FAMILIA EN ACCIÓN 2009 FAMILIA EKINTZA

# AFAVI

acción familiar vizcaína

Publicación Anual de Acción Familiar Vizcaína Bizkaiko Familia-Ekintzaren Urtekaria

PÁG. 4
**UN APOYO NECESARIO**
EL NUEVO ROL DE LOS ABUELOS EN LAS RELACIONES FAMILIARES

PÁG. 12
**PROTEGIDOS POR LEY**
EL GV APRUEBA UNA NUEVA LEY DE APOYO A LAS FAMILIAS



PÁG. 18
**ROCÍO RAMOS-PAÚL 'SUPERNANNY'**
«HAZ DE TU HIJO UN NIÑO FELIZ»



# ¡Diviértete con los tuyos!

LA SEMANA DE LA FAMILIA CUMPLE 10 AÑOS

PÁGS. 14-22

# Zatoz zure etxekoekin dibertitzera!

FAMILIAREN ASTEAK 10 URTE BETE DITU

14-22. OR.

PÁGS. 4-6 LOS ABUELOS EN LA FAMILIA
AITON-AMONAK FAMILIAN
ABUELOS NECESARIOS AITON-AMONAK BEHARREZKOAK
Un nuevo rol y reto familiar con la incorporación de la mujer al mundo laboral.

PÁG. 7 MAYORES DEPENDIENTES MENDEKO NAGUSIAK
Entrevista a Ricardo Barkala, Concejal de Acción Social del Ayuntamiento de Bilbao.

PÁG. 8 PROGRAMA VALER FAMILIA VALER FAMILIA PROGRAMA
Pautas para una buena convivencia.

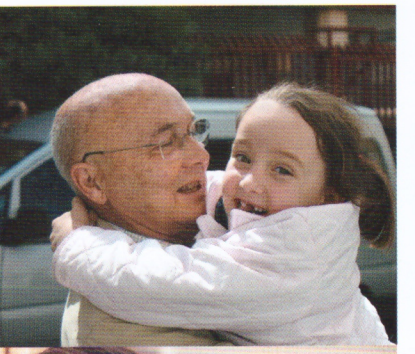
PÁG. 9 AFAVI CON LOS JÓVENES Y LA DISCAPACIDAD AFAVI GAZTEEKIN ETA URRITASUNEN BAT DUTEN PERTSONEKIN
En 2009 el programa JOS vuelve a la Fundación Síndrome de Down.

PÁG. 10 GABINETE DE ORIENTACIÓN FAMILIAR FAMILIA ORIENTABIDERAKO KABINETEA
La brasileña Eulenice Da Souza nos cuenta su experiencia.

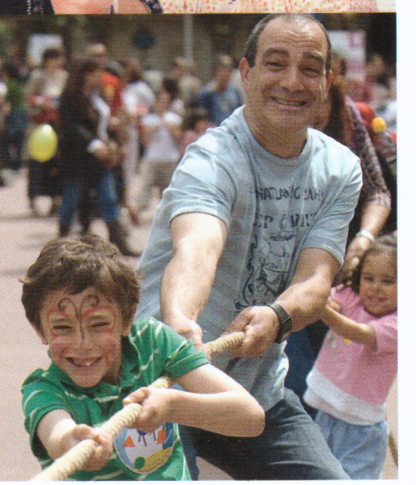
PÁG. 11 FAMILIAS DE ACOGIDA HARRERA FAMILIAK
Entrevista a Juan María Aburto, Diputado Foral de Acción Social de Bizkaia.

PÁGS. 12-13 NUEVA LEY DE APOYO A LAS FAMILIAS FAMILIA ORIENTABIDERAKO KABINETEA
El Gobierno Vasco conforma y da solidez a un sistema de protección a las familias.

PÁG. 14-22 SEMANA DE LA FAMILIA FAMILIAREN ASTEA
En la novena edición nos acompañaron 'Supernanny' y más de 1.500 familias.
¡Y EN 2009 CUMPLIMOS 10 AÑOS!







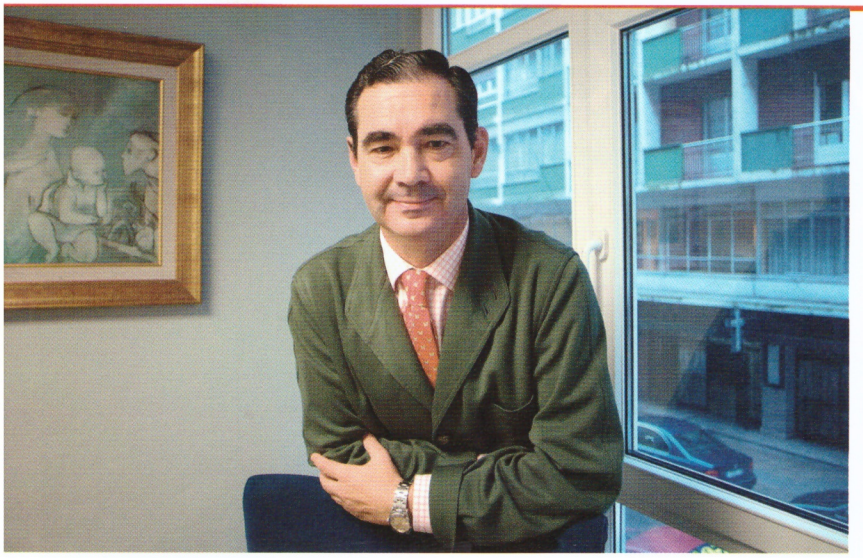
acción familiar vizcaína

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

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

PATROCINAN/BABESLEAK

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
BFA DFB Bizkaiko Foru Aldundia Diputación Foral de Bizkaia
Bilbao UDALA AYUNTAMIENTO
fundación carmen gandarias impulsamos tus proyectos
CAJA LABORAL EUSKADIKO KUTXA
euskaltel
SEGUROS BILBAO
IBERDROLA
metro bilbao
Goya TECNIArte
IGURCO SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS
EL CORREO



# En la familia está la clave

En los últimos años, tanto en los Estados como en las Instituciones Europeas, ha surgido una fuerte preocupación por los problemas de la familia. Este hecho, unido a una creciente sensibilidad social al respecto, ha otorgado a la política familiar un carácter prioritario.
Ante las dificultades sociales, económicas y demográficas, la familia representa un valiosísimo potencial para el amortiguamiento de problemas como el paro, las enfermedades, las drogodependencias o la marginalidad. La familia es por ello el primer núcleo de solidaridad dentro de la sociedad. Pero no se queda sólo en eso, la familia es prioritariamente una comunidad de amor, donde la estabilidad matrimonial es el cimiento sólido del desarrollo personal de cada uno de sus miembros.
Se repite con frecuencia que la familia es la célula básica de la sociedad. Y es cierto. Pero para que las familias puedan seguir cumpliendo esta irremplazable función, son esenciales dos cuestiones. La primera, que los ciudadanos adquieran un mayor compromiso en la tarea de la revitalización de la familia, como está ocurriendo ya. La segunda cuestión postula que es esencial que los diversos organismos, instituciones y organizaciones sociales apoyen a las familias en sus políticas económicas y sociales de forma prioritaria.

AFAVI se esfuerza desde hace más de 20 años por impulsar en Bizkaia y País Vasco una mayor sensibilización de la sociedad y de las administraciones acerca del papel que desempeña la familia. Favorece la promoción social y cultural de la mujer, la defensa del menor y la tercera edad, y no duda en denunciar y buscar soluciones a las transgresiones que atenten contra la familia y sus componentes.
Los programas desarrollados por AFAVI están llegando a miles de personas. Se centran en la formación de valores personales y solidarios, en la prevención de los conflictos a través de programas que dotan de recursos a las personas para que desarrollen su vida en el ámbito familiar y valoren esas relaciones interpersonales. Las personas nacemos en una familia. Es importante que se desarrollen familias donde sus miembros aprendan a vivir en un ambiente de amor, respeto, paz y solidaridad. Es nuestro reto.
En nombre de la Junta Directiva, el equipo y voluntarios de AFAVI os agradecemos vuestra inestimable colaboración, y os animamos a seguir apoyando nuestra ONG buscando nuevos socios y recursos. Ese esfuerzo redundará en beneficio de muchas familias vizcaínas.

Un cordial saludo.

**Ignacio Toro**, Presidente de AFAVI

# Familian dago gakoa

Azken urteotan familiako arazoei buruzko kezka bizia sortu da Estatuetan eta Europako Erakundeetan. Kezka horrek eta gai horri buruz gizartean dagoen geroz eta sentiberatasun handiagoak lehentasuna eman dio familia-politikari.
Zailtasun sozialak, ekonomikoak eta demografikoak agertzen direnean, familiak balio handiko ahalmena dauka hainbat arazo leuntzeko: langabezia, gaixotasunak, droga-mendekotasunak edo marjinalitatea. Beraz, familia da lehenengo elkartasun-gunea gizartearen baitan. Baina ez da horretan bakarrik gelditzen; izan ere, lehenik eta behin, familia maitasun-komunitatea da, eta ezkontideen egonkortasunak oinarri sendoa jartzen du senide guztien garapen pertsonalerako.
Askotan esaten da gizartearen oinarrizko zelula dela familia. Eta egia da. Baina familiek ezinbesteko eginkizun hori beteko badute, funtsezko gauza bi gertatu behar dira.
Lehenengoa, herritarrek konpromiso handiagoa hartzea familia biziberritzeko zereginean, egun gertatzen ari den bezala.
Eta bigarrena, funtsezkoa dela organismoek, instituzioek eta gizarte erakundeek, lehentasunez, familiei babesa ematea, euren politika ekonomiko eta sozialen bidez.
AFAVIk 20 urte daramatza lanean, Bizkaian eta Euskal Herrian gizartea eta administrazioak familiaren zereginaz sentikortu nahian. Emakumearen gizarte eta kultur sustapena bultzatzen ari da, baita adin txikikoen eta hirugarren adinekoen defentsa ere, eta familiari nahiz familiako kiideei erasotzen dieten arau-hausteak salatu eta irtenbideak bilatzen ditu.
AFAVIk garatutako programak milaka pertsonengana iristen dira. Balio pertsonalak eta elkartasunezkoak ditu ardatz, eta gatazken prebentzioa bilatzen du bere programen bidez, pertsonei baliabideak emanez, euren bizitza familia giroan garatu eta pertsonen arteko harremanak balioetsi ditzaten. Pertsonak familiaren baitan jaiotzen gara. Horregatik, garrantzia handikoa da maitasun-giroan, errespetuan, bakean eta elkartasunean bizitzen ikasteko familiak garatzea. Horixe da gure erronka.
Zuzendaritza Batzordearen izenean, AFAVIko taldeak eta boluntarioek gure esker ona adierazi nahi dizuegu emandako laguntzagatik eta aurrerantzean ere gure GKE laguntzera animatzen zaituztegu, bazkide eta baliabide berriak bilatuz. Ahalegin horrek Bizkaiko familia askori egingo die mesede.

Agur bero bat.

**Ignacio Toro**, AFAVIko presidentea

# Un apoyo necesario



**El papel de los abuelos ha cambiado en los últimos años. Su rol de cuidadores de los más pequeños de la casa introduce una nueva variable en las relaciones familiares.**

Que las personas mayores son un colectivo cada vez con más peso porcentual en nuestra sociedad es un dato objetivo (en Bizkaia son unos 214.000, cerca del 18% de la población). Los avances médicos, el aumento de la esperanza de vida y la mayor calidad con que esa vida se disfruta –los abuelos se sienten más cerca de la edad de sus hijos que de la suya propia– coloca a esa mal llamada 'Tercera Edad' en un nuevo lugar social y familiar. ¿Y por qué familiar? Porque a estas circunstancias socio-sanitarias se une la necesidad de los hijos ya adultos de tener un cuidador para su propia progenie. Las mujeres se han incorporado al trabajo y no siempre se dispone del dinero suficiente para contratar este tipo de servicio; a veces por esta falta de recursos económicos, otras porque se considera que 'como en casa en ningún sitio', el resultado es que los abuelos se han convertido en los nuevos cuidadores de los más pequeños de la casa.

Los beneficios de esta nueva situación son varios. Por ejemplo, los nietos son el nexo de unión con los cambios tecnológicos –cuántos habrán enseñado a usar el móvil a su aitite o amama–, ejercen en muchas ocasiones de mediadores con los padres ante conflictos domésticos, se rompe con la imagen de pasividad de las personas mayores, o algo tan sencillo como la sensación de sentirse útiles para su entorno. Los abuelos son, además, un complemento a la educación, transmiten vivencias, recuerdos, son una de las mejores fuentes de

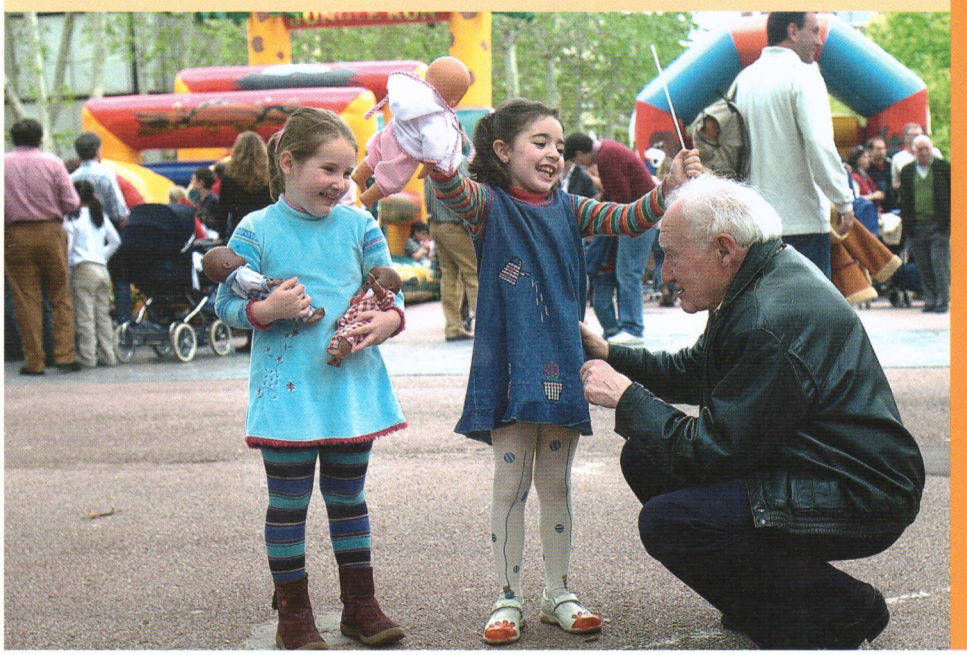
El trabajo de los hijos y la falta de recursos muchas veces obligan a los abuelos a cuidar de sus nietos

Askotan aiton-amonak bilobak zaindu beharrean egoten dira, haien gurasoak lanean daudelako edo baliabiderik ez dutelako

# ¿Abuelos esclavos?

'Abuelos esclavos' es el término que se está empleando para calificar un incipiente fenómeno: el de los adultos mayores obligados a hacerse cargo de criar a sus nietos. Está en fase de estudio, pero ya se han detectado algunos síntomas asociados como cansancio permanente, hipertensión emocional, diabetes o malestar anímico. Es más, la Organización Mundial de la Salud (OMS) feminiza la expresión, 'síndrome de la abuela esclava', ya que mayoritariamente son mujeres que se encuentran en la horquilla de edad de entre 48 y 68 años.

Un sentimiento de deber les lleva a resignarse a no tener tiempo propio, a dedicarlo a los nietos y nietas, y se produce un desequilibrio entre lo que pueden hacer y lo que realmente hacen. Pero la culpa no es de nuestros mayores, no. Los problemas llegan cuando los roles son impuestos y no voluntariamente asumidos, cuando el favor puntual se convierte en habitual, cuando la ayuda se convierte en abuso, o los hijos consideran que sus trabajos o quehaceres son más importantes, y es que la idea social de que las personas mayores no tienen nada que hacer es eso, una idea social, no una realidad. Quien considera normal que sus padres renuncien a paseos o vacaciones por el cuidado de los nietos, es muy probable que esté abusando de ellos.



# Programa de formación para abuelos VALER

La ONG Acción Familiar Vizcaína ofrece un programa de formación en el que las personas mayores aprenden a tomar conciencia del rol que desempeñan dentro de las familias y, por tanto, en la sociedad. En líneas generales, se trata de unas charlas en las que con el análisis y el diálogo compartido como hilo conductor, se recuerda que también los abuelos y abuelas tienen una serie de necesidades y que no se puede renunciar a ellas, que hay que darles forma y llenarlas de contenido. Nos planteamos qué significa y qué no significa ser abuelo, y ofrecemos unas herramientas de comunicación que lleven al fortalecimiento del entorno social y las relaciones intergeneracionales: derechos y deberes de cada miembro de la familia, la buena comunicación, el establecimiento de límites...

Cinco sesiones de dos horas cada una, en horarios y lugar a convenir (asociaciones de mayores, centros cívicos...), y con la posibilidad de que sean gratuitas gracias al apoyo del Gobierno Vasco a través de la Dirección de Familia.

**Si estás interesado, no dejes de llamarnos al: 94 416 72 12**

conocimiento, del mantenimiento de la memoria; enseñan y transmiten vida y experiencias, e incluso, hay expertos que afirman que el contacto entre ambas generaciones favorece el desarrollo emocional y cognitivo del niño.

## Los pros... y contras

Sin embargo, es habitual creer que cuando una persona se jubila el tiempo libre del que dispone es ilimitado y que la ayuda en casa es obligada. Y ahí surge el problema, cuando se ata a los mayores con estas tareas y se ocupa todo su tiempo. Es importante establecer los roles que corresponden a cada uno, las funciones de los cuidadores; las normas y límites los ponen los padres y madres, pero a la vez hay que escuchar y respetar las opiniones de los abuelos y abuelas. En este sentido, estos últimos tienen que aprender a decir no, rechazar el cuidado del nieto una tarde no significa que no se le quiera, es simplemente saber compaginar esta tarea con los proyectos propios.

Para los mayores, no abandonar momentos de ocio tiene beneficios probados en el mantenimiento de una buena salud física y psíquica.

Según la última encuesta del Imserso sobre Condiciones de Vida de las Personas Mayores realizada en el año 2006, el 43% de los abuelos afirma hacerse cargo a diario de sus nietos y eso que sólo un 12% vive con ellos, un 30,9% se ocupa varias veces a la semana, y sólo un 25,5% reconoce que lo hace con menor frecuencia. Tras la jubilación, se puede decir que algunos vuelven a trabajar.

**Los mayores son una de las mejores fuentes de conocimiento, enseñan y transmiten vida y experiencias**

**Adineko pertsonak hezkuntzaren osagarri dira, euren bizipenak, oroitzapenak eta esperientziak helarazten dizkietelako**

MARISA VIZCAÍNO, participante del programa 'VALER Abuelos'

# «Soy abuela, no superabuela»

**Doce**, ocho y dos años. Son las edades de sus tres nietos. Compagina su cuidado «cuando hace falta, con límites y no como rutina» con las manualidades, la informática o la pintura porque dice «me gusta aprender». Y precisamente esa curiosidad por la vida le llevó a acercarse a AFAVI y a participar en varios de sus programas. Lo de la relación entre abuelos, hijos y nietos lo tiene claro: «Los niños tiene que estar con los padres. Hay que planificarse, y tenerlo cuando uno sabe que puede atenderlo como es debido». Toda una declaración de principios.



**Tres nietos, ¿cómo se gestiona el tiempo para llegar a todo y todos?**
Yo les cuido únicamente cuando están enfermos o cuando mis hijos lo necesitan por una razón concreta, no puedo estar todo el día con los tres. Soy abuela, pero no superabuela. Me volvería loca.

**¿Cómo llegas al programa 'VALER Abuelos'?**
Conozco AFAVI por su labor social en el Gabinete. De hecho, actualmente soy socia de esta ONG y me informaron de la puesta en marcha de este programa y me interesó. Porque claro, ser abuela no significa que lo sepa todo: cómo hablar a los niños, cómo actuar cuando se ponen de cierta forma... Es verdad que la experiencia en la vida es lo que te hace aprender, pero si te echan una mano, mejor.

**¿Qué has aprendido?**
Lo principal, a ponerme en el lugar del niño mucho más. 'Empatía' lo llamaban en el curso. Porque antes a lo mejor mi nieto mayor me decía algo y yo le respondía que eso eran tonterías. Ahora no, ahora le digo que qué le pasa. Hablando conoces muchas cosas de los críos, yo me quedo súper satisfecha y el niño lo agradece un montón. Ayer me llamó mi hija y me dijo: «¿Sabes lo que me ha dicho Unai? Ama, ¿por qué no me hablas tú como amama Marisa?». ¡Me dio una cosa aquí dentro! Es una pena que de jóvenes no nos demos cuenta, andamos corriendo a todos los sitios, vamos sin tiempo, no podemos atender a los niños. Y a mí en mi época también me pasaba, yo he vivido lo mismo, pero claro, ha tenido que pasar mucha vida para verlo y con mis nietos procuro aplicar lo que he aprendido.

**«La experiencia en la vida es lo que te hace aprender»**

**«Es muy bonito sentir que eres imprescindible para tus nietos»**

**La experiencia es una gran ventaja para los abuelos...**
Sin duda. Lo que pasa es que yo creo que los padres tampoco nos hacen mucho caso a los abuelos, por lo menos tienen que escuchar lo que les decimos, y luego que saquen sus conclusiones. Porque los abuelos normalmente disponemos de más tiempo, no tenemos tantas obligaciones, hablamos y profundizamos más con los niños.

**¿Puede ser porque la relación es diferente? Ser padre significa autoridad.**
Claro, pero mandar y poner normas hay que hacerlo de una forma sosegada, y yo esto lo he entendido con los años. De joven yo chillaba a mis hijos y ahora quiero que ellos lo aprendan, aunque sé que es como una cadena, algo que se repite en todas las generaciones.

**¿Hay diferencias entre abuelas y abuelos?**
Muchas. Las mujeres tenemos una especie de sentido del cuidado que nos hace acoplarnos mejor a las diferentes situaciones, en cambio los hombres... nietos sí, ¡pero que los cuiden los padres! Los demás no sé cómo lo llevarán, pero yo reconozco que mis nietos han sido motivo de discusión entre mi marido y yo. Él quiere más libertad y es normal. Además, echando la vista atrás veo que antes se luchaba más porque no se vivía tan bien, no había dinero, no había tantas comodidades... Los hijos no saben ver lo que sus padres han hecho por ellos, pero con la experiencia de la vida, cuando ellos estén en mi lugar, sabrán apreciarlo.

**¿Ser abuela tiene algún aspecto negativo?**
No, es lo más bonito que hay. Se genera un sentimiento especial, vuelves a tu juventud, a cuando tus hijos eran pequeñitos y lo valoras mucho más. Los hijos son tan mayores que cada uno va a su aire, pero con los nietos es diferente. Sientes que eres imprescindible para ellos, como ser madre de nuevo pero sin serlo, te sientes protectora.

# EL AYUNTAMIENTO DE BILBAO CON LOS MAYORES DEPENDIENTES



## RICARDO BARKALA

### Concejal Delegado del Área de Acción Social

# «Las familias se resisten a utilizar las residencias»

«Las personas cuidadoras son mujeres de cierta edad que hipotecan su tiempo de ocio, de trabajo, su desarrollo personal, profesional, e incluso el descanso»

«Zaintzaileak adineko emakumeak izan ohi dira, eta euren astia, lana, garapen pertsonala eta profesionala hipotekatzen dute, eta batzuetan baita atsedena ere»

**Mujeres** en torno a los 50 años o más, con personas a su cargo, un nuevo nicho social en el que las instituciones se han fijado. Se estima que el 85% de las tareas de cuidado de las personas dependientes corre a su cargo, comparten su hogar, no reciben contraprestaciones sociales ni económicas, en definitiva, ocupan su vida, y preocupan a la Administración, en este caso, al Ayuntamiento de Bilbao a través del Área de Acción Social.

**¿Es una problemática que se empieza a ver?**
Es cierto que, a raíz del desarrollo de la Ley de Dependencia, las familias se van acogiendo a los diferentes beneficios que ofrece: en algunos casos son residencias, en otros se prefiere e incluso se impulsa la permanencia de la persona dependiente en el hogar... ¿Eso qué supone? Más allá de la ayuda que presta la Administración, en nuestro caso a través de la ayuda a domicilio, la mayor parte de los problemas que genera tener a una persona dependiente se encuentra en el entorno familiar. Lo que está ocurriendo es que, en la mayoría de los casos, las personas cuidadoras son mujeres de cierta edad, con todo lo que ello conlleva: hipoteca de su tiempo de ocio, de trabajo, desarrollo personal, profesional, e incluso de su descanso. Es una problemática que nos preocupa bastante y, desde el Ayuntamiento, hemos puesto en marcha distintas actuaciones: programas más allá de las ayudas que se otorgan por el desarrollo de la Ley, ayuda de todo tipo, de tiempo de cuidado a la persona dependiente aportando servicios que les permitan tener tiempo libre, apoyo psicológico, de formación..., porque muchas veces manejar a una persona dependiente es complicado y afecta a la salud.

**¿Quién cuida al cuidador?**
Efectivamente, porque hay que recordar que muchas veces tienen que dejar su puesto de trabajo. Yo creo que en Euskadi la institución familiar tiene bastante peso y existe mucha resistencia a mandar a los aitites a una residencia, todavía se da la circunstancia de que las personas tienen que sacrificarse a nivel individual y familiar para que los mayores permanezcan en el entorno familiar o, en su caso, lo abandonen lo más tarde posible.

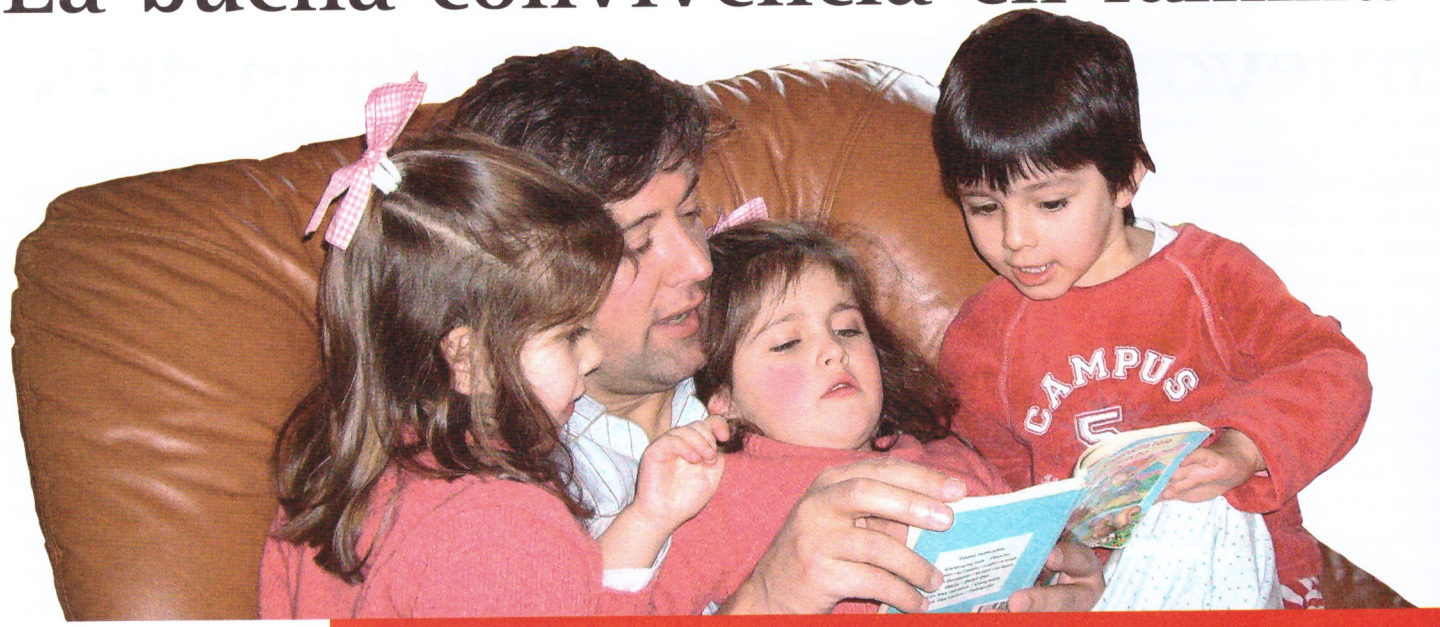
**Hay un poso cultural...**
Sin duda. La familia es muy importante, y aunque esté perdiendo peso, aún existe por nuestra cultura, nuestra tradición, nuestra forma de ver la familia como lugar de reunión, de relaciones interpersonales... Subyace esa resistencia a utilizar algunos recursos como puede ser la residencia.

**¿Existe una reticencia real?**
Mandar a la ama a una residencia es, en muchos casos, como si te arrancaran parte del corazón. Y eso que, a veces, se dan situaciones verdaderamente insostenibles, de una dependencia absoluta que por más apoyos que se quieran dar es imposible mantener. Y así y todo, la gente prefiere acogerse a las ayudas económicas o al servicio a domicilio, y con sacrificio personal y familiar seguir en casa.

**Estas ayudas se otorgan bajo solicitud, ¿alguna vez se ha actuado de oficio?**
A partir de ahora, todo va a ir en función de la valoración que establece la Ley de Dependencia. Es decir, poco a poco se va desarrollando, las personas van aprendiendo cómo acceder a los beneficios que hay, y todo pasa por que te hagan una valoración y, según las circunstancias de cada familiar, te aconsejan la mejor opción. El futuro pasa por que sea la Administración la que aconseje en cada caso, están establecidos los términos y obligaciones que tiene la Administración respecto a las personas. Pero sí, hay casos de emergencia en los que no esperamos a que se concluyan todos los trámites, pero son casos de emergencia...

**La tan manida crisis que arrastramos, ¿afectará al presupuesto de su área?**
Al contrario, hemos subido en torno a un 10% y hemos pasado de los 50 millones de euros, el 8,5% del presupuesto municipal.

# La buena convivencia en familia




En las páginas de esta publicación hacemos referencia a la necesidad de aportar fórmulas de convivencia y manejo de relaciones y sentimientos a jóvenes y abuelos, dos tramos de edad a los que se le suman padres y madres gracias al programa 'VALER Familia'. Habitualmente nos preocupa saber cómo son y sienten nuestros hijos e hijas, cómo viven nuestros mayores, pero pocas veces nos fijamos en el papel de los progenitores para saber si lo están haciendo bien o no tan bien. Por esta razón, porque casi siempre se funciona en base a la intuición, porque el tiempo cada vez es más limitado, creemos que es importante implicar y ayudar a los responsables más directos de la educación a cumplir con el proyecto vital y educativo que supone constituir una familia.

## Programa de formación para padres y madres 'VALER Familia'

## LAS 5 CLAVES DE LA EDUCACIÓN

- **Vínculos afectivos**
  «Aprende a ponerte en su lugar y a satisfacer las necesidades afectivas»
  LOTURA AFEKTIBOAK
  «Ikasi euren lekuan jartzen eta afektu premiak asetzen».

- **Autonomía**
  «No hagas por un hijo/a lo que pueda hacer por sí mismo/a»
  AUTONOMIA
  «Ez egin seme-alaben ordez euren kabuz egin dezaketena».

- **Límites y normas**
  «Es importante saber decir 'no' a tiempo»
  MUGAK ETA ARAUAK
  «Garrantzizkoa da garaiz 'ezetz' esaten jakitea».

- **Elogios y apoyos**
  «Aprende a potenciar las cualidades, valores y comportamientos positivos en lugar de identificar y corregir sus errores y puntos débiles»
  LAUDORIOAK ETA LAGUNTZAK
  «Ikasi gaitasun, balio eta portaera positiboak indartzen, akatsak eta alde ahulak ikusi eta zuzendu beharrean».

- **Resolución de conflictos**
  «Aprende a armonizar las discrepancias familiares»
  GATAZKAK KONPONTZEA
  «Ikasi familiako desadostasunak harmonizatzen»

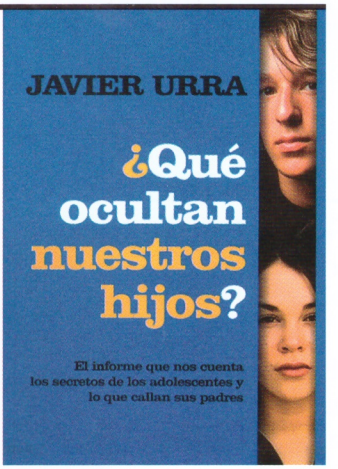


# Jóvenes, Ocio y Salud, nuevos retos del programa JOS



Año a año el programa JOS engorda en cuanto a su difusión, pero sigue en plena forma respecto a sus objetivos. Ofrece a jóvenes y adolescentes formación en habilidades sociales y personales para que desarrollen un espíritu crítico; es decir, les motivamos a que ellos mismos piensen y valoren cómo gestionan su tiempo libre, cómo son sus relaciones con los demás, o se planteen seriamente problemáticas que les rodean como el bulling o los trastornos de la alimentación. En colegios, institutos, asociaciones..., con chavales cada vez más jóvenes, impartido en euskera y castellano, y por toda Bizkaia. Así es JOS.

## ¿Qué ocultan nuestros hijos?




Es el título del último libro de Javier Urra. Un informe que revela los secretos de los adolescentes, lo que le gustaría saber a padres y madres, y también lo que éstos callan a sus hijos e hijas. El que fuera Defensor del Menor se basa en 5.000 encuestas realizadas en familias de todo tipo y condición y deja al aire los miedos, tabúes, confidencias o mentiras lógicas entre generaciones.

**El objetivo:** promover el diálogo. Sólo un 10% de los jóvenes entrevistados asegura no ocultar nada en casa.

## Más capaces

### El programa JOS vuelve a la Fundación Síndrome de Down

¿Son reales las definiciones del diccionario? Si miramos el significado de discapacitado, leemos que es 'quien tiene impedida o entorpecida alguna de las actividades cotidianas consideradas normales, por alteración de sus funciones intelectuales o físicas'. Respuesta a la pregunta: no siempre, o por lo menos no de una forma absoluta. Porque una persona con discapacidad quizá tenga dificultades en alguna de sus funciones o facetas de la vida, pero seguramente cuente con otras características que muchos desearían.

Este año 2009, la ONG AFAVI se acerca por segunda vez a uno de estos colectivos, concretamente al de personas con Síndrome de Down. En 2006 se hizo una experiencia piloto a través el programa JOS –Jóvenes, Ocio y Salud–, la valoración fue positiva por parte de todos, así que si algo ha ido bien, ¿por qué no repetirlo? Volvemos a la Fundación Síndrome de Down.

El hilo conductor será el mismo que el de los cursos JOS habituales en centros educativos, aunque contará con algunas adaptaciones. En lo común, se trabajará la influencia de los demás en las decisiones que tomamos o el peso que tienen en nuestro comportamiento la publicidad y los medios de comunicación. En lo particular, la presión de grupo en lo que se refiere a la sexualidad y afectividad o cómo debemos relacionarnos con los demás, en este caso mediante 'roleplaying', con la práctica, como prueba casi real. Un programa si cabe más dinámico para chavales de entre 14 y 18 años. Porque los jóvenes con Síndrome de Down también son jóvenes, viven su tiempo de ocio, y éste tiene que ser con salud.

### JOS, en datos

- 132 cursos en 2008.
- El 60% de las intervenciones en euskera.
- Abierto a todos los municipios de Bizkaia.

### JOS datuak

- 2008an 132 ikastaro eman ziren.
- Esku-hartzeen %60 euskaraz.
- Bizkaiko udalerri guztietan.

EULENICE DA SOUZA Y SU PASO POR EL GABINETE

# «Era una semilla desnutrida y en AFAVI la alimentaron»

43 años, 18 de ellos vividos en España. Un tiempo que ha recogido los mejores y peores momentos de Eulenice. Con su acento destapa su origen, Brasil, pero no la mochila que carga día a día, la de una mujer que vino a España de vacaciones, encontró trabajo y se quedó. Casi dos décadas después, su día a día gira en torno a su hijo de 14 años fruto de un matrimonio que le enseñó la peor cara de lo que algunos llaman amor: el maltrato. Después de tanto tiempo, el papeleo y los trámites administrativos siguen siendo para ella una rutina. La ley, dice, le ha dado la espalda, «y también la sociedad». Algo que trata de sobrellevar con la ayuda del Gabinete de Orientación Familiar de AFAVI.

**¿Cómo llegas a la AFAVI?**
Hace dos años y medio. Después de pasar por varias instituciones donde no supieron ver mi problema, un día me encontré con un amigo de mi ex-marido en el ambulatorio y él me dio el teléfono de AFAVI.

**Hasta entonces no habían sabido entenderte ni las instituciones, ni la sociedad...**
Sí, me siento muy resentida, aunque ya he aprendido a vivir y convivir con las personas que me rodean gracias a Ana y Txaro, mis psicólogas en AFAVI. Recurro a ellas siempre que lo necesito y por eso me siento afortunada; en general no hay recursos suficientes para atender a gente como yo.

**Lo que en un principio era un asunto de pareja pasó a ser algo personal...**
Sí, yo tenía la autoestima en el limbo. En la tercera sesión, me dieron un espejo para que me mirara y dijera qué era lo que veía. No conseguí decir nada positivo y ahí empezó el tratamiento de verdad, no era un problema de pareja, era mío. Hoy por



hoy es diferente, me siento guapa, me quiero muchísimo y no hay nadie mejor que yo, aunque muchas veces tropiezo conmigo misma. Yo era una semilla desnutrida y en AFAVI me ayudaron a alimentarla.

**Tu hijo, ¿cómo ha vivido la situación?**
Yo muchas veces pensaba qué hacer, porque he visto que él ha arrastrado, y arrastra, el problema y eso es muy duro. Si yo estoy aprendiendo a andar con 43 años, un chaval que en toda su vida no ha tenido un cariño de un padre ¿cómo puede correr? Es imposible.

**¿Y cómo se plantea una persona como tú el futuro?**
No me lo planteo. Vivo el momento, trato de estar mejor, de ser mejor, nada más.

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**



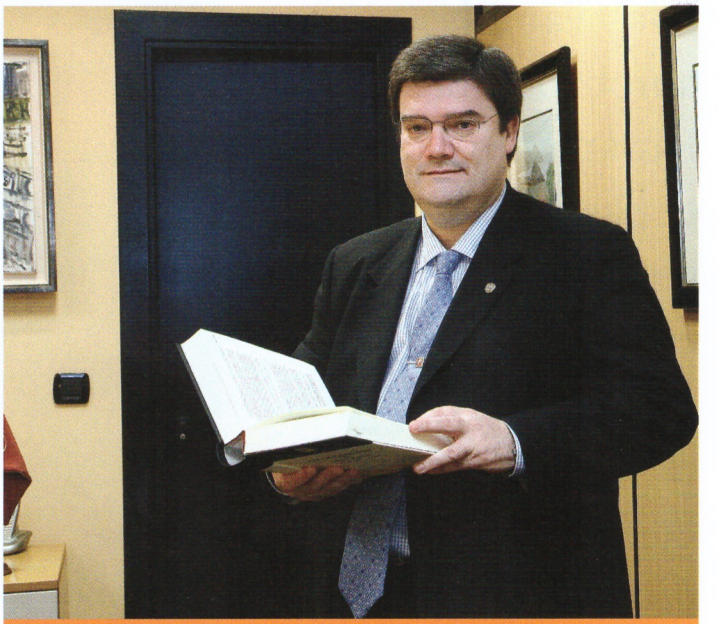
acción familiar vizcaína

**GABINETE DE ORIENTACIÓN FAMILIAR**
Te escuchamos
Zuri entzuteko gaude
FAMILIA ORIENTABIDE BULEGOA

Servicio gratuito
**94 416 72 12**

# «El fin del acogimiento es que los menores vuelvan con la familia biológica»

JUAN MARÍA ABURTO
Diputado Foral de Acción Social



**Para ser familia de acogida, además de tener ganas ¿qué requisitos hay que cumplir?**
Has dicho uno de los requisitos principales, que es querer, y querer además conociendo la realidad. La acogida es un instrumento de protección al servicio del menor, si el desarrollo de la persona no puede ser en su familia, que sea en lo más parecido, la familia de acogida. Desde esa perspectiva se desarrolla toda la intervención. Primero hay que pasar un proceso de idoneidad porque no todo el mundo vale, cualquiera es válido para ser padre o madre biológico, pero para ser una familia de acogida exigimos un proceso de evaluación, por el interés del menor. Además, hay una serie de características que tiene que ver con el sentido común: tener experiencia en el cuidado de niños sería un elemento importante, tener tiempo, que el entorno familiar no se diluya en, por ejemplo, lo laboral, y algo muy importante, que sepan que es un proceso con inicio y final.

**Hay que estar preparados para el adiós...**
Es muy importante tener esto claro desde un primer momento, que las familias sepan que ese vínculo se tiene que romper precisamente porque el fin del acogimiento es que esos niños y niñas puedan volver a su familia biológica. Es paradójico y contradictorio, pero hay que trabajar por darle al niño todo el cariño del mundo sabiendo que se cariño va a desaparecer. Éste es el éxito de proceso, pero lo que realmente lo hace difícil.

**En cuanto a la familia biológica, ¿qué empuja a un menor a la acogida?**
Las problemáticas son diversas. Algunas tienen que ver con el consumo de sustancias, los padres son incapaces de atender a los hijos como se requiere por el deterioro físico y mental que producen las drogas. Es una situación emergente en nuestra sociedad, el consumo de drogas tiene consecuencias, y ésta es una de ellas. Los menores se encuentran en una situación de desprotección y tenemos que hacernos cargo de ellos. También nos encontramos con situaciones que se desenvuelven en el ámbito de la prisión, y en menores casos estamos hablando de niños que no son queridos.

## ACOGIMIENTO FAMILIAR La otra familia

Hay diferentes versiones de acogimientos, pero un mismo objetivo. Que los niños que tienen que ser separados de su familia biológica crezcan en un entorno lo más parecido posible: la familia de acogida. La Diputación Foral de Bizkaia es el ente responsable de asumir la guarda y a veces la tutela de los menores, de buscar familias a través del Servicio de Infancia, y es que los hogares institucionalizados tienen que quedar como un modelo residual. La sociedad tiene que ser capaz de ofrecer durante todo el año familias a las que recurrir. Es más, el Plan Estratégico 2008 - 2012 del Departamento de Acción Social establece el acogimiento como algo prioritario.
En los últimos meses hay una incidencia especial entre bebés y niños de cero a tres años, los que son susceptibles de acogimientos de urgencia, un máximo de seis meses en los que Diputación valora si esa situación pasa a ser permanente, la vuelta a la familia natural es posible, o el menor es destinado a un proceso de adopción. A esta situación sumamos otras tres que requieren de un apoyo especial: los menores con necesidades especiales por discapacidad, los hermanos de diferentes edades y un fenómeno que va a más: los niños y niñas extranjeros no acompañados.
La acogida familiar es un hecho de generosidad extrema. Ayudar a un menor a que se desarrolle como persona, sabiendo que el objetivo final es separarse de él.

Teléfonos del Servicio de Infancia de la Diputación foral de Bizkaia:
94 447 07 37 y 94 447 69 62.

**La Ley de Apoyo a las Familias aprobada por el Parlamento Vasco el pasado 12 de diciembre de 2008, es el inicio de una mayor preocupación de la Administración Pública por los problemas familiares, dando una mayor solidez a un sistema de protección a la familia**



# Protegidos por

La Ley de Apoyo a las Familias es garantista porque refrenda un sistema de protección tanto en prestaciones económicas como en servicios de apoyo, y es que ambos elementos constituyen los dos ejes básicos de nuestro modelo de protección familiar. Con la aprobación de esta norma, las ayudas directas por hijos e hijas que se vienen dando desde la puesta en marcha del I Plan de Familia en el año 2002, así como las ampliaciones recogidas en 2006 en el II Plan, se convierten en un derecho subjetivo, es decir, las familias vascas se constituyen en sujetos de derecho ya que la citada Ley les garantiza las ayudas puestas en marcha tanto en los dos Planes aprobados, como en los siguientes que seguirán aprobándose.

Es ordenadora porque construye un sistema de ayudas basado en la coordinación y ordenación de las diferentes medidas vigentes en la Comunidad Autónoma.

Es también una Ley de compromisos ya que el Gobierno Vasco se compromete a extender progresivamente las ayudas económicas directas por hijos o hijas menores de edad a cargo hasta conseguir la convergencia con las políticas más avanzadas de la Unión Europea en el horizonte del año 2020. El incremento de estas ayudas se irá concretando en los sucesivos Planes de Familia que hasta esa fecha se vayan aprobando.

Y, por último, estamos ante una Ley que introduce el concepto de Renta Familiar Estandarizada como importante elemento corrector para aquellas ayudas que estén condicionadas a la renta familiar; dicha renta familiar se va a modular, tomando en consideración el número de miembros convivenciales, lo que convierte la fórmula en más justa.

## ¿Y hasta ahora?

Aunque la Ley de Apoyo a las Familias sea ya una realidad, hay que decir que no ha sido esta norma la que ha iniciado el sistema de protección; desde la aprobación del I Plan de Familia en el año 2002 se viene apoyando a las familias de la Comunidad Autónoma Vasca tanto con ayudas económicas directas por el nacimiento y mantenimiento de hijos e hijas, como con el programa Conciliación de la Vida Laboral y Familiar a través de ayudas a las personas que se acojan a una excedencia o reducción de jornada para el cuidado de menores.

Por otra parte, con el II Plan de



# Ley

Familia y desde el mes de julio de 2007, se han ampliado estas medidas de conciliación también para el cuidado de familiares en situación de dependencia, además del programa de ayudas para la contratación de personas trabajadoras para el cuidado de hijos o hijas menores. Y siguiendo con las actuaciones llevadas a cabo, y en el ámbito de la conciliación –importantísima en pleno siglo XXI–, el Gobierno Vasco ha cumplido en esta legislatura con creces su compromiso de crear mil plazas públicas anuales en el tramo de 0 a 3 años.

Por último, recordar que toda la información sobre los diferentes programas que emanan del II Plan de Familia y a los cuales pueden acogerse las familias vascas, se encuentran en la página web **www.euskadi.net/familia.**

## Hay un compromiso para extender las ayudas por hijo menor a cargo

## Laguntzak zabaltzeko konpromisoa dago euren ardurapeko ume bakoitzeko

## Análisis y participación

El Gobierno Vasco a través de la Dirección de Familia sabe que la participación y el análisis son clave para conocer las demandas y necesidades de la sociedad actual, razón por la que esta recién aprobada Ley de Apoyo a las Familias recoge dos nuevos órganos de inmediata creación. Por una parte, el **Observatorio de la Familia** cuya puesta en funcionamiento está prevista en el plazo de seis meses desde la entrada en vigor de la Ley. Un espacio de análisis e investigación permanente sobre la realidad de la familia en la Comunidad Autónoma, así como de valoración del impacto que tienen las políticas sobre los hogares vascos.

Por otra, el **Consejo Vasco de Familia** que se constituirá a lo largo de 2009 como órgano de carácter consultivo y participativo. Posibilitará una amplia implicación tanto de las distintas administraciones públicas como de otras entidades ajenas, en la elaboración y desarrollo de las políticas de familia.

## Ayudas del Gobierno Vasco por excedencia o reducción de jornada para el cuidado de menores y de familiares en situación de dependencia

### Por excedencia laboral:

- Durante un año, 2.400 euros cuando la persona trabajadora sea mujer y 3.000 cuando la persona trabajadora sea hombre.

### Por reducción de jornada laboral:

- Superior al 45% 1.800 euros anuales si la persona trabajadora es mujer y 2.400 si es hombre.
- Entre el 40 y 45% 1.575 euros si la persona trabajadora es mujer y 2.100 si es hombre.
- Entre el 33 y 40% 1.350 euros si la persona trabajadora es mujer y 1.800 si es hombre.

### Ayudas del Gobierno Vasco para la contratación de cuidadores a domicilio de hijos menores de 3 años

Entre el 50 y el 100% de las cuotas a la Seguridad Social que corresponde pagar al empleador dependiendo del nivel de renta y número de miembros de la unidad familiar.

### Solicitudes e información de las ayudas del Plan Vasco de Apoyo a la Familia

Los impresos de las solicitudes se encuentran en la página web www.euskadi.net/familia
Entrega de solicitudes en el servicio ZUZENEAN,
Gran Vía 85, 48011 Bilbao

# Ocio y deporte en familia

¿Qué hacemos con nuestros hijos e hijas en el tiempo de ocio? ¿Ocupamos correctamente ese espacio? Deberíamos, porque cualquier actividad compartida es beneficiosa. AFAVI y UNICEF invitan a las familias a crear ese vínculo en clave positiva a través del deporte.

La práctica de actividad física no es sólo necesaria por y para la salud –estimula la higiene o protege contra el desarrollo de algunas enfermedades–, sino que también tiene beneficios psicológicos como el desarrollo de la autoestima, y favorece una educación en valores como la responsabilidad, el compromiso, el esfuerzo, el trabajo en equipo o el respeto por los demás. Nos encontramos ante un contexto privilegiado de comunicación y cohesión familiar.






## ¡Diviértete con los tuyos!

Hurrengo Familia Astea igandean izango da, **maiatzak 17 igandez** Casilda Iturrizar Parkean

**Zain izango gaituzu!**







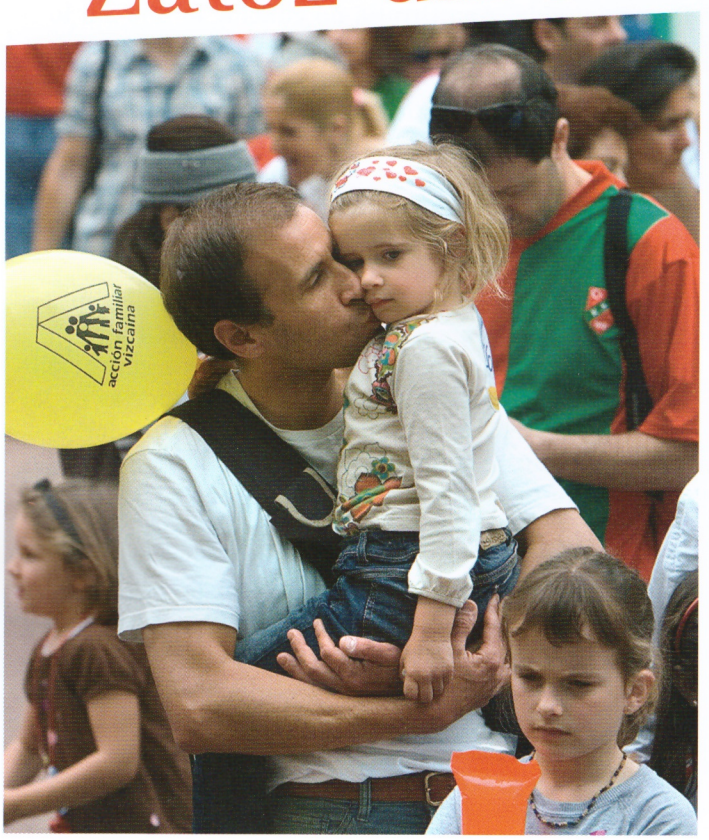
La próxima Semana de la Familia se celebrará **el domingo 17 de mayo** en el Parque de Doña Casilda

**¡Os esperamos!**

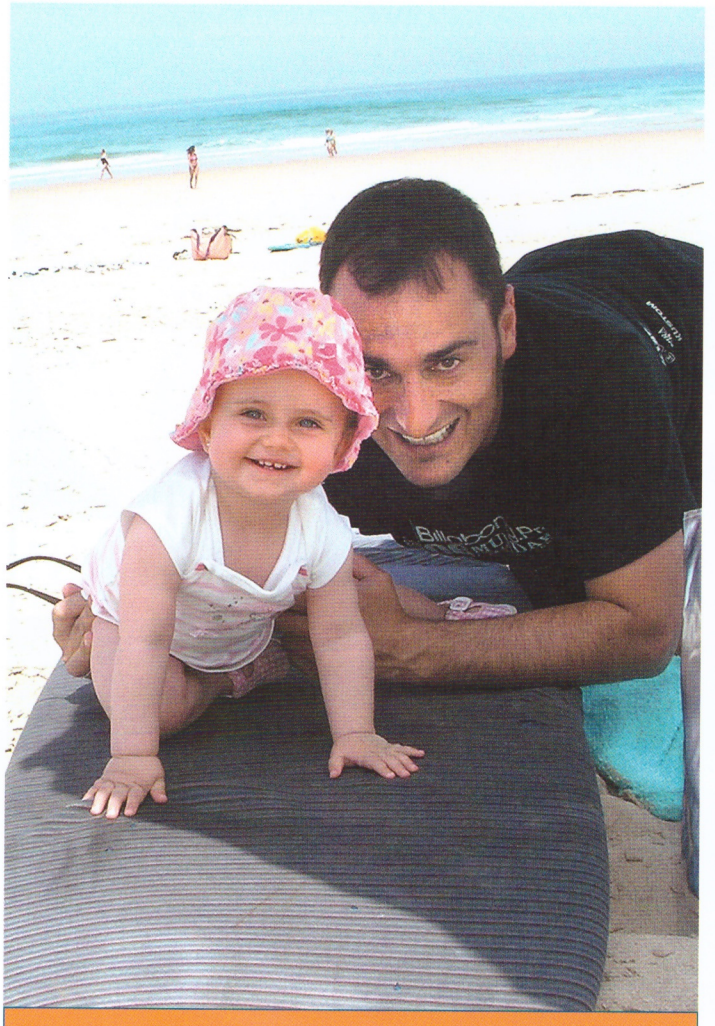
# Zatoz dibertitzera!

acción familiar vizcaína

unicef





## LUCÍA Y TXUS
**Socios de AFAVI**

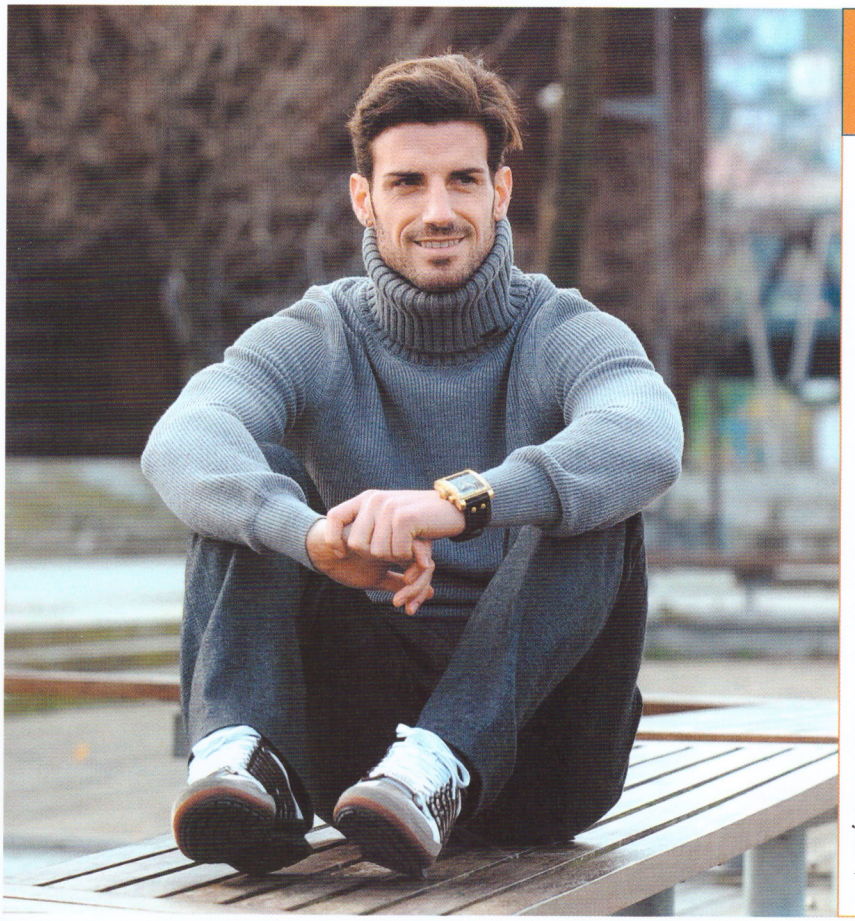
Lucía tan sólo tiene dos años y medio, pero ya vive en primera persona la experiencia de compartir en familia la práctica deportiva. Su padre, Txus, nos cuenta que «siempre me ha gustado el deporte, y ahora tengo la oportunidad de disfrutarlo con mi hija». El agua y la naturaleza como entorno es su medio preferido, el surf y la natación han sido su primera experiencia, pero tampoco es extraño encontrárnoslos subidos a una bici. «Hoy en día, –añade Txus– es más habitual, pero cuando con meses la llevaba en bici me han llegado a parar por la calle porque llamábamos la atención, los dos con casco y ella tan pequeña...». Y claro, no hablamos sólo de hacer deporte, sino de aprender, «porque con esta edad son como esponjas en lo cognitivo y es un entorno ideal para transmitir valores». ¿Y si damos a elegir a Txus entre el surf y la bici o el patín? «El surf porque el agua es un medio inmejorable de interacción con la naturaleza y con uno mismo, desconectas totalmente, entras al mar y sólo tienes que disfrutar».

Es evidente que Lucía ha cambiado la vida de Txus y su mujer Esti, «una etapa de la vida inmejorable. Tener una hija y poder compartir con ella nuestra forma de vivir, nuestras aficiones y actividades es fantástico, creo que los tres disfrutamos muchísimo».



## ANA URRUTIA
**Presentadora de 'Eguraldia' en ETB**

Deporte y vida, Ana Urrutia no concibe lo uno sin lo otro «y es lo que inculco a mis hijas». Son diversas las disciplinas deportivas a las que dice «cualquiera se puede enganchar, y es maravilloso adquirir unos hábitos saludables para el resto de nuestra vida». Más concretamente, «el surf es mi vía de escape, mi momento de relajación y de felicidad absoluta», y es más, en familia practican surf, pero también baloncesto, fútbol, 'skate', tenis... «Mis hijas han aprendido en casa que el tiempo libre se emplea en hacer deporte, y compartirlo es una experiencia alucinante». Ana reconoce, además, que esa educación y esos valores les sirven después en otras facetas de la vida. «En el caso de la competición a saber perder, a ser disciplinadas; cuando se trata de deporte en equipo a ocupar su lugar respetando al compañero, comprendiendo que todos somos piezas clave del puzzle; en el deporte individual, como es el caso del surf, a no convertirse en un ser demasiado egoísta, y a respetar a los mayores... ¡ja, ja, ja!». Viven muy cerca del mar, «y lo primero que ven mis ojos cada mañana son las olas de Bakio». Después del baño toca trabajar y analizar previsiones, «es el complemento perfecto para mí, me encanta mi trabajo y creo que lo vivo intensamente gracias a mi afición al surf».



## AITOR OCIO
**Jugador del Athletic Club de Bilbao**

Naia, la hija del defensa del Athletic Aitor Ocio, tiene una edad similar a la de Lucía, aunque su relación con el deporte es bastante diferente. «En casa se ve poco fútbol, aunque a ella le gusta, me reconoce y sabe que cuando aita no está es porque tiene partido. Es muy pequeña y, de momento, coge el balón sólo para jugar». Balones y raquetas, porque en verano a Aitor le gusta practicar pádel como alternativa y Naia tiene su propia pala. «Me gustaría que cuando fuera mayor hiciera algún deporte» y esta condición está muy presente en la búsqueda de un colegio para la pequeña, «valoramos las actividades que tengan y que cuente con buenas instalaciones deportivas».

¿Ganar, perder o te da igual? «Ganar, siempre ganar, ¡hasta a las canicas!». Hay cosas que se llevan en la sangre y ésta es una característica de los deportistas profesionales. «Cuando juego una pachanga con los amigos me gusta ganar, aunque aceptas la derrota, esto también va con el deporte».

## 10 Ideas para un Deporte en Familia

1. Crea la costumbre de hacer ejercicio en familia
2. Comparte las aficiones
3. Déjales elegir el deporte que quieran
4. Aprovecha el deporte para comunicaros
5. Cede el protagonismo a tus hijos
6. Dales ejemplo de respeto al reglamento y a los demás
7. Elogia la diversión y el esfuerzo más que la victoria
8. Fomenta la creatividad en el juego
9. Motívales hacia un tiempo libre y constructivo
10. Fomenta la salud y la calidad de vida familiar

## 10 Ideia Familiaren baitan Kirola egiteko

1. Kirola familian egiteko ohitura sortu
2. Zaletasunak partekatu
3. Nahi duten kirola aukera dezaten utzi
4. Kirola komunikatzeko erabili
5. Seme-alabei protagonismoa eman
6. Arauekiko eta besteekiko errespetuaren ispilu izan beraientzat
7. Dibertsioa eta ahaleginari irabazteari baino garrantzi handiago eman
8. Jokoan kreatibitatea sustatu
9. Aisialdi aberasgarria izan dezaten lagundu
10. Familiaren bizi-kalitatea eta osasuna bultzatu

## Tiempo compartido

Deporte, o cualquier otra excusa, da lo mismo, lo que realmente es importante es coparticipar y predicar con el ejemplo. Somos la referencia para nuestros hijos e hijas, dependiendo de qué vean en nuestra forma de vida, así actuarán ellos; y es que los hábitos y rutinas también se transmiten de generación en generación. Es fundamental la motivación por parte de la familia, no se puede ser un sujeto pasivo y observador del tiempo libre de los demás, hay que tomar parte. La consecuencia: se favorece el diálogo, se fomenta la comunicación y se comparten experiencias. Además, estar con los niños y niñas permite a los educadores advertir las necesidades y ayudas que necesitan, hay que escuchar con atención lo que nos quieren decir, preguntar o explicar, y hay que darles pie a que nos hablen.

En definitiva, presentamos el Deporte en Familia como escuela de vida y valores, como contexto privilegiado de cohesión familiar.



## ROCÍO RAMOS-PAÚL
### 'Supernanny'

# «Haz de tu hijo un niño feliz»

**La psicóloga Rocío Ramos-Paúl, la televisiva 'Supernanny', visitó Bilbao en la Semana de la Familia.**

**Televisión.** Es lo que representa Rocío Ramos-Paúl. Una nueva e innovadora forma de hacer televisión –lo que en el argot se denomina 'docu-reality'– que ha calado en nuestra sociedad. Es la socialización de la psicología, el experto en casa, consumimos sus servicios sin los aún vigentes clichés de quien acude a una consulta. Un fenómeno que a ojos de la psicóloga responde por una parte a una demanda clara de información, qué tenemos que hacer con los hijos, y por otra, cómo hacerlo, hay una preocupación por cómo educar correctamente.

No existe una fórmula mágica con la que nos aseguremos el éxito, no nos engañemos, pero se hace, y además, se hace bien. «La educación es sinónimo de imperfección y eso hay que tenerlo claro desde el principio», así de tajante se expresó Ramos-Paúl, aunque «es una labor extensa a la que hay que dedicar tiempo y ganas. Equivocarse es un derecho de madres y padres, y cuando uno se equivoca hay que decírselo a los hijos».

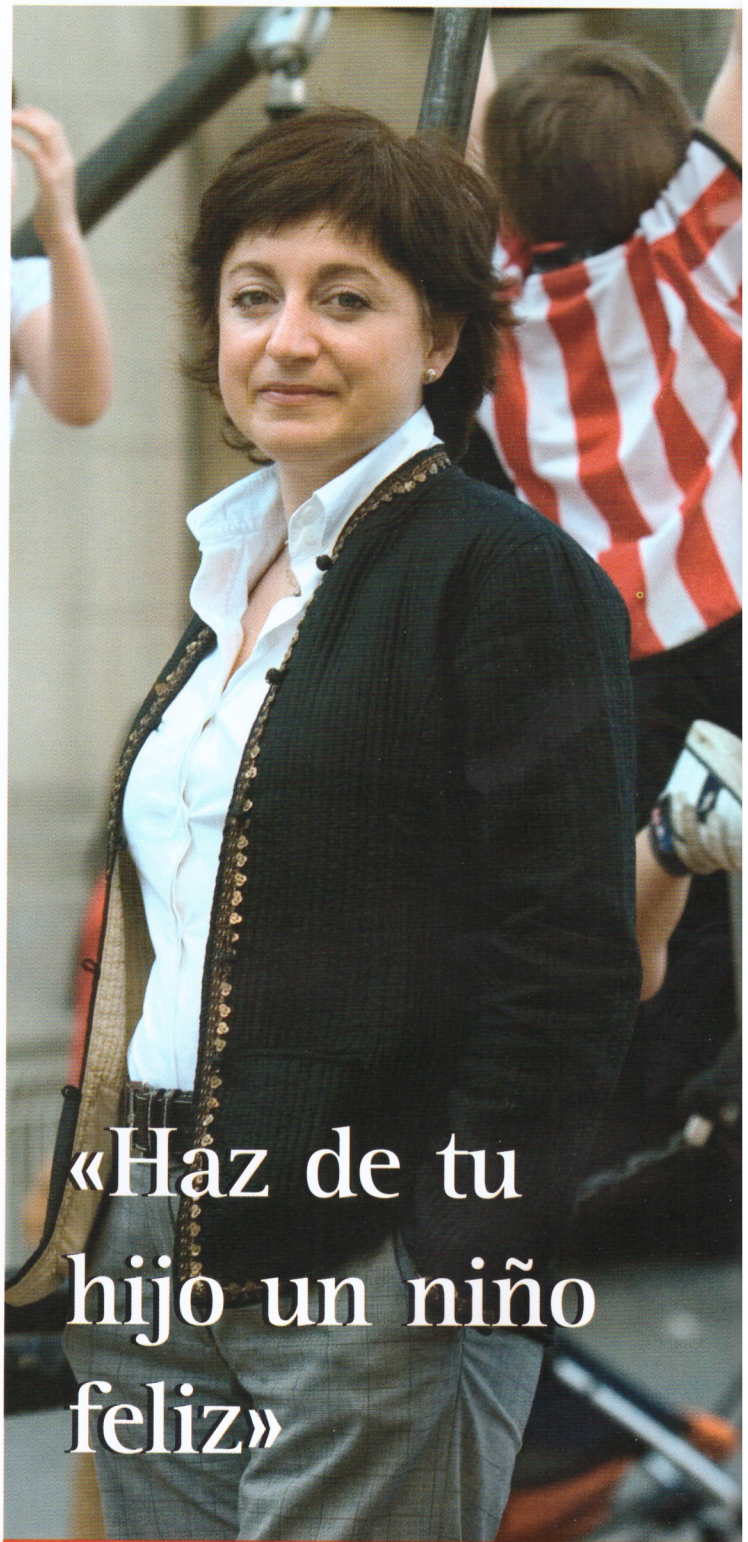
El niño de hoy será el adolescente de mañana, y ese futuro depende de sus responsables en casa; hay que establecer normas y reforzar lo positivo del niño, porque «educar básicamente consiste en la corrección de conductas». De cero a seis años es cuando se produce el mayor desarrollo cerebral en el niño, aproximadamente el 80% de sus capacidades, así que la estimulación de los pequeños es responsabilidad y obligación de los padres y madres; después, será muy difícil recuperar lo perdido. Una llamada de atención de la psicóloga: «nosotros somos los encargados de que aprendan a aprender».

Otro de los aspectos importantes a la hora de enfrentarnos al crecimiento y desarrollo de nuestros hijos es que hay que aceptar que vamos a tener miedo a hacerlo mal y que hay una falta de tiempo que es real, que hay que contar con ella. Dicho lo dicho, «hay que evitar un sentimiento de culpa que nos lleve a ser tan permisivos como muchas veces estamos siendo». Si siempre damos a nuestros hijos lo que piden no les frustramos, y si no les frustramos, tenemos muchas posibilidades de que con el tiempo desarrollen comportamientos agresivos.

### El sentido del tiempo

La falta de tiempo es casi un mal endémico, uno de los factores importantes que influyen en la educación, vivimos pendientes del reloj y nos genera estrés y ansiedad, tensiones que contagiamos a nuestros hijos sin darnos cuenta. «Ellos no tienen el sentido del tiempo que tenemos nosotros» y hay que respetarlo. Ramos-Paúl expuso un sencillo ejemplo. «Si a un niño le dices que tiene que estar tres minutos pensando en un rincón se le van a hacer eternos; pero si tiene cinco para jugar quiere quince y, además, se le han pasado volando».

El objetivo de los padres tiene que ser que los niños



Rocío Ramos-Paúl nos dejó una tarea: analizar si nuestros hijos tienen límites y cuántos, si conocen qué ocurre cuando no se cumplen, y si nosotros somos consistentes en su aplicación. Si sabemos esto, vamos por el buen camino.




se sientan seguros, protegidos y queridos. Seguros a través de hábitos y rutinas. Los niños son anárquicos, hay que tener horarios, darle responsabilidades, pequeñas tareas acordes a sus circunstancias, y premiarle para que repita esas acciones. Protegidos gracias a los límites y normas, «hay que frustrarles para que aprendan a sufrir y valorar lo que tienen», conductas guiadas con premios y castigos, pero que tienen que contar con el consenso de padres y madres, hay que unificar las normas. Y queridos ofreciéndole tiempo de calidad, porque «la atención que necesitan es tan importante como el comer, es una obligación pasar tiempo con los hijos». En este sentido la psicóloga se muestra tajante: «No se puede no poder con los hijos. Y recordad, lo peor de los límites es no poner ninguno, poner muchos, o ser flexibles con ellos».

## No hay fórmulas mágicas, pero sí pautas que ayudan a que tu hijo sea un niño feliz

Para que un niño sea feliz, tiene que sentirse seguro; para que un niño se sienta seguro, tiene que tener límites; para que un niño tenga límites, hay que saber decirle no y mantener esa postura; para que entienda el no, tienes que permitirle experiencias donde no logre lo que desee o conseguirlo suponga un esfuerzo; entonces, aprenderá a manejar sus frustraciones y por tanto, a canalizar su agresividad y ansiedad.

Para que un niño sea feliz, ha de sentirse querido; para que un niño se sienta querido, tienes que contárselo y demostrárselo, dale besos y abrazos, dile que le quieres y lo especial que es para ti.

Para que un niño sea feliz, tienes que trabajar su autoestima; para que tenga autoestima, tiene que sentirse protegido, querido y valorado; para que un niño se sienta valorado, tienes que atenderle y escucharle; y para que se sienta atendido, tienes que pasar tiempo con él. (Rocío Ramos-Paúl)



# ¡Felicidades y que cumplamos muchos más!

En mayo de 2009 celebraremos el 10º Aniversario de la Semana de la Familia. Parece que fue ayer cuando AFAVI y UNICEF iniciamos esta andadura, compartiendo esfuerzos e ideales para que las familias de Bizkaia crezcan sanas, fuertes, unidas. Entonces surgió la idea de celebrar el Día Internacional de la Familia y destacar en el calendario esta fecha, 15 de mayo, ofreciendo a todas ellas la ocasión de disfrutar de distintas propuestas de Deporte en Familia: sokatira familiar, minigolf, circuito de habilidades, herri kirolak, taller de maquillaje... Ciertamente no hemos estado solos en esta campaña de sensibilización social, más de mil familias cada año protagonizan esta fiesta en el Parque de Doña Casilda, haciéndose cómplices y testigos del valor de la familia y de la importancia de la cohesión familiar; del Deporte como escuela de vida y valores, y del ocio compartido como estrategia educativa para la comunicación intergeneracional. Y esto hay que aplaudirlo. Nuestros colaboradores se han encargado de ello con viajes, bonos anuales de cine, bicicletas... También se merecen un aplauso, como no, nuestros voluntarios, que han crecido en número, y sobre todo en implicación y compromiso con este proyecto, por no hablar de las instituciones y organismos que estan detrás. A todos vosotros gracias por estar ahí haciendo Familia. Os esperamos de nuevo en esta carrera trazada entre todos.

**Itxaso Luzárraga.** Directora de AFAVI

# Zorionak eta urte askotarako!

2009ko maiatzean, Familia Astearen 10. Urteurrena ospatuko dugu. Badirudi AFAVI eta UNICEFek atzo bertan hasi genuela gure ibilbidea, ahaleginak eta helburuak partekatuz, Bizkaiko familiak osasuntsu, sendo eta bat eginik hazi daitezen. Orduantxe sortu zen Familiaren Nazioarteko Eguna ospatzeko ideia eta, maiatzaren 15a seinalatu genuen egutegian, familia guztiei aukera emanez Familia giroko zenbait kirol-proposamenetan parte hartzeko: familia arteko sokatira, minigolfa, trebetasun zirkuitua, herri kirolak, makillaje tailerra... Egia da ez garela bakarrik egon gizartea sentikortzeko kanpaina honetan; urtero, mila familiatik gora egon ohi dira Casilda Iturrizar Parkeko jai horretan, eta hor, familiaren balioaren konplize eta lekuko bihurtu eta famili kohesioaren garrantziaz jabetzen dira; bizi-eskola eta balio-eskola gisa hartzen dute kirola eta aisialdi partekatua ere belaunaldien arteko komunikaziorako hezkuntza estrategia gisa bizi dute. Txalotu beharrekoa da hori guztia. Gure laguntzaileek hartu dute horren ardura, familia guztiarentzako bidaiak antolatuz, urte osoko zine-bonoak, bizikletak lortuz eta abar. Eta nola ez, gure boluntarioek ere txalo bat merezi dute; lehen baino gehiago dira eta proiektu honekiko lotura eta konpromisoa areagotu dute; eta azkenik ezin ditugu ahaztu honen guztiaren atzean dauden instituzio eta erakundeak.

Gure esker ona denoi, hortxe zaudetelako Familia eraikitzen. Zain izango gaituzue denon artean antolatu dugun lasterketa honetan.

**Itxaso Luzarraga.** AFAVIko zuzendaria



















# Házte socio, por tu familia



## Datos personales

Nombre y apellidos / Izena eta abizenak

Dirección / Helbidea

Localidad / Herria

CP / PK

Provincia / Herrialde

Teléfono / Telefonoa

## Socios

Domiciliación bancaria / Helbideratzeko datuak

Banco / Kutxa

Número de cuenta / Kontu zenbakia

Datos económicos

Importe

○ 30 € ○ 60 € ○ 90 € ○ otra cantidad

Forma de pago ☐ Anual ☐ Semestral

Sí. Deseo ser socio de Acción familiar Vizcaína

En ..... a ..... de ..... de .....

Firma .....

acción familiar vizcaína

Todos los datos de la presente solicitud serán tratados de forma estrictamente confidencial. Le recordamos que, en cualquier momento, tiene derecho a acceder, rectificar o cancelar sus datos conforme a lo establecido en la Ley Orgánica 15/1999 del 13 de diciembre.




**Apúntate**

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

acción familiar vizcaína

Doctor Achúcarro 6. Entreplanta. 48011 Bilbao
Tel: 94 416 72 12 Fax: 94 415 18 73
e-mail: afavizcaina@accionfamiliar.org



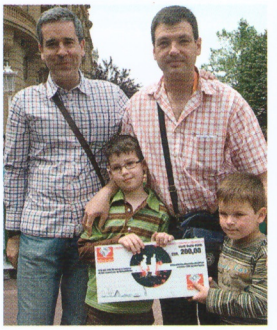
Fotografía de todos los patrocinadores de la Semana.

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO
JUSTIZIA, LAN ETA GIZARTE SEGURANTZA SAILA
DEPARTAMENTO DE JUSTICIA, EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
BFA DFB
Bizkaiko Foru Aldundia
Diputación Foral de Bizkaia
Bilbao
UDALA
AYUNTAMIENTO
SEGUROS BILBAO
EL CORREO
Goya
TECNIArte
euskaltel
IGURCO
SERVICIOS SOCIO-SANITARIOS
metro bilbao
bbk
ESKERRIK ASKO GUZTIOI!

NUESTROS COLABORADORES PREMIAN VUESTRA PARTICIPACIÓN



VIAJES IBERIA regala fines de semana.



BILBAO CENTRO y sus cheques regalo



Patines para toda la familia con EUROSPORT.




Cine todo el año en el CIRCUITO COLISEO.



EROSKI y sus premios: bicis, home-cinema...



Nuestro ATHLETIC con la familia.