

Publicación Anual de Acción Familiar Vizcaína Bizkaiko Familia-Ekintzaren Urtekaria

PÁG. 7

TRASPASAMOS FRONTERAS  
ENTREVISTA AL  
DR. JOHN GOTTMAN  
DESDE WASHINGTON



PÁG. 8

MÁS DE 500 CONSULTAS  
SERVICIO DE ATENCIÓN  
PERSONAL Y FAMILIAR  
GRATUITO

PÁG. 18

EMPRESA Y FAMILIA  
GOBIERNO VASCO E  
IBERDROLA, ANDADURA  
COMPARTIDA CON AFAVI

## Únete a la fiesta

-SEMANA DE LA FAMILIA-

PÁGS. 20-26

## Egin bat jaiarekin

-FAMILIAREN ASTEA-

20-26. OR.



PÁGS. 4-5

## PROGRAMA VALER VALER PROGRAMA

Cómo obtener buenas prácticas de convivencia a través de la formación de familias.

PÁGS. 6-7

## AFAVI TRASPASA FRONTERAS AFAVI MUGAK GAINDITZEN

Entrevista al Dr. John Gottman y presentación del programa 'Bringing Baby Home'.

PÁGS. 8-9

## ORIENTACIÓN FAMILIAR FAMILIA ARLOKO ORIENTABIDERAKO

Más de 500 consultas se han realizado a lo largo de 2007 en el Gabinete de Orientación Familiar de AFAVI.

PÁGS. 10-11

## CUÁNTOS SOCIOS, TANTO MOTIVOS HAINBAT KIDE, HAINBAT ARRAZOI

Cinco socios de AFAVI argumentan los motivos por los que participan en esta ONG.

PÁGS. 12-13

## LA COMIDA FAMILIAR FAMILIA BAZKARIA

La iniciativa desarrollada por la Fundación Acción Familiar busca sacar el máximo provecho y establecer un marco agradable de comunicación en la comida.

PÁGS. 14-15

## MENORES Y FAMILIA ADIN TXIKIKOAK ETA FAMILIA

El Área de Acción Social del Ayuntamiento de Bilbao aboga por intervenir en el entorno más cercano de los menores con problemas.

PÁG. 16

## PROGRAMA JOS JOS PROGRAMA

A lo largo de 2007, se impartieron 120 cursos a más de 3.600 adolescentes.

PÁGS. 17-19

## EMPRESA Y FAMILIA ENPRESA ETA FAMILIA

Instituciones públicas y privadas abogan por la conciliación. La Dirección de Familia del Gobierno Vasco, Cebek e Iberdrola son un ejemplo de defensa de la familia.

PÁGS. 20-26

## SEMANA DE LA FAMILIA FAMILIAREN ASTEA

El primer defensor del Menor, más de 900 familias, nuestros socios y voluntarios, protagonistas de la 8ª Semana.



Doctor Achúcarro, 6. Entpta.  
48011. BILBAO  
Tfño. 94 416 72 12  
Fax: 94 415 18 73  
www.accionfamiliar.org  
E-mail:  
afavizcaina@accionfamiliar.org

PATROCINAN/BABESLEAK



JUSTIZIA, LAN ETA GIZARTE  
SEGURANTZA SAILA  
DEPARTAMENTO DE JUSTICIA,  
EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL



Bizkaiko Foru Aldundia  
Diputación Foral de Bizkaia



**Bilbao**  
UDALA  
AYUNTAMIENTO

**EL CORREO**



Viviendas de Vizcaya



DIRECCIÓN Itxaso Luzárraga  
PROYECTO EDITORIAL Servicios Redaccionales  
Bilbainos, S. L.  
TEXTOS Erika Pereda  
FOTOGRAFÍAS Miguel Calvo,  
EL CORREO y  
Belén Ibarrola



OBITUARIO HILET

ENRIQU

## 20 años trabajando por la familia

Se cumplen 20 años desde que Acción Familiar comenzó a trabajar en estas tierras vizcainas en pro de la familia. El aniversario es motivo de satisfacción por la tarea realizada y de gratitud a toda una larga lista de personas e instituciones que han trabajado en este empeño, pero, sobre todo, es motivo de renovar esfuerzos.

Desde AFAVI estamos llegando a miles de personas a través de programas educativos, asistenciales y de sensibilización social, en pro de la cohesión familiar. A pesar de la eficacia de nuestra acción social, estamos persuadidos de que hay mucho por hacer, y que los valores que subyacen en nuestra ONG –respeto mutuo, responsabilidad, compromiso, estabilidad, madurez, afecto, ejemplo– son cada vez más necesarios.

También hay cada vez más deseos de saber, de formarse, entre las personas que participan en nuestros programas. Un claro síntoma de ello es que muchos padres, personas jóvenes y mayores, perciben que ‘tomarse en serio su propia familia’ es la clave de su felicidad y la de los suyos, y que de ese empeño depende gran parte de la fuerza vital de nuestra sociedad.

Si queremos hijos bien educados y formados, hogares plenos de armonía donde nos sintamos queridos, que nuestra vida personal esté emocionalmente equilibrada conciliando familia y trabajo, si queremos tener a las personas mayores bien atendidas, tenemos que comprender que la ‘pelea’ se juega en la familia de cada uno. Hay que prepararse para el principal juego de la vida: nuestra propia familia. Esa preparación se basa en vivir y comunicar valores que hay que ir aprendiendo y adquiriendo.

Desde AFAVI queremos contribuir con nuestro trabajo modesto –pero sacrificado y tenaz– a preparar a todos en su misión más importante: poner a la familia en el centro de nuestro horizonte vital.

Ignacio Toro, Presidente de AFAVI

## 20 urte familiaren alde lanean

20 urte bete dira Familia Ekintza Bizkaiko lurralde honetan familiaren alde lanean hasi zenetik. Urteurrena pozgarria da egindako lanagatik, eta horretan aritu diren pertsona eta erakunde askori esker ona emateko, baina batez ere berrindartzeko aukera ematen digu.

Bizkaiko Familia Ekintzari esker (AFAVI) milaka lagunengana heltzen ari gara hezkuntza, laguntza eta sentsibilizazio sozialeko programen bitartez, familiaren kohesioa lortzeko asmotan. Gure gizarte ekintza eraginkorra bada ere, badakigu gauza asko egiteke daudela, eta gure GKEan dauden baloreak –elkarrenganako errespetua, erantzukizuna, konpromisoa, egonkortasuna, heldutasuna, afektua, eredu- gero eta beharrezkoagoak dira.

Jakiteko eta prestatzeko nahia gero eta handiagoa da gure programetan parte hartzen duten pertsonen artean. Guraso, gazte eta heldu askok uste dute ‘beren familia serio hartzea’ euren eta hurbilekoen zoriontasunaren giltza dela, eta asmo horretan oinarritzen da gure gizartearen bizitzeko indar gehiena.

Ondo hezi eta prestatutako umeak nahi baditugu, armoniaz beteriko etxeak maitatuak sentitzeko, gure bizitza pertsonalean egonkortasun emozionala izatea, familia eta lana uztartuz, pertsona nagusiak ondo zainduta izan nahi baditugu, ulertu behar dugu ‘borroka’ hori bakoitzaren etxean egiten dela. Prestatu behar gara bizitzaren joko nagusirako: gure familia. Prestaketa horretarako bizi behar da, eta ikasi eta jasotzen diren baloreak komunikatu behar dira.

AFAVItik gure lan umilarekin –baina sakrifikatua eta gogorra– lagundu nahi dugu guztiok prestatzen eginkizunik garrantzitsuenerako: Familia gure bizitzako etorkizunaren erdian kokatzea.

Ignacio Toro, AFAVIko presidentea

## IBURUA

### LDAMA UN SEÑOR

Conocí a Enrique Aldama hace muchos años cuando fue subsecretario de Industria y Consejero del INI. En los últimos 30 años, hemos seguido relacionándonos en múltiples actividades tanto profesionales como asociativas, terminando nuestro contacto en la Fundación Acción Familiar, donde realizó como presidente una magnífica labor. De las cualidades de Enrique pueden

ser testigos multitud de amigos, en los que ha dejado un sello imborrable de hombre dedicado al servicio de los demás, donde sus opiniones siempre eran un factor decisivo en la resolución de los problemas. Me impresionó lo manifestado por una de sus hijas al final de la misa-funeral diciendo: «Para mi padre había cuatro bases en la vida: la familia, los amigos, la fe y el trabajo». Es un

mensaje que repito frecuentemente y que puede ser para todos nosotros su verdadero testamento. Cristina y sus hijos pueden estar muy orgullosos porque está gozando de Dios en el cielo y porque ha dejado una familia magnífica.

José Miguel de la Rica,  
Miembro de la Junta Directiva de AFAVI



# Herramientas para VALER

Programa de formación de familias para obtener unas buenas prácticas de convivencia

Familiantzako prestakuntza programa, elkarbizitzako praktika onak lortzeko

VALER: Vínculos afectivos  
Autonomía  
Límites  
Elogios  
Resolución de conflictos

La ONG Acción Familiar tiene su sentido de ser en la formación, la ayuda, en dar recursos a las familias para que sean competentes en la convivencia; habilidades parentales que se basan en conceptos como el vínculo afectivo, junto a la autonomía, los límites y los elogios para la resolución de conflictos.

El Gabinete de Orientación Familiar es el que cada día testa la realidad, sus trabajadoras son las que más saben de lo que pasa en los hogares de Bizkaia, y es por ello que la experiencia VALER ha ido cambiando en el tiempo de forma, tratando de responder a la diversas y nuevas demandas sociales. Nos hemos ido preguntando: ¿dónde están los conflictos?, ¿dónde están

las personas involucradas en ellos?, ¿qué los genera? Las respuestas a estas cuestiones nos han ido guiando.

VALER comenzó orientando a los padres y madres en habilidades parentales, se especializó en el mundo de la pareja y la relación interpersonal, después, nos dimos cuenta de que los padres y madres de familia estaban ambos trabajando y nos acercamos a la empresa con una innovadora propuesta formativa de conciliación de la vida familiar y laboral a la que denominamos VALER Empresa. Actualmente, estamos diseñando y tenemos en el horizonte un nuevo enfoque del VALER, en esta ocasión destinado a los abuelos y abuelas, cada vez más dedicados al

Está orientado a padres y madres, parejas, empresas y, próximamente, a abuelos y abuelas

cuidado de los nietos. Su salud y actual calidad de vida les permiten ser un punto importante de referencia en la familia. Ahora bien, lejos de pretender ser de nuevo padres -ya lo fueron en su momento- aspiran a dar lo mejor de sí como abuelos, y en este contexto, tratamos de aportar conocimiento. En definitiva, a través del programa VALER en sus diferentes vertientes, AFAVI pretende ser una herramienta para la buena comunicación familiar. Queremos que tú puedas VALER.

## Formación grupal para matrimonios, un primer ensayo para repetir

El Gabinete de Orientación Familiar de AFAVI dio en 2007 un salto cualitativo en su trabajo. Sin dejar de lado el trabajo individualizado familia a familia, hizo una inmersión en la formación como complemento a la terapia. Hablamos de VALER Amor y Convivencia, un programa psicoeducativo básico de diez horas de duración. ¿Y por qué adentrarse en estas nuevas fórmulas si el gabinete funciona más que bien? La respuesta es sencilla: la falta de tiempo es, en muchas ocasiones, excusa para no solucionar los problemas, para no pedir ayuda. De esta manera, se acota el número de sesiones y se acelera el proceso de resolución del problema, incluso, acudiendo a la formación a tiempo, se puede prevenir o evitar. Una decena de horas que se estiraron hasta el máximo y en las que se trabajaron puntos como la comprensión sobre la psicología de las relaciones, los elementos que intervienen en la construcción de una pareja, la naturaleza específica de los problemas entre hombres y mujeres en casa, los factores que predicen una ruptura... Teoría... y consejos prácticos, porque también se abordaron estrategias para modificar pautas de comportamiento y comunicación para mejorar la armonía en el hogar. Las veinte personas que estuvieron en esta primera experiencia ya las ponen en práctica. La idea de AFAVI, visto el éxito, es repetir la experiencia y los resultados.

**Diez horas en las que se ofrecen estrategias para modificar pautas de comunicación y mejorar la armonía en el hogar**

## Yolanda y Javi Experiencia en primera persona

Tras muchos años de noviazgo, siete de matrimonio y una hija en común, Yolanda y Javi estaban a punto de preparar los papeles de su separación. Él pasaba por una fuerte depresión, y ella no podía soportar más la situación. Hasta que llegaron a AFAVI, a su Gabinete de Orientación Familiar y, de ahí, a la formación VALER Amor y Convivencia.

«Pasamos una crisis de pareja muy fuerte», dicen ahora mirando atrás. Estas situaciones son muy difíciles, admite Yolanda, porque «yo también acudo a una Escuela de Padres en la que nos dicen cómo educar, cómo enseñar a decir no... Yo salgo auto convencida de que lo voy a hacer como me han dicho y nada, a los cinco minutos no puedo. Hay que coger las llaves de casa, entrar y te das cuenta de que la teoría y la realidad son bastante diferentes». Les pedimos que hicieran una valoración, y la respuesta fue «positiva», aunque según Javi, «a lo mejor cosas muy personales no te atreves a decirlas en público». Yolanda apunilla:

«probablemente, a mí me hubiera costado menos soltarme si no hubiera ido Javi, con él delante te da más cosa contar algunos temas, y en grupo y sin pareja, a lo mejor, me hubiera

sentido más libre». Pero toda moneda tiene dos caras, y la versión positiva de acudir como matrimonio ha sido que al llegar a casa han tenido la oportunidad de comentar la experiencia, que, por otra parte, «se percibe de distinta manera por él y por mí».

Yolanda dice firmemente: «si tuviera que dar una puntuación al Gabinete, le pongo un diez. A la formación en conjunto, un siete», y claro, con esta valoración el resultado cualquiera se lo puede imaginar. «Seguimos juntos, ahora está todo muy bien, parece que la cosa ha amainado». Y también han encontrado respuestas al bache. «Yo creo que llevábamos muchos años de matrimonio y de novios y llega un momento en que la relación te va minando. Cada cierto tiempo cualquier pareja pasa por momentos de crisis y por momentos buenos, es normal». Como normal es pedir ayuda, porque dicen que hay un cierto hermetismo en este tipo de asuntos que no debiera ser así. «Repetiría, sin duda, si esto vale para solucionar las cosas», concluye Yolanda.

**«Cada cierto tiempo, cualquier pareja pasa por momentos de crisis y por momentos buenos»**

Son muchos los organismos e instituciones que se dedican a conocer algo más sobre el núcleo de toda sociedad: la familia. Entre ellos, el Relationship Research Institute o Instituto de Investigación de la Relación Familiar y de Pareja, situado en Seattle, Washington. Su fundador y motor es el Dr. John Gottman. Con él y su equipo, nos hemos puesto en contacto desde Acción Familiar Vizcaína, una relación que no ha hecho más que empezar. Pero, ¿qué es el Relationship Research Institute?

Esta institución independiente y sin ánimo de lucro nace con el propósito de crear y fortalecer familias emocionalmente inteligentes y sensibles, fomenta y lleva a cabo una investigación de calidad, innovadora y avanzada de las relaciones entre adultos, paterno filiales, fraternales y las relaciones familia-comunidad. Sus objetivos son:

- Crear el legado de una investigación significativa con el rigor científico más elevado.
- Realizar una investigación que sirva como respuesta a las necesidades inmediatas y vidas cotidianas de hombres, mujeres, niños, niñas y familias.
- Garantizar que los resultados de la investigación estén a disposición del público y los miembros de la comunidad científica.
- Crear una investigación que se pueda utilizar para informar a las instituciones públicas y privadas que trabajan a favor de la familia.

# AFAVI traspasa fronteras

Familia e investigación: un binomio necesario  
Familia eta ikerketa: beharrezko binomioa

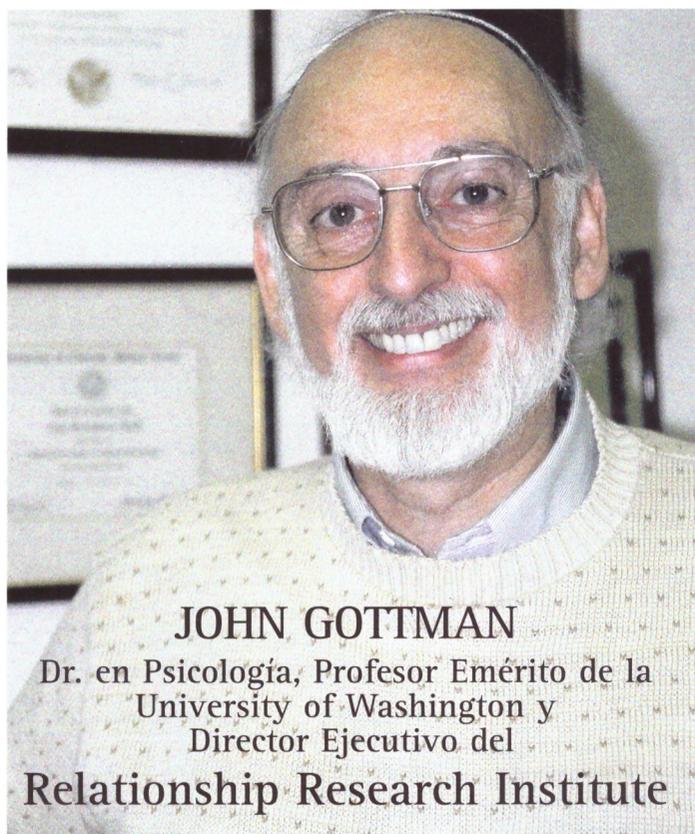


## Llega el programa 'Bringing Baby Home'

Además de las investigaciones, el Relationship Research Institute desarrolla programas que ayudan a mejorar la relación familiar y de pareja. Uno de ellos es el 'Bringing Baby Home' o 'La llegada del bebé al hogar', cuya Directora es Carolyn Pirak. Este programa está dirigido a parejas que están esperando un bebé, y nace de una detectada necesidad. Los datos lo confirman: un 67% de las parejas en transición hacia la paternidad experimentan un declive significativo en su satisfacción y no tienen acceso a unos servicios dirigidos a reforzar su relación. La eficacia de este programa ha sido evaluada mediante una investigación con 159

familias. Los resultados revelan que las parejas que asistieron al programa 'Bringing Baby Home' de dos días, junto a un grupo de apoyo de 12 semanas, experimentaron un menor decaimiento de la relación; incluso, un año después, mostraron mayor calidad en su relación, menor hostilidad interpersonal y una incidencia marcadamente inferior en la depresión post-parto, con respecto al grupo que no recibió formación alguna. Dan Yoshimoto, Director de Investigación del Relationship Research Institute, asegura: «Sabemos que ser padres puede aumentar el estrés y los nervios, alterar los valores y metas, cambiar los roles y reducir la comunicación.

Todos estos cambios son perfectamente normales, pero no son los que esperábamos que nos trajera la paternidad. En efecto, durante este periodo de transición, la relación se centra casi por completo en el bebé y esto significa que, quizás, temporalmente, las necesidades de la pareja se centren más en unas áreas que en otras. No obstante, aquellos que tienen éxito es porque encuentran modos de reconocer las discrepancias, además de valorar y cuidar el uno del otro, lo que hace que el conflicto disminuya. Por tanto, las parejas necesitan aprender las herramientas para mantener sana su relación, crear pequeños cambios que favorezcan una sólida base sobre la que construir la estructura familiar. La filosofía del programa es que para ser un buen padre y una buena madre, la relación entre los progenitores debe ser fuerte».



**JOHN GOTTMAN**

Dr. en Psicología, Profesor Emérito de la University of Washington y Director Ejecutivo del Relationship Research Institute

## «La vida emocional de una pareja es la esencia para el desarrollo del bebé»

El Dr. John Gottman es, en la actualidad, uno de los principales científicos que investigan acerca del matrimonio, las relaciones de pareja y la familia. Le avalan 40 años investigando a más de 3.000 parejas, incluidas parejas felizmente casadas, con problemas, violentas, o en transición hacia la paternidad. Su trabajo pionero sobre la dinámica del matrimonio ha incluido medidas de observación sofisticadas. Es autor de más de 130 artículos para revistas académicas y ha publicado más de 30 libros.

**Investigar la pareja, la llegada de un nuevo miembro a la familia... ¿tan mal lo hacemos como para necesitarlo?**

En Estados Unidos, la tasa de divorcios es muy elevada, entre el 46 y el 67% de los matrimonios. Lo que hemos descubierto es que las parejas que no son felices pueden crear un entorno hostil que puede tener efectos negativos importantes sobre el desarrollo social y emocional de sus hijos. También sabemos que ciertos periodos de tiempo en la relación de una pareja se caracterizan por

tener una presión significativa, como ocurre después de la llegada del primer hijo, que da lugar a que en más de dos tercios de las relaciones se detecte un descenso de la satisfacción en la pareja. Esta transición hacia la paternidad, aunque no se suele hablar de ello, puede ser una etapa de gran alegría y también de estrés. Por lo tanto, es importante entender qué factores específicos contribuyen a la insatisfacción y crear medidas que ayuden a sostener y reforzar la relación, no sólo por su propia salud, felicidad y bienestar, sino también por la de su hijo.

**¿Qué influye más negativamente en los niños: una relación conflictiva entre los padres, la inexperiencia o la falta de recursos?**

Ambas. Gracias a años de investigación, ahora sabemos que la vida emocional de una pareja es la esencia para el desarrollo de un bebé. Una relación hostil entre los padres, un contexto emocional paterno filial conflictivo... tiene efectos negativos duraderos sobre el desarrollo emocional y cognitivo de un niño. Estos efectos a largo plazo significan que una mayoría de niños está experimentando una trágica pérdida de la conexión familiar mucho antes, incluso, de empezar la escuela. Aunque lo primero sea identificar el problema, la falta de acceso a los recursos para cambiar puede hacer que parezca una situación sin solución. La clave es diseñar un plan de acción partiendo de la información y los

resultados de la investigación. El programa 'Bringing Baby Home' es una solución que, por el momento, ya desarrollan con gran éxito 420 formadores en 13 países.

**En este sentido, su instituto asegura que querer a los hijos no basta para educarles, son necesarios otros recursos y herramientas.**

Sí, la transición hacia la paternidad es difícil. Los retos para los padres primerizos suelen empezar justo después del nacimiento e incluyen tanto cambios emocionales provocados por la experiencia de la depresión post-parto, como otros trastornos del estado de ánimo posteriores al parto, cuyos efectos se extienden más allá de la madre y afectan al sistema familiar. Aunque querer al niño es la clave para el éxito de la familia, el concepto es vago en sí mismo. ¿Cómo expresan los padres su amor? ¿Cómo ponen los límites al tiempo que siguen queriendo al hijo? Existen respuestas a estas preguntas y éstas son facilitar herramientas y aprendizajes que ayuden a los padres a querer a sus hijos incondicionalmente y a manejar el estrés, los comportamientos y, en último lugar, los retos que plantea la relación de pareja. Existe una conexión entre el funcionamiento de la relación entre los padres, los problemas de adaptación de los niños y la forma de ejercer la paternidad. Ayudar a los padres y a las madres a reconocer esta conexión es el primer paso.

Son muchos los organismos e instituciones que se dedican a conocer algo más sobre el núcleo de toda sociedad: la familia. Entre ellos, el Relationship Research Institute o Instituto de Investigación de la Relación Familiar y de Pareja, situado en Seattle, Washington. Su fundador y motor es el Dr. John Gottman. Con él y su equipo, nos hemos puesto en contacto desde Acción Familiar Vizcaína, una relación que no ha hecho más que empezar. Pero, ¿qué es el Relationship Research Institute? Esta institución independiente y sin ánimo de lucro nace con el propósito de crear y fortalecer familias emocionalmente inteligentes y sensibles, fomenta y lleva a cabo una investigación de calidad, innovadora y avanzada de las relaciones entre adultos, paterno filiales, fraternales y las relaciones familia-comunidad. Sus objetivos son:

- Crear el legado de una investigación significativa con el rigor científico más elevado.
- Realizar una investigación que sirva como respuesta a las necesidades inmediatas y vidas cotidianas de hombres, mujeres, niños, niñas y familias.
- Garantizar que los resultados de la investigación estén a disposición del público y los miembros de la comunidad científica.
- Crear una investigación que se pueda utilizar para informar a las instituciones públicas y privadas que trabajan a favor de la familia.

# AFAVI traspasa fronteras

Familia e investigación: un binomio necesario

Familia eta ikerketa: beharrezko binomioa



## Llega el programa 'Bringing Baby Home'

Además de las investigaciones, el Relationship Research Institute desarrolla programas que ayudan a mejorar la relación familiar y de pareja. Uno de ellos es el 'Bringing Baby Home' o 'La llegada del bebé al hogar', cuya Directora es Carolyn Pirak. Este programa está dirigido a parejas que están esperando un bebé, y nace de una detectada necesidad. Los datos lo confirman: un 67% de las parejas en transición hacia la paternidad experimentan un declive significativo en su satisfacción y no tienen acceso a unos servicios dirigidos a reforzar su relación. La eficacia de este programa ha sido evaluada mediante una investigación con 159

familias. Los resultados revelan que las parejas que asistieron al programa 'Bringing Baby Home' de dos días, junto a un grupo de apoyo de 12 semanas, experimentaron un menor decaimiento de la relación; incluso, un año después, mostraron mayor calidad en su relación, menor hostilidad interpersonal y una incidencia marcadamente inferior en la depresión post-parto, con respecto al grupo que no recibió formación alguna. Dan Yoshimoto, Director de Investigación del Relationship Research Institute, asegura: «Sabemos que ser padres puede aumentar el estrés y los nervios, alterar los valores y metas, cambiar los roles y reducir la comunicación.

Todos estos cambios son perfectamente normales, pero no son los que esperábamos que nos trajera la paternidad. En efecto, durante este periodo de transición, la relación se centra casi por completo en el bebé y esto significa que, quizás, temporalmente, las necesidades de la pareja se centren más en unas áreas que en otras. No obstante, aquellos que tienen éxito es porque encuentran modos de reconocer las discrepancias, además de valorar y cuidar el uno del otro, lo que hace que el conflicto disminuya. Por tanto, las parejas necesitan aprender las herramientas para mantener sana su relación, crear pequeños cambios que favorezcan una sólida base sobre la que construir la estructura familiar. La filosofía del programa es que para ser un buen padre y una buena madre, la relación entre los progenitores debe ser fuerte».



Servicio gratuito para personas y familias que atraviesan un momento difícil

Egoera larrian dauden pertsona eta familientzako doako zerbitzua

## Nuestro gabinete ha realizado más de 500 consultas en 2007

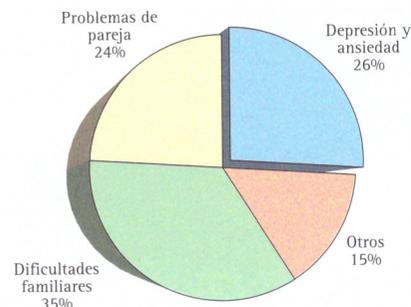
Los números no engañan. El Gabinete de Orientación Familiar de AFAVI atendió en 2007 a 132 personas, de ellas 106 nuevas y 26 del año anterior; en total, 521 entrevistas presenciales. ¿La casuística? Diversa. La mayoría -el 35%- se acercaron a nosotros por dificultades familiares, uno de cada cuatro por problemas de pareja, y el mismo número, por depresión y ansiedad.

Solicitar ayuda psicológica ya no es un estigma. De hecho, el último Eurobarómetro sobre salud mental recoge que el 10% de los españoles demandó ayuda psicológica el pasado año. Los avatares del día a día, esta sociedad que nos aboca al estrés, el

nivel tan elevado de autoexigencia y exigencia a los demás... nos impiden, en ocasiones, encontrar por nosotros mismos las soluciones adecuadas a las dificultades de nuestras vidas. Cuando el consejo bienintencionado dado por los amigos o familiares no nos ayuda a sentirnos mejor, podemos optar por la orientación profesional para buscar las respuestas a nuestros interrogantes.

Entidades como Fundación La Caixa y la Diputación Foral de Bizkaia permiten que este programa sea un servicio gratuito de atención dirigido a cualquier persona y/o familia que esté atravesando un momento difícil y no sabe cómo afrontarlo. Las dificultades

Atención AFAVI 2007



pueden situarse, entre otras, en áreas como las relaciones entre diferentes miembros de la familia, la autoestima, las habilidades sociales, la relación de pareja, etc. En AFAVI, te escuchamos.



# «Hay muchos factores que nos influyen y de los que no somos conscientes»

Ana Lozano, una de las profesionales de este servicio, reitera que hay que saber que existe un problema para poder resolverlo

Aunque todavía para muchos acudir a un psicólogo resulta un asunto tabú, cada vez más está calando la idea de que solicitar ayuda no es signo de debilidad, sino un signo de responsabilidad, de la misma forma que lo es acudir al médico cuando tenemos un dolor físico.

## ¿Cuándo es conveniente solicitar ayuda psicológica?

En términos generales, cuando se siente la necesidad de solucionar problemas personales o familiares que causan malestar, cuando se producen situaciones de crisis difíciles de afrontar como podría ser un conflicto de pareja, una ruptura sentimental, la muerte de un ser querido, o cuando, por ejemplo, aparecen estados de ansiedad, angustia o depresión que, normalmente, suelen

ser sólo el síntoma de conflictos más profundos, sólo la punta del iceberg de otros asuntos no resueltos.

## ¿A qué se refiere cuando habla de conflictos no resueltos?

Me refiero a que las personas somos seres complejos, influidos por multitud de factores, de muchos de los cuales ni siquiera somos conscientes. Nuestro malestar emocional presente no necesariamente tiene sólo que estar relacionado con la interpretación que hacemos de lo que acontece en nuestra vida o la forma que tenemos de afrontarlo, sino con asuntos del pasado, que siguen afectándonos.

## ¿Y en qué puede traducirse todo eso?

En que, de alguna forma, las personas llevamos a nuestras relaciones actuales el bagaje emocional de asuntos no resueltos con nuestra familia de origen y tendemos a repetir inconscientemente en nuestras relaciones íntimas los patrones de conducta y de relación que tuvimos. Comprender esto y ser consciente de ello es el primer paso para introducir cambios que nos permitan actuar de una forma más sana y funcional.

## ¿Quiere decir que algunas respuestas al malestar emocional tienen su origen en la familia?

Así es. Cada ser humano pertenece a un sistema familiar que nos condiciona y

del que no podemos sustraernos. Los patrones de comportamiento y las experiencias vividas en la familia de origen es algo que llevamos interiorizado y repercute en nuestra vida de adultos más de lo que queremos creer y nos influye más de lo que podemos pensar. De la misma forma, la mayoría de los problemas que presentan niños y adolescentes tienen su origen en dinámicas familiares disfuncionales.

## ¿Podría poner algún ejemplo de disfunción familiar?

A nivel estructural, un aspecto disfuncional relevante sería la triangulación. Esto puede sonar muy técnico; pero, simplemente, supone que dos personas que viven un conflicto abierto o encubierto (por ejemplo, los padres) involucren a una tercera (por ejemplo, un hijo). En este tipo de triangulación en concreto, si uno de los progenitores establece una coalición con el hijo en contra del cónyuge, el hijo carga con un dolor que no le pertenece, sufre un conflicto de lealtades y todo ello podría tener consecuencias negativas para su futuro. Algunas de estas consecuencias pueden traducirse en la dificultad para establecer relaciones íntimas; pero, en los casos más graves, pueden estar relacionadas con problemas mentales, adicciones... algo muy serio a tener en cuenta.

Acción Familiar Vizcaína es una ONG que desarrolla programas para mejorar las relaciones familiares.

El Gabinete de Orientación Familiar es un **servicio gratuito de atención psicológica personal y familiar**. Está dirigido a todas las personas que están atravesando un

momento difícil y requieran ayuda profesional para orientarles en la resolución de problemas como:

- Pareja
- Padres-Madres/Hijos-Hijas
- Baja autoestima
- Falta de habilidades sociales
- Otros



GABINETE DE ORIENTACIÓN FAMILIAR

Te escuchamos  
Zuri entzuteko gaude

FAMILIA ORIENTABIDE BULEGOA



Servicio gratuito

94 416 72 12

Por la familia, por solidaridad, por la labor social que cumple esta ONG ...

Familia, elkartasuna, EGK honek betetzen duen lan soziala ...

## ¿Y tu razón? eta zure arrazoia?

# Cuántos socios, tantos motivos



**AURELIO DE LA TORRE**  
Promotor ● Casado con tres hijos

«Decidí embarcarme en este proyecto el pasado mes de mayo, cuando se celebró la Semana de la Familia. Tengo tres hijos de cinco, tres y un año, y participamos porque, por una parte, conocíamos a gente de la junta directiva de AFAVI, por otra porque nos parecía interesante pasar un rato agradable y de juegos con nuestros hijos, y, por última, porque ya conocíamos la jornada del año anterior y sabíamos que el éxito de diversión estaba asegurado. Desde ese día exactamente, soy socio, y muy bien, porque creo que con lo poco que aportamos estamos haciendo un buen trabajo».



**IÑAKI RUIZ**  
48 años ● Economista ● Separado

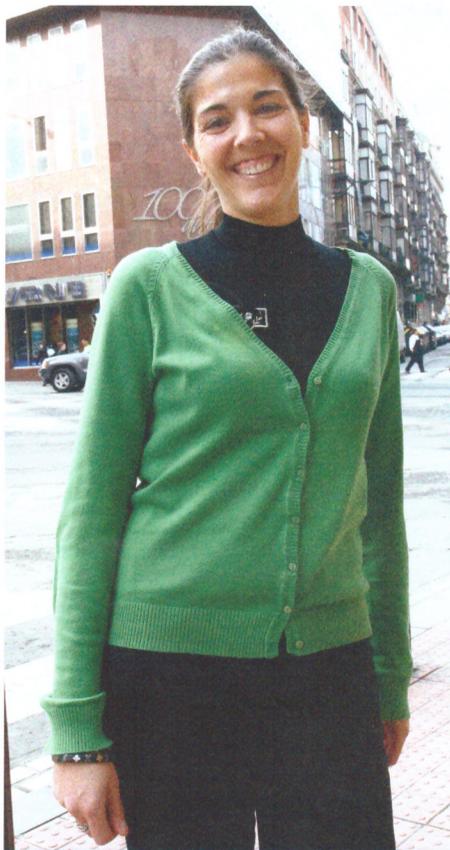
«Hace más de dos años que pensaba hacerme socio de Acción Familiar, aunque fue hace un año, aproximadamente, cuando me decidí a dar el paso porque me parece una ONG que se dedica a asuntos muy cercanos, o que por lo menos a mí me han cogido muy de cerca. Ya existen varias ONG para otro tipo de cosas y la mayoría se dedican a ayudar al Tercer Mundo, así que ésta me resulta diferente y más interesante. Además, la familia es una realidad que está muy degradada últimamente y yo creo que puedes ir allí, te echan una mano, sirve mucho de ayuda a cantidad de familias. Soluciona desde pérdida de familiares, separaciones tan de moda hoy en día, o relaciones entre hijos y padres tan importantes. Toca temas muy cercanos».



### MARÍA ÁNGELES IZQUIERDO

Catedrática de Pedagogía ● Casada, cuatro hijos y cuatro nietos

«Soy socia desde que se fundó Acción Familiar Vizcaína. Parece que fue ayer, pero ya han pasado 20 años desde que AFAVI daba sus primeros pasos de la mano de Carmen Sendagorta. Nos unimos un grupo de personas con una inquietud: considerábamos que hacía falta una asociación de apoyo a la familia, y los estatutos así lo recogen, la ayuda y protección de la institución familiar a través de acciones positivas de formación, orientación, etc. Hoy, continúa su labor, ampliando acciones e intervenciones, siempre desde un enfoque social. Los modelos de familia han cambiado, pero el objetivo sigue siendo el mismo y las necesidades, quizás, mayores: la intervención con adolescentes para un ocio saludable, la orientación familiar y asesoramiento psicológico en situaciones de crisis, el reciclaje formativo de la labor educativa de los padres, estrategias para la conciliación, etc. En fin, que veo con alegría y orgullo cómo crece esta ONG en número de beneficiarios, apoyo institucional y nuevos socios, las nuevas generaciones que darán permanencia y solidez a la familia».



### ROSANA GARCÍA RAMOS

35 años ● Licenciada en Empresariales y ama de casa ● Casada y con una hija

«Hace muy poco tiempo que soy socia de AFAVI, aunque mi vinculación con esta ONG es más larga y viene del voluntariado. Participé hace tres años por primera vez en la jornada sobre deporte y familia y me llenó tanto que los dos últimos años me impliqué más, realizando labores de coordinación. Además, todo lo que tenga que ver con los niños me llama mucho, soy madre de familia, así que ese proyecto para mí fue muy importante, ver a las familias, esa comunicación que había a la hora de hacer deporte, eso es magnífico y muy bonito para el ambiente en casa. Por otra parte, me parecen muy importantes todas las labores que hace la ONG, los proyectos como el VALER, JOS, el gabinete también hace un trabajo duro... un servicio que, además, es gratuito para la cantidad de problemas que aparecen hoy en día en las parejas y donde te pueden ayudar a solucionarlos, me parece estupendo. Lo que yo hago es una pequeña aportación, aunque cualquiera por pequeña que sea vale mucho. Si cada uno damos un poquito, conseguiremos que AFAVI 'engorde' cada vez más».



### JOSÉ MARÍA LUZARRAGA

30 años ● Emprendedor e investigador en la Universidad de Mondragón ● Soltero, se casará en 2008

«Podría dividir mis motivos para ser socio de AFAVI en tres puntos. El primero es que considero que la familia es la base de toda sociedad y como tal necesita de todo tipo de apoyos para ponerla en su sitio, y cuando hablo de familia, hablo de todo núcleo familiar con sus múltiples formas. He aprendido que la base del desarrollo y estabilidad de un país y sus comunidades reside en el ámbito familiar, es decir, en el entendimiento y respeto entre padres e hijos y el compromiso y amor en torno a la familia. El segundo de los motivos responde a la pregunta ¿por qué una asociación? Todas las instituciones sociales tienen su representación: empresas, ayuntamientos, entidades deportivas, ... pero la familia no la tiene. Es necesario que existan organizaciones que velen para que la familia esté presente a todos los niveles. Organizaciones que hagan de interlocutor, aglutinen y sean agentes activos en todas las esferas de la sociedad, porque la familia está, pero no tiene ningún tipo de institucionalización como tal. Y la tercera razón es lo cambiante que es nuestra sociedad. Creo que estamos viviendo grandes cambios fruto de una sociedad sobre-satisfecha económicamente y envuelta en un vertiginoso círculo de consumismo. Esto hace que la familia varíe, cambios que pueden ser en positivo o negativo, pero en definitiva, cambios con nuevas realidades sociales como son: la baja tasa de natalidad, la inmigración o la necesidad de conciliación de vida profesional y familiar».

# La comida familiar, espacio de

## Favorece la cohesión, genera confianza y potencia el diálogo

La Fundación Acción Familiar desarrolla la iniciativa 'La comida familiar, espacio de comunicación' como resultado de los estudios e investigaciones que en materia educativa viene desarrollando desde su creación, un programa que ofrece nuevos instrumentos de información y formación dirigidos a padres, madres y educadores. En este caso, se centra en el papel fundamental que ejerce la comida familiar en la salud y en las relaciones entre sus miembros. Compartir tiempo y espacio a la hora de comer, en muchos hogares, casi una utopía. Lo rápido que vivimos o los infernales horarios laborales impiden el hecho de reunirse en torno a una mesa, y todo cuando no ha pasado tanto tiempo desde que las reuniones gastronómicas eran un momento, en cierta manera, especial. La vida en casa cambia y nosotros miramos hacia otro lado, pero los expertos advierten: los beneficios de la comida en familia son muchos para padres e hijos. La prisa se ha convertido en un valor positivo, quien no corre en la sociedad actual no es nadie, y debiera ser todo lo contrario. Dicho lo dicho, seguramente la primera palabra que nos venga a la cabeza es conciliación. ¿Dónde quedan los planes, inversiones, estudios... que avalan la conciliación? Ése

es otro asunto.

La comida en familia la podemos abordar desde dos prismas: el de padres y educadores, por una parte, y el de los hijos. Comencemos por los primeros, porque, aunque objetivamente ellos asumen el esfuerzo en la mayoría de ocasiones de preparar, poner la mesa, fregar, y ese largo etcétera de tareas que conlleva la comida, tiene otro esfuerzo adicional, el de crear el ambiente adecuado. Y es que comer es algo más que llevarnos la cuchara a la boca: favorece la comunicación, genera confianza y potencia el diálogo, y para ello es necesaria una dosis de tranquilidad y sosiego. Este momento proporciona a los padres un test de cómo se encuentran sus hijos, es un tiempo de conexión y cohesión familiar, es el escenario en que cada uno expone sus experiencias e inquietudes.

Otro punto importante y tarea también de los mayores es procurar que nada interfiera a la hora de la comida, se pierde la oportunidad de interactuar con los hijos si la televisión, un ordenador o la consola están encendidas y distraen, así que no hay que abusar de su uso. Es más, los niños que comen frente al televisor pueden tener mayores problemas con el sobrepeso porque no son conscientes de lo que comen, lo hacen por impulso y comen más de lo que su cuerpo necesita. Aunque el trabajo de los adultos y el servicio diario de comedor del colegio de los niños lo dificultan,



hay que procurar hacer el mayor número de comidas juntos, por ejemplo el desayuno y la cena a diario o todas ellas los fines de semana.

El papel de los hijos e hijas se centra en la recepción de buenos hábitos. En este sentido, hay que recordar que, cuanto más pequeños son, adquieren con más facilidad y rapidez costumbres saludables que, por el contrario, son más difíciles de corregir a medida que avanzan los años.

### Obesidad infantil

Básicamente, hasta ahora hemos hecho referencia a los parámetros positivos en términos psicológicos o de convivencia que supone el comer en familia, parámetros que se amplían a beneficios en la salud porque evita desórdenes alimenticios entre los jóvenes. Lo dicen los

expertos en trastornos de la conducta alimentaria: la obesidad infantil es un hecho que está aumentando y de forma alarmante, y no se debe, en la mayoría de casos, a factores genéticos o de predisposición familiar. Se debe a usos de vida incorrectos. Sabemos más sobre alimentación, pero aumentan los casos de exceso de peso entre la población más joven. Preocupa por su alta prevalencia, su evolución ascendente, su impacto sobre las enfermedades crónicas, el coste sanitario y la merma en la calidad de vida. La conclusión: algo hacemos mal. El remedio es evidente: modificar la alimentación y eliminar el sedentarismo de nuestras vidas y de la de nuestros hijos, el 38% de ellos ha sustituido la actividad física por la televisión, el ordenador o la consola.

# omunicación



## Pautas para comer en familia

- Respetar el horario cada día. A los niños, les gustan las rutinas.
- Sirve alimentos saludables y enséñales a comer lo que hay en el plato, siempre debe ser lo mismo que el resto de los miembros de la familia (ofrecerles menús exclusivos no es positivo, se les acostumbra a conductas inadecuadas).
- Presenta los platos de forma atractiva, muchos menores comen por los ojos.
- Da ejemplo comiendo alimentos nutritivos y que a ellos no les gustan, como verduras o pescado. Nuestros hijos funcionan por imitación: tus hábitos y costumbres acabarán siendo las suyas.
- Evita discusiones y enfrentamientos durante la comida, este momento debe ser para la comunicación.
- No ofrezcas recompensas por un buen comportamiento o por comer ciertos alimentos –suele ocurrir con el postre–. Se portan bien porque es su deber y deber ser así siempre.
- Inicia a tus hijos en la cocina con pequeños gestos de ayuda, les involucrarás no sólo en hábitos alimenticios correctos, sino también de ayuda y colaboración en el hogar.
- Y sobre todo... disfruta de la mesa con los tuyos.

## Sólo el 7,5% de los niños realiza un desayuno equilibrado

Sin un desayuno equilibrado el niño no tiene energía para afrontar el esfuerzo físico e intelectual que le requieren las actividades escolares. Una afirmación contrastada que choca frontalmente con los datos de la última Encuesta Nacional de Salud, y de la que se desprende que el 6,2% de la población infantil y juvenil en España no desayuna habitualmente. En concreto, sólo el 7,5% de los niños toma un desayuno equilibrado compuesto por leche, fruta o zumo e hidratos de carbono, el 19,3% lo limita a un vaso de leche, y el 56% restante únicamente

lo acompaña de algún hidrato de carbono. Un problema nutricional que se agudiza a partir de los 14 años y hasta los 18, que se da en 10 de cada 100 varones y en 8 de cada 100 mujeres, y con especial incidencia en los estratos económicos bajos. Otro dato más: la primera comida del día debe cubrir el 25% de las necesidades nutricionales diarias de un niño.

**Menús ricos en verduras, frutas y cereales han sido sustituidos por carne, bollería y bebidas carbonatadas más fáciles de consumir**

## Familian jateko arauak

- Errespetatu ordutegia egunero. Umeek ohikeria dute gogoko.
- Atera mahaira janari osasungarria eta irakatsi iezaiezu platerean daukatena jaten. Beti izan behar da familiako gainerakoek jaten dutenaren berdina (menu bereziak eskaintzea ez da positiboa, jarrera desegokiak hartzen dituzte).
- Apaindu platerak; ume eta gaztetxo askok begietatik jaten dute.
- Izan zaitez eredu, eta jan beraiek atsegin ez dituzten jakiak, esaterako, arraina edo barazkiak. Gure seme-alabek imitazioaren bidez funtzionatzen dute:
- Zure ohiturak beraienak izango dira egunen batean.
- Ekidin eztabaidak eta erasoak bazkalorduan, une hori komunikaziorako da.
- Ez eskaini saririk ondo portatzeagatik edo gauza konkretuak jateagatik –postrearekin gertatu ohi da–. Ondo portatzea euren betebeharra da eta beti izan behar du horrela.
- Irakatsi zure seme-alabei sukaldean gauza txikiak egiten; jateko eta etxean laguntzeko ohitura onak hartuko dituzte.
- Eta batez ere... goza ezazu mahaian zure senideekin.

MANUELA GONZÁLEZ

Responsable del Negociado de Infancia  
y Discapacidad del Área de  
Acción Social del

Ayuntamiento de Bilbao

Niños, adolescentes y  
jóvenes: las  
instituciones abogan  
por intervenir en su  
entorno más cercano

Umeak, nerabeak eta  
gazteak: erakundeek  
euren hurbileko  
inguruan esku  
hartzearen alde  
egiten dute



## «Los chavales tienen problemas cada vez más complejos y difíciles de abordar»

**Menores y familia, un nuevo binomio al que prestar atención...**

Esto obedece a la evolución de los distintos servicios que atienden a los menores, no se puede concebir esta ayuda sin la atención a sus familias. Es como el asunto de la terminología, se van adaptando las palabras; ahora, por ejemplo, vemos la necesidad de distinguir entre infancia y adolescencia,

aunque el término menores al que hacemos referencia es para los dos colectivos.

**Trabajan en este área muy pegados a las ONG...**

Además de ofrecer subvenciones, hay otros modelos de relación contractual que, ahora, mismo tienen un peso específico en el área como la contratación para la gestión de servicios. Entendemos

que son ciertas ONG quienes tienen que gestionar algunas actividades porque son expertas, cuentan con una dilatada experiencia, y, por ello, tratamos de ir de la mano al cien por cien. Es muy importante su experiencia y conocimiento de la realidad, por ejemplo, en el tema de sensibilización social. Es una forma de promover y apoyar la iniciativa social.

**El cambio de actitud y forma de vida que han experimentado los menores, ¿tiene algo que ver con los nuevos modelos familiares?**

Sí, es evidente que constantemente se producen cambios sociales. Estamos en una sociedad moderna y desarrollada, y esto afecta lógicamente a la infancia y sus familias. Hay fenómenos sociales



## Objetivos estratégicos de Acción Social

Su cara más visible, el concejal bilbaíno Ricardo Barkala, se ha puesto como meta ocho objetivos estratégicos. Son estos:

- Atención a los mayores y alineación con la Ley de dependencia.
- Menores y familia.
- La integración social de las personas con discapacidad.
- Los servicios de atención social directos.
- Servicios sociales de base.
- La emergencia social no sólo como ayuda económica, sino general.
- Formación e inclusión laboral a través de convenios de inserción.
- Control y seguimiento de las prestaciones económicas.

## Gizarte Ekintzako helburu estrategikoak

Bere ordezkariarik agerikoenak, Ricardo Barkala bilbotar zinegotziak, hiru helburu estrategiko markatu ditu. Hona hemen:

- Nagusientzako arreta eta mendekotasunaren Legearekin lotura.
- Adin txikikoak eta familia.
- Urritasuna daukaten pertsonen gizarteratzea.
- Atentzio sozialeko zerbitzu zuzenak.
- Oinarrizko zerbitzu sozialak.
- Emergentsia soziala, ez soilik laguntza ekonomiko bezala, baizik eta laguntza orokor bezala.
- Prestakuntza eta lan-munduratzeko, laneratzeko hitzarmenen bitartez.
- Prestazio ekonomikoaren kontrola eta jarraipena.

como la incorporación de la mujer al mundo laboral, la crisis de las instituciones socializadoras básicas como la familia, el formato tradicional de familia ya no es el que era hace unos años, surgen las 'familiastras' –familias reconstituidas–, en Bilbao por ejemplo las familias monoparentales son muy fuertes y en materia de protección son factor de riesgo. La monoparentalidad conlleva una serie de circunstancias, sobre todo la económica; muchas son receptoras de renta básica, y, al final, son familias con dificultades en momentos de crisis... Podríamos hablar de muchos factores.

### ¿Cómo se canaliza todo esto?

Pues toda pérdida o cambios, desde luego, importante en cualquier persona, y en los menores, si cabe, aún más. Lo plasman, sin duda, en sus actitudes y comportamientos.

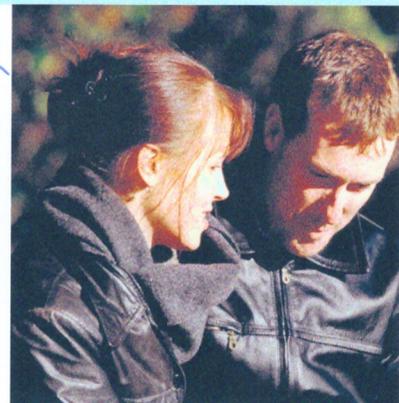
### ¿Y hay más factores además de la familia?

Sí, habría que citar otro de los agentes socializadores: la escuela. Ahora mismo, está en crisis, no hay valores, se constata un incremento del fracaso escolar... La escuela igual que el resto tiene que cambiar, tiene que estar preparada para las nuevas problemáticas, tiene que haber más recursos. Un fenómeno más pueden ser los medios de comunicación e Internet. Son nuevas

formas de comunicación, pero también provocan una dependencia de determinados servicios y formas de relacionarse, es una contradicción, pero aíslan.

### Se habla mucho de violencia... ¿aumentan los conflictos con menores implicados, o salen más a la luz?

Cuantitativamente no lo sé, pero sí está claro que nuestra sociedad se mueve en una espiral de violencia importante. Los chavales tienen problemas cada vez más complejos y difíciles de abordar, la vida de los adultos se transmite, el estrés, los modelos de vida, y los chavales se resienten. A día de hoy, las situaciones de violencia, el acoso escolar



que siempre ha existido, se dan de forma mucho más intensa. En este sentido, los menores se socializan de forma distinta respecto a hace unos años, y, por ello, tenemos programas de intervención socioeducativa, figuras en medio abierto, educadores en la calle, porque su ocio lo desarrollan en torno a espacios físicos. Son diferentes y hay que tenerlo en cuenta.

# El programa JOS da un gran salto

En 2007 se impartieron 120 cursos a más de 3.600 adolescentes

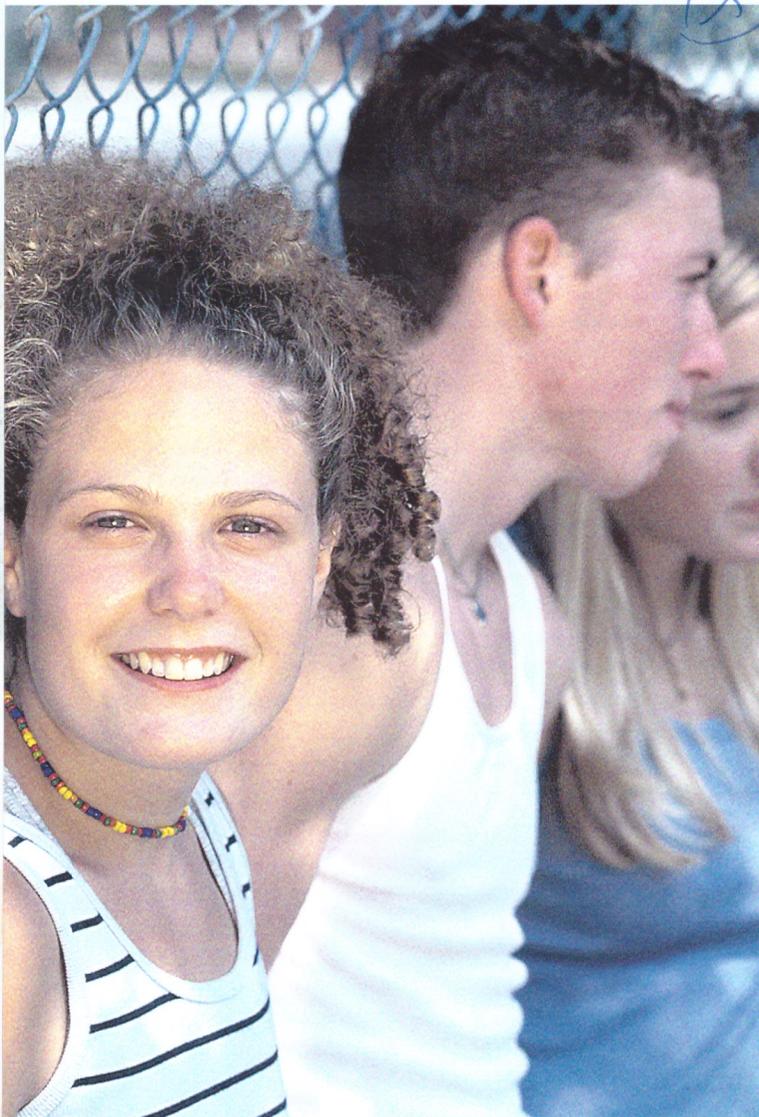
2007an 120 ikastaro baino gehiago eman zitzaizkien 3.600 neraberi

El programa Jóvenes, Ocio y Salud JOS cumple siete años y lo hace en plena forma. Nunca antes se habían impartido tantos cursos -hemos superado la barrera de los cien con creces-, y los centros educativos piden más. Solicitan JOS para menores de más corta edad, más temáticas y que éstas sean más concretas. Consecuencia:

hemos empezado a ofrecer cursos en 5º y 6º de Primaria, así como específicos en torno a la violencia de género, el 'bulling', trastornos de la alimentación o cohesión y presión de grupo.

El trabajo se ha realizado en red con otras iniciativas de AFABI, interactuando con el Gabinete y el programa

VALER. Los orientadores de los centros nos han remitido casos al Gabinete de Orientación Familiar y personas que han asistido al Gabinete, han solicitado que llevemos a cabo JOS en los centros escolares de sus hijos e hijas. También los padres y madres de estos alumnos han participado en el programa VALER.



## JOS, en datos

- 120 cursos impartidos en 2007. ~~130~~ en 2008  
132
- El 60% de las intervenciones en euskera. 60%
- Implementado en toda Bizkaia:  
Bilbao, Bermeo, Ermua, Derio...

## JOS datuak

- 2007an 120 ikastaro eman ziren.
- Esku-hartzeen %60 euskaraz.
- Implementazioa Bizkaia osoan: Bilbao, Bermeo, Ermua, Derio...

## ¿Qué es JOS?

- Formación en habilidades personales y sociales.
- Desarrollo del espíritu crítico.
- Trabajo en valores.

## Zer da JOS?

- Trebezia pertsonal eta sozialen inguruko prestakuntza.
- Izpiritu kritikoa garatzea.
- Balioen lana.

JOS se imparte de forma gratuita gracias al patrocinio de la FUNDACIÓN VIZCAÍNA AGUIRRE.

JOS doan ematen da, BIZKAIKO AGUIRRE FUNDAZIOAREN babesari esker.



# «Es importante que el mensaje de conciliación cale en nuestra sociedad»

La conciliación es cuestión de sensibilidad de las personas

Kontziliazioa pertsonen sentsibilitatean dago

¿Es diferente la conciliación en las grandes empresas y en las pequeñas de gestión familiar?

Supongo que cada una de ellas tendrá sus ventajas o sus inconvenientes. Cada empresa tiene sus peculiaridades en función de su sistema productivo, sus horarios de trabajo y su organización en general, y por lo tanto, tendrá que utilizar diferentes estrategias organizativas para posibilitar el disfrute de ese derecho. Analizado el programa de conciliación del I Plan de Familia 2002-2005, se pone de manifiesto que la conciliación se ha ejercitado en empresas de todos los tamaños. En este periodo de tiempo, 20.607 personas se han acogido a dichas medidas, más de 6.000 se corresponden a empresas de menos de 10 trabajadores, también más de 6.000 a empresas de más de 250. Todos los tamaños de empresas están presentes en los programas de conciliación, destacando por su gran presencia las pequeñas empresas.



**MONTSE REJADO**  
Directora de Familia del Gobierno Vasco,  
Departamento de Justicia,  
Empleo y Seguridad Social

¿Es más fácil sensibilizar en estas empresas de menor formato?

Creo que puede ser más sencillo o más asequible el llegar a ellas, aunque no cabe duda de que también puede ser una cuestión de sensibilidad de las personas responsables de esas organizaciones. Es importante que el mensaje de la conciliación vaya calando poco a poco en nuestra sociedad y que el mundo empresarial no lo vea como un problema o amenaza sino como algo con lo que hay que contar y para el que hay que arbitrar medidas, tanto organizativas, como de flexibilidad horaria u otras, que redunden en beneficio de todas las personas integrantes de la empresa.

Hombres y mujeres a partes iguales son artífices de empresas familiares, ¿influye positivamente esto en la concienciación de la

corresponsabilidad de las tareas en casa?

Desconozco este ámbito concreto, pero es cierto que estudios muy recientes sobre tiempo de dedicación a los hijos dicen que las mujeres dedican más del doble que los hombres a su atención, se trata de asumir una corresponsabilidad dentro del hogar. Sabemos que es un tema en el cual debemos seguir insistiendo, ya que juegan muy fuerte elementos culturales. Por eso, la educación en la igualdad, tanto en la familia como en la escuela, es fundamental para interiorizar el grado de responsabilidad que cada uno debe asumir.

El II Plan de Familia en vigor hasta 2010 incluye entre otras medidas las ayudas para la contratación de cuidadores para hijos menores de dos años para los trabajadores por cuenta propia, ¿cómo está funcionando?

Efectivamente, en el II Plan se recoge esta medida no sólo para los trabajadores por cuenta propia, sino también para los trabajadores por cuenta ajena, que por cierto, se ha ampliado hasta el 31 de agosto del año en el que el hijo o la hija cumpla 3 años. Es un programa innovador que trata de adecuarnos a los países más avanzados en política familiar. La ayuda consiste básicamente en el pago de la cotización a la Seguridad Social de la persona empleada en un porcentaje que puede ser del 100%, 75% o 50% en función de la renta familiar; ha de tener una duración mínima de 59 días; y el hijo o hija no deberá estar matriculado en una Escuela Infantil o Centro Educativo financiado con presupuesto público. Otra medida novedosa es la que se otorga a trabajadores o trabajadoras que se acojan a excedencias o reducciones de jornada de trabajo por cuidado de familiares en situación de dependencia. Debe solicitarse por un mínimo de 59 días, y el familiar al que se vaya a cuidar deberá tener hecha la valoración de su dependencia de acuerdo con la Ley de dependencia. Por último, quiero decir que el programa de ayudas para personas trabajadoras que se acojan a excedencias o reducción de jornada por cuidado de hijos o de hijas ya se venía desarrollando desde la puesta en marcha del I Plan de Familia. Lógicamente, ahora continúa, con algunas modificaciones que tratan de potenciar la corresponsabilidad.

## Cebek organiza una jornada sobre la empresa familiar

Cebek erakundeak familiako enpresari buruzko jardunaldi bat antolatu du

La importancia de las empresas familiares en la economía es indudable. En Bizkaia, más del 70% de las empresas en su nacimiento son familiares, el peso específico de estos negocios sobre el PIB alcanza el 75%, suponen el 60% del empleo privado y realizan el 60% de las exportaciones. Sin embargo, su índice de mortandad es alto ya que sólo el 35% pasa a segunda generación y únicamente el 15% de ellas alcanza la tercera. Por ello, la Confederación Empresarial de Bizkaia Cebek, en colaboración con La Caixa, ha organizado un encuentro que bajo el título 'Dirección y gobierno de empresas familiares' partía con el objetivo de profundizar en aquellos aspectos que inciden en la continuidad y éxito, además de dar a conocer los conocimientos y técnicas para mejorar su gestión, y todo ello desde el prisma y la problemática específica de las empresas familiares. Una jornada a la que se sumó Acción Familiar.

### Únicas

La empresa familiar se enfrenta cada día a las

mismas necesidades de competitividad y profesionalización que cualquier otro tipo de empresa; sin embargo, cuenta con una serie de particularidades que las hacen diferentes y, en términos económicos y sociales, diferenciadoras. Se definen como aquellas en las que una unidad familiar cuenta con una participación accionarial y/o de representación suficiente de los órganos de gobierno para influir en las decisiones de gestión, personas que deben conocer y participar de la filosofía de gestión del negocio. Las diferencias con las empresas convencionales son muchas: potencia las personas y sus capacidades por encima de los intereses de la empresa, existe el derecho al consenso además del voto objetivo, los valores familiares compartidos frente a los derechos y obligaciones de los accionistas... La familia empresaria y la empresa familiar tiene que componer cada día un puzzle en el que cada pieza es relevante.



## ¿Cómo y cuándo preparamos la sucesión?

El compromiso y la unidad en la familia son valores básicos en las empresas familiares, una cuestión que hay que trabajar cada día porque nada ni nadie garantiza que la segunda generación sienta el mismo grado de implicación con el proyecto empresarial que la primera, ni que su preparación para asumir dicho reto sea la adecuada. Las cifras lo corroboran. Sólo el 15% de las empresas consigue sobrevivir y llegar a la tercera generación; la decadencia, la venta a terceros o el simple cierre afecta a la mayoría de compañías comandadas por una familia. Para paliar las dificultades del relevo familiar y del buen gobierno de la empresa, existe la figura jurídica del Protocolo, que contempla unos principios y pautas de comportamiento que permiten que la empresa esté bien estructurada y pueda funcionar de forma ordenada en el futuro.

El primer gran desafío al que se enfrentan las empresas de este tipo es la desaparición física del fundador, así que la primera lección pasa por la planificación de la sucesión con tiempo suficiente. Además, y antes de llegar al hecho real del traspaso de poderes, hay que delimitar propiedad y gestión, ofreciendo los instrumentos y condiciones necesarios a esta última ya que la falta de planes estratégicos, las estructuras muy centralizadas en un líder o la falta de profesionalización suelen acabar con el cierre de la persiana. Para solventar el cambio de patrón, otra de las acciones a materializar sería considerar el recurso de contratar una persona ajena a la familia, un profesional que aporte su conocimiento y evite enfrentamientos entre sucesores. La combinación perfecta para una buena salud familiar y empresarial.

# Iberdrola, ejemplo de conciliación

La eléctrica establece la jornada continua para sus trabajadores

Enpresa elektrikoak langileentzako lanaldi trinkoa ezarri du

Iberdrola sigue innovando. No sólo en el campo empresarial y energético, sino también en el de las relaciones con sus empleados. Se ha convertido en la primera empresa del Ibex-35 en implantar durante todo el año la jornada continua. Desde el pasado mes de noviembre, los 9.000 empleados de Iberdrola en España -2.000 de ellos en Euskadi- podrán abandonar diariamente sus puestos de trabajo a las 15.30 horas,

circunstancia que les permitirá disponer de más tiempo libre, y por lo tanto, conciliar su vida familiar y laboral. Con ello, Iberdrola, sensible a la conciliación, propone fórmulas avanzadas que hagan compatible la imprescindible mejora de la productividad para competir, con las necesidades que plantea a nivel personal una vida familiar óptima. Esta y otras medidas, como la reciente colaboración con AFAVI para realizar el

programa VALER de formación familiar en el ámbito empresarial, marcan una nueva tendencia necesaria en la empresa actual: convertirse en empresas social y familiarmente responsables. Conociendo de antemano las dificultades y limitaciones de este reto, hace falta partir de una convicción, «la familia representa uno de los pilares esenciales en los que se sustenta el progreso social y económico», aseguran desde la eléctrica. Un valor que las organizaciones más avanzadas ya tienen en cuenta.

«La familia representa uno de los pilares esenciales en los que se sustenta el progreso social y económico»

Acción en la Sociedad  
Plan Familias

**BBVA**

## adelante, por fin un préstamo que no habla de intereses, habla de personas.

### Préstamo Dependencia 3.000 euros al 0% T.A.E.



BBVA puso en marcha hace tres años el Plan Familias, un compromiso con la sociedad para mejorar la calidad de vida de quienes más lo necesitan, materializar sus proyectos y satisfacer sus necesidades. Por esta razón, BBVA ha creado el **Préstamo Dependencia**, un préstamo de hasta 3.000 euros al 0% T.A.E., destinado a personas con discapacidad, o mayores de 65 años. Para que cualquier imprevisto, sea simplemente eso, un imprevisto. Adelante.

#### Préstamo Dependencia

Préstamo a devolver en tres años en cuotas mensuales, con solo domiciliar una nómina o pensión, presentar certificado de discapacidad o ser mayor de 65 años. Oferta válida del 15 de octubre de 2007 hasta el 28 de febrero de 2008 o hasta agotar existencias (10.000 préstamos).

**150 años adelante.**

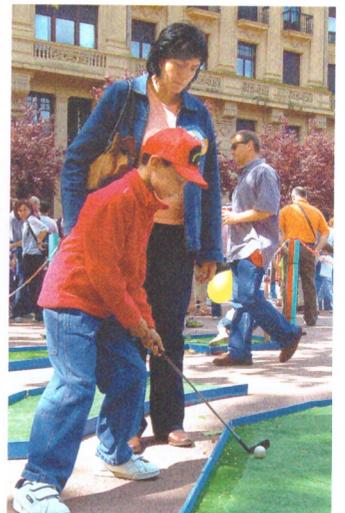
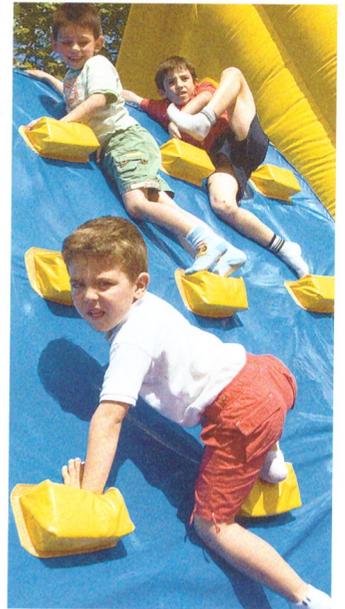
La próxima Semana de la Familia se celebrará el domingo 18 de mayo en el Parque de Doña Casilda ¡Te esperamos!

Más de 900 familias con un único compás, el que marcó el deporte y la comunicación en un domingo soleado en familia. Así fue en 2007 y así será en 2008. Y es que con motivo del 15 de mayo, Día Internacional de la Familia, AFAVI y Unicef se unen en esta campaña de sensibilización social a favor de la comunicación y la cohesión familiar. Una ocasión para vivir el deporte y el juego compartido como escuela de vida y valores.

900 familiatik gora elkartu ziren asmo berarekin, eta kirolak eta komunikazioak elkarrengana hurbildu zituen, igande eguzkitsu hartan. Horrela izan zen 2007an eta horrela izango da 2008an. Maiatzaren 15ean, Familiaren Nazioarteko Egunean, AFAVI eta Unicefek bat egiten dute sensibilizazio sozialeko kanpaina honetan, familiako komunikazioa eta kohesioa indartzeko. Aukera ona da kirolaz eta jolasaz elkarrekin gozatzeko, bizitza eta balioen eskola bezala.

En la Semana de la Familia... ¡muévete co





Familiaren hurrengo Astea Doña Casilda Parkean ospatuko da, **maiatzaren 18an, igandea.** Zain izango gaituzu!



# Tener hijos no es lo mismo que ser padres

Javier Urrea ofrece claves y consejos para el difícil arte de educar

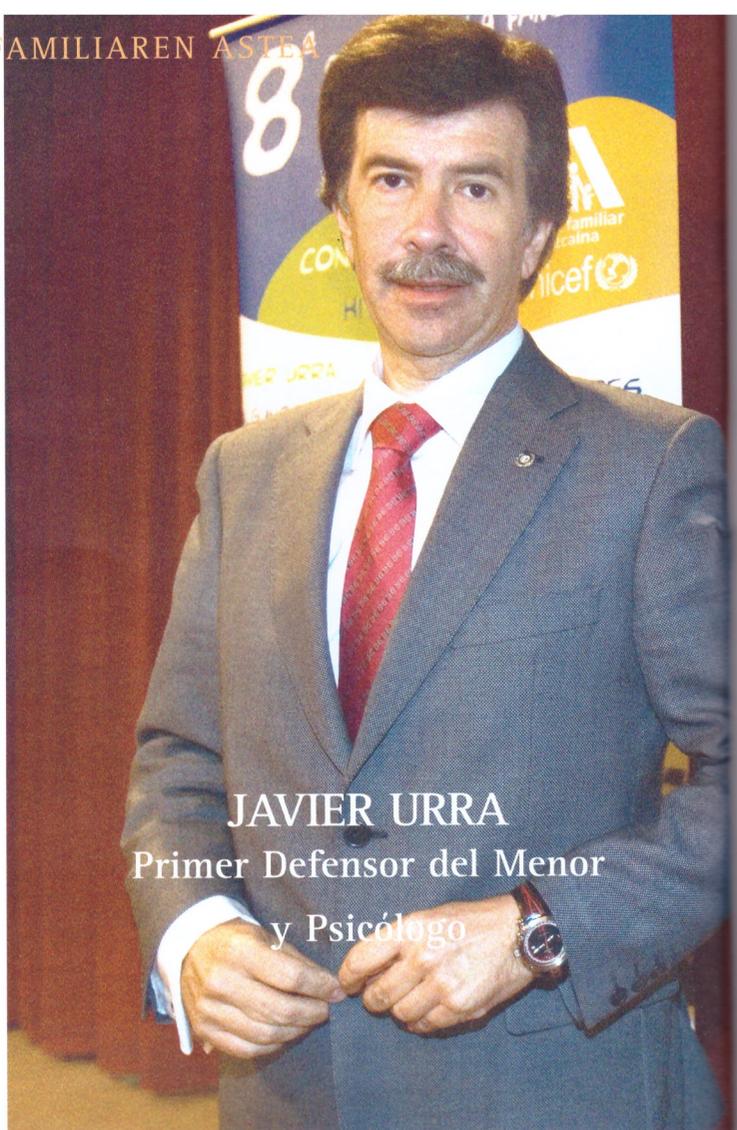
Javier Urrak hain zaila den heziketarako gakoak eta aholkuak emango dizkigu

Directo y con ganas de dejar conceptos claros. Así se presentó ante la audiencia bilbaína Javier Urrea en una conferencia incluida en los actos de celebración de la VIII Semana de la Familia. El que fuera primer Defensor del Menor en España en la Comunidad de Madrid, psicólogo forense y trabajador, en la actualidad, en la Fiscalía de Menores prometía en su discurso. ¿Su título? Algunos hijos desatendidos y padres desorientados: el arte de educar. Analicémoslo. La primera idea será observar a los hijos o lo que es lo mismo, en muchos casos, esos desconocidos. Niños y adolescentes transgresores que buscan a todas horas libertad, ser ellos mismos. Segunda, la teoría, el trabajo de padres y madres. Conocer sus impulsos y necesidades, ganándonos su confianza y estando a su lado desde pequeños, porque tener hijos no es lo mismo que ser padres, éste es un concepto activo. Además, hay que tener en cuenta que no sólo las figuras materna y paterna educan, también lo hacen los

anuncios de televisión, la escuela, los amigos... hay que darles las herramientas necesarias para poderse defender de los modelos a los que a diario se enfrentan, enseñarles a ser críticos. Y tercera, la acción. ¡Manos a la obra! Hay varios conceptos que hay que poner en marcha cuanto antes. Los básicos: dedicarles un tiempo diario y de calidad, ininterrumpido porque se educa en todo momento, y marcando límites a esa libertad que ansían. ¿Cómo? Ahondando en el respeto, el autodominio, el valor del silencio, el arrepentimiento, la introspección, el emplear la razón, siendo partícipes de un autoaprendizaje, transmitiendo seguridad, motivación y estímulo, dando libertad dentro de unos límites razonados; los adolescentes necesitan normas para sentirse seguros, e imponiendo a la vez disciplina. Y todo ello sin olvidar que tenemos unos aliados: los maestros y maestras con quienes hay que establecer un sistema de comunicación y apoyo mutuo. Ahora, sólo toca trabajar.

La educación requiere de un tiempo diario, de calidad e ininterrumpido

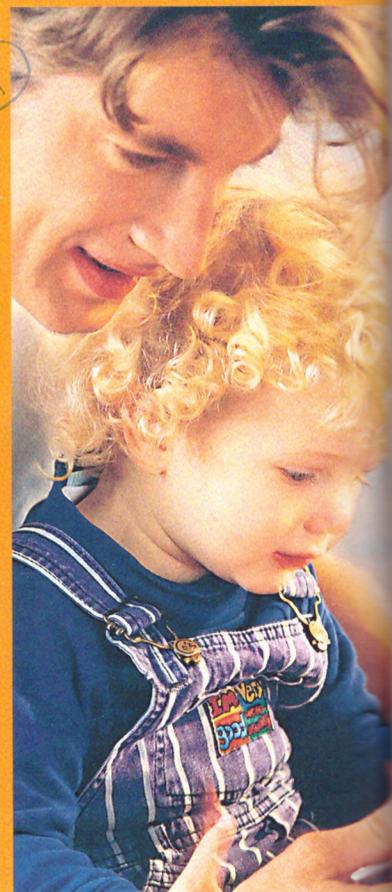
Los jóvenes necesitan de límites para sentirse seguros



JAVIER URREA  
Primer Defensor del Menor  
y Psicólogo

## Padres 'light', 'missing' y comprometidos

El trabajo de la madre en la educación en el hogar está más que constatado. El del padre, la figura masculina, no tanto. En este sentido, Javier Urrea dice que «hay tres tipos de padres». El primero de ellos es un hombre comprometido, que se implica, colabora con la mujer y es partícipe en todo momento. El segundo es un varón 'missing', perdido, intencionadamente o no, pero, en definitiva, desaparecido en combate. El tercero sería el denominado 'light', el de no me molestes, no hay normas, haz lo que quieras. La conclusión del experto, «el hombre en general está en retroceso». Para pensárselo.



ASTEA

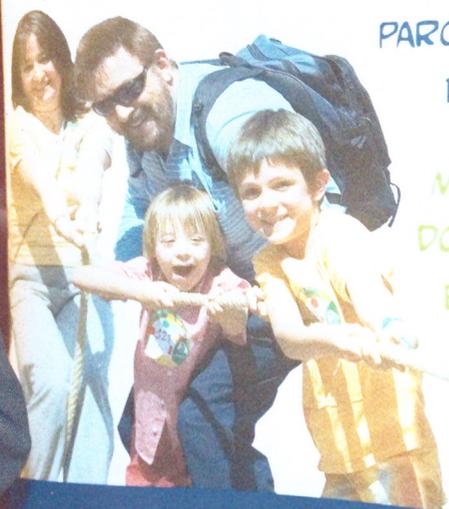
unicef

acción f  
vizca

DOMINGO 13 DE  
PARQUE DE DOÑA C  
BILBAO 11:00 -

MAIATZAK 13, IG  
DOÑA CASILDA P  
BILBO 11:00 -

8 JORNAL  
DEPOR  
FAMILI  
KIROL



# «Hay que transmitir a los niños más que conceptos, deseos de aprender»

La educación amplía las ventanas por las que vemos el mundo, ¿educación es sinónimo de oportunidad?

Sí, y es más, el problema es que tenemos analfabetos educativos y analfabetos emocionales, y esto último es

grave, el que no capta la realidad, el que no tiene sensibilidad, gente con un sesgo absoluto. Yo creo que la educación desde corta edad es fundamental, más que transmitir a los niños conceptos, deseos de

## No dejes de leer... 'El pequeño dictador' Irakurri ezazu hau... 'El pequeño dictador'

En febrero de 2006, la editorial La esfera de los libros publicaba 'El pequeño dictador', de Javier Urrea, un libro necesario para todos los padres víctimas de sus hijos y para aquellos que desean prevenir situaciones extremas. Porque no sólo en el trabajo o la escuela existen casos de 'mobbing' o 'bulling', también los hay dentro del hogar. En la actualidad, existen muchos más casos de los que cabe imaginar de hijos acosadores, niños consentidos, que no saben qué son los límites, que organizan la vida familiar, dan órdenes y chantajejan a todo aquel que intenta frenarles. Bajo el subtítulo de 'Cuando los padres son las víctimas', esta publicación ayuda a combatir este tipo de casos.

aprender. Que un niño tenga ilusión por conocer, que esté interesado por lo que le rodea, darles capacidad crítica, de pensar, de reflexionar, de poner en duda lo que tienen delante, lo que se les dice... convertirles en individuo y ser único con capacidad para divergir.

**¿Ha influido la incorporación de la mujer al trabajo en la educación de los menores en casa?**

Yo creo que la estructura familiar ha quedado un poco dañada, pero no tiene vuelta atrás, primero porque es un derecho consustancial a la mujer, y segundo porque volver a casa sería muy negativo. Por otra parte, hace falta otro tipo de sociedad, hay que estructurarla de otra manera. Las administraciones, pero, sobre todo, los empresarios y los sindicatos tienen que hacer otros planteamientos. La productividad aumenta por ejemplo con otro tipo de horarios, ya hay sistemas que están estudiados y funcionan.

**¿Y tiene algo positivo?**

Que la mujer haya salido al trabajo hace que los niños lo vean algo muy importante: una mayor igualdad. Antes se tragaba mucho... ¿había poca violencia? Bueno, se

denunciaba poca. Las mujeres no tenían ingresos y eso era un freno. Hay que recordar que hace no tanto las mujeres en España no podían votar.

**Habla de pequeños dictadores en casa. ¿Está estigmatizado el hecho de pedir ayuda?**

Está cambiando. Hasta ahora, la idea de las familias era que los trapos sucios se lavaban en casa; ahora, sin embargo, la gente se ha dado cuenta de que tiene que haber servicios sociales, que tienen que apoyar, y que en fin, hay que acudir a ellos cuando son necesarios. Necesitamos un apoyo, pero tampoco es dejar a los niños en manos de profesionales, no. Recibimos unas pautas, qué tenemos que hacer, cómo funcionar... asumir los retos y procesos.

**Hoy Bilbao, mañana otra ciudad... ¿cómo concilia usted familia y trabajo?**

Yo cundo mucho. Por una parte, mi hijo está fuera de España y hablo todos los días con él por teléfono, y por otra, me ordeno para quedar con mi mujer y mi hija. Pero, sobre todo, es importante que ellas conozcan las ganas que tengo por saber qué hacen y cómo les va. Implicación.

# Voluntariado

Es innegable el trabajo que durante meses desarrollan AFAVI y Unicef como organizadores de la Semana de la Familia. Sin embargo, y especialmente en la Jornada Deportiva Familiar, sin el trabajo de los voluntarios sería imposible materializarlo. Un trabajo en red que une diversos colectivos. Éstos son ejemplo de ello.

Aitortu beharra dago hilabete hauetan AFAVI eta Unicef gogor ari direla lanean, Familiaren Astea antolatzearen. Hala ere, eta bereziki Kirolaren eta Familiaren Jardunaldian, ezinezkoa litzateke dena aurrera eramatea, boluntarioen laguntzarik gabe. Sareko lanak hainbat talde biltzen ditu. Hauek dira horren adibide.

## UNICEF

De todos los habituales a la Semana de la Familia es sabida la estrecha colaboración que Unicef y Acción Familiar Vizcaína mantienen en la organización de esta cadena de eventos; ambas ONG caminan al mismo paso desde el origen de la Semana, así que una sin la otra no tendría sentido. Una cooperación que se abre y tiende la mano a las nuevas generaciones que vienen pisando fuerte en el mundo del voluntariado. Imanol, Jon, Eider y Naiara son la constatación. «Estamos, habitualmente, en otras actividades como el Día del Niño, y a este día en que Unicef es una parte no podíamos faltar. Colaboramos en todo lo que podemos». Y no sólo trabajaron, también disfrutaron de un gran día y de las actividades deportivas y de juego, en esta ocasión, con su peculiar familia, la de Unicef y AFAVI.

## JAGOLEAK

Jagoleak hiriko boluntarioen erakunde bat da. Gazte batzuen ekimenaren ondorioz sortu zen orain dela urte batzuk, ideia edo proiektu finkorik eduki gabe, boluntarioen lanak erakarrita. «Gizarteari laguntzearen ideia gustatzen zitzaigun; hiritar pasibo izatetik, hiritar aktibo izatera igarotzea». Horrela eman zituen bere lehenengo urratsak Novia Salcedo Fundazioak lagunduta. Martxan jartzeko hasierako kudeaketak kanalizatzen lagundu zien. Rubén, Iraia, Juan, Amaia eta Javiren esanetan, «Jagoleak taldeari esker, gure inguruan ospatzen diren kultur, gizarte eta kirol ekintzetan laguntzen dugu, eta barrutik bizi ditugu». «Boluntario izateko beste modu bat da; kasu honetan, familiak kirolaren bidez elkartu daitezen laguntzen dugu». Oraingoan, Doña Casildara izena ematera hurbildu ziren familia guztiei ongi etorria emateaz arduratu ziren.



**PILAR HIDALGO**  
Primera voluntaria de AFAVI  
AFAVIren lehenengo boluntarioa



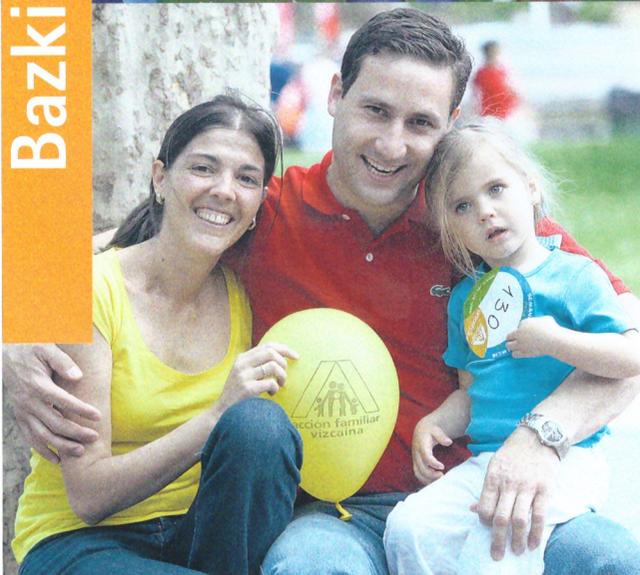
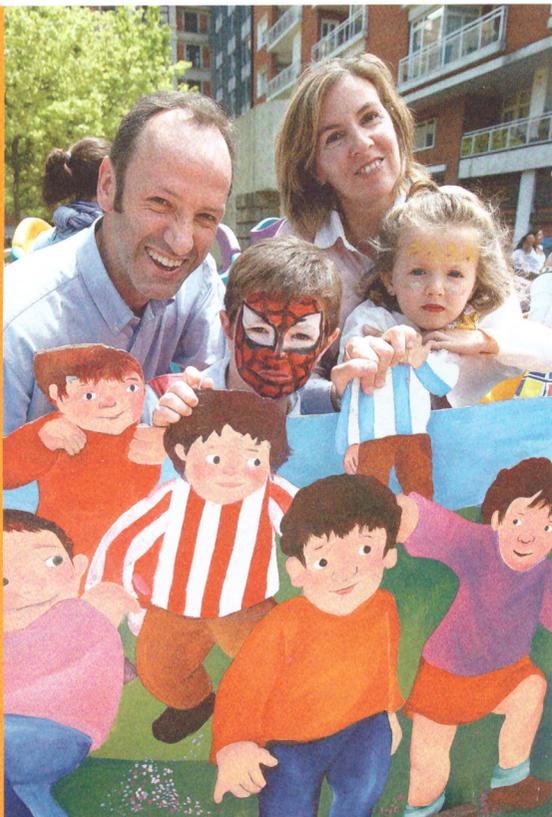
## PILAR HIDALGO, de AFAVI

Cuando en AFAVI suena el nombre de Pilar a todos se les dibuja una sonrisa en la cara, porque Pilar es voluntaria, pero no cualquier voluntaria, es la primera que tuvo esta ONG. «No recuerdo si vi a través de Internet un anuncio o alguien me dijo que en Acción Familiar necesitaban gente para trabajar, personas voluntarias». Tampoco recuerda si fue exactamente el año 1999 ó 2000, pero da igual, sí tiene claro que «cuando aquello éramos muy pocas, concretamente tres: Isabel que era la anterior gestora, Itxaso la actual, y yo». Pilar comenzó echando una mano en la organización de la Semana de la Familia, después buscando ponentes para charlas,

más tarde llegó la contabilidad y el trabajo administrativo, y todo a cambio de un ideal, el ideal de la familia, fomentar los lazos familiares, algo que le suscita mucho interés, pero que no ha logrado inculcar a los suyos. «Tengo una hija de diecisiete años ya, y nunca hemos conseguido que participe, así es la vida. Yo, sin embargo, más no he podido hacer porque tengo mi trabajo, por cierto, también en el mundo de las ONG y la solidaridad. He ido a pegar carteles, a campañas con niños... ¡muchas cosas!». Pilar ha visto desde su perspectiva de voluntaria cómo Acción Familiar ha ido creciendo y evolucionando poco a poco con los años.



Bazkide egin, zure familiagatik



### Apúntate

Rellena este boletín de inscripción y envíalo por carta, fax o e-mail a:



Doctor Achúcarro 6. Entrepantia. 48011 Bilbao

Tel: 94 416 72 12 Fax: 94 415 18 73

e-mail: afavizcaina@accionfamiliar.org



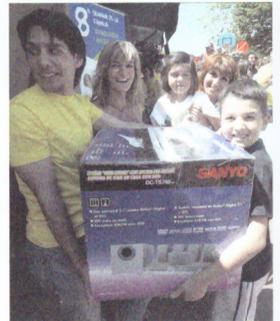
Fotografía de todos los patrocinadores de la Semana.



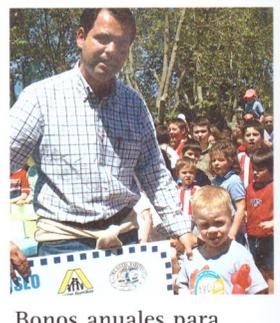
### NUESTROS COLABORADORES APLAUDEN VUESTRA PARTICIPACIÓN



Bicicletas, Home Cinema y DVD de EROSKI.



Equipación del ATHLETIC CLUB.



Bonos anuales para la familia en los cines del CIRCUITO COLISEO.



Patines en línea y equipo de EURO-SPORT.



Viajes de fin de semana a Las Landas de VIAJES IBERIA.