

1. HAURDUNALDIA

Bizitzan jasotzen dugun lehen zaintza da; alabaina, amek babes praktiko gutxi jasotzen dute prozesu horretan. Espainian, emakume gehienentzat zaila da laneko baja haurdunaldiko 37. astea baino lehen lortzea. Munduko beste leku batzuetan, hala nola *maquila* ekoizpen-sistemetan, haurdun geratzea lana galtzeko motibo da.



2. ERDITZEA

Esan dezakegu jaiotzea dela munduko pertsona guztiak egin duten gauza bakarretako bat; alabaina, umeak sabelean haztea eta erditzea da emakumeen heriotza-kausa nagusia: egunero, mila emakume baino gehiago hiltzen dira munduan haurdunaldiari eta erditzeari lotutako arrazoiengatik.



3. LEHEN EGUNAK...

Jaio ostean, zaintza ugari behar ditu pertsonak. Honako hau esaten du Afrikako esaera zahar batek: "ume bat hazteko, tribu oso bat behar da". Alabaina, gure gizarteetan, familiak gero eta txikiagoak dira, eta ahuldu egin dira garai batean emakumeek elkar babesteko eratzen zituzten sareak. Gabezia horren aurrean, hazkuntzarako taldeak sortu dira, eta, horietan, emakumeek amatasunaren esperientzia partekatzen dute, eta elkar babesten dute.



4. BULARRA EMATEA

Munduko Osasun Erakundeak bizitzako lehen sei hilabeteetan amaren esneaz soilik elikatzea gomendatzen du. Alabaina, Estatuan, amatasun-baimenak lau hilabete baino gutxiagokoak dira. Giza esneak behiarenak baino kaloria gehiago ditu, eta hurrari amaren antigorputzak ematen dizkio. Beraz, munduko toki askotan, bi urtera arte bularra emateak nabarmen handitzen du 5 urte baino gutxiagoko haurren bizi-itxaropena.



5. HAZKUNTZA

Haurtxo baten lehen bi urteek eragin nabarmena dute haren garapen fisiko, emozional eta intelektualean. Alabaina, uste bat oso errotuta dago: haiek hartzen dituzten haur-eskolek ez dutela hezkuntza-lan bat egiten, baizik eta laguntza ematera mugatzen direla. Akaso horregatik, Estatuan ez dago haur-eskolen behar adinako sare publikorik eskuragarri.



6. GAUETAN JAIKITZEA, UMEEZ ARDURATZEKO

Bakarrik ez daudela, maite dituztela eta garrantzitsuak direla jakiteko premia dute haurtxoek; horregatik, negar egiten dutenean, besoetan egoteko beharra izaten dute, eta esnatzen direnean, norbait ondoan izatekoa. Azken hamarkadetan "haurtxoari lo egiten laguntzeko" metodoak hedatu diren arren (umeak negarrez uzteko esaten dute), pediatria-, psikologia- eta pedagogia-arloetako profesional askok Haurren Negarrari buruzko Adierazpena sinatu dute, eta metodo horiek epe luzera dituzten ondorio kaltegarriez ohartarazi dute, hala nola "ikasitako babesgabetasunaz".



7. PIXOIHALAK ALDATZEA, BAINATZEA, PASEATZEA, PUREAK EGITEA...

Haur batek zaintza handia behar du lehen urteetan. Lan horietarako denborarik ez izateak zerikusi zuzena du jaiotza-tasaren jaitsierarekin: Estatuan, emakumeek batez beste 1,38 seme-alaba izaten dituzte. Emakumeko 2,1 haurretan dago finkatuta ordezte-tasa, eta beraz, hortik urrun dabil Estatuko batezbestekoa.



8. AMA HIZKUNTZA HITZ EGITEN ERAKUSTEA

Bizitzako lehen hiru urteetan garatzen da hitz egiteko gaitasuna, eta ikasketa horrek zerikusi zuzena dauka hurrek jasotako estimuluekin eta zaintzaile nagusiekin duten atxikimenduarekin.



9. ARRISKUTIK BABESTEA

Hurrek min hartzea saihestetik hasi eta pertsona bat gauean etxera itzuli dela egiaztatzen arte, inguratan gaituzten pertsonak (amak, aitak, anai-arrebak, osaba-izebak...) gure ongizatearen eta segurtasunaren erantzunkide giten dira nolabait, zaugarrienak garen bizitzako momentuetan, batez ere.



10. ESKOLATIK JASOTZEA

Eskolan zazpi edo zortzi ordu eman ostean, haur asko bakarrik itzultzen dira etxera, gure gizartean gehien hedatuta dagoen lanaldia eskolako ordutegia baino ordu batzuk beranduago amaitzen delako. "Haur giltzadunak" esaten zaie haur horiei.



11. HEZKUNTZAKO ETAPAN LAGUNTZEA

Ikasleek inguruko babes handia behar izaten dute hezkuntzako etapa guztiak gainditu ahal izateko: eskolako lanak egiten laguntzea, ikasgaia ez gaindituz gero kargu hartzea, musika- edo saskibaloi-eskoletara laguntzea, irakaslearekin biltzea... Denbora eta arreta eskatzen dute jarduera horiek.



12. IPUIN BAT IRAKURTZEA, LOTARATU AURRETIK

“Bazen behin...” mundu bat non helduek beti aurkitzen zuten tartetxo bat ohera zihoazen haurrei irakurtzeko. Hala, haien autoestimuari, lasaitasunari, atsedenari, komunikazio-trebeziei, irakurzaletasunari, sormenari eta abarri laguntzen zieten; hau da, haien zoriontasunari eta erabateko garapenari.



13. ESKOLARA ERAMATEA

Haur Hezkuntzako eta Lehen Hezkuntzako ikastetxe gehienetan eskolak ez dira 09:00ak edo 09:30 arte hasten; hala ere, haur askok 07:30erako joan behar izaten dute. "Gelako lehenak" izaten dira, eta haiei arreta egiteko zerbitzua ezinbestekoa da familientzat, ezinezko laneko ordutegiak bete behar dituztelako. Hala, ume askok egunean hamar ordu inguru pasatzen dituzte ikastetxean.



14. MALETAK EGITEA

Ia guztiok bidaiatzen dugu bizitzako momenturen batean: udalekuak, oporrak nahiz bidaia luzeak edo migrazioak izan daitezke. Edozein kasutan, beharrezkoa da bidaiarako eta helmugako egonaldirako funtsezko elementuak prestatzea. Maletak egitea jarduera konplexua da: plangintza egin, antolatu, sailkatu... Egun batzuetako lana izan daiteke.



15. IKASTETXEKO GURASO-ELKARTEAN PARTE HARTZEA

Unibertsitatetik kanpoko hezkuntza-zentro ia guztiek dute bat. Haren bidez, gurasoek honako hauek egiteko aukera dute: ikastetxeak ondo funtziona dezan lagundu, hezkuntza-proiektua aberastu, irakasleekin lankidetzan aritu, eskolako komunitate osoari babes-zerbitzuak eskaini nahiz curriculumetik kanpoko prestakuntza-jarduerak eta jaiak antolatu. Gainera, gurasoek ikastetxeko eskola-batzordean parte har dezakete, eta, zentro publikoetan, hura da erabaki-organo nagusia.



16. PARKERA JOATEA

Eskolako egun gogor baten ostean, jolasteko, mugitzeko eta beren adineko pertsonekin harremanak izateko premia izaten dute haurrek, helduen jarraibideak alde batera utzita. Txikientzat estimuluz betetako tokia da parkea; pixka bat handiagoak direnentzat, berriz, abentura posiblez betetako tokia. Eta, zorionez, gero eta ohikoagoa da aitek laguntzea beren seme-alabei momentu horietan, ez amek bakarrik.



17. BIZIKLETAZ IBILTZEN, IGERI EGITEN, PILOTAN JOKATZEN... ERAKUSTEA

Jarduera fisikoak osasuna eta zorientasuna ematen die egiten dutenei, eta, haurtzaroan, garapen psikomotor egokia izaten laguntzen du. Emakumeek gero eta kirol gehiago egiten duten arren, oraindik ere jarduera ez oso femeninotzat hartzen da batzuetan, eta horrek mugatu egiten ditu neskatok eta emakumeek beren gorputzaz eta beste pertsona batzuekin batera jolasaz gozatzeko dituzten aukerak.



18. GAIKOAK ZAINTEA

Norbait gaixotzen denean, senideek ematen diote laguntzaren % 88 (zauriak sendatzea, sukarra duen begiratzea, sendagaiak ematea...); osasun-langileek, berriz, laguntzaren % 12 bakarrik.



19. MEDIKUARENERA, DENTISTARENERA, OKULISTARENERA... LAGUNTZEA

Batzuetan, medikuaren kontsultara doazenek ez dute diagnostikoa erabat ulertzeko edo egindako galderei erantzuteko gaitasunik izaten; beste batzuetan, urduri edo esango diotenagatik beldurtuta egoten dira. Edonola ere, atsegina izaten da norbaiti laguntzea edo norbaitek zuri laguntzea. Ia beti babesa ematen du, eta zaintza- eta elkartasun-keinu bat izaten da.



20. OSPITALEKO EGONALDIAN LAGUNTZEA

Pertsona baten bizitzan, osasuna galtzea dakarten egoerak gertatzen dira, eta beharrezkoa izaten da denboraldi batez ospitalean egotea (istripuak, diagnostikoak, gaixotasunak, azterketa medikoak...). Egoera desatseginak dira, eta, askotan, mugatu egiten dute pertsona. Hala, egoera askoz eramangarriagoa izaten da norbaitek lagunduz gero. Gainera, ospitaleek gaixo guztiei arreta eskaintzeko zailtasun handiak izango lituzkete baldin eta amaren, aitaren, semearen, alabaren, arrebaren edo beste norbaiten laguntzarik ez balute.



21. MASAJE BAT EMATEA

Eguneroko bizitzako jarduera fisikoek nahiz esfortzuek eta gertaera bereziek marka uzten dute gure gorputzean. Emozioek ere moldatu egiten dute gure fisionomia. Horregatik, guretzat garrantzitsuak diren pertsoneri egin diezaiokegun opari eder bat da masaje bat ematea edo laztantze hutsa; era berean, guk jaso dezakegu haiengandik, erlaxatzen laguntzeko, gure osasuna zaintzeko eta oreka fisikoa, psikikoa eta espirituala berreskuratzeko.



22. MUXU EMATEA ETA BESARKATZEA

Gizakiok maitasuna behar dugu bizitzeko eta zoriontsu izateko. Beste pertsona batzuk zoriontsu izan daitezen egiten ditugun keinu guztietan adierazten da maitasuna, baita gorputzarekin egindakoetan ere: harrera eta topaketa maitekorra adierazten duen keinua da besarkada; muxua, berriz, maitasuna emateko keinua. Gure gizarteetan ez da hain ohikoa, baina, beste kultura batzuetan, gizonezko helduek ere ematen dizkiete muxuak beren senideei eta lagunei. Ez da haurren eta emakumeen keinu bat bakarrik.



23. NORBERE GARBITASUNA ETA ITXURA ZAINTZA

Haurtxo bat edo mendekotasuna duen heldu bat bainatzea, orraztea, ilea eta azkazalak moztea, hotzik eta berorik ez pasatzeko moduan janzte... Pertsonok zaintza asko behar ditugu geure buruarekin ondo sentitzeko, bizitza sozial bete-betea izateko eta geure duintasunari eusteko. Alabaina, zeregin horiek ez dira beti esker onekoak, eta haien konplexutasunak ez du jaso ohi merezi duen aitortza.



24. ADINEKOEI LAGUNTZEA

Adinekoek gauza asko egin ditzakete beren kabuz, baina litekeena da beste asko egiteko laguntza behar izatea: botoiak eta zapatatoko lokarriak lotzea, janaria prestatzea edo norbere burua garbitzea oso zailak bihur daitezke adin batetik aurrera. Lehen, beren seme-alabekin bizi ohi ziren adinekoak, baina, gaur egun, gero eta gehiago dira bakarrik daudenak. Hala, kontratatutako zerbitzuetara edo Estatuak ematen dituenetara jo behar izaten dute, eta, azken aukera moduan, beren etxeak uzten dituzte egoitza batean bitzeko.



25. BAKARRIK BIZI DIREN ADINEKOEI ADI EGOTEA

Gure hirietan, gero eta arraroagoa da etxepe bateko edo auzo bateko bizilagunek elkar ezagutzea eta elkar zaintzea. Gero eta zaharragoa den gizarte bat gara, eta pertsonen % 20 bakar-bakarrik bizi dira. Hala, gero eta ohikoagoa da adinekoak beren etxeo bakardadean hiltzea.



26. SENIDEEI BISITA EGITEA, TELEFONOZ DEITZEA EDO LAGUNEKIN GERATZEA

Harremanak elikatzea, bizitzako kontu politak eta itsusiak partekatzea, elkarrengana gerturatzea, elkar babestea, elkarrekin bizi izandakoak gogoratzea... Ekintza horiek ezinbestekoak dira bizitza sostengatzen duen sareari eusteko. Alabaina, hiri handietan, eta halako lanaldi luzeekin, gero eta zailagoa da elkartzeko denbora ateratzea.



27. INGURUKOEK ESATEN DIGUTENA ENTZUTEA ETA ESANDAKOARI ARRETA JARTZEA

Pertsona guztiok ditugu partekatzeko moduko pozak, arindu beharreko penak, ase beharreko interesak nahiz uxatu beharreko beldurrak. Horretarako, beharrezkoa dugu beste pertsona batzuek entzutea, une batez arreta eskaintzea, gertatzen zaigunari garrantzia ematea eta kolektibitate bateko parte sentiaraztea.



28. SUFRITZEN ARI DENA KONTSOLATZEA ETA LAGUNTZEA

Guztiok behar dugu kontsolamendua, "negar egiteko sorbalda bat", bizitzako momenturik zailenak gainditzen lagunduko diguten pertsonak. Inork ez lieke bakarrik aurre egin behar zenbait egoerari. Maite ditugun pertsonei penak arintzen lagundu nahiko geniekeen egoerak ere badaude. Hori ere bada zaintzea.



29. PERTSONA BAKOITZAREN EZAUGARRI ONAK NABARMENTZEA

Gehiago edo gutxiago, pertsona guztiok izaten dugu segurtasun falta edo konplexuren bat, eta, ia beti, merezi baino denbora gutxiagorekin eta gogortasun gehiagorekin epaitzen dugu gure burua. Esaten da amonek norbere onena nabarmentzen laguntzen zutela, baina haiek falta zaizkigunean edo aski ez zaizkigunean, beti komeni da gure burua ezagutzen eta autoestimua zaintzen lagunduko diguten pertsonak izatea inguruan.



30. MOMENTU GARRANTZITSUEN OSPAKIZUN SOZIALA EGITEA

Jaiotzak, ezkontzak eta edozein albiste on ospatzea, bai eta agurrak eta heriotzak ere, garrantzitsua da familia baten, lagun-talde baten, lantalde baten nahiz gizarte osoaren kohesiorako. Alabaina, ospakizunak antolatzeak lan handia eta denbora eskatzen ditu, eta gero eta gutxiago dugu azken horretatik. Hala, gero eta gehiagotan, beste batzuei ordaintzen diegu gure festak antolatzeko, eta horiek gero eta inbertsonalagoak eta garestiagoak dira.



31. HERIOTZAN LAGUN EGITEA

Bizitzako beste kapitulu bat da heriotza, eta une garrantzitsua familientzat eta gizarteentzat. Alabaina, modu arduratsuan eta solidarioan aurre egin behar diogu, esperientzia hori duintasunez bizitzeko eta modu osasuntsuan eta orekatuan bizitzen jarraitu ahal izateko. Historian, ia gizarte guztiek ezarri dituzte azkenetan dagoen pertsonari laguntzeko erritualak, bai eta gorpuzkinen kargu egiteko eta agur-zeremoniak antolatzeko erritualak ere.



32. HERRIKO BIZITZA KOMUNITARIOAN PARTE HARTZEA

Gure auzoko, herriko nahiz estatuko elkarteetan edo mugimenduetan inplikatzeko gure burua, guretzat garrantzitsuak diren pertsonak eta gure inguru naturala zaintzen ere ari gara. Herritarren partaidetza zaintza kolektiborako modu bat da, baldin eta erantzunkidetasun-eraketaren moduan ulertzen badugu eta gizarte gisa eragiten diguten gaietan inplikatzeko bagara.



33. ETXEKO AURREKONTUA KUDEATZEA

Familia batek gastu asko izaten ditu: elikagaiak, etxebizitza, argindarra, telefonoa, osasuna, arropak, hezkuntza, garbitasuna... Zaila da soldata ertainekin hilabete amaierara iristea; ia ezinezko plangintza eta eraginkortasuna eskatzen ditu. Oro har, emakumeak arduratzen dira familiaren aurrekontua kudeatzeaz eta ezer ez dagoen lekutik zerbait ateratzeaz, inork ez dezan ezeren faltarik izan. Eta hori guztia, alajaina, ekonomia eta kontabilitate ikasketarik gabe.



34. EROSKETAK EGITEA

Erosketak modu askotara egin daitezke, eta nola egiten ditugun, gure osasuna eta gurekin bizi direnena hobetzen lagunduko dugu, planetaren oreka mantentzen lagunduko dugu, beste pertsona batzuek giza eskubideez erabat gozatzeko aukera izan dezaten lagunduko dugu... edo ez. Honako hauek eragin dezakete aldea: produktuak aukeratzean, ekoizpen-prozesuko erantzukizun sozialeko irizpideak kontuan hartzeak, ahal den heinean; tokian tokiko laboreak diren begiratzeak; ekoizpenean transgenikoak edo produktu toxikoak erabili dituzten erreparatzeak...



35. DIETA OREKATUA ETA OSASUNGARRIA PLANIFIKATZEA

Ia mundu guztiak daki dieta mediterranea Gizateriaren Ondarea dela, bai eta “bizi-aseguru” bat ere, gaixotasun askoren aurrean. Alabaina, zer da dieta mediterranea? Dieta orekatu bat planifikatzea jakintzaren ezaugarri da, eta, gure gizarteetan, adinekoen esku dago gehienbat. Zoritxarrez, galtzen ari da, besteak beste, kultura anglosaxoiaren, publizitatearen eta presaren eraginez.



36. JANARIA PRESTATZEA

Lanaldi luzeek eta zatikatutako lanaldiek gero eta denbora gutxiago uzten digute janaria prestatzeko, eta horrek elikadura-ohiturak aldatzea eta oso osasungarria ez den dieta izatea eragiten du. Aldaketa horiek zerikusizuzena dute haurren gizentasunaren, diabetesaren, hipertentsioaren eta abarren igoerarekin. Alabaina, gozamena ere izan daiteke gure osasuna eta beste batzuen zaintzeko janaria prestatzea!



37. SUKALDEA GARBITZEA ETA HARRIKOA EGITEA

Janaria prestatzea jarduera atsegina izan daitekeen arren, sukaldea garbitzea eta harrikoa egitea ia inoiz ez da izaten gustuko lana. Alabaina, agerikoa da ez badugu sukaldea jasotzen ezingo dugula berriz ere janaria prestatzen gozatu. Zorionez, etxeko lanen alderdi horretan ikusten ari gara familiako erantzunkidetasunean aurrerapausorik handienak.



38. KOMUNA GARBITZEA

Publizitateak begien aurrean jarri dizkigu gure bainugelan bizi diren germen eta bakterio mehatxagarriak, eta ikusi dugu zain daudela gu noiz eskuak garbitzera, dutxatzera edo komunean esertzera joango, eraso egiteko. Paradoxikoki, publizitateak beste gauza bat ere erakusten digu: bainugela garbitzea, hain garrantzitsua eta desatsegina den jarduera, batez ere emakumeek egiten dutela oraindik. Bidezkoa al da guztiok erabiltzea baina emakumeek bakarrik garbitzea?



39. JANZTEA

Pertsonok jantziak behar ditugu, eta behar hori asetzeko ere zeregin asko egin behar dira, kontsumismoan edo modaren tiranian eroriko ez bagara: armairuak ordenatu behar ditugu, zer geratu zaigun txikiegi ikusi, klimara egokitutako arropa prestatu, arropa uzteko eskatu, arropa erosi... Gure arropa zaintzea edo horretarako gaitasunik ez duten pertsonena zaintzea garrantzi izugarria duen jarduera da!



40. JOSTEA, PUNTUA EGITEA, BRODATZEA

Gehiago erabili ahal izateko arropari adabakiak jartzeko kontua ia galdua da gure gizartean, eta, gainera, gure janzkera modak ezartzen duen erritmoan berrituko badugu, jantziek oso merke egon behar dute. Horretarako, adibidez, Marokon, milaka emakumek astean 70 orduko lanaldiak dituzte, 200 € baino gutxiagoko soldatekin.



41. ARROPA GARBITZEA

Enpresa, eskola, bilera sozial eta abarretan, sarritan, beharrezkoa izaten da itxura ona eta janzkera egokia izatea. Arropa garbitzea ez da garbigailua jartzea bakarrik: arropa zikina bildu, koloreen arabera bereizi, eseki, lisatu, tolestu eta berriz gorde behar da. Lan hori batez ere emakumeek egiten dute, eta, batez beste, gizonenak baino bi aldiz denbora gehiago eskaintzen diete zeregin horiei (EIN 2009).



42. ESPAZIO KOMUNETAKO ORDENARI ETA GARBITASUNARI EUSTEA

Pertsona guztiok ez dugu neurri berean sumatzen ordena- eta garbitasun-beharra. Alabaina, etxe, ikastetxe, bulego edo kale bat zikina eta nahaspilatua baldin badago, inork ezingo du gozatu edo gustura sentitu. Garbitasuna eta ordena, beraz, norbera eta espazio horiek gurekin partekatzen dituztenak zaintzeko modu bat dira. Errespetua adierazteko ezinbesteko baldintza dira, eta elkarbizitzarako giro ona sortzeko oinarri ona.



43. ATSEDEN HARTZEA, LO EGITEA, ERLAXATZEA...

Zaintzari, ikasteari edo ordaindutako lanari hainbeste denbora eskaini aurretik eta ondoren, beharrezkoa da atsedeen hartzea. Hala ere, atsedeen hartzea ez da lo egitea bakarrik, erlaxatzea, liburu bat irakurtzea, film bat ikustea, paseatzera joatea, marraztea edo musika entzutea ere bada. Ba al zenekien emakumeek egunero ia ordubate gutxiago izaten dutela aisialdirako?



44. ZAINZEN DUENA ZAINZEA ETA LAGUNTZA ESKERTZEA

Errespetuz eta gehiegizko babesik gabe zaintzen gaituztela ikusteak ongi sentiarazten gaitu; garrantzitsuak eta onartuak sentitzen gara. Zaintzari eskainitako denbora eta ahalegina eskertzea eta aitortzea da zaintzaileei zor zaiena emateko moduetako bat. Alabaina, pertsona horiek ere behar dituzte zainketak: atsedenerako denbora izatea, noizean behin beste norbaitek hartzea lekukoa, entzutea, gaizki sentitzen direnean laguntzea, eta, batzuetan, babes ekonomikoa eta malgutasuna ordutegietan.



45. URTEBETETZEAK OSPATZEA

Pertsona ia guztientzat gertaera garrantzitsua da urteak betetzea. Adinak ez du axola, beti dago zer ospatua! Data idaztea eta ondo gogoratzea, hainbat pertsonak zorionak emateko txartel bat sinatzea, telefonoz deitzea, mezu bat bidaltzea, pastel bat egitea, ezusteko festa bat antolatzea edo gure eskuekin egindako operari bat ematea modu bikainak dira guretzat garrantzitsuak diren pertsonak zaintzeko eta haiek ondo sentiarazteko.

