



Ayuntamiento
de Vitoria-Gasteiz
Vitoria-Gasteizko
Udala

¡ADOLESCENTES, SIN MÁS!

Guía para Chicos y
Chicas adolescentes





Con agradecimiento, a todos las familias, con sus hijos e hijas adolescentes, que nos han enseñado a hacer Mediación Familiar

Edición: Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz
Dirección: Boni Cantero Sevilla
Coordinación: Begoña Vicinay Gil-García y Sara Buesa Rodríguez, Servicio de Infancia y Familia - Departamento de Intervención Social.
Mediadores: Gerardo Villar, Nerea Laucirica, Mikel Abal
Diseño Y Maquetación: Bell Comunicación Publicitaria
Traducción al Euskera: Servicio Municipal de Euskera
Impresión y Encuadernación: MCC Graphics
D.L.:



Ati, que te dicen "adolescente":

En esta guía no pretendemos marcarte normas ni límites, sino que simplemente tratamos de hacer de espejo de lo que han vivido otros chicos y chicas de tu edad que han acudido al Programa de Mediación Familiar. Queremos contarte qué les ocurre y cómo han conseguido solucionar sus problemas y los conflictos de convivencia que tenían en casa, con su padre, madre, hermano, hermana, el novio de mamá o de papá, o con todos ellos, abriendo ventanas, o puertas - ¡Cómo tú quieras decirlo!-

Sabemos que tú eres diferente a los demás, por tus ideas, tu etnia, tu país, tu raza, tu sexo, tu edad, tu cultura... por tu "mundo". Cada persona es un "mundo" y más tú. Pero también sabemos que a ti, a tus amigos y amigas muchas veces os pasan las mismas cosas, sentís a veces de forma parecida y os preocupan cuestiones similares, en la relación que tenéis con vuestro padre o vuestra madre, en casa o fuera de ella. Por eso estamos seguros de que te vas a sentir muy identificado/a con lo que lees aquí.

Esta guía trata de aportar información, conceptos, herramientas e ideas prácticas para la prevención y resolución de los conflictos que surgen entre hijos-hijas adolescentes y su padre-madre o adultos con los que convive diariamente. Se trata, en suma, de conseguir que os sintáis mejor y que podáis resolver las diferencias o los problemas que surjan de forma dialogada y negociada. Así la convivencia en casa será mucho más fácil.

Esperamos que tengas un poco de paciencia, que la leas y que te sirva para afrontar tus problemas cotidianos. Nos gustaría mucho conocer lo que a ti te resulta más interesante, útil o no, así que ámate a contarnos tu opinión, en una de las siguientes direcciones de correo:

infanciayfamilia@vitoria-gasteiz.org

mediacionfamiliar@vitoria-gasteiz.org

El Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, a través del Sº de Infancia y Familia del Departamento de Intervención Social, te da las gracias, por dedicarnos tu tiempo, por tener paciencia para leer esta guía, y por darnos tu opinión sobre ella.



ÍNDICE



1	LA ADOLESCENCIA	4
2	LA INTELIGENCIA	10
3	LA VALENTÍA (y la Constancia que le debe acompañar)	14
4	LOS HÁBITOS COMPORTAMENTALES	20
5	LA AUTOESTIMA	26
6	¿TODO ESTO, PARA QUÉ?. CONCLUSIÓN	34
7	CONSEJOS CONTRA LAS DISCUSIONES FAMILIARES INTERMINABLES.	40
8	¿QUÉ ES LA MEDIACIÓN FAMILIAR?	44
9	ANTE LOS PROBLEMAS: INFÓRMATE. LIBROS Y PELÍCULAS QUE PUEDEN AYUDARTE	49



1

LA

ADOLESCENCIA



La adolescencia es una etapa del desarrollo de las personas que señala el final de la niñez y preanuncia la edad adulta. Un periodo de cambio, autonomía y crecimiento. No es fácil esta etapa de tu vida en la que ya no eres lo suficientemente joven para eximirte de tus responsabilidades, ni tan mayor como para poder decidir todo lo que quisieras. Y sin embargo tienes que tomar decisiones que van a afectar a tu vida durante los próximos años ¿tomarme en serio los estudios?, ¿qué estudiar?, ¿qué imagen llevar?, y un largo número de decisiones que te presentan ante el mundo, ante los demás, diciéndoles quién eres.

Pero ese es el desafío que tienes entre manos, demostrarte a ti y a los demás que eres capaz de ser una persona autónoma, que puedes mantenerte por ti misma, que eres capaz de tomar decisiones y que asumes las consecuencias y las responsabilidades de las que tomas, que tienes opiniones propias y eres capaz de defenderlas, que tienes sentimientos, que sabes lo que quieres, que piensas por ti sólo/a. Donde había dependencia ahora hay independencia, aparecen nuevos sentimientos y sensaciones, y nuevos retos a los que hacer frente. A todo ello nos vamos a referir pero queremos comenzar con una historia esclarecedora, la siguiente:

Dicen que en un pequeño pueblo vivían dos aizkolaris. Los dos eran rápidos y certeros en el uso del hacha. Cada uno de ellos pensaba que era mejor que el otro. Un día discutieron sobre cuál de ellos era el mejor, y la cosa no podía acabar de otra forma que en un desafío.

Las condiciones que acordaron eran sencillas. Cada uno iría solo a una zona del bosque, cuando el alcalde hiciera tocar la campana del pueblo comenzarían a cortar árboles, lo que harían durante seis horas seguidas, hasta que nuevamente el alcalde, haciendo sonar la campana, diera por terminada la competición. Entonces un jurado compuesto por habitantes del pueblo mediría los árboles cortados y proclamarían el vencedor.

Llegado el día señalado cada uno de los dos aizkolaris se fue al bosque con su mejor hacha. El alcalde hizo sonar la campana. Los dos contendientes comenzaron a cortar árboles con fuerza y decisión. No se veían entre sí pero cada uno escuchaba el ruido seco del hacha del otro, ¡zas!, ¡zas!, sonaban rítmicamente los hachazos.

Durante un buen rato cortaron sin descanso, pero a los 55 minutos ocurrió algo sorprendente, el hacha del segundo aizkolari dejó de sonar.

- “Ya se ha cansado”, pensó el primer aizkolari, y cortó con más fuerza, si cabe.

Pero pasados 5 minutos nuevamente se escuchó el ruido del hacha del segundo aizkolari. Y durante un tiempo se escuchó el ruido de ambas hachas, rítmico, fuerte, poderoso, ¡zas!, ¡zas!

Transcurridos nuevamente 55 minutos volvió a dejar de sonar el hacha del segundo aizkolari. Y 5 minutos después volvió a cortar troncos, así lo indicaba el ruido del hacha, ¡zas!, ¡zas! La operación se repitió durante las seis horas que duró el desafío, hasta que el alcalde tocando la campana del pueblo puso fin al mismo.



El jurado popular, compuesto por hombres y mujeres con fama de justos, se acercó donde cada uno de los aizkolaris para medir la madera cortada.

Mientras el veredicto, el resultado, llegaba, los aizkolaris esperaban sudorosos con impaciencia. Bueno, en realidad el primer aizkolari estaba más tranquilo porque estaba seguro de haber vencido. De hecho no había dejado de cortar durante las seis horas, mientras su oponente había tenido que parar para descansar 5 minutos cada hora. O eso creía él.

Por eso la sorpresa fue mayúscula, cuando el jurado, una vez medida la madera cortada por cada aizkolari, proclamó vencedor, sin lugar a dudas, al segundo aizkolari.

- "No puede ser", exclamó el primer aizkolari, "¿cómo puede ser que me hayas ganado, si yo no he parado de cortar y tu parabas 5 minutos cada hora?"

- "Efectivamente, yo paraba 5 minutos cada hora para afilar el hacha", respondió con rotundidad el segundo aizkolari



La historia es sencilla, pero puede darnos algunas ideas si cambiamos “afilarse el hacha” por “pensar”. Eres adolescente, no aiskolari. Tu trabajo no es cortar troncos, pero sí pensar y hacerlo bien. Ya te habrás dado cuenta de que a tu edad se siente mucho e intensamente, se trata de “compensar” los sentimientos con un poco de buen pensamiento.

Todo es consecuencia del crecer, estás pasando por una etapa de cambios físicos importantes, con nuevas sensaciones e intereses. Lo que hasta ahora te interesaba te parecen cosas de niños y niñas pequeños, y además es verdad, lo que hoy te atrae es diferente pero puede no ser entendido por los adultos que te rodean. Cada vez tienes más criterios propios. Ya hemos dicho que es el resultado de crecer, pero debes intentar que el crecimiento produzca un “choque constructivo”. No crecer contra tu padre y tu madre, sino con ellos. Te pueden enseñar más cosas de las que crees. Es indudable que han vivido más tiempo que tú y que tienen más experiencia. Además, tú también les puedes enseñar a ellos otras formas de entender la vida y de afrontar las decisiones y problemas. A eso le llamamos “construir”.

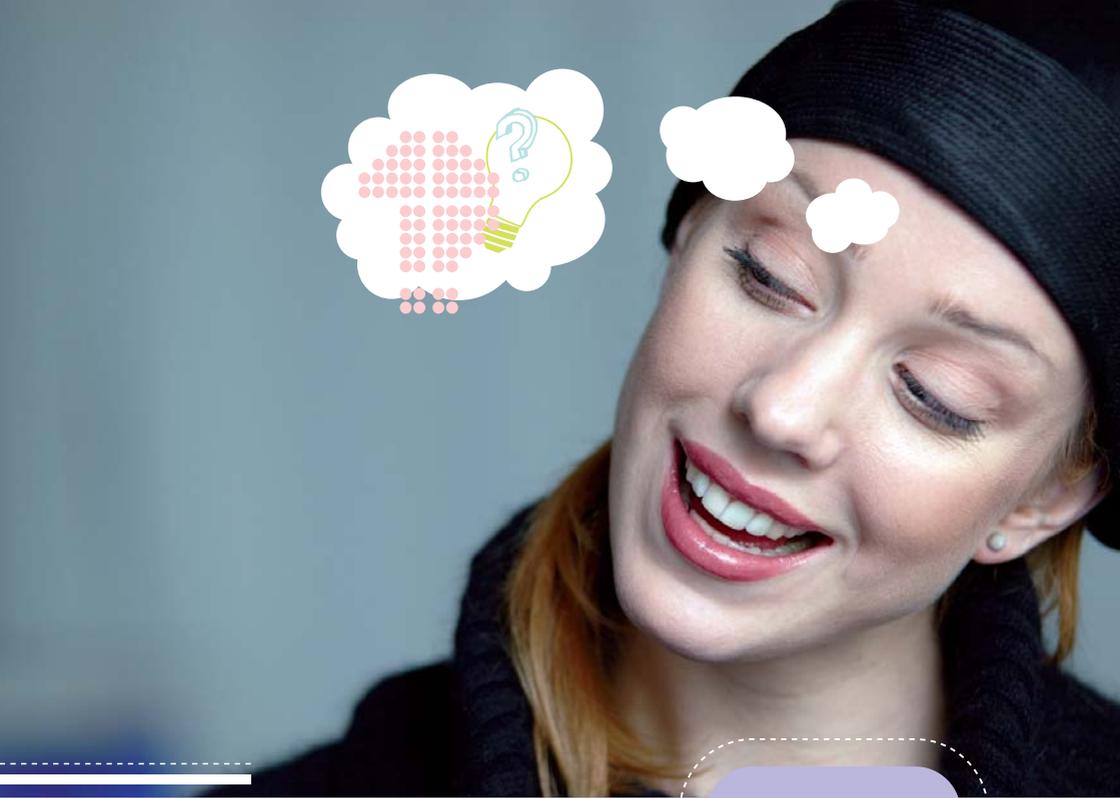
Poco a poco irás entrando en el mundo de los adultos. No es una cuestión de si te gusta o no. No hay otro remedio, dejarás de ser adolescente para ser adulto. Aunque te resulte difícil creerlo, tu padre y tu madre también fueron adolescentes, incluso tus abuelos y abuelas lo fueron.



Los amigos y amigas son importantes, la adolescencia se vive en grupo. Tu mundo de relaciones se amplía, estar con tus amigos y amigas para hablar, para compartir, para hacer actividades, para que te reconozcan, te admitan y aprecien, todo esto hace que tengas que tener en cuenta la opinión de los demás, sus deseos, aprender a negociar; es a lo que llamamos “socialización”. No deja de ser otra cosa que aprender a vivir en sociedad. Pero no aprendas a vivir al margen de tu padre y de tu madre y te olvides que vives en casa con el resto de la familia.

Vas a tener nuevos comportamientos relacionados con el tiempo libre, en los que deberás tomar decisiones sobre qué hacer y con quién hacerlo, con conductas afectivas (intimidad, pareja, relaciones sexuales...) Aparecerán nuevas sensaciones y emociones desconocidas hasta ahora, y que te acercan al mundo de los adultos, al principio puede producir confusión, hacerte estar más suspicaz y malhumorado, a veces están a la base de algunas discusiones familiares. Tu grupo de amigos y amigas toma importancia, intenta que no la pierdan tu padre y tu madre.

Hay grupos constructivos, sanos; y grupos destructivos y con problemas. Es una de las primeras decisiones que tienes que tomar, con quién quieres compartir tu adolescencia. Elegir bien es de las tareas principales que tienes en este momento.



2

LA

INTELIGENCIA

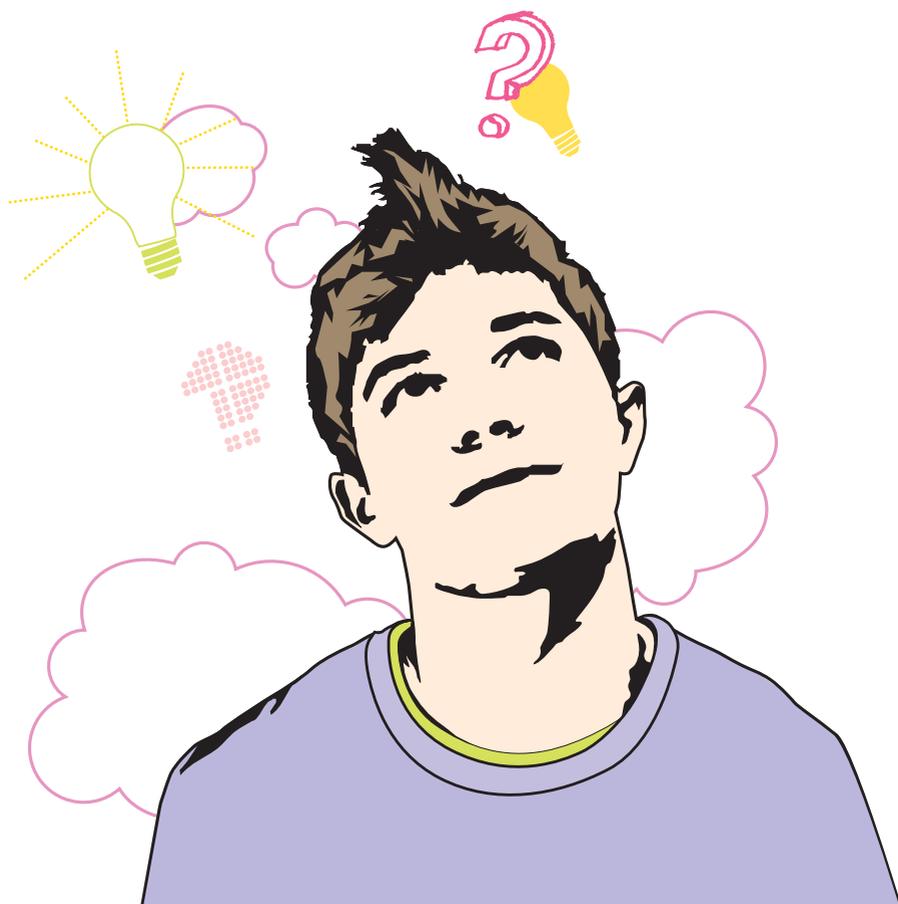
Una de las características principales de la adolescencia es que se produce un desarrollo cualitativo de la inteligencia. La inteligencia es fundamental para enfrentarse a las dificultades de la vida cotidiana, aunque hay que reconocer que los investigadores no se ponen de acuerdo sobre qué es la inteligencia. Una de las definiciones más extendidas es la que la describe como “la capacidad para resolver problemas”. Y como crecer, el ser más independiente y autónomo supone ser capaz de afrontar problemas con éxito, te pedimos que uses la inteligencia para superarlos.

Un aviso, queremos prevenirte. La inteligencia en cuanto a cantidad, ser poco o muy inteligente no lo es todo. Es más, supone la mitad de la capacidad. Tener una buena inteligencia no está mal, ayuda bastante, pero falta la otra parte, el qué haces con la inteligencia. Se puede ser muy inteligente y utilizarla muy mal. Entonces la inteligencia no sirve para superar los problemas, sino para hacerlos más grandes. Piensa un poco y seguro que a tu alrededor conoces chicos y chicas inteligentes y que la usan mal o que la infrutilizan.

Hay quien utiliza mal la inteligencia y no se da cuenta de ello. Recuerdan al mono del cuento que se cayó al agua y estuvo a punto de ahogarse. La experiencia le resultó tan dura y desagradable que decidió dedicar su vida a rescatar a otros animales del agua..., y se paso años sacando peces del río para salvarlos de morir ahogados. Pensar, utilizar bien la inteligencia, es importante.

Pero, ¿qué quiere decir utilizar bien la inteligencia? Muy sencillo y muy difícil al mismo tiempo. Elegir bien, pensar las decisiones que tienes que tomar. No dejarte “convencer” por excusas fáciles, no auto-engañarte

con pretextos inciertos, y ponerte metas importantes, atreviéndote a superar los problemas y dificultades con que te encuentres. Utilizar la inteligencia con valentía, tomar decisiones valientes, ser constante y esforzado en llevarlas a buen puerto es una tarea primordial del momento que estás viviendo. Veamos que es la valentía y constancia de la que estamos hablando.





¡CUIDADO CON!

Los “**pensamientos Trampa**”. Nos referimos a aquellos pensamientos que utilizamos para justificar nuestras equivocaciones. Los hay de diferentes tipos, unos ponen la responsabilidad de algo negativo fuera de uno mismo “he suspendido porque el examen era muy difícil”; otros por un detalle sacan una conclusión general “he discutido con el de matemáticas, en el colegio no me tragan”; los hay que dejan las decisiones inteligentes “mañana empiezo”; también están los que por un detalle de otras personas sacan juicios de intenciones “no me dejan quedarme hasta las 2h, me quieren amargar la vida”; no nos podemos olvidar de los que exageran las necesidades del tipo “o soy el mejor jugando al fútbol o no merecerá la pena jugar”, y de otros muchos tipos.

Todos tienen en común dos cosas, la primera que son falsos (pero a veces, cuando los aceptamos sin criticarlos, funcionamos con ellos como si fueran ciertos); y la segunda que te evitan la responsabilidad sobre tu comportamiento. Y sólo desde la responsabilidad podrás hacer mejor las cosas. Una idea final sobre estos pensamientos falsos para derrotarlos:

1º Identificarlos + 2º Criticarlos + 3º Cambiarlos por otros verdaderos y positivos



3

VALENTÍA

y la constancia que
le debe acompañar

Entre una emoción y una conducta, entre lo que siente un o una adolescente y lo que hace, hay algo, un elemento que hace que unos, ante una determinada situación, se comporten de una forma y otros lo hagan de manera contraria. Lo que hay en medio es la libertad de elección. Es importante que seas libre pero con valentía. En realidad, todos deberíamos ser “libres y valientes”.

De lo contrario nos comportaríamos como los animales; un ciervo no puede dejar de comportarse como un ciervo, cuando escucha un ruido corre, se trate de un ciervo del Gorcea o de cualquier otro lugar. Las personas nos comportamos de manera diferente ante una situación que nos produce temor, podemos decidir rendirnos o luchar para superarla. Lo que te proponemos ante las dificultades de la vida, en los estudios o si tienes problemas con tu padre o con tu madre, es que intentes superarlos.

En este punto nos gustaría que tuvieras dos conceptos en cuenta. El primero, sé valiente para proponerte metas, objetivos difíciles y que merezcan la pena. También para cambiar las cosas cuando están mal. La valentía es necesaria para comenzar. La segunda idea hace referencia a la necesidad de que seas constante. La constancia sirve para continuar. Las metas, los objetivos ambiciosos, positivos, el hacer las cosas bien de manera constante, no son fáciles. Suponen superar adversidades y hacer frente a las dificultades. El esfuerzo es necesario, y vivir sin él es imposible.

Dicen la lenguas largas y afiladas que “a un instituto de Vitoria-Gasteiz llegó un nuevo alumno y ya en clase preguntó a sus nuevos compañeros por la mayor o menor dificultad de los estudios, la exigencia del profesorado, las normas del instituto y otras cuestiones relacionadas con el centro de estudios.

- *¿Y matemáticas, son fáciles de aprobar? Preguntó con temor el nuevo alumno.*
- *No, aquí no se aprueban las matemáticas. Respondieron con seguridad el resto de compañeros.*
- *¿Y lengua, será fácil de aprobar no?*
- *No, lengua tampoco aprueba nadie. Contestaron al unísono.*
- *¿Y euskera, esa sí se aprobará? Preguntó con un tono que indicaba un comienzo de desesperación.*
- *No, tampoco. Es la más difícil.*



Dicen la lenguas largas y afiladas que “a un instituto de Vitoria-Gasteiz llegó un nuevo alumno y ya en clase preguntó a sus nuevos compañeros por la mayor o menor dificultad de los estudios, la exigencia del profesorado, las normas del instituto y otras cuestiones relacionadas con el centro de estudios.

- *¿Y matemáticas, son fáciles de aprobar? Preguntó con temor el nuevo alumno.*
- *No, aquí no se aprueban las matemáticas. Respondieron con seguridad el resto de compañeros.*
- *¿Y lengua, será fácil de aprobar no?*
- *No, lengua tampoco aprueba nadie. Contestaron al unísono.*
- *¿Y euskera, esa sí se aprobará? Preguntó con un tono que indicaba un comienzo de desesperación.*
- *No, tampoco. Es la más difícil. Respondieron aguantando la risa.*
- *Pues que raro, al entrar al instituto he escuchado a un alumno de la otra clase, decirle a un amigo que había aprobado matemáticas, lengua y euskera.*
- *Ah!, claro, es que en la clase de al lado estudian mucho*
- *Afirmaron con convencimiento.*





Aplicado a los conflictos, también para los familiares, la valentía sirve para decidir cambiar la situación. Para solucionarlos. La constancia para proponerte hacerlo de forma correcta y continua con tu padre y con tu madre, hasta llegar a acuerdos que mejoren la situación familiar. La constancia es la que hace frente a las dificultades, la que derrota las adversidades. Seguro que no tienes toda la responsabilidad del problema, pero también es seguro que eres parte de la solución.

Sin valentía ni constancia no afrontarás los desafíos que la vida te presentará. Tu carácter se convertirá en blando y estarás al arbitrio, al vaivén, de los acontecimientos. Nunca te acobardes ante el esfuerzo. La constancia te permitirá plantearte metas importantes que te hagan sentirte orgulloso de conseguir las. Muchas de las tareas a las que nos referimos las denominamos **hábitos**. Nos extenderemos un poco en su explicación.



¡CUIDADO CON!

La cobardía y los miedos innecesarios. La cobardía es lo contrario a la valentía. Nos referimos a esa cobardía que se produce cuando no nos atrevemos a llevar adelante nuestras responsabilidades, cuando no nos ponemos metas importantes, en definitiva cuando aceptamos el fracaso sin intentar superarlo.

El miedo por su parte es una emoción, algo que se siente, por tanto no puede ser el contrario de la valentía, que hace referencia al comportamiento. Decimos “se comportó como un o una valiente”, y en cambio también decimos “sintió miedo”.

Algunos miedos son positivos, por ejemplo, aquellos que nos avisan de algún peligro, y si no les hiciéramos caso podríamos caer en la temeridad. Otros, y de éstos es de los que queremos avisarte, están emparentados con el pesimismo, con la poca o nula capacidad de hacer esfuerzos, con el no ser constantes para lograr lo importante.

Cuando hay un miedo hay dos elementos: la situación que lo produce (imaginemos “las constantes discusiones con tu padre o con tu madre”) y un elemento individual, las sensaciones y sentimientos que la situación te produce. La solución estriba en que, puesto que somos capaces de pensar, nosotros podemos decidir cómo queremos comportarnos y, si las cosas van mal o no nos gustan, podemos luchar por cambiarlas y mejorarlas.



4

LOS

HÁBITOS



Lo creas o no, los hábitos son imprescindibles en tu formación y en tu proceso de maduración. Están en la base de muchas de las cosas que te dicen los profesores, profesoras, tu padre, tu madre, etc. Tienen la forma de “estudia todos los días dos horas”, “lee, aunque sea un poco, a diario”, “haz la cama antes de irte al instituto”, y una larga lista de cuestiones similares. ¡Quieren que crees hábitos!

Sin hábitos es imposible crecer correctamente. Fíjate que hay hábitos de diferentes tipos, unos son del pensamiento “siempre que veo algo o a alguien así, pienso lo mismo”, los hay emocionales “cuando estoy en una determinada situación me siento de una forma concreta”, y comportamentales “tengo la rutina de hacer la misma cosa en los mismos momentos del día”. Son maneras concretas y estables de hacer algo. Nos vamos a preocupar ahora exclusivamente de éstos últimos. Los hábitos también pueden ser constructivos y destructivos, fáciles y costosos. Por ejemplo, consumir drogas puede convertirse en un hábito comportamental (hacer algo, consumir) destructivo (daña la salud física y psíquica). Por otra parte, “cepillarse los dientes” es un hábito fácil, mientras que estudiar todos los días es un hábito comportamental, constructivo y costoso. Los hábitos constructivos y costosos son los importantes. Ante las dificultades proponemos el **“insistencialismo tenaz”**, o lo que es lo mismo, insistir e insistir hasta que lo logres.

Algunas personas encuentran dificultades para crear buenos hábitos, dejándolos para más tarde, poniéndose metas inalcanzables que producen frustración o basando el éxito de sus decisiones en la suerte. Son estrategias equivocadas como queda reflejado en el cuento tradicional



chino “el pez de oro”: *“dicen que en un lugar apartado de China había un lago en el que vivía un enorme pez de oro que haría inmensamente rico a quien lograra pescarlo.*

Todos los años acudían cientos de pescadores atraídos por la fama del valor del pez de oro. El problema es que el oro pesa tanto, y el pez era tan grande, que cuando

mordía el anzuelo de algún esperanzado pescador, lo arrastraba haciéndolo desaparecer en las profundas aguas del lago. Nadie lo ha logrado pescar, siguen desapareciendo pescadores, pero todos los años se acercan aquellos que basan sus esperanzas en el azar y en la suerte”.

Los peces de oro son peligrosos y también los hay entre nosotros. Son todas aquellas cosas en las que basamos la felicidad, el futuro, etc. y que no cuestan esfuerzo. Es una estrategia equivocada que también afecta a los adultos, así hay muchas personas mayores que basan sus esperanzas en que les toque la lotería, las quinielas o cualquier otro juego de azar. Otros “peces de oro” son, a veces, unas determinadas deportivas de marca, una moto o cualquier cosa material sin la cuál parece que la felicidad es imposible. Error enorme. La satisfacción y el orgullo, o se buscan dentro de uno mismo y de lo que se hace, o no se encuentra.

Cuando se logran los hábitos, los más costosos y constructivos, producen satisfacción personal. Tal vez no logres todo lo que te propongas, pero sí muchas de las cosas que intentes con esfuerzo, con hábito. El que es digno de esforzarse es digno de admiración. Por cierto, a ese sentirse bien con uno mismo le llamamos autoestima. Es fundamental, así que vamos a extendernos un poco más en su explicación.





¡CUIDADO CON LA “NOSOYCAPACITIS”!

Hay cosas que deberían estar prohibidas decirse a uno/a mismo/a, que son tan peligrosas que hasta pensarlas sin decirlas produce daño. Nos referimos a todas aquellas frases que nos decimos sobre que no somos capaces de hacer algo o que no servimos para algo, del tipo “no valgo para estudiar”, “no soy capaz de concentrarme”, “todo lo hago mal”, y similares.

Estas afirmaciones son peligrosas y dañinas por dos motivos: el primero es que son falsas y el segundo es que si las escuchamos muy a menudo, al final nos las creemos y las hacemos verdad. “Las personas somos lo que creemos que somos”

“Todo el mundo vale para algo”. Con en esa afirmación es fácil que estemos de acuerdo; concretémosla más: “Todo el mundo vale para estudiar”. Muchos chicos y chicas creen lo contrario, se han repetido tantas veces lo contrario que han logrado convencerse de que no sirven, por lo que el estudio se convierte en una carga que rechazan, lo esquivan de tal manera que los resultados son desastrosos y los suspensos abundantes. Conclusión: “¡Ves, no sirvo para estudiar!”. “No soy capaz de...”, otro u otra más en las garras de la “nosoycapacitis”

Tres cosas se necesitan para estudiar. No importa el orden, de hecho las tres se influyen entre sí. Una es lo que estamos comentando, la idea de que eres capaz de estudiar, de que puedes aprender. Habrá asignaturas que te resulten más fáciles que otras, tendrás más o menos facilidad para memorizar, pero hay una cosa indiscutible, eres capaz de aprender. Bien, ya tenemos la primera, la idea de partida positiva sobre tus capacidades. La segunda es la motivación para hacerlo. Motivación y motor comienzan igual, la motivación es el motor de la acción, los motivos por los que quieres hacer algo, en este caso, estudiar. Es importante que los tengas y que no los olvides. Por último, es bueno tener un método de estudio constante.

La “**desmotivación**”. Si la motivación es el motor de nuestro comportamiento, la desmotivación es como poner el coche marcha atrás. A veces se disfraza, ten cuidado, de ausencia de interés por cualquier cosa que suponga esfuerzo. No vamos a dejar de reconocer que algunas metas son difíciles y suponen intentar conseguirlas con empeño. Pero si no te crees capaz de poder modificar algunos de los factores externos que limitan tus objetivos nunca podrás superarlos y lograrlos.

Por tanto, prohibidas las nosoycapacitis.



5

LA

AUTOESTIMA

De manera más formal, la autoestima se define como “la valoración positiva de uno mismo”. Se forma en la auto-observación de los propios comportamientos y en los diferentes juicios y opiniones (críticas, alabanzas, comentarios...) que los demás hacen sobre uno mismo. Es importante que tengas una buena autoestima, que te sientas bien contigo mismo, para que puedas alcanzar los objetivos que te marques en la vida. Implica un juicio positivo sobre tu propia manera de ser y sobre tus capacidades. Para ello es imprescindible tener una buena red de relaciones, son esenciales los compañeros y compañeras, los amigos y amigas, y sus opiniones sobre ti, así como la relación con tu padre y con tu madre.

Fíjate que al hablar de autoestima decimos “sentirte bien” –contigo mismo-, porque la autoestima es un sentimiento que forma parte del grupo de los derivados de ser profesor-evaluador de ti mismo/a. Tú puntúas, apruebas o suspendes, tus capacidades y comportamientos. La autoestima está unida a otros sentimientos como orgullo, dignidad y alegría. Orgullo y satisfacción de ser de una determinada manera positiva.

La autoestima es una experiencia personal, “es lo que tú sientes sobre ti mismo”, no es por tanto lo que los demás –amigos, amigas, profesores, profesoras,...- piensan de ti. Pero no te olvides que la imagen que tienes de ti mismo se forma a partir de la interacción con los demás, lo que los otros y otras piensan de ti influye en cómo te percibes a ti mismo. La conclusión es sencilla: cuida con quien te relacionas. Ya hemos dicho que elegir bien a los amigos y a las amigas es de las cuestiones más inteligentes que tienes que hacer.

La auto-evaluación que hagas sobre tus capacidades y merecimientos (qué eres capaz de hacer y qué te mereces) dependerá, en gran medida, de con quién te compares. Ten ambición y evalúa también tu esfuerzo.

Si lo haces, el resultado será bueno, y tu autoestima también. La autoestima, como casi todo en la vida, necesita de un equilibrio y cuando no hay tal habrá problemas. Claro que hay peligros que acechan y están en los extremos. La exageración puede llevarte a la prepotencia, al narcisismo, te puede convertir en un egoísta centrado en ti mismo, estar instalado en la autocomplacencia, ser un creído o una creída, etc.

La carencia o un nivel bajo de autoestima puede llevarte al autodesprecio, a sentirte inferior a los demás, a creerte incapaz de afrontar retos importantes, a la vergüenza de compartir, etc.

El nivel de autoestima parece estar relacionado con lo que los y las adolescentes se dicen a sí mismos, a la hora de enfocar los problemas en los estudios. Adolescentes con autoestima exagerada tienden a “despreciar” los estudios y explicar los malos resultados diciéndose que “estudiar es de pringados” o el típico “paso de estudiar”. Esto es una manera de esconder y negar los malos resultados y la incapacidad para hacer esfuerzos.

Adolescentes con “autodesprecio”, frecuentemente se culpan a sí mismos, “no sirvo para estudiar”, “no soy inteligente”..., magníficos predictores del fracaso en los estudios.

Aquellos con buena autoestima parece que tienen una palabra mágica para afrontar las dificultades como, por ejemplo, no haber aprobado una asignatura. La palabra mágica es “todavía”, y estudian de nuevo, utilizan el insistencialismo tenaz del que hemos hablado con anterioridad, y acaban aprobando. Veamos un relato relacionado con esta idea.

Hace tiempo se decía que una vez llegó a Vitoria-Gasteiz un circo que se instaló como es costumbre en Mendizabala. El circo tenía atracciones con animales. Las jaulas y recintos de los animales estaban colocados en la parte trasera de las instalaciones. Las personas antes y después de ver la función paseaban frente a las jaulas de los leones y del lugar vallado de los elefantes y caballos.

Estos elefantes y caballos estaban atados con una cuerda a una pata, y el otro extremo a un clavo grande hincado en el suelo. Sólo podían moverse unos pocos metros alrededor del clavo. El último día, al finalizar la función, los espectadores estaban paseando viendo los animales, entre ellos había una niña con su abuelo. Mientras tanto los trabajadores del circo comenzaban a recoger y desmontar las instalaciones.

El cuidador de los animales se acercó al lugar donde estaban los elefantes y los caballos, y sin aparente esfuerzo tiró de la cuerda y sacó los clavos del suelo. Los clavos eran cortos y apenas estaban hincados. No parece, pues, que hubieran podido sujetar a animales tan grandes y fuertes, si éstos hubieran querido sacarlos e irse a otro sitio.



La niña intrigada por lo que acababa de ver preguntó a su abuelo.

- ¿Has visto abuelito?. El clavo es corto... ¿por qué los elefantes y los caballos no los han arrancado?

- Porque están amaestrados y saben que tienen que estar en su sitio. Respondió con seguridad el abuelo.

La respuesta no terminó de convencer a la niña porque, pensó, si estaban amaestrados y sabían que tenían que estar en su sitio, ¿para qué los ataban?

Con esa duda al llegar a casa la niña contó lo que había visto a su abuela y le hizo la misma pregunta que había hecho al abuelo.

- Porque les dan de comer. Contestó la abuela.

Estaba claro que les daban de comer. Los animales estaban fuertes y bien cuidados, pero eso no explicaba por qué no arrancaban los clavos después de comer o por qué no iban a buscar comida a otros sitios.

Al día siguiente en la ikastola, la niña hizo la misma pregunta a su andereño.

- Porque los atan desde pequeños, al principio intentan arrancar el clavo y como no tienen fuerza suficiente no lo consiguen, tiran con todas sus fuerzas y una y otra vez fracasan. Al final desisten y se acostumbran estar atados. Cuando son mayores siguen aceptando que el clavo no puede ser arrancado y ya no lo intentan.

Esta respuesta contentó y convenció a la niña, sobre todo cuando la andereño continuó explicándole.

- *A veces las personas nos comportamos como los animales del circo, intentamos hacer algo, no lo conseguimos, y nos autoconvencemos de que somos incapaces de hacerlo, y no lo volvemos a intentar. Si lo hiciéramos, si intentáramos hacerlo por segunda o por tercera vez, lograríamos hacer muchas de las cosas que no nos han salido a la primera. Sólo es necesario que creamos en nosotras mismas. A esa capacidad de creer en una misma se le llama tener una buena autoestima*

¿Para qué sirve la autoestima?

1. Para tener confianza en tu capacidad de pensar y de afrontar los retos y desafíos básicos de la vida.
2. Para ser capaz de ponerte metas importantes sin temer al esfuerzo que tengas que realizar para lograrlo.
3. Para tener confianza en tu capacidad para ser feliz, el sentimiento de ser digno, de merecer, de tener derecho a afirmar necesidades y a gozar de los frutos de tus esfuerzos.
4. Cuando uno o una está seguro/a de su valía es más fácil que no necesite utilizar la envidia, la descalificación del otro, ... en definitiva, podrá liberarse, en parte, de estar pendiente de los demás, con lo que la capacidad de ponerse en el punto de vista de la otra persona, de tener compasión por otras personas, la famosa empatía, es más fácil que pueda desarrollarse. Y la empatía es una necesidad del ser humano.

Para ponerte “en el lugar de la otro u otra”, tienes que ser capaz de abandonar tus propios marcos de referencia para entender y

comprender los de la otra persona. Es, por tanto, la tendencia contraria a juzgar y evaluar el comportamiento de las otras personas. La empatía es muy útil, imprescindible, para solucionar conflictos interpersonales, incluyendo aquellos que puedas tener con tu padre o con tu madre.

5. La propia pertenencia a diferentes grupos también está ligada a la imagen que tienes de ti, de qué aspiraciones tienes, de qué derechos percibes como propios, o de su ausencia; quien no tiene derechos no puede reclamar nada y tiene que conformarse con aceptar aquello que se le ofrece. En este sentido, sentirse digno de ser amado es indispensable para poder querer y poder establecer relaciones afectivas prolongadas.

Dos últimas cuestiones sobre la autoestima:

1. Ya hemos visto que es una emoción, añadamos que es duradera y que va acompañada de pensamientos (autoconcepto) y favorece, y se ve influenciada por comportamientos (autoevaluación).

2. La autoestima no influye en las capacidades mentales ligadas a componentes de tipo hereditario o biológico, como la inteligencia y sus funciones intelectuales (asociar, comparar, clasificar...), pero sí en la forma de utilizarlas. La autoestima no va a modificar la cantidad de inteligencia que tienes, pero sí influye en lo que vas a hacer con ella, a qué la vas a aplicar y a qué vas a renunciar a aplicarla (esta renuncia puede ser buena o mala).



¡CUIDADO CON!

El halago exagerado, el relativismo absoluto, la excesiva permisividad, “el todo vale” y el “todo está bien”, puede producir adolescentes sin criterio de calidad o con autocomplacencia fácil, que perciben como si el resto del mundo girara en torno a ellos. Puedes acabar excesivamente centrado o centrada en ti, siendo consciente de tus derechos pero pasando por alto, olvidando, tus obligaciones y responsabilidades. Y, lo que es una consecuencia preocupante, siendo incapaz de ponerte en el punto de vista de la otra persona, de compadecerte; en resumen, con dificultad para sentir empatía.

El otro polo del continuo: el defecto, en el sentido de escasez de experiencias de logro positivas o reconocidas por las personas que le rodean, produce desmoralización y apatía. Es lógico, no podría ser de otra manera, si esforzándote recibes la misma ausencia de reconocimiento que mostrándote apático y perezoso, es fácil que prefieras no invertir en esfuerzo y dedicarte más a la vida contemplativa.

No caigas en el pesimismo del nada merece la pena o del no se puede hacer nada. Seguro que en muchas ocasiones las cosas no son como a ti te gustaría que fueran, pero siempre se puede hacer algo. Tal vez no lograrlo todo, pero seguro que se pueden mejorar las cosas. A veces, con mejorarlas es suficiente para empezar.



6

¿TODO ESTO, PARA QUÉ?

CONCLUSIÓN



Muy sencillo, para ayudarte a que te hagas más independiente y autónomo/a. Ese es el gran reto que tienes por delante: crear-te, hacerte.

El recorrido que hemos realizado, comenzando en la inteligencia y terminando en la autoestima, tiene un objetivo muy concreto: facilitar que entiendas los componentes que te ayudan a construirte como persona.

Hacerte es el modo en que vas a poner en juego tus capacidades, deseos y proyectos: el cómo vas a vivir o qué tipo de objetivos de vida (vitales) te vas a marcar; el modo de crearlos; en qué cosas vas a creer, qué ideas te servirán de brújula y te orientarán en el viaje de la vida; y la forma de afrontar y superar los problemas que, como en las dificultades de Ulises en su viaje de vuelta a Ítaca, te saldrán al camino.

Se coherente y ajusta tu conducta o comportamiento a tus objetivos o metas. Sé realista, pero también ambicioso, no te conformes con poco. Al éxito que esperas de tu comportamiento le llamamos “expectativas”. Tienen una importancia central en la vida de todas las personas, también en la tuya, y están relacionadas con muchas de las cuestiones que hemos ido explicando hasta ahora. Planifica el futuro, teniendo en cuenta lo que haces o lo que debes hacer en el presente. Enfrentate a las frustraciones (cómo reaccionas a los intentos fallidos de lograr algo). En definitiva, los objetivos que consigas dependerán de cómo te sientas de capaz para hacer cosas, y de cuánto creas en ti para obtener resultados.

Hay un cuento que puede ilustrar lo que estamos diciendo. Es el siguiente:

“Dicen que hace mucho tiempo, hace siglos, cuando se estaba construyendo la catedral de Santa María de Vitoria-Gasteiz, una tarde

de verano paseaba por lo que hoy es El Campillo un noble ataviado con ropas elegantes, sedas y linos frescos que le protegían del calor sofocante. El noble paseante vio que había obreros picando piedras. Se acercó al primero de ellos, se trataba de un hombre con la cara llena de polvo de la enorme piedra que estaba picando. La frente sudorosa y las manos llenas de callos indicaban que llevaba mucho tiempo haciendo tan duro trabajo.

- Buenas tardes -dijo el noble ya a continuación preguntó- ¿Qué hace?

- ¿No lo ve? –respondió malhumorado- Mi abuelo picaba piedra, mi padre picaba piedra y yo no se hacer otra cosa que picar piedras. Maldita suerte la mía.

Viendo que el hombre se enfadaba el noble continuó unos pasos y se acercó al segundo picapedrero y le hizo la misma pregunta

- Buenas tardes, ¿Qué hace?

- ¡Cumplir mi condena! Estoy en la cárcel, me sacan por la mañana, me traen aquí a picar piedra y por la noche me llevan de nuevo a la cárcel. Maldita vida la mía.

Entonces el noble se fijó en el tercero de los obreros, también estaba sudoroso, sucio del polvo de la piedra y con las manos llenas de callos. Sin embargo, parecía tener una leve sonrisa. Intrigado el noble se acercó, y le hizo idéntica pregunta que a sus compañeros.

- Buenas tardes, ¿Qué hace?

- No lo ve, construyo una catedral –respondió con orgullo y satisfacción el picapedrero-

Claro que en la adolescencia no se construyen catedrales... o sí, si entendemos construir una catedral de manera metafórica, como construirte a ti. En realidad todas las personas “construimos”, por lo menos en parte, nuestra manera de ser. Tú también.

Es un camino que dura varios años, irás construyendo tus propios valores y criterios de actuación. A veces lo que es percibido como “bueno” por ti, es rechazado de plano por tu padre o por tu madre. Los valores son la gasolina que pone en marcha el motor de nuestros comportamientos, son las ideas en las que creemos con más fuerza, ya se trate de ideas políticas, religiosas, sociales o de cualquier otro tipo. Definen quiénes somos,

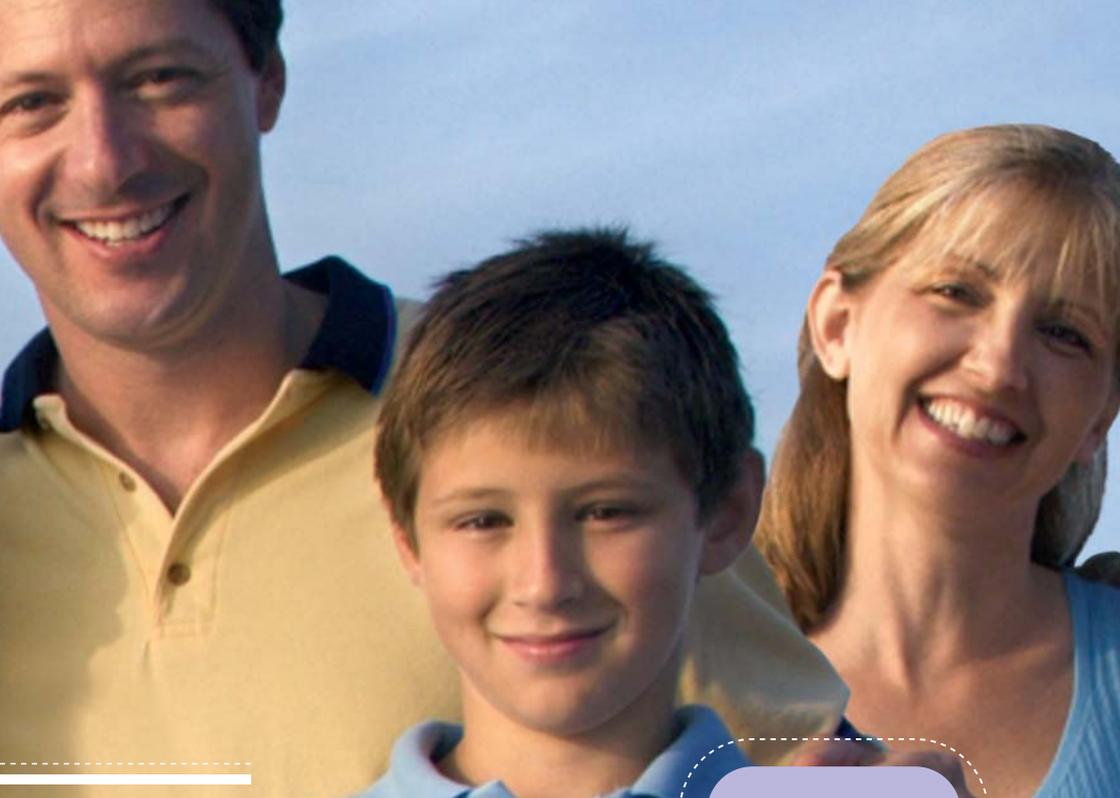


cómo pensamos y en qué creemos, dicen a los demás qué pueden esperar de nosotros y de nosotras. El problema es que te pueden separar de tu padre o de tu madre. Uno de los retos, de los aprendizajes más bonitos de una familia, es cómo tener valores e ideas diferentes y respetar, a la vez, la de todos los integrantes de la familia.

Pero no todo vale, el relativismo absoluto no puede existir, no todas las ideas son igualmente respetables, al contrario, algunas de ellas debes rechazarlas de plano, se trata de aquellas que son perjudiciales para ti o para otras personas. Con cierta frecuencia se escucha la frase “todas las ideas son respetables”, mentira, no se pueden respetar las ideas que niegan los derechos de las personas. Las ideas respetables deben ser aquellas que aporten algo a tu dignidad como persona, a la vez que tienen en cuenta las de quienes te rodean.

Si en todo este proceso tienes dificultades con tu padre y/o con tu madre, si la comunicación es difícil, las relaciones en casa se han estropeado, en resumen, si tienes problemas o conflictos y no sabes cómo superarlos tú solo o sola, entonces puedes acudir al Programa de Mediación Familiar, donde intentaremos ayudarte.





7

CONSEJOS

contra las discusiones
familiares interminables



1. Diferencia lo que te dicen tu padre y tu madre de los motivos por lo que lo hacen. A veces, dicen frases desagradables o duras buscando que reacciones. Mira si es tu caso.

2. Diferencia comportamientos de emociones. En ocasiones hay “castigos”, que son comportamientos, que indican preocupación porque te quieren, que es una emoción

3. Tú no eres tus fracasos ni tus comportamientos equivocados, eres mucho más. Es una de las mayores equivocaciones que puedes cometer, identificarte con lo que has hecho mal y creerte que no puedes hacer las cosas de otra manera.

4. Al mismo tiempo, no debes colaborar con el enemigo. Haz autocrítica, exígete esfuerzo, intenta cambiar las cosas y hacerlas mejor. No todo vale, ni es aceptable. El relativismo, hemos insistido en ello, no puede ser infinito.

5. Reconoce quién te quiere y a quién le importas. Con frecuencia el que te exige quiere lo mejor para ti, y al que acepta cualquier cosa no le importa cómo te vayan las cosas en el futuro.

6. Utiliza un lenguaje claro, sencillo, sincero, respetuoso a la hora de hablar con tu padre y con tu madre. Las palabras que uses al hablar son fundamentales. Crean opiniones, sentimientos, enfadan o relajan. Las palabras pueden hacer daño y pueden crear alegría. Ten cuidado con las que utilizas, intenta que sean positivas. Haz lo mismo cuando “hables” contigo mismo, mismo/a.

7. Busca las maneras de estar contento junto a tu padre y tu madre. Ríete, sé alegre, diviértete con ellos. El humor sano es un magnífico antídoto contra los problemas familiares.

8. Haz cosas también con tu padre y con tu madre. No te pedimos que sustituyan a tus amigos y amigas, pero sí que guardes un poco de tu tiempo de la semana para compartirlo con el resto de la familia.

9. Busca buenos apoyos. Cuando tengas problemas y no sepas como solucionarlos, pide consejo, cuéntaselo a alguien que te pueda dar buenas ideas y orientaciones.

10. No les pidas nunca, ni a tu padre ni a tu madre, que “pasen de ti” o “que te dejen en paz”. Al contrario, son las dos personas que te quieren de manera incondicional. Por tanto, “pídeles” que se preocupen por ti, que estén atentos, y que si te equivocas te corrijan (sin agobiarte).





8

¿QUÉ ES LA MEDIACIÓN FAMILIAR?

El Programa de Mediación Familiar depende del Servicio de Infancia y Familia del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz, y es un Programa al servicio de todas las familias de la ciudad que lo necesiten, en el que se reúnen las familias con los y las mediadoras para hablar de problemas de convivencia y buscarles solución.

Se trata por tanto de un procedimiento para resolver problemas familiares entre padres-madres y sus hijos e hijas adolescentes, a través de los acuerdos y ayudados por personas expertas que son los mediadores y mediadoras. A través del Proceso de Mediación Familiar tú, tu padre y tu madre o con el que vivas, o estés podréis hablar con tranquilidad sobre lo que causa los problemas y solucionarlos.

El papel de los mediadores, lo que nos proponemos, es ayudarte. No juzgamos los comportamientos de nadie, y tomamos partido por todos. Nos interesáis todos, tanto los y las adolescentes como los padres y las madres, pero “poniéndonos a favor” de todas las partes.

También tenemos reglas. A continuación te explicamos las principales:

1. Es un espacio confidencial. Todo lo que digas y lo que digan tu padre y/o tu madre es confidencial. Los nombres, direcciones así como lo que en Mediación se dice es secreto, nadie nunca se enterará del tema.

2. Es un programa gratuito. Por acudir a Mediación Familiar no hay que pagar nada, es un recurso del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz a disposición de todas las familias de la ciudad y cuyo costo es cero.

3. El Programa de Mediación Familiar tiene una duración máxima de 10 reuniones. Lo que no quiere decir que tengas que ir diez días a Mediación Familiar. La máxima que acompaña al Programa es “las menos reuniones posibles, pero tantas como sean necesarias”. Cuanto antes se solucionen los problemas que os traen a Mediación Familiar antes se termina el Programa.

4. Algo que es importante, en el Programa de Mediación Familiar tenemos tiempo para que de manera confidencial puedas hablar con tu padre y/o con tu madre de todos aquellos problemas que han estropeado la relación. Para que conozcan tus opiniones y decisiones, y para que tú también conozcas los motivos de tu padre y/o de tu madre. Las reuniones tienen una duración de 1h15m, espaciadas semanalmente, con lo que se dispone de un número de horas suficiente para hablar de todo aquello que sea necesario.

5. Es un lugar para desarrollar el optimismo. Siempre partimos de la idea de que los problemas se pueden solucionar. Con esfuerzo todo se puede conseguir. Es necesaria tu colaboración, sin ti la mediación no es posible. Pero con tu ayuda, colaboración e implicación en la búsqueda de soluciones positivas, las cosas mejorarán.

6. Las reuniones se realizan con la presencia de dos mediadores, que están para ayudarte a ti y a tu familia a hablar con tranquilidad y sosiego de aquello que os preocupe. Todas las opiniones tienen la misma importancia y así son tenidas en cuenta por el equipo de mediación.

7. Hay pocas reglas en el Programa de Mediación Familiar, pero una de ellas es fundamental, y no es otra que el respeto. El compromiso de escuchar al otro, intentando entender, que no quiere decir que haya que aceptar ni compartir los razonamientos y explicaciones de la otra parte. Los padres y madres escuchan los de los hijos e hijas y viceversa. Se puede no estar de acuerdo, pero todo el mundo tiene derecho a ser escuchado y respetado.

8. La Mediación Familiar no es un tipo de terapia. No hay que cambiar de manera de ser. Se buscan formas, modos diferentes de hablar, de llegar a acuerdos, etc, pero siempre siendo iguales que cuando se acudió a mediación. En Mediación Familiar no se buscan problemas ocultos ni se intenta arreglar lo que no está roto. Se habla exclusivamente de aquello que quiere hablar la familia.



9. Para llegar a acuerdos se utiliza la negociación, pero se negocia exclusivamente aquello que quieran negociar los integrantes de la familia que acuden a la mediación. No se acuerda nada o sobre nada que no quieran negociar. Se trata de una negociación con límites:

- No se negocia el respeto. El respeto no tiene precio, por tanto no se puede negociar. Sin embargo cuando es necesario, se recuerda.
- Tampoco se negocia, sería injusto, premios o recompensas caras. Nadie puede esperar conseguir un ordenador nuevo, una moto o el último modelo de MP-3 acudiendo a mediación. Se buscan compromisos sobre responsabilidades y tareas propias, por lo que las recompensas tienen que ser acordes a éstas y no excepcionales.

10. El Programa de Mediación Familiar es un método colaborativo. Los mediadores y las mediadoras colaboran con la familia para buscar soluciones, pero a la vez necesitan que los integrantes de la familia colaboren entre sí, para ayudarse a conseguir los objetivos propuestos para mejorar sus relaciones familiares. Son necesarias tu implicación y colaboración.

ANTE LOS PROBLEMAS: INFÓRMATE.

LIBROS Y PELÍCULAS INTERESANTES.

9

Una de las costumbres más sanas y aconsejables, ya ves, volvemos a los hábitos, es leer; también hay buenas películas que muestran maneras positivas de entender la vida y sus circunstancias. A continuación te presentamos algunos de estos libros y películas que nos han recomendado chicos y chicas de edad similar a la tuya (el año de edición de los libros hace referencia a la última).

Albom, Match. “Martes con mi viejo profesor”. Ed. Maeva. Madrid. 2005

Allende, Isabel. “La ciudad de las bestias”. Ed. Plaza y Janes. Barcelona. 2002

Arretxe, Jon. “OstegunaK”. Ed. Elkarlanean. Gipuzkoa. 1998

- Auel, Jean M.** “El clan del oso cavernario”. Ed. Maeva. Madrid. 2005
- Coelho, Paulo.** “El Alquimista”. Ed. Planeta. Barcelona. 2004
- Ende Michael.** “La Historia Interminable”. Ed. Alfaguara. Madrid. 1998
- Ende Michael.** “Momo”. Ed. Alfaguara. Madrid. 1998
- Fisher, Robert.** “El caballero de la armadura oxidada”. Ed. Obelisco. Barcelona. 2005
- Frank, Ana.** “El diario de Ana Frank”. Ed. Debolsillo. Barcelona. 2003
- Hiaasen, Carl.** “S.O.S. La odisea de los búhos”. Ed. Montena. Barcelona. 2006
- Mendoza, Eduardo.** “El laberinto de las aceitunas”. Ed. Seix Barral. Barcelona. 2006
- Mendoza, Eduardo.** “El Misterio de la cripta embrujada”. Ed. Seix Barral. Barcelona. 2006
- Plaisted, Carolina.** ¡Quiero un príncipe y no una rana! Ed. Montera. Barcelona. 2004
- Quino.** “Mafalda”. Ed. Lumen, S.A. Barcelona. 2000
- Salas, Antonio.** “El Diario de un skin”. Ed. Temas de Hoy. Madrid. 2006
- Savater, Fernando.** “Ética para Amador”. Ed. Ariel, S.A. Barcelona. 2004
- Savater, Fernando.** “Las preguntas de la vida”. Ed. Ariel, S.A. Barcelona. 2004
- Tonucci, Francesco.** “Con ojos de niño”. Ed. Barcanova. Barcelona. 1994

Aparte de los libros, las películas también son una buena fuente de ideas sobre cómo actuar en diferentes situaciones, sirven para reflexionar, comparar actitudes y comprender valores. Entre las que nos han aconsejado se encuentran: “En nombre del padre”, “El Pianista”, “Los Chicos del coro”, “La lengua de las mariposas” y “El club de los poetas muertos”. Pero hay muchas más.

**Programa Municipal de Mediación Familiar
del Ayuntamiento de Vitoria-Gasteiz.**

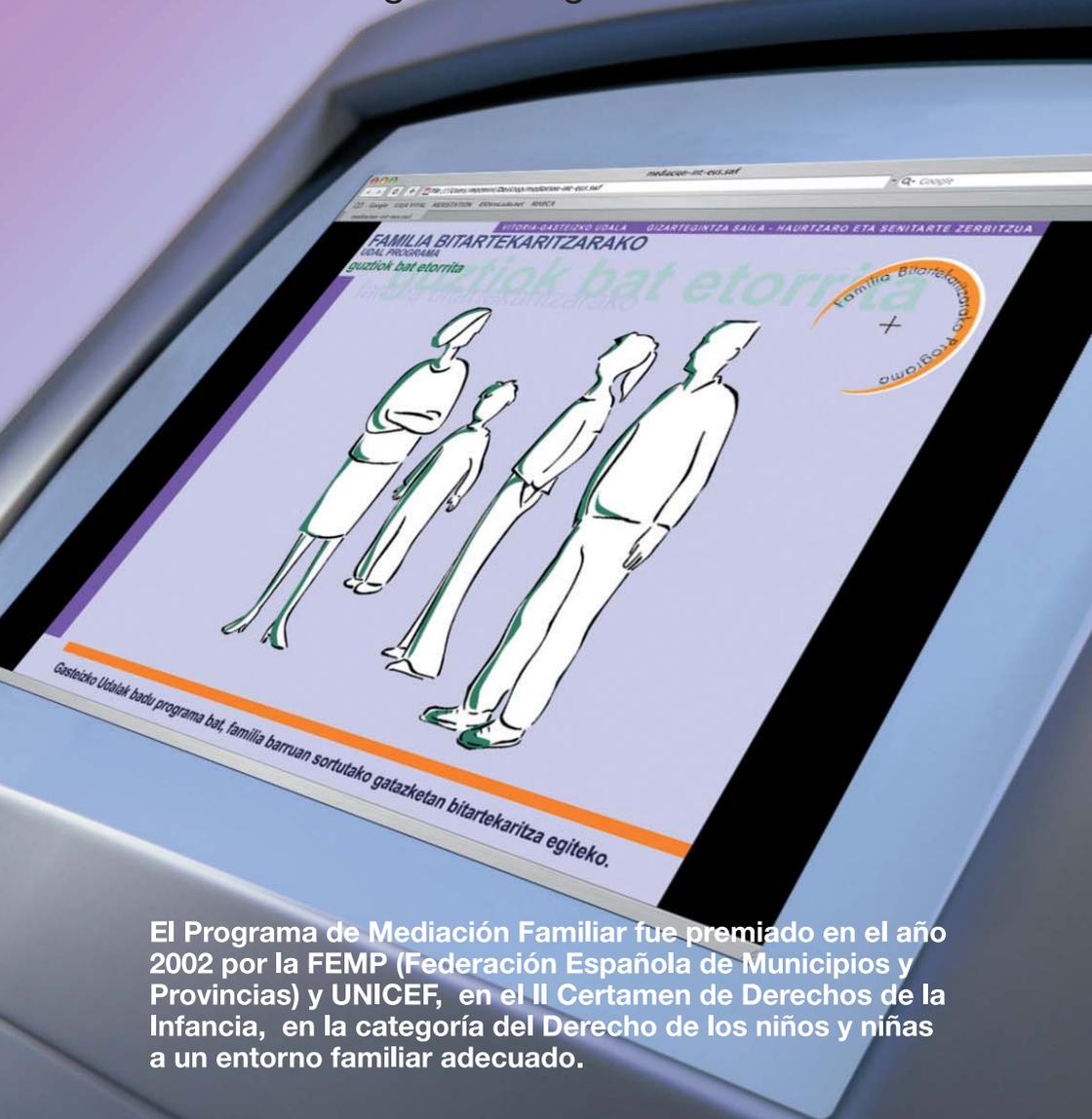
Teléfono: 945 162 684 y 945 161 379

Calle Mateo Moraza, s/n.

01001 Vitoria-Gasteiz.

mediacionfamiliar@vitoria-gasteiz.org

www.vitoria-gasteiz.org



El Programa de Mediación Familiar fue premiado en el año 2002 por la FEMP (Federación Española de Municipios y Provincias) y UNICEF, en el II Certamen de Derechos de la Infancia, en la categoría del Derecho de los niños y niñas a un entorno familiar adecuado.