

Septiembre, volver a empezar

SUS FRASES

"Toda la vida gira en torno al curso escolar y nos marcamos objetivos para lograr nuestro 'yo ideal' en el trabajo, la pareja, la salud..."

"Los propósitos tienen que ser realistas. En vez de ir tres días al gimnasio, podemos hacerlo uno y acudir en bici al trabajo"

"A veces, llegan octubre o noviembre y nos desmotivamos"

rrer, a nadar, al cine, quedar con amigos...

Pero muchos no lo hacen porque se sienten culpables.

No debe ser así. La crianza de los hijos requiere que los padres sepamos manejar nuestras emociones. Y para eso es importante recargar las pilas haciendo algo que nos guste. Si no, estare-

mos más estresados y nerviosos y tendremos menos paciencia. Podemos alternarnos los días de ocio el padre y la madre, pedir ayuda a los amigos, los abuelos, contratar una cuidadora...

¿Y el tiempo en familia? Hay padres que lamentan no poder disfrutar de sus hijos con tantas horas de colegio, extraescolares y deberes en casa.

Es cierto pero hay que intentar disfrutar de un tiempo todos juntos. Esos momentos son los que realmente unen. Hay que ir de excursión, ver una película, jugar... Si no, el día a día te come. Y hay que hacer esas actividades juntos desde el principio. No solo cuando empiezan a surgir los problemas o los hijos se hacen adolescentes.

¿Y qué me dice de los jubilados? Cada vez tienen una agenda más apretada entre gimnasia, idiomas, excursiones, viajes. Ahora en septiembre comienzan también a organizarse.

Es verdad que el ocio de los jubilados se ha ampliado muchísimo. Algunas personas al dejar de trabajar se apuntan a actividades para llenar el tiempo o porque les gustan. Hacen yoga, gimnasia de mantenimiento, inglés o van a la universidad para mayores.

Pero esta es una novedad de hace unos años. No me imagino yo a mis abuelos yendo a clases de natación o de pintura.

(Se ríe). Sí. Antes las personas mayores salían a pasear o iban a jugar a las cartas. Las actividades están bien pero tampoco conviene saturarse. Deben dejarse días libres para los imprevistos que les puedan surgir, como cuidar de algún familiar.

Y usted, ¿qué propósitos tiene para el nuevo curso escolar que ahora comienza?

Mis objetivos son más de tipo laboral. Seguir formándome y mejorar mi blog.

La vuelta al cole, 'liberación' para los padres

La vuelta al verano en casi 80 días de vacaciones escolares puede resultar excesivamente larga para algunos padres. Y sobre todo, para conciliarla con su vida laboral y familiar. Los campamentos, las cuidadoras, las ludotecas o las estancias con los abuelos ya están llegando a su fin y para la mayoría de las familias la 'vuelta al cole' es una 'liberación' y supone regresar a la rutina y al orden de horarios y comidas.

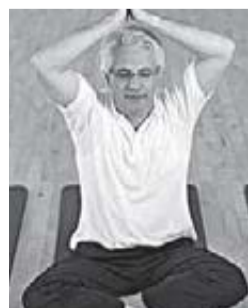
Así lo cree la psicóloga Marta Díaz de Rada Solano. "Las vacaciones escolares suponen para muchas familias una importante fuente de estrés cuando ambos padres trabajan". La flexibilidad de horarios y relajación de rutinas en las vacaciones, añade, es agradable y "se disfruta un tiempo" pero cuando los niños empiezan el curso "papás e hijos vuelven a los hábitos estables que aportan seguridad". Es en ese momento, insiste, cuando los adultos pueden plantearse objetivos (salud, nuevas metas laborales, ocio...)



mpo para uno mismo

ción hay que dedicarles. Pero la crianza de los hijos precisa saber manejar las emociones y, para eso, es necesario **dedicar un tiempo para uno mismo**. Para correr, ir al gimnasio, tomar un café con las amigas...", apunta la psicóloga Marta Díaz de Rada. Si no dedicamos ese tiempo para "cargar las pilas", continúa, estaremos "más saturados y nerviosos". Además, añade, es bueno **pasar un tiempo en familia** (ir de excursión, ver una película juntos...) "Esos son los momentos que realmente nos unen a padres e hijos".

Jubilados, cada vez más ocio



Yoga, gimnasia de mantenimiento o en el agua, inglés, francés, pintura, manualidades, el aula de la experiencia de la universidad... Los jubilados de ahora tienen muchas **más opciones de ocio** que los de hace unas décadas, que se limitaban a pasear, tomar el aperitivo o jugar a las cartas con los amigos. "El ocio se ha ampliado muchísimo y los jubilados son cada vez más activos", apunta la psicóloga Marta Díaz de Rada. "Hacer actividades **es bueno porque se está con otras personas de la misma edad**", aclara. Las actividades ofertadas, añade, se adaptan a todos los intereses (culturales, artísticos, deportivos, lúdicos...) y son cada vez más los clubes de jubilados y centros municipales que las organizan. Pero, como ocurre en otras edades, continúa, "no hay que sobrecargarse". **"Hay que dejar días libres para los imprevistos** que pueden surgir (cuidar a un familiar enfermo)... No deben suponer estrés".

Podemos aboga por un pacto educativo tras las destituciones

"Despolitizar la educación significa asumirla como derecho y no como campo de adoctrinamiento"

Europa Press. Pamplona

Podemos cree que la reestructuración del departamento de Educación del Gobierno de Navarra, tras las destituciones de los dos directores generales de Educación y los nuevos nombramientos, "debe facilitar el avance hacia un pacto educativo que haga en nuestra comunidad de la educación un asunto de Estado".

La formación morada afirma en una nota que "la cuestión estriba en apuntar hacia qué modelo de pacto educativo podemos dirigirnos" y añade que "despolitizar la educación significa asumirla como derecho y no como campo de adoctrinamiento o negocio, para que quede libre de aquellas injerencias impropias que no le corresponden".

Además, Podemos aboga por "poner como eje central de lo educativo una enseñanza pública, laica y de alta calidad, entendiendo que la educación no es so-

lo un ámbito de formación, sino sobre todo el espacio en el que se aprende a convivir y ejercer la libertad".

En ese sentido, Podemos destaca que ya en su momento propuso en el Parlamento de Navarra algunas medidas concretas para avanzar hacia un pacto educativo, entre ellas, el desarrollo de un plan de mejora integral de la escuela pública y reinvertir en la educación para recuperar la situación previa a los recortes, mejorando así las condiciones laborales del profesorado (reducción horario lectivo, ratios) y de los centros.

También defendió declarar una moratoria en la aplicación de la LOMCE; evitar los guetos en algunos centros públicos, realizando una distribución equitativa que afecte a todos los centros que son públicos y especialmente a los concertados; asumir por parte del departamento de Educación el ciclo 0-3 años de una forma progresiva y viable económicamente, en colaboración con ayuntamientos, familias, profesionales y universidades; y, por último, congelar las tasas de matrícula en la enseñanza universitaria durante toda la legislatura.



DEFINIMOS Y DAMOS COLOR



CEJAS
OJOS
LABIOS
CAPILAR
AREOLAS
CICATRICES

Centro exclusivo de micropigmentación
Expertos en visagismo facial y colorimetría
Usamos los equipos alemanes más avanzados

**PRIMERA VISITA GRATUITA
PIDE TU CITA**

Leyre, 22 PAMPLONA 948 95 05 95 www.microderm.es