

Hazi...  
... Osasuntsu



Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua

ARGIBIDE ETA INFORMAZIO GEHIAGO LORTZEKO:  
**Nafarroako Osasun Publikoaren eta lan Osasunaren Institutua**  
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala  
Telefonoa 848 423 450  
[www.isp.navarra.es](http://www.isp.navarra.es)

#### **Koordinazioa :**

Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutua (NOPLOI).  
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala.  
www.isp.navarra.es

#### **Egilea :**

**Natalia Lafuente Larrañeta.**  
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala, NOPLOI.

#### **Berrikuspena eta ekarpenak :**

**Margarita Echaurre Ozcoidi, Rocío Ibañez Espinal, Ania Irazoqui Ceberio eta Rosa Múgica Martínez.**  
Osasuna Sustatzeko eta Politika guztietan Txertatzeko Atala, NOPLOI.

**Presentación Bustince Beorlegui eta Manuela Sánchez Echenique.**  
Kudeaketa Klinikoari Laguntzeko eta Laguntzaren Jarraitutasunerako Zerbitzua.  
Oinarrizko Osasun Laguntzako Kudeatzailetza.

**Marta Aldaz Calvo.** Tuterako Reina Sofía Ospitalea.

**M<sup>º</sup> Jose Álvarez Gómez.** Mendillorriko Osasun Etxea.

**Eduarne Ciriza Barea.** Antsoaingo Osasun Etxea.

**Mirentxu Golenetxe Irigolen.** Elizondoko Osasun Etxea.

**Marta Gómez Lerga.** Tafallako Osasun Etxea.

**Anu Larumbe Mutilloa.** Zizurko Osasun Etxea.

**Amala Loitegui Zubietza.** Sarrigurengo Osasun Etxea.

**Clara Oteiza Orradre.** Uharteko Osasun Etxea.

**Irene Velasco Huici.** Arrotzapeko Osasun Etxea.

**Rosa De Cruz Alfigame.** Burlatako Oinarrizko Gizarte Zerbitzua.

**Miren Lourdes Oñate Zabaleta.** Hezkuntza Departamentua.

**Irene Taberna Chacartegui.** Gizarte Politikako eta Kontsumoko Zuzendaritza Nagusia.

**M<sup>º</sup> Soledad Argulñano Sánchez.** PAGNA.

© **NOPLOI. Nafarroako Gobernua (irudienak, haien egileak).**

**Disainua eta maketazioa :** Marta Mateo Vitoria.

**Inprimaketa :** Idazluma.

LG: NA - 260/2020

# Aurkezpena

Osasunez haztea familia guztien helburua da; berdin dio zenbat pertsonak osatzen dugun familia, nongoak garen, lehen edo hirugarren aldiz izan garen aita edo ama, etab.

Bide berri bat hasten da, eta gure bizitzan sartu den haurtxoak eraginen du amak, aitak edo erreferentziako zaintzaileak hazkunde pertsonala izatea bere rolean ari dela. Umearen elikadura, higiena, atsedendiak, pantailen erabilera eta abar zainduz lortuko dugu garapenik egokiena izan dezan. Aldi honetan lotura afektibo segurua ezartzen badugu, horrek segurtasuna eta konfiantza emanen dio heldua denean izaten dituen harremanetarako.

Ibilaldi honetan gauza ugari elkartzten dira: galderak, ongi aritzeko gogoia, neke pilatua, nor bere haurtzaroz oroitzea, gure seme edo alabaren lorpenek emandako poza, emozio indartsuak, eta hainbat erreakzio, ezustea sortzen digutenak gure burua rol horretan ikustean. Bizitzako etapa bizi hau geldialdirik gabe doa aitzina, eta egungo testuinguruetan aurrera egin beharra dago norberaren bizitza, familia eta lana bateratzeko kontuetan.

Liburuxka hau da haurtxoa bizitzako lehen etapa honetan zaindu behar duten ama, aita eta arduradunentzat, eta bizimodu osasungarria bultzatu eta lortu nahi du umearendako. Aldi berean, hazkuntzan darabilgun hezkuntza estiloaz hausnartzera eraman nahi gaitu.

Denbora igarotzearekin batera gure haurrari erakutsiko diogu zer garrantzitsua den nork bere burua zaintzea ikuspegi orokorra hartuta, hau da, kontuan izanda alderdi fisikoa, emozionala, harremanak eta ingurua. Irakaspen hori ondare bikaina da, eta dagoeneko abian den erronka handia ere bai.



## Lehen hiru urteak...



Zure haurtxoa jaio da. Datozen hilabeteotan, neurritz handituko da, eta ezagutza, trebetasunak eta autonomia areagotuko ditu. Zu ere haziko zara ama edo aita gisa, eta, pixkanaka, gero eta segurtasun handiagoa sentituko duzu.

Hasieran, oso bizkor doa dena. Jaiotzen denetik urtebete igarotzen denerako, pisua hirukoizten ahal du, eta 20-25 cm hazi. Pixkanaka, ulermen handiagoa du, eta inguruan duen guztian parte hartu nahi du. Ibiltzen eta esaldi errazak esaten hasiko da. Ekintza errazak eginen ditu. Esploraziorako, autonomiarako eta gizartera egokitzeko duen ahalmena areagotuko da.

2 urtetatik aurrera, polikiago haziko da. Baliteke apetitua murriztea. Bere kasa jantzi eta jan nahi du, eta bere kasa egin ia gauza guztiak. Bere nortasunaz jabetzen hasten da, eta autonomia bilatzen du. "EZ"-aren eta kasketen garaia da. Pixkanaka, bi edo hiru hitzeko esaldiak esaten hasiko da, eta, azkenean, esaldi luzeak sortuko ditu. Horrela, gauzak kontatu, sentimenduak adierazi eta abar egiteko gai izanen da. Baliteke esfinterrak kontrolatzea lortzea.

## Bizimodu osasungarriak sustatu

### ETAPA HONETAN, OSO GARRANTZITSUAK DIRA HONAKO GAI HAUEK:

- Amagandiko edoskitzea; horixe da haurrak jasotzen ahal duen elikadurarik hoberena.
  - Elikagai askotarikoak jaten irakastea, era askotako testurak dituztenak, giro atseginean eta beste pertsona batzuk lagun dituela.
  - Utzi haurrari esploratzen eta ikertzen. Bermatu haurraren mugimendu askatasuna, eta ez dadila denbora luzeegiz egon aulkitxoan, aulki altuan eta halakoetan.
  - Finkatu, pixkanaka, norberaren garbitasunerako ohiturak, eta ulertarazi garrantzitsua dela gorputza zaintzea.
  - Sortu atseden hartzeko aukerak, eta finkatu loarekin lotutako errutinak.
  - Sortu haurrarentzat ingurune segurua, eta bere garapen etapara egokitua.
  - Sortu lotura afektibo segurua.
  - Jakin nola prebenitzen eta tratatzen diren etapa horretako gaixotasun ohikoak (hotzeria, sudurreko kongestioa, gorakoa, beherakoa, etab.).
- Onartua dela eta baldintzarik gabe maitatua dela sentitu behar du, garrantzitsua dela bere senideentzat. Eman autonomia garatzen joateko aukera, eta finkatu arauak eta mugak, ingurune segurua, erakargarria eta pizgarria emanen diotenak pertsona gisa garatzen joateko.





# Atxikimendua

Bizitzako lehenengo hilabeteetan, harreman emozional berezia eta bakarra sortzen da zaintzaileen eta haurraren artean. Lotura horri ATXIKIMENDU esaten diogu.

Pixkanaka garatzen da, haurraren eta hura zaintzen dugunon arteko eguneroko harremanetan transmititzen den maitasunari esker, ukipen fisikoaren bidez, batez ere.

Garapen psikologiko osasungarria izateko funtsezko oinarria da, eta haurraren ziurtasun emozionalean eta beste pertsona batzuekin harremanak izateko moduan eragiten du. Mundura egokitzen laguntzen dio.

Gure paperak berebiziko garrantzia du, atxikimenduzko lotura seguru bat finkatzeko orduan.



## Nola sustatu atxikimendu segurua

Zure haurtxoarekin zenbat eta elkarreragin handiago izan, orduan eta gehiago haziko da emozionalki eta sozialki. Zure haurtxoak maitasun ugari behar eta eskatzen du. Jaramon egin bere negarrari, egon berekin, hartu besoetan eta saiatu zer gertatzen zaion jakiten. Zaindu eginen duzula jakinen du, eta behar duenean erantzuten duzula jakiteak segurtasuna emanen dio.

Eman besarkadak behar dituenean; elikatzea bezain garrantzitsua da. Zure beso babesleen artean segurtasuna eta erosotasuna sentitzen ditu.

Masajeak emateak ere bere ongizateari laguntzen dio. Bere estres-maila murriztuko du, hobeki lo eginen du eta, batez ere, zuen arteko harremana estutu eginen da.

Begiratu zure haurtxoari begietara. Hitz egin harekin maiz, abestu, irakurri boz gora. Sustatu haren arreta eta hizkuntza jolasen, abestien, ipuinen eta abarren bidez. Bizi jolasez eta barrez betetako uneak harekin. Jolasa lotura seguru bat eraikitzeke modu atsegina da, eta gozatzeko, ikasteko eta abarretarako aukera ematen du. Sustatu beste haur batzuekin harremanak izatea; gozatu dezala haiekin.

Zu ere garrantzitsua zara. Hartu denbora atseden hartzeko eta zure burua zaintzeko, eta bilatu laguntza behar duzunean.

# Praktikan hezi

Heztea erraztea da, laguntzea, aukerak sortzea, eta pertsona autonomo, arduratsu eta sortzaile gisa hazteko aukera duela sinestea. Hona hemen zenbait gako:

## **ONARPENA ETA MAITASUNA:**

Onartu bera den bezala, eta tratatu maitasunez. Maitatzen eta zaintzen duten eta tratatu onak ematen dioten pertsonetik lotura afektiboek segurtasuna, konfiantza, autoestimua eta ongizatea ematen dizkiote.

Erreparatu haurrari, entzun eta saiatu zer gertatzen zaion ulertzen, erantzun bere irribarreari, jaramon egin bere negarrari, adierazi hitzez bere sentimenduak eta lagundu haiek onartzen, garrantzirik kendu gabe ("mina ematen du", "beldurra ematen du, ez da?" ..., "tontokeria bat da" esan beharrean), erakutsi interesa bere munduarekiko, maitatu eta erakutsi maitasuna.

Onartu eta goraiatu bere ahalegina. Saiatu berekiko juzgu negatiborik ez egiten. Esan zer ez duzun nahi egitea, mehatxurik, gaitzespenik eta irainik gabe, jo gabe, eta bere anai-arrebarekin edo lagunarekin alderatu gabe; aipatu beste aukera batzuk.



## **AUTONOMIA ETA AUTORITATEA:**

Egiteko gai den guztia egiten utzi, behartu gabe (katuka ibili, edalontziari eutsi, koilara erabili), denbora gehiago behar badu ere. Gustuko du ikustea gure laguntzarik gabe zer lortzen ahal duen.

Eman erraztasunak esploratzeko; aukera ditzala gauzak (sagarra ala banana, zertara jolastuko gara?). Bultzatu aukerak bilatzera (etxean egonen gara, zer egiten ahal dugu?).

Finkatu zenbait errutina, malgutasunez (ipuin bat irakurtzen dugu lotara joan aurretik, hortzak garbitzen ditugu jan ostean...), eta, pixkanaka, finkatu betetzen ahal dituen arau eta muga garbiak (jolesteari utzitakoan bildu egiten dugu, elkar zaintzen dugu eta ongi tratatzen dugu elkar), zer bideri jarraitu behar dion adierazteko.

Komunikazioan, erabili ahots-tonu egokia, eta tratatu haurra errespetuz, gainerakoek zu tratatzea nahiko zenukeen eran.





Elikatzeko moduari buruzko ikaskuntza bereziki garrantzitsua da jaio eta lehenengo urteetan. Amaren esnea da elikagairik hobereena. OMEK eta UNICEFek gomendatzen dute amarengandiko edoskitzea bakarrik ematea lehen 6 hilabeteetan, eta bi urtetara arte edo amak eta haurrak nahi eta ahal dutenera arte jarraitzea.

Elikagai berriak eskaintzen badizkiogu kantitate txikietan, pixkanaka eta denboran barreiatuta, eta haiek manipulatzeko eta dastatzeko baditu, usain, zapora, testura eta tenperatura berriak ezagutuko ditu, eta murtxikatzen eta irensten ikasiko du. Janariarekin esperimentatuko eta gozatu du. Batzuetan, askotan dastatu beharko du elikagai bat hura onartu ahal izateko.

Beste pertsona batzuek lagunduta ikasten du, giro lasaian eta atseginean, bere gose eta asetasun sentipenak eta jateko behar duen denbora errespetatuz, autonomian heziz.

Eskaini elikagai osasungarriak, kalitate onekoak, gertukoak eta garaian garaikoa, dieta orekatu baten oinarriak finkatzeko bizitza osorako.

## Praktikan :

6 hilabeteetatik aurrera, gutxi gorabehera, elikagai berriak sartzea gomendatzen da.

### **ONARPENA, MAITASUNA, BEHATZEA ETA ENTZUTEA**

Egin gogoeta esaldi honi buruz:

Haurra maitatzea ez da elikagaiak sari bezala erabiltzea. Ez eta zigor edo kontsolamendu bezala ere.

Erreparatu jateko moduari; aztertu zer gustatzen zaion gehien, zer gutxien... maitasunez eta lasaitasunez.

### **AUTONOMIA, AUTORITATEA ETA KOMUNIKAZIOA**

Taula orientagarri hau kontuan hartuta (Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizateko Ministerioa)

#### **6-9 HILABETE**

Helduak emandako janaria jaten du, nahiz eta asko zikintzen den, eta gai da objektuei helduta egoteko.

#### **9-12 HILABETE**

Hasten da koilara ahora igotzen eta edalontziari ongi eusten, baina batzuetan ura erori egiten zaio.

#### **12-18 HILABETE**

Hasten da koilararekin laguntzarik gabe jaten eta sardexka erabiltzen.

#### **18-24 HILABETE**

Badakizki janari batzuen izenak, hala nola ogia, ura, jogurta, zopa.

#### **2-3 URTE**

Konturatzen da janaria noiz dagoen goxoa, eta badaki ez dela bakarrik apetaren arabera jaten.

Zer egiten ahal dut bere autonomia sustatzeko?



# Jolasa



Jolastea modu librean ukitzea, imajinatzea, sentitzea, bizitzea... da. Behar-beharrezkoa da jolastea, hazteko. Jolasaren bidez, bere gorputza ezagutzen doa, bai eta inguruan duen eta berekin elkarreraginean dagoen mundua ere.

Inguruko objektuei erreparatzean, eta haiek erabili eta zer aukera ematen dizkioten imajinatzean, zer egiten ahal duen ikasten du, zailtasunak nola gainditzen ahal dituen, eta harremanetan sortzen ahal diren gatazkak ebazten ere ikasiko du. Makilak, matxardak, hondarra, gaztainak...; dena da jolaserako materiala. Ez dago nesken edo mutilen jolasik edo jostailurik.

Gozatu partekatutako momentuez, jolas libreaz eta bat-batekoaz, baita aire zabalean ere; gure artean sortzen dugun lotura bakar hori sendotuko da horrela.

Ipuinek hemen eta orain egoten laguntzen digute, eta bizipen magikoak hurbiltzen dizkigute; horrela, bere emozioak hitzez adierazten, bere ingurunea ulertzen eta arazoak konpontzen ikasiko du.

Pantailak ez dira gomendatzen 2 urtetik beherako haurrentzat, eta 2-4 urte artean, erabiltzekotan, egunean ordu batez baino gutxiagoz.

## Praktikan:

### ONARPENA, MAITASUNA, BEHATZEA ETA ENTZUTEA

Taula orientagarri hau kontuan hartuta (Osasun, Kontsumo eta Gizarte Ongizateko Ministerioa)

4-8 HILABETE	8-12 HILABETE	12-18 HILABETE	18-24 HILABETE	2-3 URTE
Objektu bat uzten du erortzen beste bat hartzeko, eta erori den norabidean bilatzen du.	Objektu bat erabiltzen du (kutxa) beste batzuk horren barruan sartzeko, eta heldu bati eskaintzen dio hark berriz bueltan emateko.	Desagertu den objektu bat aurki dezake hurbileko espazio batean, nahiz eta ez duen ikusi desagertzen.	Jostailuzko objektuak erabiltzen ditu errealak direlako itxura eginez, nahiz eta jakin hori jolasa dela.	Erortzen ez diren dorre garaiak egiten ditu, baina oraindik ez daki bere jolasa beste haur batzuekin partekatzen.

Egunero, jolasten denean, hura behatzeko aukera baliatuko dut: zein dira haren ekimenak?, zerk erakartzen du une honetan?, zein dira haren lorpenak?, zein dira haren zailtasunak, eta nola egiten die aurre?, onartzen eta errespetatzen al dut?

### AUTONOMIA, AUTORITATEA ETA KOMUNIKAZIOA

Nire 15 hilabeteko haurtxoa nekatuta dagoenean, ikusten dut erlaxatu egiten dela telefonoan marrazkiak ikusiz. Gainera, une hori beste lan baterako erabiltzeko aukera ematen dit niri. Zer planteamendu dut pantailen inguruan?







Familiarekin eta lanean ematen dugun denbora uztartzeko ahaleginean, gure bizimodua aldatzen ari da; mugimendu gutxiko ohiturak hartzen ari gara, eta hain osasungarriak ez diren elikagaiak kontsumitzen ditugu. Bizitza osoan zehar pisu orekatua izateak gaixotasunak prebenitzen laguntzen digu. Bizitzako lehenengo urteetan finkatzen dira elikadura osasungarri baten oinarriak. Hobeki janen dute guk jaten dugula ikusten duten hori. Elikadura osagarria sartzen hasten garenean, ahal dugun gure dieta bera ere aztertuko.

Pisuaren orekari eusten laguntzen dute honako hauek: amarengandiko edoskitze luzea, haurraren erritmoa eta haren gose eta asetasun sentipenak errespetatzea, fruitu osoak eskaintzea, familiarekin batera egitea otorduak, giro atseginean eta pantailarik gabe, aisialdiko zenbait une aire zabalean ematea, mugikortasuna lantzea, katuka ibiltzeko, igotzeko, jauzi egiteko aukera izatea... eta gure gorputza zaintzea eta fisikoki aktiboak izatea, haurraren eredu garen heinean.

## Praktikan:

### **ONARPENA, MAITASUNA, BEHATZEA ETA ENTZUTEA**

Nire 2 urteko semeak/alabak izaera lasaia du. Objektuak manipulatzeko ematen du denbora, eserita, ez du interesik erakusten baloiarekin, bizikletarekin edo patinetearekin jolasteko. Zer errutina finkatzen ahal ditut mugitzera bultzatzeko?

### **AUTONOMIA, AUTORITATEA ETA KOMUNIKAZIOA**

Gure alabari litxarreriarik ez ematea erabaki dugu. 3 urte ditu, eta nire aitarekin topatzen den bakoitzean gozokiak ematen dizkio. Ba al dago etxean horri buruzko araurik? Beste zer aukera gauzatzen ahal ditut? Planteamendua nire aitari azaltzea, eta eskatzea bere egin dezala; nire alabarekin adostu nik gordeko ditudala gozokiak, eta asteburuan emanen dizkiodala...





# Garbitasuna eta higieena

Bainuaren unea intimitaterako garaia da, elkarrekin gozatzekoa eta laztanak eta masajeak partekatzekoa. Maite dudala sentitzen ahal du, zaintza horietan ikusten duen dedikazioaren bidez.

Gertatzen ahal da zenbait hilabetetan nire orrazteko, hortzak garbitzeko edo eskuak garbitzeko modua imitatzea. Zaintza horiek egunero egiteak higie-ne-ohiturak hartzen lagunduko dio. Pixkanaka, autonomiaz egiteko gai izanen da. Bere gorputzeko atalak zein diren eta nola zaintzen diren ikasiko du.

Bere azala zainduko dugu, egunero xaboirik erabili gabe, igurtzi gabe lehortuz eta behar duenean hidratatuz.

Genitalen higieena azpimarratuko dut fardela aldatzen dugun bakoitzean; ahal den guztietan, ura eta xaboa erabiliko ditut paper-zapi bustiak erabili beharrean. Neska bada, bulbatik uzkirantz garbituko ditut genitalak.



## Praktikan :

### ONARPENA, MAITASUNA, BEHATZEA ETA ENTZUTEA

Ahaleginak eginen ditugu bainua gozatzeko unea izan dadin. Ba al dakizu ura zer tenperaturatan gustatzen zaion?, erlaxatzen al du masajeak?, hobe sentitzen da arroparekin ala biluzik?

**BETI** egon behar du heldu batek berarekin, bainua hartzen duen bitartean.

### AUTONOMIA, AUTORITATEA ETA KOMUNIKAZIOA

2 edo 3 urtetatik aurrera, fardela lehor edukitzen du zenbait orduz, eta erregulartasun handiagoz egiten du kaka. Batzuetan, kaka egin behar duenean, jakinarazi egiten dizu. Fardela kentzeko prest egoten ahal dela adierazten duten seinaleak dira. Pisa eta kaka nork ere borondatez egin ahal izateko, heldutasuna, denbora eta pazientzia behar dira.





## Atsedena eta loa

Haurtxo bakoitzak atsedena eta lo behar jakin batzuk ditu, eta lo hartzeko erritmoak eta moduak ere berak finkatzen ditu.

Lo sakoneko eta arineko uneak tartekatzen dira. Lehenengo 6-7 hilabeteetan, maiz esnatzen ahal da; agian elikadura osagarria hartzen hasi delako, hortzen bat ateratzen ari zaiolako, etab. 8 hilabetetatik aurrera, ohikoa da ordu gutxiagoz lo egitea. Agian gaixotasun bategatik esnatzen ahal da, banantzeak eragiten dion estutasunagatik, lorpen berriengatik eta abar.

Batzuetan, amesgaiztoak eta beldurrak agertzen dira. 3 urteren bueltan, loa heldu batenaren antzekoa izaten ahal da.

## Praktikan :

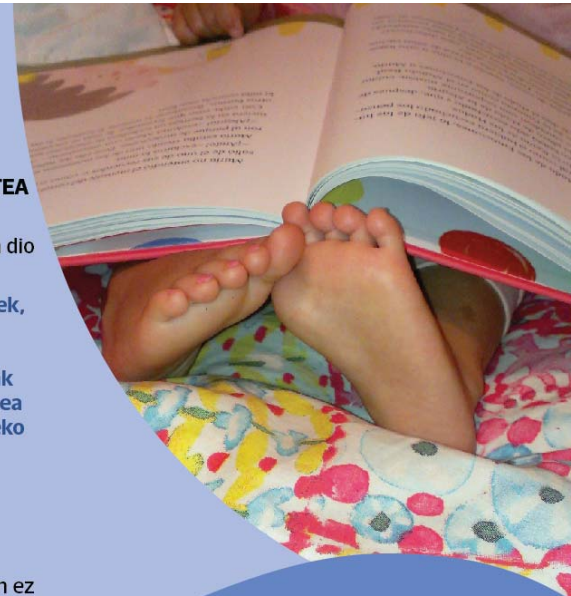
### **ONARPENA, MAITASUNA, BEHATZEA ETA ENTZUTEA**

Ohikoa da bizitzako lehenengo hilabeteetan gauean zehar esnatzea: nola sentitzen naiz? Zerk laguntzen dio berriz lo hartzen?

Afari arina egiteak, nahiko goiz, bainu lasaigarri batek, musika lasaiak, bihar zer egingen dugun jakiteak, eguneko une atseginak gogoratzeak, ipuin bat kontatzeak, argi ahul batek, maitasunak, konfiantzak eta segurtasunak. Errutina horietako batzuk finkatzea lagungarri izanen da jardueraren intentsitatea jaisteko eta atsedena hartzeko prestatzen joan dadin.

### **AUTONOMIA, AUTORITATEA ETA KOMUNIKAZIOA**

Batzuetan “mamua”, “kokoa”, “mamarroa” edo antzekoren bat alpatzen da portaera desegokia dutenean. Beste batzuetan, eskatzen dioguna egiten ez badu ohera edo lotara joan beharko duela esaten diogu. Zer eragin izaten ahal du loa edo ohera joatea beldurrekin edo zigorrarekin lotzeak?





# Segurtasuna eta nahi gabeko lesioak



Sutsua eta ekina da, etengabe ikasi nahi du... Beraz, haren segurtasuna zaindu behar dugu etengabe, eta haurra babestearen eta hazten eta aurrerapenak egiten uztearen arteko oreka bat lortu, nire beldurrak ez daitezen bere beldur bihurtu.

## Garrantzitsua da:

- Pieza txikiak gordetzea eta garbiketa produktuak, botikak eta produktu toxikoak eskura ez uztea.
- Bainua hasi baino lehen uraren tenperatura aztertzea; zartaginen heldulekuak barrurantz jartzea.
- Kableak ordenatuta edukitzea, bistatik kanpo, entxufeak eta ertzak babestuta izatea, leihoak itxita edukitzea eta balkoietan ez uztea igotzeko aukera emanen dien objekturik.
- Gure etxeko eta autoko giroa zaintzea, eta kerik gabeko espazioak direla bermatzea.
- Ibilgailuetan, haurrari eusteko sistema egokiak erabiltzea, haren pisuarekin eta altuerarekin bat, eta, ahal bada, martxaren kontra.
- Bizikletaz ibiltzean, kaskoa erabiltzea.

Gure ingurunea egokitzen joanen da haurra garatu ahala. Beste pertsona batek zaindu behar badu, zer segurtasun neurri bete behar dituen jakinaraziko diot.

## Praktikan:

### ONARPENA, MAITASUNA, BEHATZEA ETA ENTZUTEA

Nire begiradaren bidez ikasten du egoera kezkarria den, beldurra ematen ote didan, konfiantzaz konpondu dudana... Haurra erortzen bada, nola erantzuten dut?; zer adierazten diot, "kontuz ibiliz gero egiten ahal duzu" edo "erori egingen zara"?

### AUTONOMIA, AUTORITATEA ETA KOMUNIKAZIOA

Elikagaiak jaten hasten denean, haiek kontrako eztairik joateko beldurra izaten dugu batzuetan. Ba al dakit nola konpontzen ahal den egoera hori?





## Afektibitatea eta sexualitatea

Haurren sexualitateak berezko ezaugarriak ditu, bizitzako beste etapa batzuetakoez bestelakoak.

Lotura afektiboak izateko beharra eta plazera sentitzeko ahalmena ditugu jaiotzen garenetik.

Sexu heziketa gure artean ezartzen dugun loturaren bidez hasten da, bere burua ezagutzea, onartzea eta inguruan duen munduarekin harremanetan egotea ahalbidetuko dion segurtasun emozionala emanen baitio horrek.

Behar-beharrezkoa da afektua eta emozioak adieraztea, baita laztanen, masajeen eta azaletik azalerako ukipenaren bidez. Maite dugula erakutsi behar diogu, horrela senti dezan. Bere gorputza ezagutzen joanen da, eta bizitzaren jatorriari buruzko jakin-nahia sortuko zaio.

Ni konturatu gabe ere, jarrera eta jokabide desberdinak izaten ahal ditut haurra mutila edo neska izatearen arabera, eta hark hori jasoko du, eta bere jokatzeko eta sentitzeko modua baldintzatuko ditu horrek.

Bere erreferentzia eta eredu gara. Baita afektuaren esparruan ere.

Interesgarria litzateke familien aniztasuna erakustea, inguruan ditugun familien bidez, neska eta mutil izateko hainbat modu daudela ulertaraztea, eta, azken batean, izan nahi duen neska edo mutil hori izaten uztea.

## Praktikan :

### ONARPENA, MAITASUNA, BEHATZEA ETA ENTZUTEA

Bere genitalak laztantzen ikusten dudanean, nola jokutzen dut?

Ekintza horrek ez du intentzionalitate sexual bat, helduok ulertzen dugun eran. Gure hitzen eta jarreraren bidez, sexualitatearekiko sentimendu positiboak edo errepresio-sentimenduak eragiten ahal ditugu. Azaltzen ahal diogu nork bere gorputza ukitzea atsegina dela, eta intimitatean egitea dela egokiena.

### AUTONOMIA, AUTORITATEA ETA KOMUNIKAZIOA

Haurrak nola jaiotzen diren galdetu dit; nola erantzuten diet bere galerei?

Garrantzitsua da zintzotasun osoz erantzutea. Denboratxo bat behar badut erantzun bat pentsatzeko, berari esaten ahal diot hori; bai eta bere zalantzak axola zaizkidala ere. Marrazkiak, ipuinak edo bere jaiotzako argazkiak ere lagungarri izaten ahal dira jakin-nahi hori asetzeko.





# Eritasun arruntak

Bere loa, elikadura, segurtasuna eta abar zaintzen ditut, baina gaixotasunak ere prebenitzen ahal ditut. Aldiz, hotzeria, beherakoa, gorakoa, sukarra edo horrelakoren bat hartzen baditu, zer egiten ahal dudana ikasi behar dut, eta medikuei laguntza noiz eskatu behar dieran.

Ohikoak dira honako hauek:

- Sudurreko kongestioa
- Hotzeria
- Gorakoa
- Idorreria eta beherakoa
- Sabeleko ondoeza, bizitzako lehen hilabeteetan
- Kolpeak eta kontusioak
- Zauri txikiak eta lehen orbanak

Osasun etxean emandako gomendioak betetzeak egunerokoan sortu ohi diren osasun arazo horiek tratatzeko tresnak emanen dizkit. Eta jakinaraziko digute zer prozesutan izaten ahal den lagungarria botikak hartzea.

Eskuak garbi izatea oso garrantzitsua da, germenak ez daitezen zabaldu, gure osasuna babeste aldera.



## Praktikan :

### **ONARPENA, MAITASUNA, BEHATZEA ETA ENTZUTEA**

Batzuetan, haur-eskolan hasi eta beste haur batzuekin egotean, gertatzen ahal da maizago gaixotzea (hotzeria, beherakoa, etab.). Agian lehen aldiz ikusten badut gaizki edo sukarrarekin, ziurtasun gabezia edo beldurra sentitzen ahal dut; nola jokatzeko horrelakoetan?, maitasuna ematen al diot?, zer jakin nahiko nuke horrelako egoerak konpontzen jakiteko?

### **AUTONOMIA, AUTORITATEA ETA KOMUNIKAZIOA**

Berari uzten diot mukiak kentzen, edo nik kentzeko joera dut? Erakutsi al diot nola egiten den ezta?



Oharrak

A series of horizontal dashed lines for handwriting practice, consisting of 12 lines.

