Zaintzailea zaintzea

01

Funtsezkoena, minutu batean

Normala da dena sentitzea

Beldurra, nekea, errua, haserrea, lasaitasuna... batzuetan dena egun berean. Horrek ez du esan nahi gaizki ari zaretenik.

Zeure burua zaintzea zaintzearen parte da

Pixka bat lo egitea, ondo jatea eta zuretzako denbora izatea ez da berekoikeria: zaintzen jarraitzea ahalbidetzen du.

Ez duzue dena egin beharrik

Familiaren eta lagunen laguntza zehatza onartzea eta elkarri laguntzea apurka-apurka ikasten da.

Laguntza eskatzea normala da

Beste familia batekin edo profesional batekin hitz egitea baliagarria da zerbait gehiegi pisatzen duenean, eta goizago, hobeto.

02

Normala da dena sentitzea

Ezpain-ahosabaiko arraildura duen seme edo alaba izateak emozio asko ekartzen ditu, eta ez doaz ordenan. Ohikoa da ebakuntzen aurrean beldurra sentitzea, errua («zerbait egin al nuen?»; ez: inork ez du errurik), hainbeste bidaiak eta hitzorduek eragindako nekea, haserrea, edo beste haur batzuen argazkiak ikustean pena. Harrotasun eta lasaitasun uneak ere badaude, eta dena batera sar daiteke.

Ez dago hori eramateko modu zuzenik. Bikotekide bakoitzak erritmo desberdinean bizi dezake, eta hori ere normala da.

03

Laguntzen duten gauza txikiak

Zerk laguntzen duen

- Ahal denean lo egitea eta gauak eta lanak zaintzen duzuenon artean banatzea.
- Laguntza zehatza onartzea: norbaitek otordu bat eramatea, anai-arrebekin geratzea edo hitzordu batera lagun egitea. Aitona-amonentzako eta senide hurbilentzako orria erakutsi dezakezue.
- Kontsulta bakoitzaren aurretik zalantzak idaztea eta idatzita eramatea, memoriaren mende ez egoteko.
- Astean denbora pixka bat zuen gauzetarako gordetzea, laburra bada ere: paseo bat, deia, kafe bat.
- Gauza bera bizi izan duen beste familia batekin hitz egitea. ASPANIFek harremanetan jarri zaitzake.
- Bikotekidearekin, baldin badago, argi hitz egitea bakoitza nola dagoen, besteak asmatu arte itxaron gabe.

Zer saihestu komeni den

- Beti ondo egotea eskatzea zeure buruari, edo beste familiekin alderatzea.
- Foroak edo sareak goizaldean irakurtzea erantzunen bila: gai medikoak taldeari galdetzen zaizkio.
- Anai-arrebak azalpenik gabe uztea: zer gertatzen den jakin behar dute, hitz errazekin, eta zuekin denbora pixka bat.
- Isolatzea: kostatu arren, konfiantzazko norbaitekin harremana mantentzeak laguntzen du.
- Aste askoz eragozpen handiarekin uztea «pasako da» pentsatuz.

04

Anai-arrebak badira

Anai-arrebek ere nabaritzen dituzte bidaiak, hitzorduak eta kezka. Laguntzen du hitz errazekin azaltzea zer gertatzen zaion beren anai edo arrebari, zer gertatuko den eta nor geratuko den haiekin, eta zuekin bakarrik egoteko denbora pixka bat gordetzea. Txikien txokoan haientzako materialak daude.

05

Noiz eskatu laguntza

Hitz egin zure familia-medikuarekin, pediatrarekin edo arraildura-taldearekin, asteetan hauek nabaritzen badituzu:

- joaten ez diren tristura, larritasuna edo haserrekortasuna;
- lo egiteko arazoak, hori egiteko aukera izan arren, edo jateko arazoak;
- lehen gustatzen zitzaizkizun gauzetarako gogoa edo interesa galtzea;
- ezin duzula gehiago egin edo beti muga-mugan zaudela sentitzea.

Garaiz laguntza eskatzea ez da amore ematea. Noizbait zeure buruari min egitea pentsatzen baduzu, hitz egin gaur bertan konfiantzazko norbaitekin edo zure medikuarekin; larrialdi batean, deitu 112ra.

06

Nire asteko zerrenda

Inprimatzeko edo ohar batean kopiatzeko orria. Markatu astero lortzen duzuena, ezer exijitu gabe:

☐ Gau batean pixka bat gehiago lo egin dut.

☐ Eserita jan dut, presarik gabe, behintzat behin.

☐ Konfiantzazko norbaitekin hitz egin dut nola nagoen.

☐ Neuretzako bakarrik zerbait egin dut, denbora laburra izan bada ere.

☐ Eskaini zidaten laguntza bat onartu dut.

07

Jarraitzeko

Aitona-amonentzat eta senide hurbilentzat
Zuei laguntzeko prest dagoenarekin partekatzeko orria. →

Txikien txokoa
Haurrentzako, anai-arrebentzako eta gelarako materialak. →

Ebakuntza baten ondoren
Zer den normala eta noiz deitu. →

Beste familia batekin hitz egin nahi duzue?
Idatzi iezaguzue informacion@aspanif.es helbidera edo deitu 620 841 567 telefonora. →

ASPANIFek egindako orria. Orientazio orokorra da eta ez ditu osasun-profesionalen aholkuak ordezkatzen: zerbait kezkatzen bazaitu, kontsultatu zure medikuarekin edo arraildura-taldearekin.

Azken eguneratzea: 2026ko azaroa 9a