal diezu. Pisuaz eta loditzez ere mintzatu gara, eta baita prestaketaz, sofrologiaz, arnasketaz... Jendartearekin, bikotekidearekin, la- gunekin, familiarekin ditugun harre- manez ere aritu gara. Amatxi sarra- razi dugu, jendearen erreakzioak ere sartu ditugu, beti zer galdera egiten diren, "zenbat, laugarrena? Istripuz izan da?"; neska edo mutikoa den, eta izena ematen diozunean jendearen aurpegi txarrak...

### **Eta erditu ostean, berriro taulara igo zineten. Zer kontatu nahi zenuten?**

**A. H.:** Erditu ginelarik sentitu genuen beharra berriro antzezlan baten egite-

ko. Etxean haurrarekin ginelarik, hura besoetan genuelarik, beste hainbeste zela kontatzeko ikusi genuen, bada zer erran. Behin haurra sortua dela- rik, dena ez da hain polita. Bildu ginen, mintzatu ginen eta testu bat idatzi genuen, eta horren helburua ere jen- dea kilikatzea zen, umorearekin.

**M.F.:** Plazer handia hartu genuen biok elkarrekin lan egitean, eta, gainera, jendeak ere eskatu zigun, oso harrera ona ukan zuen 'Tripakiak' lanak. Baina ni berehala nintzen berriro haurdun (nahitara haurdun, kar, kar) eta hiru- garren haurdunaldia kaotikoa izan da, etzanik egon behar nuen, eta urte- betez testua ordenagailuan egon da. Hau ukan eta gero eman dugu 'Ama- kiak'.

Zinez haurra sortu eta segidan anitz badago errateko, amatasunaren go- ra-beherak, gazi eta gozoak... Erditzea ez da aski, gero dator bularra, nega- rra... Ospitaleko lehen bisitatik dago zer kontatua, izeba asper-aspergarri bat etortzen da bisitara, erditu eta bi ordura, itxura txarra duzula eta zer jan behar duzun eta zer ez erraten dizun izeba bat... Denok ezagun duguna.

### **Batzuetan, baina, badirudi ama iza- tean ama bakarrik zarela. Zuek ordea taulara atera zarete.**

**A. H.:** Amatu gara, ama bilakatu gara. Orain badituzu bi izen, Arantxa eta ama, baina ez da ezer bukatu, beste zerbait hasi da.

Hau gure proiektua da, etxetik atera eta elkarrekin beste zerbait sortze- ko aukera eman digu. Antzerkiaren arabera antolatu dugu dena. Gure mementoa da. Lanaz, lagunez eta fa- miliez aparte daukagun plazer bat da, on egiten digu, eta geure-geurea da. Eta plazer bat da, baita ere, jendearen erreakzioak ikustea.

### **Zer harrera izan dute 'Tripakiak' eta 'Amakiak' lanek? Jendeak nola har- tu du egia esatea eta amatasuna ez dela hain zoragarria esatea?**

**A.H.:** Konplizitate handiz batzuek. Publikoan ikusten ziren irriz ari ziren emazteak, "arrunt hori da", erranez bezala; "guk ere hori bizi izan dugu", erran digute askok eta askok, eta ez bakarrik gure belaunaldikoek, gure amen belaunaldikoek eta zaharra- goek ere hori erran digute, eta baita belaunaldi gazteagoek ere, erraten digute hala bizi izan dutela.

**// Haurdunaldia eta amatasuna hain dira egunerokoak eta unibertsalak baina aldi berean isilduak, eta horri buruz hitz egin nahi genuen //**

**// Biziki polita eta magikoa izan zen haurdunaldia taula gainean pasatzea //**

**// Zer da ama ona izatea? Hausnarketa bultzatu nahi dugu, baina umoretik //**

**M.F.:** Sentitu dutela erran digute. Amatasunari buruz aipatzen ez diren gauzak dira, baina denek bizi izan ditugunak ikusi izan dituzte, eta horrek plazera eman die. Gainera, tripak benetakoak izatean egiazkotasun handia zuen. Antzerkia bukatzen zen ni erditzen hasten nintzela, eta behar nuela mediku bat eta batzuk beldurtu ziren.

**Zer nolako publikoa izan dute antzezlanek?**

**M.F.:** 'Amakiak' hasi aitzin erraten dugu barkatzeko, baina hau ez dela haurdun diren emazteentzat, zeren haurdun denek erraten digute ez diegula gogorik eman haurra ukaiteko... Baina guk lau eta hiru ditugu!

**A.H.:** Nik uste dut emazteak gehiago identifikatzen direla bi antzezlanekin. Haurdunaldiko eta amatasuneko esperientziak kontatzen ditugu, perinearen lanketa aipatzen dugu, adibidez, eta desberdina da bizi izatea edo imajinatzea. Batzuek ez dakite ia-ia zertaz ari garen ere!

**M.F.:** Baina, obrak idaztean eta entseatzean ez genuen ama izango zen publiko bat buruan. Eta uste dut publikoan denetarik izan dela, emazteak baina gizonak ere bai. Ainitz jin dira lehena ikusi dutelako. Hemen antzerkiaren usaia dago, eta antzerkia euskaraz badelarik jendea badoa.

**A.H.:** Hegoaldean eman dugunean ikusi dugu jendeak beste memento batzuetan egiten duela irri, desberdintasunak badirela.

**Aitek nola hartzen dute?**

**A.H.:** Ez ditugu kasik aipatzen aitak,

soilik aipatzen dugu entzumen arazoak dituztela, batez ere gauetan. Baina publikoan daudenean haien aurpegiak asko erraten dute, irri egiten dute, aurpegi arraroak jartzen dituzte, buruarekin bai-ez erraten dute...

**M.F.:** Batzuek erotzat hartu gaituzte, "erditzekotan dira eta zertan dira taula gainean?".

**Berdin sentitzen zarete oholztan triparekin eta tripa gabe?**

**A.H.:** Indar bat eman digu guri haurdunaldiak. Nik zinez sentitu ditut indarra eta ausardia. Ni ez naiz antzerkilaria, eta haurdun nintzelarik babestua sentitzen nintzen taula gainean. Biziki polita eta magikoa izan zen haurdunaldia hala pasatzea. Orain 'Amakiak'-ekin biluziago sentitzen naiz arrunt. 'Tripakiak'-en epe bat bagenuen, eta buru-belarri aritu behar genuen, orain pausatua egiten dugu, familia handiak ditugu, lana... zailagoa da. Pertsonalki lasaia go nintzen aise lehenean.

**M.F.:** Fisikoki biziki irringarria eta intentsoa izan zen, magikoa guretzat haurdun zarelarik eta zinez ikusten delarik hala zarela. Biziki ederra zen hori. Gozatzen dut orain ere, baina luzatzen gara, eta orain antolaketa handiagoa eta zailagoa da.

**A.H.:** Tripak gainera, jolas handia ematen zuen: Zer da egia, zer da antzerkia?

**Umoretik, baina kritikarako tartea ere izan duzue 'Amakiak' lanean, amatasunaren ideal batzuk hankaz gora jarritz.**





**A.H.:** Haurrak sortuak direla adierazteko mezuak bidaltzen hasten da antzezlanak. Loak, negarra, erritmoak, bularrak ala biberioa... gauza ainitz erraten dira umeez. Guri erran izan dizkiguten gauza batzuk sartu ditugu, "ni ama baldin banaiz, ez diot bularrak emanen hartara aitak ere eman ahal izanen dio...", adibidez; baina beti ere mezurik eta irakaspenik emateko asmorik gabe, bakoitzak hautatu behar baitu sentitzen duena.

Gu gure buruaz ere trufatzen gara, haurra titian dela nola ibiltzen garen hamaika gauza egiten... Antzezlanen ere hamaika gauza egiten ditugu, pastorala, bertsoa...

**M.F.:** Ama ona izan nahian eroturik bukatzen dugu emazteek, beti nahi dugu dena ongi egin, bio janaria eman, zigorrik ez... burua galtzen dugu ama onak izan nahian...

**A.H.:** Eta horixe da pausatzen dugun galdera, zer da ama ona izatea? Hausnarketa egin nahi dugu, baina umoretik, eta horren bultzatzeko 'Hamar amandamenduak' eta 'superama test' erabiltzen ditugu antzerkian.

**Eta zeuok aurrez hausnartuta eta partekatuta zenituzten amatasunari buruzko ideiak, edo idaztera jarri zaretenean hausnartu duzue?**

**A.H.:** Bizipenetik atera dira bi antzezlanak, eta hausnarketa gero etorri da, esperientzietatik.

**M.F.:** Inguruko esperientziak ere sartu ditugu, bakardadearen aipuak adibidez. Antzerkian esaten da ama bakarrik sentitzen dela, guraso bakarra dela... Hori gertatzen den gauza bat da baina ez da aski erraten, baina publikoaren aurpegietan ere ikusten dugu baietz, hori egia dela. Badira negarra, jokoak, irriak... bizitzan den bezala.

**Hirugarrenik izango al da? Orain bizitzen ari zareten guztiak emango du beste obra baterako, ezta?**

**A.H.:** Baditugu ideiak idatziak, eta go-go ere bai. Baditugu zazpi haur, lanak, bilerak, familiak eta engaiamenduak. Astirik ez dugu.

Amatxiei buruz idazteko eskatzen digute, amen eta amatxien arteko harremanaz. Baina gure amak orain hori dira, eta eskatu behar diegu laguntza josten, haurrak zaintzen...

**M.F.:** Amatxiei buruz idazteko, itxaron egingen dugu pixka bat.

## 'Super-ama' testa:

**Gaua da, eta bat-batean ñiña orroaz iratzartzen da :**

1. Brauki xutitu eta berehala ñiña-rengana zoaz besoetan hartzera.
2. Ez da oraino jateko tenorea, ez zara mugitzen.
3. Senarra ukondo ukaldika iratzartzen duzu, bere aldia da.

**Bazkaltzeko tenorea da. Ez duzu deus prest:**

1. Bezperako hondarrak janen dituzue.
2. Bazkari goxo bat prestatuko duzu etxeko mozkinekin.
3. Zure ama deitzen duzu, bazkaltzerat gomitatuko zaituen esperantzarekin.

**Gero eta jende gehiagok oihalezko xatar ekologikoak baliatzen ditu.**

**Zure ustez :**

1. Hori aurre-historiara itzultzea da.
2. Zure armairua gisa horretako xatarrez betea da .

3. Segituko duzu kutsatzen.

**Ama guziak noizbait, behin bederen, animaleko haserraldi krisia egiteko puntuan izan dira. Zuk zer egingen zenuke kasu horretan lasaitzeko?**

1. Arnasa sakona hartzen duzu eta hamar arte kontatzen duzu.
2. Sekulako indarra egiten duzu zinez egoera zure haurren ikuspegitik ikusteko.
3. Desagertzen zara zigarreta baten erretzera.

**Saltoki batean zara zure haurrekin eta goxokiak erosi nahi ditu :**

1. Ez du galdetzerik jadanik karroan sartuak ditu.
2. Fermuki erantzuten diozu ezetz eta ezetz. Zure erabakia argia da eta ez duzu amore emanen.
3. Saltoki osoa zuri so da. Goxokiak karroan sartzen dituzu, eta belarri xilora erraten diozu "Ikusiko duzu autoan...".

## Hamar 'Amandamenduak':

1. Edozein egoeretan, beti irriño ederra duzu erakutsiko. Orotarat 3 orenez baizik ez baduzu lo egin ere, 14 minutu guziz iratzarria izan ondoan, itxura ona erakutsiko duzu, hain da zorionsua amatasuna.
2. Sekula ez zara urdurituko, zainetan ezarriko. Hummm. Munduko zure altxorrik ederrenak, erosi berri duzun ator xuriaren gainean goiti bota badu ere, edo leporaino kaka egin badu ere etxetik abiatzeko mementoan. Hummm.
3. Sekula ez duzu zigortuko. Jasanezina izan bada ere eta auzoko emazte xaharrari izigarriko hitz larria erran badio ere. Ez, esplikatuko diozu sinpleki, "ez halakorik ez da erraten, ez da ontsa".
4. Bio duzu erosiko, bio duzu sukaldatuko, eta baby-cooka erabiliko.
5. Zure mintzaira duzu zainduko. Gaizki itxia zen esne botila uzkailli ondoan ere, ez duzu erranen "....." baizik eta, "oh, esne guzia ixuri da ..." etsenplu ona emanaz.
6. Pazientzia handiarekin eta azalpen anitzekin, dituzu bere galdeak

asetuko.

Galdetzen badu ere, "ama, zendako zerua urdina da?", edo zendako urtxintxak salto egiten duen, "zendako gatza gatzitua den... ????", "Zendako, zendako ???", "hartako, hartako".

Ez! Jauzi batez wikipediara zara joanen eta erantzun argi bat diozu emanen.

7. Tenoreak dituzu errespetatuko, eta ikastolara haurren bila joanen zara 4.30tako ttanko.

8. Joko parkera egunero/usu zira joanen. Joko parkeaz, hango haur tropaz, orroetaz eta zakur kakaz nardatua bazara ere, joanen zara eta beste amekin zara egonen.

9. Seaskako egutegiak eta Herri Urratseko txartelak dituzu urtero salduko. Ez duzu azken mementoan txeke bat egingen eta zuk denak erosiko!

10. Eta amen bestetako opariak dituzu erabiliko! Belarritako bat beste baino laburragoa dela? 10 milagarren marrazkia eskaintzen dautzula?



Xabier ETXANIZ ROJO  
Idazlea

## HALA-HOLAKOA

**B**adira bederatzi urte gure alaba Enara Txinatik ekarri genuenetik. Bederatzi urte Chongqing-eko notaritza batean lehenengo aldiz ikusi genuenetik eta beso artean estreinakoz hartu nuenetik. Ez zuen negarrik egin. Are: esango nuke irribarre bat marraztu zuela ezpainetan, gurea bezain zabala. Gogoan dut ez zekiela koilara batek zertarako balio zuen. Gogoan dut ez zitzaiola nire bizarra gustatu. Eta gogoan dut...

Ez, lasai... ez dut bide horretatik jarraituko. Adopzioaz aita baten ikuspuntu eta sentimenduetatik hitz egin dezadan eskatu didate eta aspaldi ikasi nuen arrosa koloreak ez diola bati ere onik egiten mundu honi. Bederatzi urte hauetan ikasi dut ezen, jende askok kontrakoa uste duen arren, adopzioa oso urrun dagoela irudizko mundu perfektuetatik, eta gauzak horrela, ez naiz orain hasiko horrelako margolanik pintatzen.

Azken batean, horixe baita adopzioa: akats bati emandako konponbide hala-holako bat.

Gustura asko esango nizueke gure alaba adoptatua bere ikasgelako beste ume guztiak bezalakoa dela. Gustura asko kontatuko nizueke zorion-bitsetan bizi garela, ez dagoela arazorik, dena ondo doala, Enararen begi urratu txikiak betetzen dutela haur orori dagokion ezberdintasun kuota. Baina ez da hala.

Zorionez, baina, gure lehen mundu honetan psikologoak existitzen dira. Eta, sinetsiez, inguruan ditugunak txapela kentzeko modukoak dira, onak baino hobek. Izan ere, puntuz puntu eta urratsez urrats bete baitira Enara adoptatu aurretiko bilera urrun haietan beraiek egin zizkiguten aurreikuspenak. Halako garaitan, halako arazoak izango ditu. Halako unetan, halako beldurrak sentituko ditu. Halako adinez,

halako galderak egingo ditu.

Eta Enarak, ttak!, ez du inoiz huts egiten hitzordura.

Ikuspuntu teoriko batetik, pentsa genezake ezen adopzio bidezko gurasook zorteko gaudela. Guri, guraso biologikoei ez bezala, gure seme-alaben bide-orria eman baitigute. Haur adoptatu gehienek bide beretik egiten dute aurrera, nork bere ezberdintasunetik eta nork bere erara, baina denok antzeko-parezido.

Ubeldurak seinalatu zizkiguten. Arantzak erakutsi zizkiguten. Zauriak markatu zizkiguten. Eta, hala ere...

Eta, hala ere, ez dugu beti asmatzen. Bide-orria ezagututa ere, zalantza handiak ditugu gure seme-alaben heziketari aurre egiteko garaian. Eta teoriara atzera ere itzulita, pentsa genezake ezen aipatutakoa jakiteak tristatu beharko nindukeela. Alabaina, zalantzak ditudala onartzeak, hartutako erabaki guztiak ez direla egokiak jakiteak, erantzun guztiak ez ditudala eskura sumatzeak ez nau goibeltzen.

Izan ere, nire ezintasun horiek guztiek bihurtzen baitute Enara bere ikasgelako beste ume guztiak bezalako ume.

Arestian esan bezala, adopzioa akats bati emandako konponbide bat da.

Gertatu behar ez zuen baina "abandonu" hitzaren uberan gertatu zen akats bati emandako konponbide erdipurdikoa.

Ez harritu, beraz, ni ere hala-holako aita sentitzen banaiz.

Zorionez, hala da.



# TXINDOKIKO ITZALA

ABENTURAZKO  
EKINTZAK  
IKASTETXEAK  
TALDEAK

Lehen hezkuntza,  
bigarren hezkuntza  
eta batxilergoko  
ikasleei egokitutako  
ekintzak dira.

## ESKALADA IKASTAROAK

Amezketako Zazpiturriko eskalada eskolan kirol  
distiplina hau praktikatzeko aukera bikaina da.

## ABENTURA PARKEA

Segurtasun osoz, ume eta gazteak zuhaitz  
batetik bestera joko desberdinen bidez ibiliko  
dira: zubi nepaldarrak, tirolinak, kulunkak...



## ORIENTAZIO IBILBIDEA

Mapa baten laguntzaz,  
bidean markatutako  
puntu guztiak topatu  
beharko dituzte joko  
gainditu ahal izateko.



## MENDI IBILBIDEAK

Aralarreko Natur Parkeko tontor, txoko eta  
altxorak ezagutzeko aukera izango dugu.

Larraitz auzoa, Abaltzisketa  
[info@txindokikoitzala.com](mailto:info@txindokikoitzala.com)

628 947 253

[WWW.TXINDOKIKOITZALA.COM](http://WWW.TXINDOKIKOITZALA.COM)



# DENA PREST

Datorren ikasturterako zure testuliburuak eta eskolako materiala dagoeneko prest dituzu gure liburu-dendetan edo [elkar.com](http://elkar.com) webgunean.

**Etor zaitez eta erreserba itzazu!**

**elkar**

