ARITZKARIA

2020 -2021 | 26. zenbakia

HONELA SARTU, HONELA ATERA

DBH4. mailako ikasleek idatzitako agurra

»» **6. orrialdea**

TERE ARMENDARIZ HIRU BELAUNALDI IKASTOLAN

Ikastolako langileari elkarrizketa »» **8.-9. orrialdeak**

BEGIEN KEINUAK

“Begien keinuekin hitz egiten dugun garaia da”

»» **13.-15. orrialdeak**

ZUZENDARITZA PEDAGOGIKOA

Hasiera berri guztiek, ikasturte berri guztiek, badute beti zirrara sortzeko abilezia hori. Ilusioz betetako hasierak izaten dira. Orrialde txuri baten aurrean idazle bat esertzen denean bezela: dena posible denaren sentsazio horrekin.

Aurtengoa ez da desberdina izan horretan. Behar bada, denok ilusio eta gogo gehiago jarri behar izan dugu bizi dugun egoerari aurre egiteko, ilusioaren bidean ez gelditzeko eta aurrera pausoak, beti bezala, baina aurten are eta gehiago, elkarrekin emateko.

Ikastolako izaeran intrinsekoa den elkarlan eta kooperatibismo hori aurten bereziki garrantzitsua bilakatu da. Egoerak inertziaz aurrera doazen momentuetan ez gara konturatzen hainbeste, egintzat ematen baitugu guztia. Baina egoerak konplexu bilakatzean konturatzen gara behin eta berriz aipatzen dugun hortaz: askoz errexago ateratzen ditugula gauzak aurrera elkarlanean ari garenean.

Ikasturte hau bi hitzetan laburbildu beharko bagenu elkartasuna eta elkarlana izango lirateke hautatuak. Zorionekoak gara, ordea, honetan; izan ere, ikasleek, familiek eta langileek osatzen dugun Iñigo Aritza Ikastola honetan inoiz ez baitira hitz hauek arrotzak izan. Jarrai dezagun ba, elkarrekin lanean!

Argitaratzailea Iñigo Aritza Ikastola
Diseinua eta maketazioa GK
Testuak, itzulpenak, argazkiak eta koordinazioa Iñigo Aritza Ikastola

Iñigo Aritza Ikastola
San Pedroko bidea, 16 | 31800 Altsasu
ikastola@inigoaritza.eus
Idazkaritza ordutegia 7:30-13:00 / 14:00-17:30

ZIORDIKO UDALA
URDIAINGO UDALA

JUNTA BERRIA

Kooperatiba izateak bete-betean gure egiteko eta antolatzeko moduan eragiten du, izan ere, ikastola osatzen dugunon hiru ardatzetako bat familiak baitzarate. Hori horrela, ikastusturtean zehar juntaren bitartez elkarlanean aritzen gara guztion proiektu hau aurrera eramateko.

Pedagogiko arloko ardatza klaustroarena bada ere, bestelako eginkizun asko bazkideei dagozkizue. Batzuk bizitza osoa daramazue ikastolako familiako kide izaten, momentuaren arabera ardatz desberdinetatik. Eta urtero bezala, urte bukaera aldera, juntaren zati bat berritzea tokatzen zaigun honetan, orain batzuk juntaren ardatzetik elkarlanean arituko zarete: euskara eta euskal kultura sustatzen batzorde desberdinetatik, ikastola aurrera eramateko beharrezkoak diren lanak elkarlanean aurrera ateraz, festa desberdinak antolatuz eta parte hartuz.

2020 bukaeran junta uztea tokatzen zaizuenei, eskerrik asko guztion ikastolaren alde egindako lanagatik. Orain bide berri honetan asten zaretenei, ongi etorri: ziur elkarlanean pausoz pauso etorkizuna eraikitzen gogoz arituko garela.

LEHENDAKARIA
Ainhoa Alvaro

LEHENDAKARI ORDEA
Olatz Aldaz

IDAZKARIA
Eli Ugalde

EUSKAL HERRIKO IKASTOLA (EHI)
Alberto Anton

EKONOMIA BATZORDEA
Koldo Delgado
Ainhoa Alvaro
Jon Morcillo
Leire Baztarrika
Karmele Garziandia

KIROL BATZORDEA
Eneko Gartziandia
Jose Ramón Reka

JAIALDI BATZORDEA
Esther Larrion
Mª Jesús Perez
Ainhoa Goikoetxea
Laura La Torre
Nerea Nuñez
Ainara Ondarra

EUSKARA BATZORDEA
Jon Busto

TXIOKA BATZORDEA
Izaskun Perez
Ainhoa Alvaro
Elixabete Ugalde
Leire Baztarrika
Amagoia Agirre

PARITARIA BATZORDEA
Ainhoa Alvaro
Jon Morcillo

GESTIO BATZORDEA
Ainhoa Alvaro
Eli Ugalde
Jon Morcillo
Koldo Delgado

MANTENIMENDU BATZORDEA
Josetxo Fresneda / Rafa Ansa
Iñaki Marañon
Jose Ignacio Fdez de Garaialde
Miguel Angel Granizo
Emilie Salgado
Juan Bautista Mariñelarena
Rafa Chueca
Jorge Adan
Raul Barrientos
Unai Azpilikueta
Jon Mendia
Jesús San Roman
Jesús Madinabeitia
Francisco Martí

ZUZENDARITZA
Leire Baztarrika Sanz

ETAPEN ZUZENDARIAK
Sonia Lizarraga (DBH)
Bakartxo Presa (LH)
Amagoia Agirre (HH)

TXIOKA
Beatriz Mayo (koordinatzailea)
Jasone Mujika
Uxue Ondarra
Maitane Agirre

TXIOKAKO GARBITZAILEAK
Sara Zufiaurre
Raquel Iriarte

HAUR HEZKUNTZA
Amagoia Agirre
Olatz Alvarez
Jone Areta
Naroa Goikoetxea
Edurne Gonzalez
Nerea Lapuente
Itziar Zabala

LEHEN HEZKUNTZA
Edurne Amillano
Ainara Aizpurua
Maitane Altzelai
Garbiñe Arguelles
June Bengoetxea
Eneko Casteig
Nahikari Gonzalez
Jon Lagos
Pili Olasagarre
Bakartxo Presa
Garazi Urrestarazu

DERRIGORREZKO BIGARREN HEZKUNTZA
Mikel Agirre
Asier Alvarez de Eulate
Idurre Arrieta
Ekhi Etxeberria
Erkuden Flores
Manu Gomez
Jon Lagos
Sonia Lizarraga
Amaia Orbegozo
Olatz Unanue

ORIENTAZIO DEPARTAMENTUA
Isabel Salegi
Arrate Argüelles
Itsaso de Gregorio
Inés Gobantes
Artzanegi Martin
Amaia Zuriarrain

ZAINTZAILEAK
Maider Agirre
Oihane Arrondo
Naroa Gurmindo

ADMINISTRAZIOA
Aitziber Etxaiz
Karmele Garziandia

GARBITZAILEAK
Tere Armendariz
Lourdes Gonzalez
Ainhoa Mundiñano
Mª Angeles Saez de Adana

GARRAIOA
Amaia Armendariz
Edurne Otxoa

JANTOKIA
Esther Larrion

ALZATE ERAIKUNTZAK
Zubeztia, 21 ALTSASU 948 562 745

cortina stor izara
ETXERAKO OHIALAK ETA OSAGARRIAK
TEXTILES Y COMPLEMENTOS DE HOGAR
Pilotajoko zehb., 8 Altsasu 948467304
www.cortinasizara.com

Cafés AKEITA

AS Alain Senar akademia • academia
EUSKARAZ ETA ERDARAZ / EN EUSKERA Y CASTELLANO
ASIGNATURA GUZTIAK / TODAS LAS ASIGNATURAS
TALDE TXIKIAK / GRUPOS REDUCIDOS
D.B.H/ BATXILERGOA/ UNIBERTSITATEA/ FP I eta II ...
E.S.O/ BACHILLER/ UNIVERSIDAD/ FP I y II ...
Ingeniari Industriala / Ingeniero Industrial
Egubera / Solana 14, Altsasu-Alsasua
Tel. 606053076

Álvaro López PELUQUEROS
PAMPLONA: Tudela 3 • 948 227 323
ALSASUA: Zelandi 16 • 948 468 121
@alvarolopezalsasua

AG Asesoría • Aholkularitza GOIKOETXEA
948 563 352
San Juan, 2 · 31800 Altsasu
asesoria@asesoriagoikoetxea.es

ALFA54 INMOBILIARIA
948562711 _ 679308443
WWW.ALFAINMO.COM
SAN JUAN 54. ALTSASU

FUNDAS DE SOFA A MEDIDA
Alur
Tapiceria 638452248

AREZPE TRANSPORTES PROPIOS
TLF. 948 46 73 22 - 948 56 31 55 - 31800 ALTSASU (Nafarroa)
ARIDOS, GRAVAS, MORTEROS Y HORMIGON
CONSTRUCCION y JARDINERIA

13 UDABERRI LOREDENDA
948 564 260 - 610 098 595
ALTSASU

aek euskara praktikoa
SAKANA
Itsasi euskaltegia
Gartzia Ximenez 46, behea, ALTSASU
sakana@aek.eus · 948 468 258
Sakanako Mank: BEKAK

taldea ASESORIA
PATXI PERAL
NÓMINAS · CONTRATOS · ESCRITURAS
ASESORÍA TALDEA AHOLKULARITZA
646 732 354 · 948 469 080
asistenciataldea@gmail.com
Garcia Ximenez, 16 · 2E · 31800 Altsasu

ASPILAN
Xurgapen zentralizatua eta aireztapena
948 468 109 | Tejeria kalea, 31 | 31809 Ziordia
www.aspilan.com

AGIRRE altzariak
OLATZAGUTIA 948 562 262

Aitor
ITURGINTZA
Tlno. 610623172

HONELA SARTU,

Denboran atzera eginez irudi desberdinak datozkigu burura: Navarro Villoslada, Txioka, Olaztiko Ikastola eta Araiako ikastetxea. Baina gehienok, duela 12 urte Txiokako ikastola berri hura zapaldu genuen lehen aldiz. Izan ere, 3 urterekin Txiokan hasi ginen lehenenak izan ginen. Bertan Altsasuko eta Urdiaingo ikasleak geunden. Aldi berean, Olazti eta Ziordiko gelakideak izango zirenak Olaztiko ikastolan zeuden. Egun berezietan soilik elkartzen ginen guztiak: Jaialdietan, txangoetan…

Jaialdia adibidez, oso egun berezia zen guretzako, baina aldi berean, oso lotsatuak egoten ginen eguna iristean, herri guztietakoak elkartzen ginelako. Ran Rober Ran, Hator Hator... Oraindik ez zaigu ahazten egun horietan eta aurreko egunetan sentitzen genuen zirrara. Jaialdia bazen topaketa bat, baina esan dugun bezala, ez zen gure arteko topaketa bakarra. Iruñako txikipark-eko irteera, adibidez beste egun berezi horietako bat zen. Horren inguruko oroitzapen bikainak ditugu: han denak saltoka, mahai luze horietan denak ogia jaten... aiiixx... ze txikiak ginen!!!

Atzera begiratzean irakasleak ere etortzen zaizkigu burura: Karmele Garmendia, Itziar, Bakartxo, Amaia...haiekin bizitako guztia eta nola lagundu ziguten pentsatzeak oso sentsazio eta sentimendu goxoak ekartzen dizkigu. Ez zaigu ahaztuko Karmelek ipuinak kontatzen zizkigunean, edo eta berarekin alfabetoa elkarrekin abesten genueneko momentua, edo Amaiarekin nork du zapatilara jolasten aritzen ginenekoak, gailetak jaten… Gure ikastolako Korrika Txikiak ere aztarna berezia utzi zuen gure baitan; oso gustura aritzen ginen, musikarekin dantzatzen genuen eta... KORRIKA TXIKIA, ITXAROPEN HANDIA!!! ZE GARAI ONAK! A ZE OROITZAPENAK!!!

LH-n hasi ginenean herri guztietakoak elkartu ginen, eta gutxinaka gutxinaka, elkar ezagutzen joan ginen. Bi geletan bereizi gintuzten eta gela horietan egon ginen bi urtez, Iñigo Aritzara joatea tokatu zitzaigun arte. Etapa honetan ere irteera ezberdinak egin genituen; LH1-en Astizera, LH2-n Uitzira. Eraman genituen maletak izugarri handiak ziren, gu baino handiagoak. A ze komeriak autobusean!! Autobusera igotzean malkoak ere ikusi ziren, gureak ez! Gurasoenak!

LH3. mailan beste aldaketa bat tokatzen da, Iñigo Aritzara etorri ginen eta horrekin oso helduak sentitzen ginen. LH4-en, beste berri bat izan genuen. Aitor etorri zen eta oso ongi konpondu zen hasieratik guztiokin. Etapa honetako irakasleak gogoan ditugu, Amaia, Ainhoa, Belen eta bere pegatinak, Gotzon eta Nekane. LH-ko azken zikloan gure irteerak hotz eta euriz josita gogoratzen ditugu, Zuhatzan eguraldi txarra egin zigun eta. Etapa hau bukatzeko, Izabara joan ginen aste batez, Txomin ere gurekin etorri zen, elur asko zegoen eta oso esperientzia polita bizi genuen.

LH osoan 3 gela desberdinetatik pasatu ginen eta etapa hura ez zaigu inoiz ahaztuko, momentu bikainak bizi genituen baina Aitorrek, Uxuek eta Josebak utzi egin gintuzten.

DBH-ra iristerakoan bost lagun berri etorri zitzaizkigun: Markel, Joel, Eneko, Arkaitz eta Lander. Oso urduri geunden aldaketa oso handia zelako: irakasle berriak, ikasgai berriak, gela berriak.. dena berria guretzako! DBH-ko lehenengo urtean Izabara joan ginen eskiatzera berriz. Ez geunden hain urduri; izan ere, aurreko urtean ere egonak ginen. Hurrengo urtean, Donostiara joan ginen egun pasa zientzia museora, akuariumera eta hondartzara. DBH-n ez genituen irteera asko egin, Ataunera, Baluartera eta gutxi gehiago. Tailerrak berriz, asko izan ditugu etapa honetan zehar, hainbat gaietako tailerrak. DBH2-n Oinez-a tokatu zitzaigun eta hainbat gauza prestatu behar izan genituen. DBH3-n konfinamendua etorri zitzaigun eta martxotik aurrera ikasturtea etxean bukatu genuen. Meet bidez egiten genituen klaseak, oso arraroa izan zen guretzat.

Hau gure azken urtea izango da elkarren ondoan pasatuko duguna, gure bizitzako lehen etaparen amaiera izango da. Gauza asko aurreikusiak genituen azken ikasturte honetarako, elkarrekin azken oroitzapenak partekatzeko. Baina egoera berri honen ondorioz ezin izango ditugu urte guztietan bezala aurreikusiak genituen ekintzak aurrera eraman. Ikasbidaia eta jaialdia beti bezala ez egitea pena handia da, baina pozik gaude modu batera edo bestera zerbait egin edo ospatu ahalko dugulako. Gure partetik eskerrak eman nahi dizkiegu gure bizitzako prozesu honetan parte hartu duten irakasle guztiei. Txikitatik ezagutu digutenei eta azken urteetan ezagutu digutenei. Argi eta garbi geratzen da ikastolatik oroitzapen bikainekin aterako garela. Pena da hemendik aurrera bakoitzak bere bidea egingo duela eta eguneroko aurpegiak noizbehinkako aurpegiak bihurtuko direla jakiteak. Baina espero dugu noizbehinka ikustea eta beraiekin batera ikastolan bizitako oroitzapenak gogoratzeaz gain beste berri batzuk sortzea eta gozatzea.

HONELA ATERA

IRAKASLEEN PRESTAKUNTZA IKASLEEN EUSKARAREN ERABILERAN ETA KALITATEAN ERAGITEKO

Mondragon Unibertsitatea
Humanitate eta Hezkuntza Zientzien Fakultatea

Duela bi urtetatik HUHEZIrekin eta EHIrekin batera euskararen erabileran eta kalitatean eragin nahi duen egitasmo baten partaide gara beste 13 ikastolarekin batera. ERAGIN izena jarri zaio egitasmoari.

Badira urte batzuk Euskal Herri mailan euskararen erabilerareko kezka larria dela. Horri aurre hartu nahian, EHIk HUHEZI Unibertsitatearekin formaziorako hitzarmen bat hitzartu zuen.

Lehen urtean hainbat ikastolek HUHEZIrekin batera erabileran eta kalitatean eragiten duten gai esanguratsuenak identifikatzen aritu ziren:

Horien guztien artean, lehentasunezko gaiak erabilera, metodologiak eta euskararen kalitatea bera izango zirela erabaki zen. Etorkizun batean, gainerakoei heltzeko asmoarekin.

Hiru gai horiei erantzuna emateko asmoz, “Euskararen erabileran eta kalitatean eragin” izeneko proiektua abian jarri zen, ERAGIN izendapenarekin. Egitasmo honek fokoa elkarrekintza didaktikoan jarri zuen, honek irakaskuntzan hartzen dituen dimentsioak anitzak direlako. Honela, irakasleon elkarrekintza aztertzen hasi ginen geletan egiten dugun praktikatik abiatuta. Azterketa hori gauzatzeko bideo-grabazioak erabiltzen hasi ginen.

Formazio honen ezaugarrietako bat bere abiapuntu bera izan zen. Izan ere, formazio asko preskriptiboak izaten dira; formazio honen abiapuntua, aldiz, egiten duguna izan da. Hau da, gure eguneroko jardunean zer egiten dugun, ikasleei nola hitz egiten diegun, elkarrekintza horretarako zein tarte eskaintzen dugun, aztertzen hasi ginen, eta hori izan da formazio honen bereizgarrietako bat: gure praktikatik abiatutako formazioa dela, alegia. Hortik abiatuta, hainbat aukera aztertu genituen, eta esan bezala, fokoa elkarrekintza didaktikoan jarri zen: gelan ematen diren elkarrizketatan, hain zuzen ere. Elkarrizketa horiek duten dimentsioez kontzientzia hartu genuen: Dimentsio linguistikoa, soziala eta kognitiboa. Gure ikasleekin ditugun berbaldiek duten garrantzia ulertu eta horren kontzientzia hartu genuen ikasketa prozesuaren ardatz baitira. Honela, elkarrekintza bera diseinatzearen garrantziaz ohartuz, horren inguruko formazioa ere jasotzen ari gara.

Baina hori guztia martxan jartzeko egiten dugun horretatik abiatu ginen; gure metodologia eta klase emateko moduetatik, eta honela, gure gelaratzeak aberasteko aukera eta moduak aztertu genituen.

Ikasturte honetan, pausu bat gehiago eman dugu etapetako hainbat irakaslek jasotako formazio hori ikastolako klaustro osoari zabaltzen hasi baikara. Horretarako talde eragile bat izendatu da eta etapa guztietan tertulia literarioen bitartez, elkarrekintza gaia sozializatzen gabiltza.

HUHEZIrekiko elkarlana inspiratzailea da guretzako, hausnarketarako bide eman digulako; hausnarketa kolektiborako bide, norberaren praktikak aztertuz, lankideen praktikak ikusiz… kultura eta egiteko modu bera eraikitzen ari garelako. Honek guztiak gure kulturan aldaketa bat ekarri du eta oraindik ere ekarriko du: Ikastetxeko paretak bota ditugu gure praktikak erdian jarriz eta lankideekin konpartituz.

Berez, lau urtetarako programa bat da. Aurtengoa hirugarrena da eta hau ibilbide baten hasiera besterik izan ez bada ere, ibilbide esanguratsua izango dela aurrikus dezakegu.

[GAZ] LA PREPARACIÓN DEL PROFESORADO PARA INFLUIR EN LA UTILIZACIÓN Y LA CALIDAD DEL EUSKARA EN LOS ALUMNOS

Desde hace dos años participamos junto con HUHEZI y EHI en un proyecto que pretende incidir en el uso y la calidad del euskera que se ha denominado ERAGIN surgido a raíz de la importante preocupación surgida hace unos años por el uso del euskera en Euskal Herria.

Durante el primer año se identificaron los temas más significativos que afectan al uso y la calidad: el uso, las metodologías y la calidad del euskera. Con el fin de dar respuesta a estos tres temas, se puso en marcha el proyecto “El uso del Euskera y el fomento de la calidad”, con la denominación ERAGIN. Este proyecto puso el foco en la interacción didáctica y para analizarla, se realizaron videograbaciones.

El punto de partida de la formación ha sido lo que hacemos en el aula. Se analizaron distintas opciones pero se puso el foco en la interacción didáctica, es decir, en las conversaciones de clase, puesto que trabajan la dimensión social, la lingüística y la cognitiva.

Este año hemos dado un paso más en la ampliación de la formación recibida puesto que la hemos compartido a nivel de claustro. Para ello, se ha creado un grupo motor con el fin de socializar el tema de la interacción a través de las tertulias literarias. El trabajo colaborativo que hacemos con HUHEZI nos resulta inspiracional puesto que nos ha permitido dar pie a la reflexión colectiva.

ELKARRIZKETA

TERE ARMENDARIZ

Ikastolaren 50. urteurrena bertan dugun honetan, Tere Armendariz langilea elkarrizketatu dugu. Izan ere, bere familiaren 3 belaunaldiak ikastolarekin lotura baitute: langile eta guraso ohi, ikasle ohi eta guraso eta ikasleak dira gaur egun.

1. Zer da zuretzat ikastola?

Bizimodu eta irakaskuntza eredu ezberdina. Guraso eta irakasleen arteko inplikazio maila guztizkoa zen nire seme-alabak ikastolara eramaten hasi nintzenean.

2. Zergatik aukeratu zenuten ikastola eredua?

Denboraz pentsatu eta hausnartu eta gero, bi arrazoi nagusirengatik. Lehena, gure seme-alabek euskeraz hezitzeko grina geneukalako etxean. Eta bigarrena, irakaskuntza eredua oso gustoko genuelako. Ikasteko eremu zabalak zeuden, umeek mugikortasuna zeukaten gela barruan eta, gure ustez, euren heziketa amaitzerakoan ikasketa maila bikaina erakusten zutelako.

3. Ikastolak 50 urte beteko ditu 2021ean. Zein aldaketa nabarmenduko zenituzke ibilbide honetan?

Sekulakoak. Ikasketa eskeintza zabaldu egin da, DBH eta Txioka haurtzaindegia esaterako. Beste alde batetik, Inigo Aritza Ikastolako, "mendiko ikastolako", handitzea. Gelak, frontoia, aretoa, jantokia, igogailua, irratia, eta beste hainbeste.

4. Zein da oroitzapenik onena?

Galdera zaila. Adibidez, ikastolako guraso eta bazkide 25 urtez izateagatik jasotako omenaldia. Edo ikastolak antolatutako 4 Nafarroa Oinezetan lagundu eta parte hartzeko aukera izatea oso berezia izan da.

5. Ikastolako ardatzetako bat Euskara eta Euskal Kulturan lan egitea da. Zer eragin izan du ardatz horrek zuen familian? Eta zuen inguruan?

Ikastolari eta bere ereduari esker nire seme-alabek euskeraz ikasi eta bizitzeko aukera izan dute. 1979an gure lehen alaba ikastolara bidaltzeko erabakia gure etxetik haratago zabaldu da. Egun, dauzkadan hiru bilobak ere ikastolako ikasle ohi, oraingo ikasle eta etorkizuneko ikasle

VICTOR RUIZ ASKARGORTA
TEL. 660 091 476
IGELTSERITZAKO LAN TXIKIAK
TXIMINIA ETA KANALOI
GARBIKETA

Liburunda Alsasua
Tel.: 948 46 92 01
liburunda@hotmail.es
C/Burunda, 6
31800 ALSASUA
Librería - Papelería

izan eta izango dira. Hori ez da gutxi!!

6. Zein ezaugarri dira zure iritzian ikastola bereizten dutenak?
Batasuna, konpromezua eta lan aktiboa.

7. Ikastola definitzeko hitz bat aukeratu beharko bazenu, zein aukeratuko zenuke? Eta zuek ikastolarekin izan duzuen harremana definitzeko?
Ikatola gure etxea eta gure familia da.

[GAZ]
ENTREVISTA
TERE ARMENDARIZ

A punto de celebrar el 50 aniversario de la Ikastola, hemos entrevistado a Tere Armendariz, trabajadora pero quien también fue madre de la ikastola. Además, su hijo e hijas fueron alumno y alumnas pero padres y madres en la actualidad y sus nietos forman parte del alumnado actual.

1. Para ti, ¿qué es la Ikastola?
Una forma de vida y de enseñanza diferente. La implicación de los padres y del profesorado era a todos los niveles cuando empecé a llevar a mis hijos e hijas a la Ikastola.

2. ¿Por qué elegisteis la Ikastola?
Tras valorarlo y reflexionar al respecto, fueron dos las razones principales. Por un lado, en casa teníamos ganas de educar a nuestros hijos e hijas en euskera. Por otro lado, nos gustaba mucho el modelo educativo. Había espacios amplios para aprender, el alumnado podía moverse dentro del aula y, para nosotros, acababan con un excelente nivel académico al terminar los estudios.

3. La Ikastola va a cumplir 50 años en 2021. ¿Qué cambios destacarías en este recorrido?
Enormes. Se ha ampliado la oferta académica con Txioka y la ESO. Por otro lado, la ampliación del edificio del monte de Iñigo Aritza: más aulas, el frontón, el salón de actos, el comedor, el ascensor, la radio, entre otros.

4. ¿Cuál es el mejor recuerdo?
Pregunta complicada. Por ejemplo, el homenaje por haber sido padre y socia de la ikastola durante 25 años. O el haber tenido la oportunidad de participar y colaborar en los cuatro Nafarroa Oinez que la Ikastola ha organizado ha sido muy especial.

5. Uno de los ejes de la Ikastola es trabajar en Euskera y en su cultura. ¿Cómo ha influido esto en vuestra familia? ¿Y en vuestro entorno?
Gracias a la ikastola y a su modelo educativo, mis hijos e hijas han tenido la oportunidad de aprender y de vivir en Euskera. La decisión que tomamos en 1979 de llevar a nuestra hija a la Ikastola ha ido más allá ya que hoy en día, tres de mis nietos son exalumnos, alumnos o futuros alumnos de la ikastola. ¡No es poco!

6. Para ti, ¿cuáles son las cualidades que diferencian a la Ikastola?
Unidad, compromiso y trabajo activo.

7. Si tuvieras que escoger una palabra para definir a la Ikastola, ¿cuál escogerías? ¿Y para definir vuestra relación con la ikastola?
La Ikastola es nuestra casa, nuestra familia.

948 46 82 71 Nafarroa kalea, 18 Altsasu
www.peluqueriakolore.es
elizabet Kolore

Yeregui
desde 1940
PELUQUERÍA DE CABALLEROS
c/ Urbasa, 3 - Tfno. 948 467 235
31800 Alsasua (Navarra)

Pinpilinpauxa
Adi helbide berria!
Isidoro Melero, 25 behea - ALTSASU
T 948564452
Pinpilinpausa Alsasua

ITURGINTZA - BEROGINTZA ETA GAS
FONTANERÍA - CALEFACCIÓN Y GAS
PEIO
Amaia, 6-4 ezker
ALTSASU
T. 659 286 344

BARNIZADOS Y PINTURAS BARROSO
Tel.: 659 817 361
www.barnizadosypinturasbarroso.com
info@barnizadosypinturasbarroso.com
Pol. Ind. Ibarrea- Nave 5 - 31800 ALSASUA(NAVARRA

LOTERIAS IMAZ
San Juan 16
ALTSASU
948 563 466

ADMON. LOTERIAS
Nº 2
Pza. Zumalacárregui, 4
Tel. 948 - 46 71 29
ALSASUA (Navarra)

Lemik Hotel
948 564 371 | 630 413 700
Foru Plaza, 12 | Altsasu
info@hotellemik.com | www.hotellemik.com

Materiales de Construcción
LASTADI
Eraikuntza materialak, zeramikak
Garraioak pluma kamioarekin
Iruñeko Etorbidea, 30 ALTSASU 948 564 185

Larrezabal Eco
IDIAZABAL
Altsasu
PATXI AMILLANO
607 271 163

SALUDABLE PARA TI PARA EL ENTORNO Y PARA LAS VACAS
OSASUNGARRIA ZURETZAKO INGURUARENTZAKO ETA BEHIENTZAKO
Lacturale, sabe a Salud
Lacturale, zapore Osasungarria
lacturale
NAFARROA NAVARRA
Leche Integrada
www.lacturale.com

MAGOTTEAUX

Barne diseinua · Erreformak
Altzariak · Atsedena
Arkitektura Teknikoa · Etxe Pasiboak
Beheko Benta 5
31800 Altsasu
948 563 308
www.mk2-santacruz.com
info@mk2-santacruz.com
SANTA CRUZ
MK2 ARKITEKTURA

Sakanaoptika
OPTIKA • KONTAKTOLOGIA • AUDIOMETRIA
www.optikasakana.com
948 563 124 • Altsasu • Intxostia zeharbidea 10

peluquería nueva imagen ileapaindegia
San Juan, 54 ALTSASU
948 467 074

PAKO
HARATEGIA Olatzagutia 948 562 858

Oin Klinika
Clínica del Pie
Nerea Argomaniz Saldaña
Podóloga [Col. 65]
Zelandi, 12 - Bajo 31800 Altsasu
[frente al Centro de Salud]
691 066 504

montte
www.montte.com

Garaje Urbasa S.A.
OPEL
HYUNDAI
Avda. Vitoria ALSASUA T. 948 562 456

ARKITEKTOA
maria pilar bakaikoa
ZURE KONFIANTZAZKO ARKITEKTOA
Hitz egin dezagun 650 831 816
www.mariapilarbakaikoa.com
Isasia Industrialdea A1 behea, Altsasu

HH4

HH5

LH1

LH2

LH3 A

LH3 B

LH4 A

LH4 B

Distribuciones
Urbasa, S.L.
T. 948 467 783 / 670 318 658
F. 948 46 77 83
Urbasako Etorbidea 17
31809 OLAZTI Nafarroa

biohaus
GOIERRI S.L.
Ibarrea industr. z/g
ALTSASU
T.: 948 564 001
F.: 948 564 230
www.biohaus.es
biohaus@biohaus.es
ERAIKUNTZARAKO MATERIAL EKOLOGIKOAK
Naturarekin bat eraiki

Ford Gabirondo
Vehiculos de ocasion
948 563 300
Altsasu
www.fordgabirondo.com

LH5

LH6

DBH1

DBH2

DBH3

DBH4 A

DBH4 B

BEGIEN KEINUAK

Garai bereziak izaten ari dira esparru guztietan eta nola ez, egungo errealitate hau, gure ikastolan ere islatu da. Urte bitxia eta ezberdina izan arren, irailaren 4ean haurrak izugarrizko alaitasunarekin hurbilu ziren ikastolara. Nabarmena zen, konfinamenduaren ondoren, haurrak, irrikitan zeuden ikastolara itzuli eta beraien lagunekin elkartzeko. Txiokako epeltasunean, gure hitzak eta gure begiradak aurkitu zituztelarik.

Begien keinuekin hitz egiten dugun garaia da. Gure begien formek, poztasuna, haserrea edota beldurra adierazten duten esanahi handiko adierazleak bihurtu dira. Mila koloretako begiradak elkarbanatzen dira Txiokako txokoetan eta guztiak, haurraren bidean laguntzeko prest agertzen dira.

Eguna argitzearekin batera, Txiokako ateak zabaltzen dira. Ate asko ditugu zabaltzeko, kaletik zuzenean bakoitzaren gelara

sartzeko aukera jasotzen baitu eraikuntzak. Bertan haurrei harrera egiteko prest irakasleak, eskuak garbitu eta espazioetan aritzeko gonbitea eginez.

Aurreko urtean bezala egon ezin dugun arren, aurten nahi dugun interesgunea aukeratzen dugu gure gela barruan. Bertara joaten gara gogotsu, baina ez dugu beste adineko lagunen begiak ikusteko aukerarik, burbuila batean egon behar dugula esan digutelako. Baina, sekretu bat kontatuko dizuegu: kristaletik begiratuta, beste lagunak jolasean ikusten ditugu!

Ondoren, gune ezberdinetan ibili eta gero, eskuak garbitzera joaten gara fruta jan ahal izateko. Badakizue zer? Aurten, egun batzuetan, bi hamaiketako izaten ditugu; fruta eta opilak jaten hasi gara. Honetaz gain, gutako bakoitzak zapi txiki bat dugu ikastolan, eskuak maiz garbitu behar ditugunez, ongi-ongi lehortu eta paper gutxiago gastatzeko. Primeran ikasi dugu komunetik pasatzen garen bakoitzean eskuak garbitzen!

Bukatzerakoan, eta kanpo espazioan inor ez dagoela ziurtatu eta gero, musukoak jarri eta bertan aritzen gara jolasean. Ondoren, gelara sartu eta talde guztia elkarrekin esertzeko momentua da. Bertan, eguneroko errutinak burutzen ditugu, lagunak nola dauden jakin eta egunean zehar egingo duguna ikusten dugu.

Batzuetan honen ostean etxera goaz baina, aurretik esan dugun bezala, guk egun luzeak deitzen ditugun egunetan, hots, bi hamaiketako ditugunetan, Optimis, Pentazitatea eta bestelako lanak egiten ditugu. Hauek, gure ikastolara etor zaitezketenean erakutsiko dizkizuegu, asko gustatzen zaizkigu eta.

Horrelakoetan eguna amaitzeko, berriro eskuak garbitu, hamaiketakoa jan eta kanpo espazioan beste ratotxo batez egon eta gero gure gelako espazioetan jolasten gara familia gure bila etorri baino lehen. Aurten ez gara lagun guztiak batera etxera joaten, batzuen bila beste batzuen bila baina lehenago etortzen dira familiak, eta honela agurtzen dugu elkar: BIHAR ARTE!

Maitane Ezkurdia
Kol. Zk.: 339
Fisioterapia Espezializatua
Uroginekologian eta Obstetrizian
608 95 46 48
Isidoro Melero kalea 21-1º Altsasu

Maite's English school
648070702 - 948467879

MAPFRE
ALTSASU
JOSE ANTONIO IMAZ PRIM
San Juan, 48 ALTSASU
T.948 563 354 / F. 948 562 151 / 686 457 048
jimazpr@mapfre.com

EGOKI
VENTANAS PVC LEIOAK
Polígono Arkinorruti, s/n
31809 OLATZAGUTIA
T. 948563253 F. 948563552
egoki@teleline.es

Estética
Gixane
948 563 029
686 20 35 08
Zelai kalea 27, 2. esk (Altsasu)

Halcón viajes
C/San Juan, 52
31800, Alsasua
948 041 002
halcont60@halcon-viajes.es

Iker Kirolak
Intxaurrondo, 14
ALTSASU
T. 948 564 469

IORTIA
CLINICA DENTAL · HORTZ KLINIKA
Juanjo Gaite Garcia · Odontologoa Kol. Zbkia. 317
Estitxu Telleria Elorza · Odontologoa Kol. Zbkia. 591
Lekunberri: 948 604 804 · 618 818 005
Altsatsu: 948 467 603 · 667 66 17 69
ODONTOLOGIA OROKORRA · INPLANTEAK · ORTODONTZIA · HORTZ-ESTETIKA · PADI

IRANTZU GONZALEZ AZPIROZ
DANTZA ESKOLA
San Juan kalea, 80 | 31800 Altsasu

ITURTRIKI
FONTANERÍA // CALEFACCIÓN // GAS
ITURGINTZA BEROGINTZA GASA
627 486 844
iturtriki@hotmail.com
Iván Sobredo
Altsasu
Aurrekontua konpromisorik gabe

IZARTE
LORATEGI ZERBITZU INTEGRALA
670 063 093
Pol. Isasia 31800 ALTSASU
jardineria.izarte@gmail.com

[GAZ]
LOS GESTOS DE LOS OJOS

Vivimos tiempos especiales en todos los ámbitos y, cómo no, esta realidad actual se ha reflejado también en nuestra ikastola. A pesar de ser un año diferente, el 4 de septiembre los niños y niñas se acercaron a la ikastola con una gran alegría. Era evidente que, tras el confinamiento, regresaban con ganas a ikastola, donde se reunían con sus amigos y amigas. En la calidez de Txioka, encontraron nuestras palabras y nuestras miradas.

Es momento de hablar con los ojos. Las formas de nuestros ojos se han convertido en indicadores de gran significado que expresan alegría, enfado o miedo. Las miradas de mil colores se reparten entre los rincones de Txioka y todos ellos están dispuestos a colaborar en el camino de los más pequeños.

Al no poder estar como en años anteriores, no tenemos la oportunidad de ver los ojos de otras amigos y amigas que están en otra clase porque nos han dicho que tenemos que estar en una burbuja. Pero os vamos a contar un secreto: a través del cristal, ¡les vemos jugar!

Tras el almuerzo, comprobamos que no haya nadie en el espacio exterior, nos ponemos las mascarillas y ¡a jugar! Después, entramos en el aula y vemos cómo están los amigos y lo que vamos a hacer a lo largo del día.

En los días largos, es decir, en los que tenemos dos almuerzos, realizamos trabajos como Optimis, Pentacidad. Este año no nos vamos todos a casa a la vez, pero siempre nos despedimos con un ¡HASTA MAÑANA!

KIMU

Ikastolen Elkarteak sortutako Lehen Hezkuntzako lehenengo ziklorako proiektua da KIMU. EKI proiektua, ezaguna duguna dagoeneko, Lehen Hezkuntzako 4. mailara arte planteatua dago. Orain LH1. mailatik 3. mailara igotzen joango da KIMU. Iazko ikasturtean Lehen Hezkuntzako 1. mailako pilotajea egin zen, eta gure ikastolak, honetan, parte hartu zuen. Material txukuna dela eta gure proiektu pedagogikoarekin bat egin dezakeela ondorioztatu eta gero, 2020-2021 ikasturtean martxan jartzea erabaki genuen.

Beraz, KIMU gure ikastolako Lehen Hezkuntzako ADAXKA proiektuarekin uztartzen ari gara, hau da, material berria gure egiten, gure metodologia eta testuingurura egokitzen.

Proiektu honen sortzaileek (denak gaur egun irakasle direnak) bost alderdi kontuan izan dituzte:

Hiru arlo barnebiltzen ditu KIMUk: Euskara eta literatura, matematika eta erronka; hiruek ikaslearen liburuaz gain, material manipulatiboak eta baliabide digitalak eskaintzen dituztelarik.

EUSKARA ETA LITERATURA

Irakurketaren eta idazketaren ikaskuntzaren ikuspegi soziokonstruktibistan oinarritzen da KIMUko euskara eta literatura arloa. Izan ere, ikaslearen hizkuntza- eta literatura komunikaziorako konpetentziaren garapena bermatu nahi du.

Heziketa literarioa lantzeko haur literaturan oinarritzen da, testu-genero anitzak jorratuz: HAUR POESIA, IPUINA, ALBUM ILUSTRATUA.

Ereduak barneratzetik abiatuz, eta hainbat egoera esperimentatuz, SORMENA bultzatzen du.

Guzti hau lortzeko KIMUK hiru osagai eskaintzen ditu: Ikaslearen bilduma, obra literarioak gehi audioak eta material manipulatiboa.

MATEMATIKA

Ezagutza matematiko sendoa eraiki eta eraginkortasunez erabili ahal izateko, matematikaren berariazko pentsamendu- eta adierazpen moldeek, eta oinarri sendoko arrazoiketek duten garrantzia agerian jartzen ditu KIMUn matematikako arloak.

Matematikarako konpetentzia garatu ahal izateko, elkarrekiko osagarri diren 5 osagai edo ikaskuntza-testuinguru lantzea proposatzen da, denak ere matematikaz eta matematikarekin gozatzeko aukerak izan daitezen zainduz: Unitateak Desafioak "Ezetz asmatu", Errutinak "Pausoz-pauso", Ikerketak "Matikerlariak gara!"eta Jolasak "Jolas-molas"

Matematikako proposamen didaktikoaren baitan, unitatearen asmoa eduki berriak ikasleari gertukoa edota esanguratsua zaion testuinguru baten baitan aurkeztea da. Behin edukiak aurkeztuta, errutinen bidez finkatu edo zabaldu ahal izango dituzte, jolasetan aplikatu, ikerketa eta desafioak ebazteko baliatu…

ERRONKA

Erronka Ikastoletan erabilia izan den TXANELA PROIEKTUAren parean kokatu dezakegu; hezkuntza metodologia eta errealitateak aldatzen doazen heinean ERRONKA gaur egungo pedagogia berritzaileengandik gertuago dagoen materiala delarik.

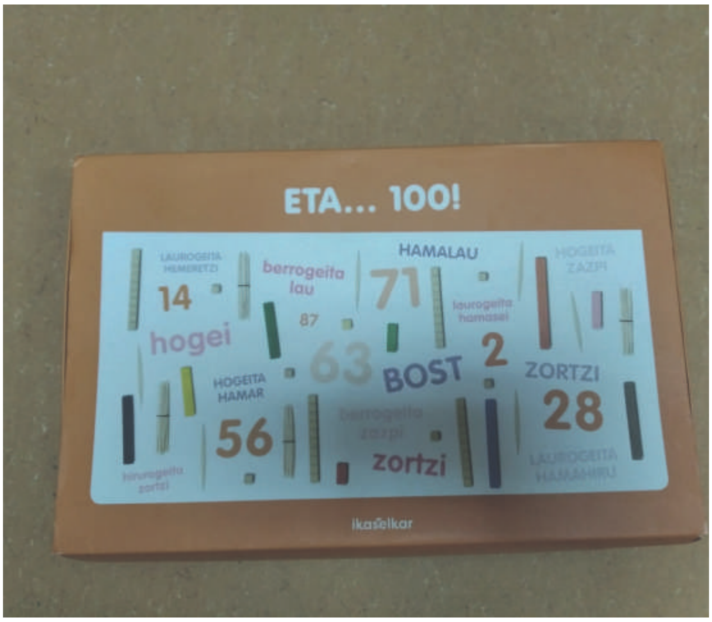
Ikasleen errealitate hurbilean testuinguratua dago. Eguneroko bizitzan ematen diren edo eman daitezkeen egoerekin lotuta dago. Erronkak Curriculumeko diziplina baitako konpetentzia edo gaitasun espezifikoei lotutako hainbat ikaskuntza modu integratuan eskuratzea bermatzen du, erronkako unitate bakoitzaren izaeraren arabera kasuan-kasuan dagozkionak.

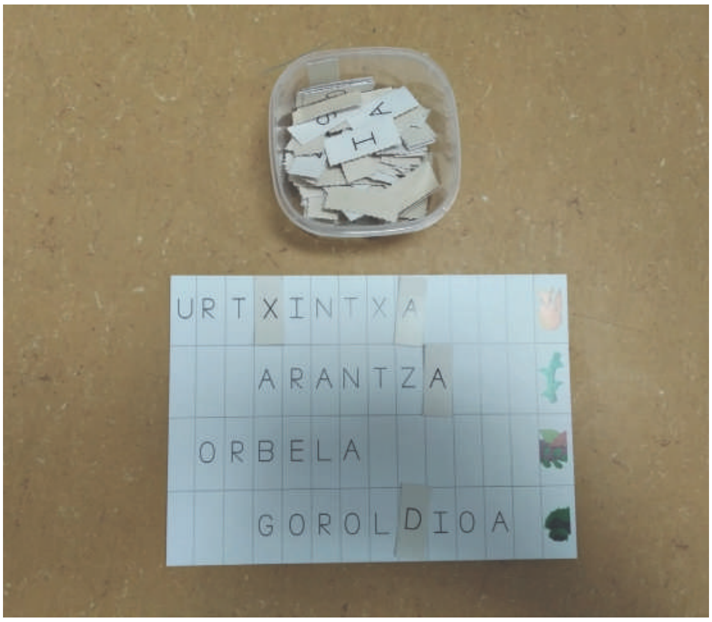
Hasierako fasea, garapen-fasea eta amaierako fasea dituen prozesua bideratzen du, kokatzeko eta galderak planteatzeko, galderei erantzuteko ezagutzak barneratuz joateko, eta ikaskuntzekin erronkari aurre egiteko.

ERRONKA lau osagaiz osatuta dago: Ikaslearen fitxa bilduma, Bertsoak, Ikusentzunezkoak eta Material osagarria.

IKASLEAREN FITXA BILDUMA	BERTSOAK	IKUS ENTZUNEZKOAK	MATERIAL OSAGARRIAK
ERALDATU	ENTZUN	ENTZUN-IKUSI	EBIDENTZIAK
BIRSORTU	ULERTU	DRAMATIZATU	BILDU
SINTETIZATU	HIZTEGIA	JOLASTU	SORMENA
JASO	LANDU	GOZATU	
OSATU	DOINUAK	OSATU	
ERLAZIONATU	IKASI		
	ABESTU		

ERRONKAren lau osagaiak





[GAZ]
KIMU

KIMU es un proyecto creado por la Federación de Ikastolas para el primer ciclo de Educación Primaria. Este proyecto se irá aplicando de 1º a 3º de primaria, ya que a partir de 4º curso se desarrolla EKI, proyecto que ya conocemos.

El curso anterior, 2019-2020, se llevó a cabo el pilotaje de este proyecto y nuestra ikastola participó en él. Después de analizar y concluir que este material podría integrarse en nuestro proyecto pedagógico, hemos decidido ponerlo en marcha en el presente curso escolar.
Estamos compaginando KIMU con el proyecto ADAXKA, es decir, haciendo nuestro el nuevo material, adaptándolo a nuestra metodología y contexto.
KIMU engloba tres áreas: Euskara eta literatura, matematika y erronka; las cuales ofrecen además del libro, material manipulativo y recursos digitales.

- Euskara eta Literatura se basa en el enfoque socioconstructivista de la lectura y la escritura, fomentando el desarrollo de la competencia de la comunicación lingüística y literaria del alumnado.

- El área de matemática desarrolla el pensamiento y razonamiento lógico construyendo así un aprendizaje matemático sólido.

- El tercer área, Erronka, está relacionado con situaciones que se dan o se pueden dar en la vida cotidiana, es decir, está basado en la realidad cercana del alumnado. Así, se construyen aprendizajes que desarrollan competencias específicas interdisciplinares.

RENAULT
BIKAIN
DACIA
ALTSASU 948 468 441
GRUA ZERBITZUA 908 672 165
ARBIZU 948 460 037
Auto berriak eta 2.eskukoak saltzen dira

Zutik, S.L.
ZURGINDEGIA
Antonio Ansa
Oficinas y exposición: C/ Zubeztia 37 bajo 31800 Altsasu - Alsasua
Movil: 650 330 668
Tfno: 948 468 035
Fax: 948 468 875

Lur ecotienda
Urbasa 15 Alsasua - Navarra 948 467 077

ELKARREKIN, ELKARLANEAN, ERANTZUNEZ ETA EKINEZ

Azken urteotan eta beti egin izan dugun moduan, ikastolok garai berrietara egokitzeko eta moldatzeko gaitasuna izan dugu. Pedagogia berritzaileak izan gara eta izango gara, eta horien adibidea, konpetentzia digitala landu eta garatu izanak emandako fruituak; izan ere, hauek bizi dugun egoera honetara, irakaskuntzaren ikuspegitik, moldatzeko gaiatsuna izan dugula agerian utzi baitute.

Iazko ikasturtean bat-batean konfinatu gintuzten eta egoera berri horretara egokitu eta moldatu behar izan genuen, bai irakasle eta baita ikasleak ere. Eta moldatu ginen! Baina moldatzetik moldatzera badago aldea, eta hain zuzen ere, gure ikasleek garatua duten konpetentzia digital horrek bere biziko garrantzia izan zuen gure irakaskuntza prozesuarekin jarraitzeko. Gure ikasleak erraz moldatu ziren ikastolak eskeinitako lan metodologiara: meet bidezko saioak online, classroom bidezko jarduerak egin eta egindakoa partekatu edo bidaltzea,... Egoera berrietara moldatzeko trebeak izan ziren eta dira. Hein handi batean ikastolan lantzen eta garatzen ditugun konpetentzia ezberdinek izandako emaitzaren fruitu garbiak dira.

Gure ikasleak egoera ezbedinetan egokitzeko gaitasuna eguneroko jardunean lantzen dute, ez da bat-batean sortzen; prozesu baten ondorioa da. Bizi dugun egoera berri honetara moldatzeko gai izan bagara, datozen erronka berriei eusteko gaitasuna lantzen jarraituko dugula garbi dugu. Hasitako bidean jarraituko dugu, berritzen, eraldatzen, gizarte aldaketa berrietara moldatzen, hau da, momentu bakoitzean sortutako erronkei aurre egiten jarraituko dugu!!

ELKARREKIN, ELKARLANEAN, ERANTZUNEZ ETA EKINEZ Prozesu honetatik ahulduta aterako gara esparru batzuetan, baina baita indartuta ere beste batzuetan.

Koronabirusak eragindako larrialdi egoera honetan ikastolok jakin dugu ahalik eta ongien erantzuten eta gure hezkuntza proiektua aurrera ateratzen eta babesten. Asko egin dugu eta asko dugu egiteko, elkarrekin eta elkarlanean. Ikasi ere asko ikasi dugu, eta ikasitakoak lagunduko digu aurrera egiten.

Guzti honetatik irtetzea kostako bazaigu ere, indartuta atera beharko ginateke, pertsona hobeak izan eta gizarte jasangarri eta justuago bat eraikitzeko. Bien bitartean, zaindu zuen burua eta zaindu maite duzuen hori.

[GAZ]
RESPONDIENDO Y ABORDANDO JUNTOS, TRABAJANDO EN EQUIPO

En los últimos años y como siempre lo hemos hecho, hemos sabido adaptarnos a los nuevos tiempos. Hemos sido y seremos pedagogías innovadoras, y fruto de ello son el desarrollo de la competencia digital que han demostrado que hemos sabido adaptarnos a esta situación en la que vivimos, desde el punto de vista docente.

El año pasado nos vimos confinamos de un día para otro y tuvimos que adaptarnos a esa nueva situación, tanto el profesorado como el alumnado. Pero hay una diferencia entre adaptarse a las distintas formas de adaptarse y la competencia digital que ha desarrollado nuestro alumnado tuvo una importancia vital: se adaptaron con facilidad a la metodología de trabajo que ofreció la Ikastola. Fueron y son capaces de adaptarse a nuevas situaciones. Son un fruto claro de las distintas competencias que trabajamos y desarrollamos en la Ikastola.

Si hemos sido capaces de adaptarnos a esta nueva situación, tenemos claro que seguiremos trabajando para afrontar los nuevos retos que se avecinan. JUNTOS, COLABORANDO, RESPONDIENDO Y ACTUANDO. En muchos aspectos, saldremos debilitados de este proceso pero en muchos otros, fortalecidos. Cuidaos y cuidad aquello que queréis.

ERRESILIENTZIA PANDEMIA GARAIAN

Zergatik da garrantzitsua erresilentzia garatzea?
¿Por qué es importante desarrollar la resilencia?

- Tristura gainditu / Superar la tristeza
- Osatzea bermatu / Permite recuperarte
- Hazi, arazoak egonik ere / Crecer a pesar de los problemas
- Arazoei aurre egin / Enfrentar los problemas
- Garaitzen ez utzi / No dejarte vencer
- Emozio negatiboak kudeatu / Modular las emociones negativas
- Umorearekin bizi / Vivir con sentido del humor
- Presioa kudeatu / Manejar la presión
- Egoera zailetan gaitasunak aktibatu / Activar tus habilidades en momentos dificiles
- Akatsetatik ikasi / Aprende de los errores

Globalki bizi dugun ziurgabetasun egoera honek gure ahultasunaren eta sentiberatasunaren aurre aurrean ezartzen gaitu. Era berean, gizakioi, egoera gogorrei, kezkei eta larritasunei aurre egiteko partekatzen dugun gaitasunaren gaineko erronka planteatzen digu.

COVID 19aren pandemiak eragin duen nahitaezko gizarte isolamendu egoerak gure gaitasun emozionalak, kognitiboak eta sozio-afektiboak proban jartzea ekarri du. Izan ere, isolamendu sozial eta fisikoak sortu duen egunerokotasun berrian maila indibidualean, familiarrean, taldekoan eta gizartean oreka fisikoa, emozionala eta mentala mantentzeko trebetasun, herraminta eta gaitasun desberdinak martxan jarri behar izan ditugu.

Erresilienteak izateko ondorengo estrategiak baliogarriak dira:

BANAKAKO ESTRATEGIAK
- Maitasuna adierazi
- Denborapasak burutu/ hobbyak (zaletasunak) praktikatu
- Umorea erabili
- Ariketa fisikoa burutu
- Ikaskuntza berriak gauzatu: IKT, diziplina berriak etab.
- Aholku profesionala bilatu
- Mindfulness, yoga, meditazio eta erlaxazio ariketak burutu
- Bihozberak eta enpatikoak izan
- Pazientzia izan
- Irakurri

FAMILIAKO ESTRATEGIAK
- Aktiboki entzun, entzun, entzun
- Behatu
- Momentuko orainaldian egon
- Seme-alabak hezkuntza emozionalean hazi: beldurrak, asperga-rritasuna, aldaketa, eginbehar, lan eta egoera berrietara egokitzeak, adierazi eta partekatu
- Pazientzia eta malgutasuna izan
- Proiektu txikiak burutu

SOZIAL MAILAKO ESTRATEGIAK
- Talde eta sare desberdinetan kohesioa garatu
- Sare sozialetako ekintza, foro eta bestelakoetan parte hartu
- Egingarria den eta kontrolatu daitekeen horretan esfortzua jarri
- Baliabide kulturalak erabili
- Ahultasun egoeran daudenak lagundu

[GAZ]
RESILIENCIA EN TIEMPOS DE PANDEMIA

La incertidumbre que enfrentamos en estos momentos a nivel global nos coloca de frente con nuestra propia fragilidad y vulnerabilidad, pero al mismo tiempo nos reta con la capacidad de resistir circunstancias adversas, preocupaciones y angustia que compartimos como seres humanos en el mundo entero.
El aislamiento social forzoso al que nos hemos visto abocados por la pandemia del COVID 19, pone a prueba nuestras habilidades emocionales, cognoscitivas y socio-afectivas. Nos ha obligado, a nivel individual, familiar, grupal y colectivo, a desarrollar y/o poner en práctica destrezas y capacidades para mantener nuestro balance físico, emocional y mental, en medio de la nueva cotidianeidad que exige el aislamiento y el distanciamiento físico y social.

Lo que ha servido a otros para fortalecer la resiliencia

ESTRATEGIAS INDIVIDUALES
- Manifestando el afecto
- Realizando pasatiempos/hobbies
- Utilizando el humor
- Realizando ejercicio físico
- Aprendiendo nuevas tecnologías, conocimientos, disciplinas u oficios
- Pidiendo ayuda profesional
- Realizando meditación, relajación, yoga, mindfulness
- Siendo compasivos y empáticos
- Siendo pacientes
- Leyendo

ESTRATEGIAS FAMILIARES
- Escuchando, escuchando, escuchando
- Observando
- Estando presentes en el aquí y ahora
- Aprovechando este tiempo para la educación emocional de nuestros hijos, expresando y compartiendo los miedos, el aburrimiento, la adaptación al cambio, las tareas, el trabajo
- Siendo pacientes y flexibles
- Realizando pequeños proyectos que estaban postergados

ESTRATEGIAS SOCIALES
- Generando cohesión con diferentes grupos o redes
- Participando en foros, eventos o activismo por redes sociales
- Concentrando nuestro esfuerzo en lo que podemos hacer y controlar
- Haciendo uso de recursos culturales
- Ayudando a otros en situación de vulnerabilidad

Fly
Emirates

IÑIGO ARITZA
IKASTOLA

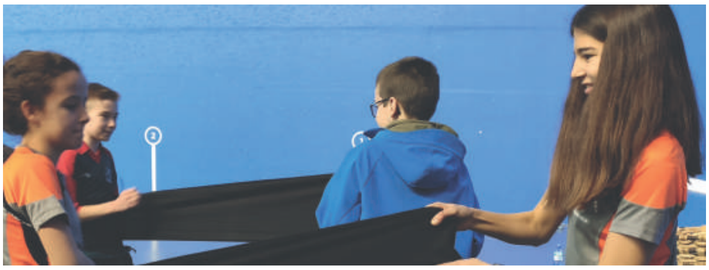
GEHIAGO, GEHIAGOREKIN, GEHIAGOTAN.
EUSKARALDI

GEHIAGO GEHIAGO REKIN
GEHIAGO TAN

EUSKARALDIA

GEHIAGO,
GEHIAGO
GEHIAGO
365

GEHIAGO,
GEHIAGOREK
GEHIAGOTA



HIAGOREKIN
HIAGOTAN

EUSKARAZ
365
EGUN
HIAGOREKIN

COPRECI, MUNDUKO LIDERRAK ETXETRESNEN
OSAGAIEN FABRIKAZIOAN

www.copreci.com

COPRECI - ALTSASUKO S.COOP.