



Nagusia kalea, 28
31.820 Etxarri Aranatz
TFNOA: 948.460.752
FAXA: 948.460.729
MOGIKORRA: 608 034 652
e-mail: info@etxarriogz.eus

Iparrarekin Bat

IPARRAREKIN BAT

Familia agurgarriak,

Afrikako esaera zahar batek dio «*Haur bat heztekoi tribu oso baten laguntza beharrezkoa dela*».

Tribu horrek gizarteari, hezkuntza zentroari, herriari, aisialdiari, lagunei eta pertsona garrantzitsuei erreferentzia egiten badio ere, ez dugu ahaztu behar familiak betetzen duela funtsezko zeregina tribu honetan.

Familia da elkarren arteko laguntza, errespetua, laguntza eta bizikidetzarako oinarriak ezartzen dituen eragile nagusia. Eta familia izan ohi da ere egunerokotasunean aurkitzen ditugu egoera ezberdinei (atseginak zein egoera konplexuak) aurre egiten laguntzeko ezinbesteko zutabea.

Etxean nerabe bat dugun familiok badakigu nerabezaroa gorabeherez betetako etapa dela. Eta guraso garen aldetik, batzuetan kezkak eta buruhauasteak sortzen dizkigun etapa ere badela gauza jakina da. Gainera, ez dago formula magikorik gurasook nerabearekiko dugun harremana kudeatzeko. Gakoa orekan dago: maitasuna eman eta mugak ezartzearen arteko orekan. Maitasunak espazio babestu bat eskaintzen du eta mugak arriskuak neurtzen eta haien autonomia propioa garatzen laguntzen diente.

Hau esanik, Gizarte Zerbitzuek sortu dugun “*Iparrarekin bat*” udako kanpaina aurkeztu nahi dizuegu. Osasun Saileko Droga eta Adikzioen Prebentzio Planean oinarritzen da eta ondorengo gaia dauka ardatz: “*nerabezaroa eta ongizate emozionalak zein osasun mentalak nerabeengan duen garrantzia*”.



Izan ere, datu eguneratuek diote, nerabeen oreka emozionalak eta osasun mentalak kalteak jasan izan dituela azken urteotan. Egia da, halaber, antsiestatea, depresioa eta nahasmendu jakin batzuk berezia eta delikatua den nerabezaroan ohiko ezaugarriak ere badirela, haien burua aurkitze bidean sortzen direnak. Horregatik, garrantzitsua da horrelako egoera baten aurrean arnasa hartzea eta ez beldurtzea. Bere joan-etorri guztiekin, egoera hauek modu eraikitzaile eta osasuntsuan bizitzen irakasten laguntzea da garrantzitsuena, nerabeen alboan egotea eta herramintak eskaintza.

Baina, zer esan nahi dugu ongizate emozionalaz ari garenean? Ongizate emozionala batez ere familiar eraikitzen da, nerabeentzako espazio babestu eta lasaia eskaintzen zaielarik. Gure seme-alabei ongizate- eta ondoez-egoerei modu oreaktuan aurre egiten laguntzea da kontua. Erabilgarriak izan daitezkeen **jarraibide batzuk** proposatzen dizkizuegu:

- Eguneroko elkarrizketak aprobetxatu emozioei buruz hitz egiteko familiar. Gogoratu garrantzitsua dela pertsona bakoitzaren izaera errespetatzea eta une egokia bilatzea. Galde iezaiez nola dauden eta konta iezaiez nola zauden zu eta zer egin duzun egunean zehar; izan dadila zuen arteko bizipenak kontatzeko unea.
- Zerbait kontatzen badizute, entzun. Bere emozioak eta bizipenak onartu, ez epaitu. Hori onartzeak ez du esan nahi ados zaudenik. Eta ezer kontatu nahi ez badute, isiluneak onartu eta errespetatu behar ditugu. Erraza dirudi, baina ez da.
- Garrantzitsua da harremanak izaten, egoera berriei aurre egiten eta egoera zailetatikemozionalki suspertzen lagunduko dieten estrategiak garatzea.
- Estimatua eta maitatua sentitzen den nerabeak ongizate emozional hobeak eta, beraz, osasun mental ona garatzeko aukera gehiago dituela, oso presente izan.

Nafarroako Gobernuaren Ongizate Emozionalari buruzko liburuxka begiratzera animatzen zaituztegu, informazio interesgarria, erabilgarria eta praktikoa aurkituko duzelako.

Gutun honekin batera, **beste gutun-azal bat ere bidaltzen dizuegu, zuen seme-alaba nerabeen izenean.** Gutun-azalean iparrorratz bat eta gutun labur bat aurkituko dituzte, hainbat gakoekin, gaiari buruz hausnartzen lagun diezaieten eta batez ere, iparraren metafora erabiliz, egoera ezberdinen aurrean argi baten erreferentzia topatzeko aholkuak emanez.

Animatu familiar emozio, ongizate emozional eta osasun mentalari buruz modu naturalean hitz egiten.

Edozein gauzetalako, zalantzarik ez izan gurekin harremanetan jartzen 948460752 telefonoan edo Etxarri Aranatz aldeko Oinarrizko Gizarte zerbitzuetako Mankomunitatean.

Ondo izan!!



Nagusia kalea, 28
31.820 Etxarri Aranatz
TFNOA: 948.460.752
FAXA: 948.460.729
MOGIKORRA: 608 034 652
e-mail: info@etxarriogz.eus

Iparrarekin Bat

RUMBO AL NORTE – IPARRAREKIN BAT

Estimadas familias,

Dice un proverbio africano que “*para educar a una niña o a un niño hace falta la tribu entera*”.

Si bien esta tribu hace referencia a la sociedad, la escuela, el pueblo, el ocio, a las amistades y personas importantes, no debemos olvidar que la familia es quien tiene el papel fundamental y establece la base para el apoyo mutuo, respeto, acompañamiento y convivencia.

La familia es el pilar fundamental para afrontar las diferentes situaciones con las que nos encontramos en el día a día, situaciones agradables en algunas ocasiones y complicadas en otras.

Las familias que tenemos una persona adolescente en casa, sabemos que es una etapa llena de altibajos, que como madres y padres, nos genera en ocasiones quebraderos de cabeza. No hay una fórmula mágica para gestionar la relación con la o el adolescente. Se trata de buscar un equilibrio entre el cariño y el afecto que son necesarios pero siempre acompañados por unos límites que les ayuden a medir los riesgos y darles autonomía.

En este contexto queremos presentaros la campaña “*Rumbo al norte*”, que hemos realizado desde los Programas de prevención de los Servicios Sociales, con la supervisión del Plan de Prevención de drogas y adicciones del Departamento de Salud.



Nagusia kalea, 28
31.820 Etxarri Aranatz
TFNOA: 948.460.752
FAXA: 948.460.729
MOGIKORRA: 608 034 652
e-mail: info@etxarriogz.eus

La campaña se centra en la adolescencia y la importancia que tiene el bienestar emocional y la salud mental en su vida.

Y es que los datos recientes nos dicen que el equilibrio emocional y la salud mental de la juventud se ha visto afectada estos últimos años. Pero también es cierto que sufrimientos como la ansiedad, la depresión y diversos trastornos son rasgos habituales en esta etapa tan especial y delicada de la vida como es la adolescencia. Por esto, es importante no asustarnos y apoyarles para que la vivan de una manera constructiva y sana con todas sus idas y venidas.

Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de bienestar emocional? El bienestar emocional se va construyendo sobre todo en la familia, proporcionando un espacio protegido y tranquilo para las y los adolescentes. Se trata de ayudar a nuestras hijas e hijos a afrontar situaciones de bienestar y malestar de una manera equilibrada. Os proponemos algunas **pautas** que os pueden ser útiles:

- Aprovecha las conversaciones cotidianas para hablar sobre las emociones en familia. Recuerda que es importante respetar la forma de ser de cada persona y buscar el momento adecuado. Pregúntales cómo están y cuéntales cómo estás tú y lo que has hecho a lo largo del día; que sea el momento de contaros las vivencias entre vosotras/os.
- Si te cuentan algo, escucha. Acepta sus emociones y vivencias, no las juzgues. Que lo aceptes no significa que estés de acuerdo. Y si no quieren contar nada, también debemos aceptar y respetar sus silencios. Sabemos que suena fácil, aunque en realidad no lo es.
- Es importante que adquieran estrategias que les ayuden a relacionarse, a enfrentarse a situaciones novedosas y a recuperarse emocionalmente de las situaciones complicadas.
- La persona adolescente que se siente apreciada y querida tal y como es, tiene más probabilidades de desarrollar un mejor bienestar emocional y por lo tanto una buena salud mental.

Os animamos a que miréis el **folleto de Bienestar Emocional del Gobierno de Navarra**, ya que en él encontraréis información interesante, útil y práctica.

Junto a esta carta os adjuntamos otro sobre a nombre de vuestras hijas e hijos adolescentes. En el sobre encontrarán una brújula y una breve carta con diferentes pistas para que les ayuden a reflexionar sobre el tema. Para terminar, os animamos a hablar de una manera natural de las emociones en familia.

Os recordamos que el Programa de Prevención y Familia está dentro de los Servicios Sociales de Base de la zona de Etxarri Aranatz, el teléfono es el 948 460 752 y que ante cualquier duda, podéis poneros en contacto con nosotras.

Un saludo.



Nagusia kalea, 28
31.820 Etxarri Aranatz
TFNOA: 948.460.752
FAXA: 948.460.729
MOGIKORRA: 608 034 652
e-mail: info@etxarriogz.eus

Iparrekin Bat

- Pozik nago egiten dudanarekin?, Ze momentutan sentitzen naiz pozik?
- Normalean ongi sentitzen naiz? Gauzak egiteko gogoa izan ohi dut?
- Ze egoerek jartzen naute triste? Noiz sentitzen naiz gaizki?
- Ze erabaki hartzen ditut? Ze erabaki hartzen ahal ditut?
- Zein egon ohi da nire ondoan laguntzeko prest?
- Zeinekin pasatzen ditut denbora atseginenak? Eta okerrenak?
- Ba al daukat lagunen bat gaizki pasatzen? Laguntzen ahal diot?
- Nire herrian gustura eta pozik bizi naiz?
- Ba al daude ekintzak edo egoerak parte hartzeko aukera ematen didatenak?

Kaixo gazte!

Galdera hauek gure sentimendu eta bizipenekin dute zerikusia, gertatzen zaizkigun gauzeiaurre egiteko moduarekin hain zuen. Garrantzitsua da zuk jakitea nola sentitzen zaren. Garrantzitsua da behar duzunean ingurukoei lagunten jakitea. Garrantzitsua da lagun edo inguruko pertsona horri behar duenean lagunten jakitea eta berak jakitea hor zaudela.

Eta galdera hauekin nahi izan dugu hasi, ongizate emozional eta osasun mentalaren gaia landu nahi dugulako, "**Iparrekin bat**" kanpaina honen bitartez.

Osasun mental osasuntsua izatearen atzean honakoa dago: ongi sentitza, beldurrik ez izatea, urduri ez egotea, maite dituzunekin gustura egotea eta beste hainbat gauza zoriontsuak bizitza.

Jakin ere normala dela batzuetan triste edo arraro sentitza. Horrela sentitzen garenean gainera, galdua gaudenaren sentsazioa izango duzu. Garrantzitsuena iparra beti begibistan izatea da, hau da, jakin zer nahi duzun egin, zer lortu nahi duzun, ze bilatzen duzun, ze gauzek sentiarazten zaituzten ongi eta pozik, ze gauzek triste edo gaizki....

Gustura egoteko bilaketa horretan, jakin ere ez dagoela bide bakarra, bide asko egon daitezke. Eta batzuetan bide hori bakarrik egingo duzu. Beste batzuetan, aldiz, beste pertsona batzuekin partekatuz (familia, lagunak, zure herriko baliabideak...) gauzatuko duzu.

Bihotzak esaten dizunari jaramon egin eta horri burua gehitu, hau da, hausnartu sentitzen duzuna eta erabakiak hartu. Ongi etorriko zaizu konbinaketa hori bizitzan aurrera egiteko.

Iparra bilatzeko ideia horri helduz, aurten zuretzako sortu dugun "**Iparrekin bat**" kanpainaren barnean, sobrean aurkitu duzun iparrrorratza oparitzen dizugu. Iparrrorratz horrek sinbolo bat bezalakoa, lekua topatzen lagunduko dizulakoan.

Honekin batera, zuen herrian Orientazioa eta Konkis motako probak egiteko jarduera dibertigarri bat proposatu nahi dizuegu, izena emateko (taldean edo banaka) 679 534 481 telefonora deitu nahi baduzue urriaren 7a baino lehen, antolatzeko.
Agur bero bat eta animatu !!!!!!



Iparrekin Bat

- ¿Estoy contenta/o con lo que hago?, ¿Normalmente estoy bien, con ganas de hacer cosas?
- ¿En qué momentos estoy contenta/o?, ¿En qué situación estoy mal, triste?
- ¿Qué decisiones tomo o puedo tomar?
- ¿Quién está a mi lado dispuesto a ayudarme?
- ¿Con quién paso los mejores ratos? ¿Y los peores?
- ¿Tengo alguna amiga o amigo pasándolo mal y le puedo ayudar?
- ¿Estoy a gusto en mi pueblo?, ¿Hay lugares en los que puedo participar?

Kaixo Gazte,

Estas preguntas están relacionadas con nuestras emociones y nuestros sentimientos, y más concretamente con cómo resolvemos las diferentes situaciones ante las que nos podemos encontrar. Es importante saber cómo nos sentimos. Es importante saber pedir ayuda cuando la necesitamos. Es importante ofrecer ayuda a las personas de nuestro entorno cuando la necesitan, y que sepan que estamos ahí para ayudarles.

Hemos empezado con estas preguntas porque queremos tratar el tema de la salud mental y el bienestar emocional, a través de la campaña: "**Iparrekin bat / Rumbo al norte**".

La salud mental supone sentirse bien, no tener miedos, no estar nerviosa/o, estar a gusto con la gente de tu alrededor... Saber que es normal sentirse tristes, raros... a veces y tener la sensación de estar perdidas/os. Lo importante es tener el norte a la vista: saber lo que quieras, lo que buscas, lo que te hace bien.

En esa búsqueda de lo que te hace sentir bien, los caminos para conseguirlo pueden ser diferentes. A veces lo conseguirás sola/o y en otras lo compartirás con las personas que te rodean (familia, amistades, recursos de tu pueblo...).

Es importante hacer caso a lo que te dice tu corazón y tu cabeza, reflexiona sobre tus sentimientos y después toma las decisiones. Todo esto te vendrá bien para manejarlo en la vida.

Siguiendo con la idea de buscar el norte, hemos editado esta campaña titulada "**Rumbo al norte / Iparrekin bat**" con la que os regalamos una brújula como símbolo para encontrar vuestro sitio.

Unido a esto os queremos proponer una actividad divertida de "Orientación y pruebas tipo Konkis" en vuestro pueblo, si estás interesad@s llamar para apuntarse (en grupo o individual) al teléfono 679 534 481 antes del 7 de octubre, para poder organizar.

Animatu.¡¡¡¡ Un saludo,