



Bihotz  
Gaztea  
Ikastola

# MUGAK BIHOTZETIK

Hazteko oinarri seguruak

# LÍMITES DESDE EL CORAZÓN

Bases seguras para crecer

**Hizlariak:**  
Ponentes

**Bihotz Gaztea ikastolako  
profesional taldea**





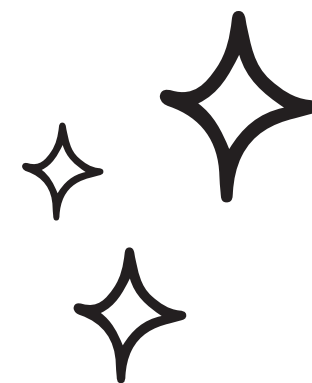
# ZEROSEI



1 ERRESPETUA

2 KONFIANTZA

3 SEGURTASUN FISIKOA ETA EMOZIONALA





**Zelan sentitzen zara  
zure seme-alaba edo ikaslea  
muga bat jartzeagatik  
haserretzen denean?**



**Mugak aipatzen ditugunean...**

**ZAINTZAZ ari gara.**

**HELDU ORO DA MUGAK JARTZEKO KAPAZA**















**Tinkotasuna eta goxotasuna**

**Askatasuna eta eustea**

**Konfiantza eta koherentzia**



# Erruaren aurrean

ZU hor bazaude

lasaitasunez eta maitasunez laguntzen baduzu,

\* negar egiteak ez du kalterik egiten:  
sendatu, askatu eta baretu egiten du.



# Zer dira mugak?

“Hazten laguntzen dizut;  
oraindik bakarrik  
kontrolatu ezin duzuna  
ulertzen laguntzen dizut”





# Mugen onurak

1

**NEUROLOGIKOA**

Autorregulatzeko, lasai pentsatzeko eta kontzienteki aukeratzeko

2

**BABES PERTSONALA**

Gaur maitasunetik jarzen dizkiegun mugak, denborarekin, haiek jarriko dituzten mugak izango dira

3

**HARREMAN AFEKTIBOA**

Lotura sendotzen du: “Lasai egon naiteke, norbaitek daki nola zaindu”

4

**EMOZIONALAK ETA  
SOZIALAK**

Elkarrekin bizitzen ikastea



# Mugak eta zigorrak ez dira gauza bera

## MUGAK

Aurreikusi egiten du

Ez du minik egiten

Lotura sendotzen du

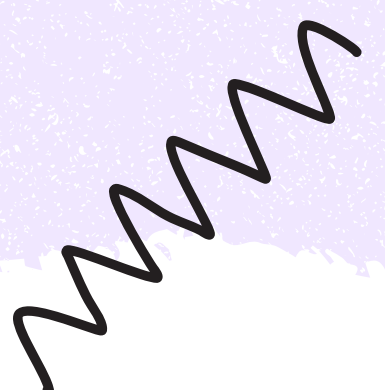
## ZIGORRAK

Berandu iristen da

Min egin dezake

Lotura higatzen du





**Jarraibideak HITZAK dira**

**Erantzukizuna HAURRARENA da**

**Mugak EKINTZAK dira**

**Erantzukizuna HELDUARENA da**





# Noiz jarri mugak

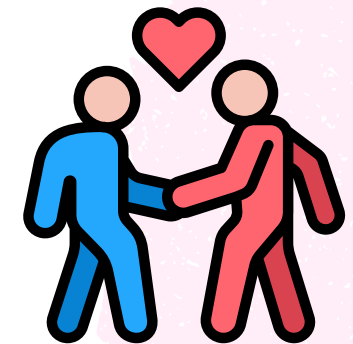
1

Arrisku fisikoa



2

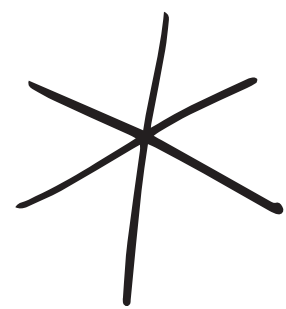
Osasun-arriskua



3

Ongizate emozional edo harremanetarako arriskua





# Muga motak



1

Eustea

2

Prebentzioa

Ekintza

3

Heldua  
zaindu

4





# \* Muga motak...



Fisikoak

Emozionalak

Denborazkoak

Materialak

4

Heldua  
zaindu



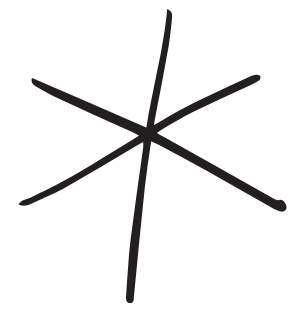


**Mugek UNEAN BERTAN babesten dute  
Arauek ANTOLATZEN laguntzen dute**



**Arau guztiak EZ DIRA NEGOZIAGARRIAK**





# Erresistentziaren aurrean...



Lasaitasuna mantendu

EZ da kontu pertsonala

Zure maitasuna egonkorra da, haserre dagoenean ere



**MUGAK BIHOTZETIK**

**JARTZEKO TRESNAK**

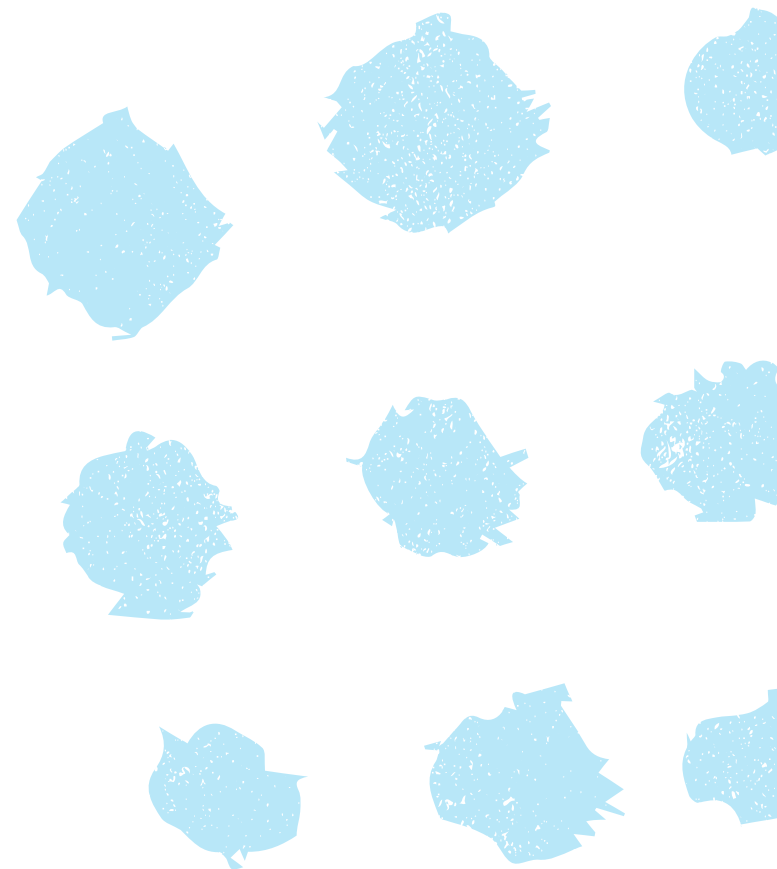




# 1 Euste-errutinak



Errutina dagoenean,  
ez dago  
errepikatzeko beharrik



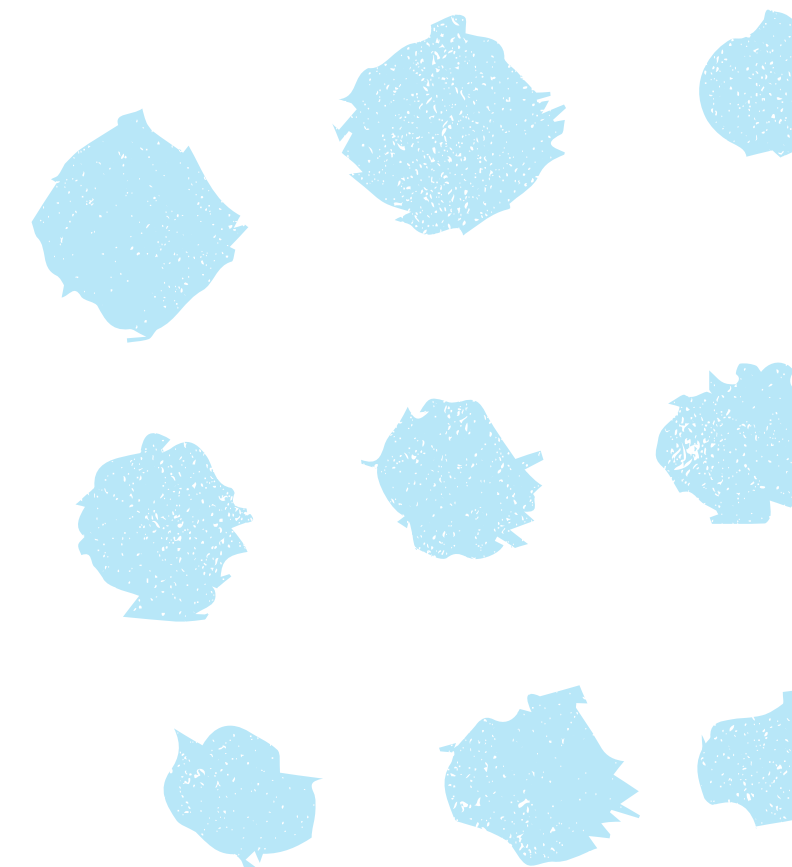


2

# Aurreikustea



Ekintza aldatzeko  
denbora eman





3

# Elkarrekin aritzeko umorea



Jokoak

erresistentzia lankidetzaz

bihurtzen du





4

# Alde positiboa aintzak hartzea

Errefortzurik onenak:

Arreta ematea

Esker ona adieraztea

Egindako ahalegina deskribatzea







# 5 Diska urratua

Azalpen gutxiago eta lasaiago



6

## Erortzen utzi



Haur baten erreakzio guztiek  
ez dute berehalako erantzunik behar







# ERRESISTENTZIAREN AURREAN TRESNA BALIAGARRIAK



7

# Eskaera maila murriztea



Eskaria gutxitzeak  
erresistentzia gutxitzen du

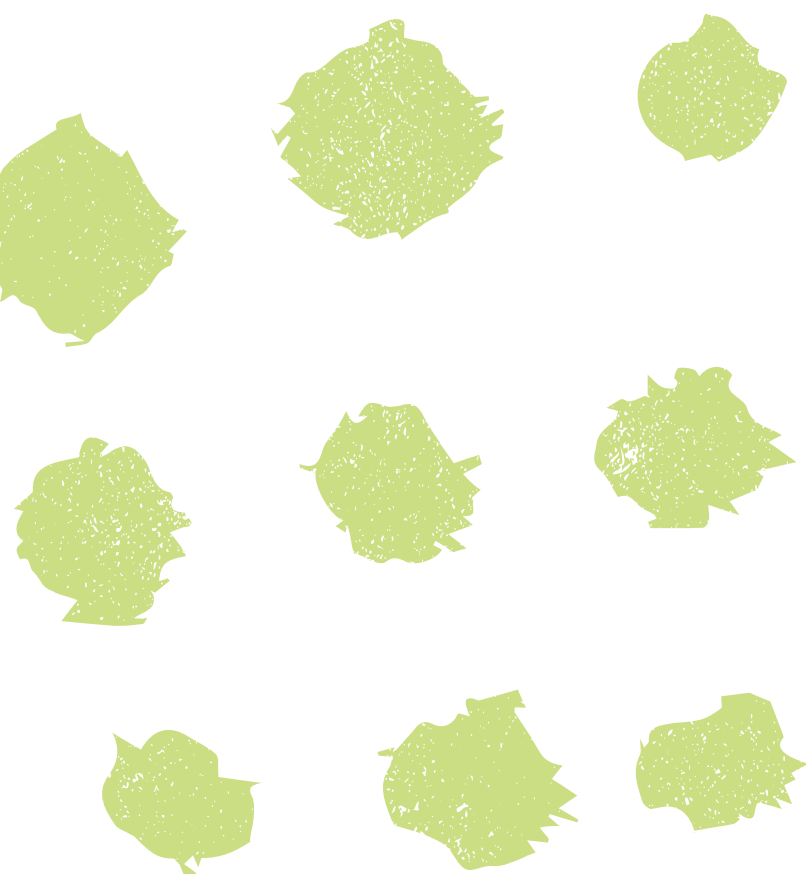




# 8 Fisikoki errespetuz laguntzea



Laguntza fisikoa  
ez da behartzea,  
errespetuz gidatzea da

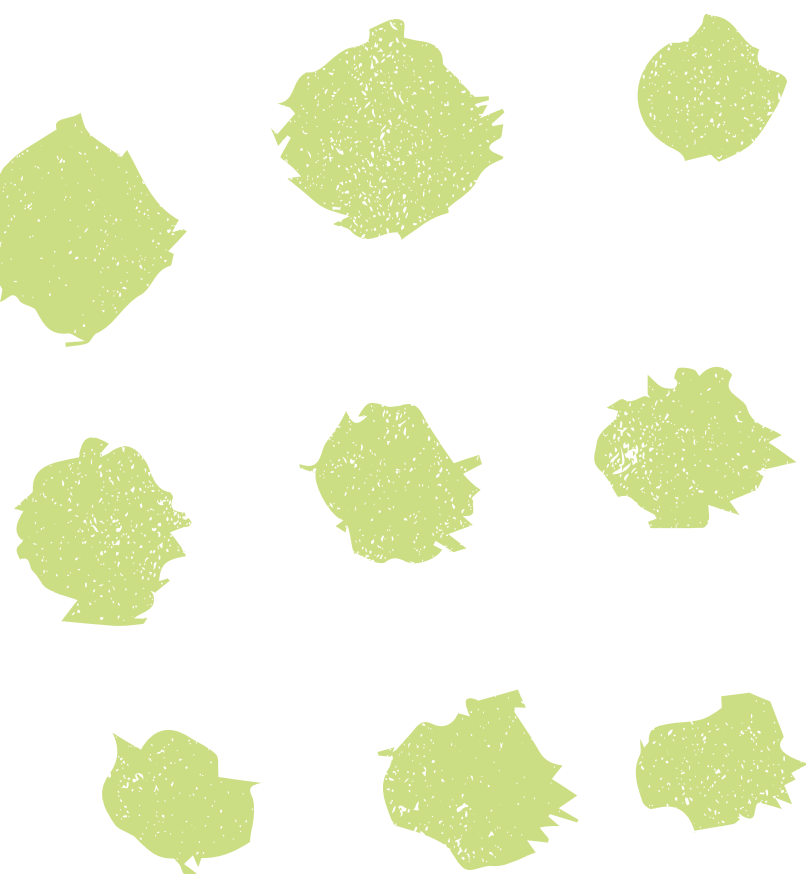


9

# Aukera zehatzak eskaintzea



Aukeratu ahal izateak  
onartzen laguntzen dio





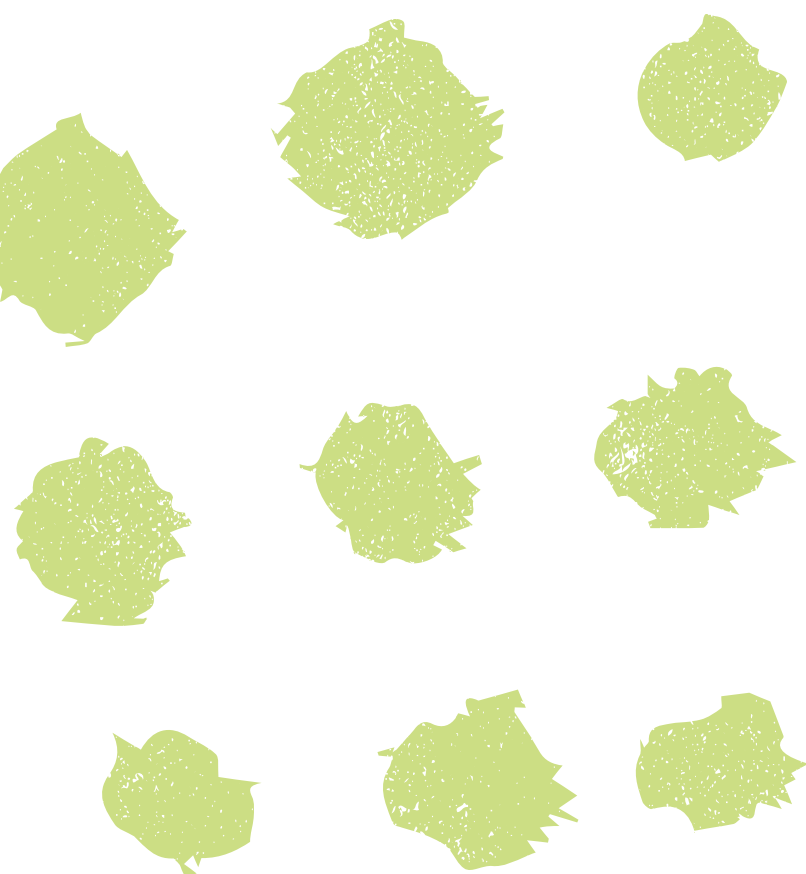
10

# Eskuragarri egotea (Time-in)



Lasaitasuna

hitzak baino kutsakorragoa da

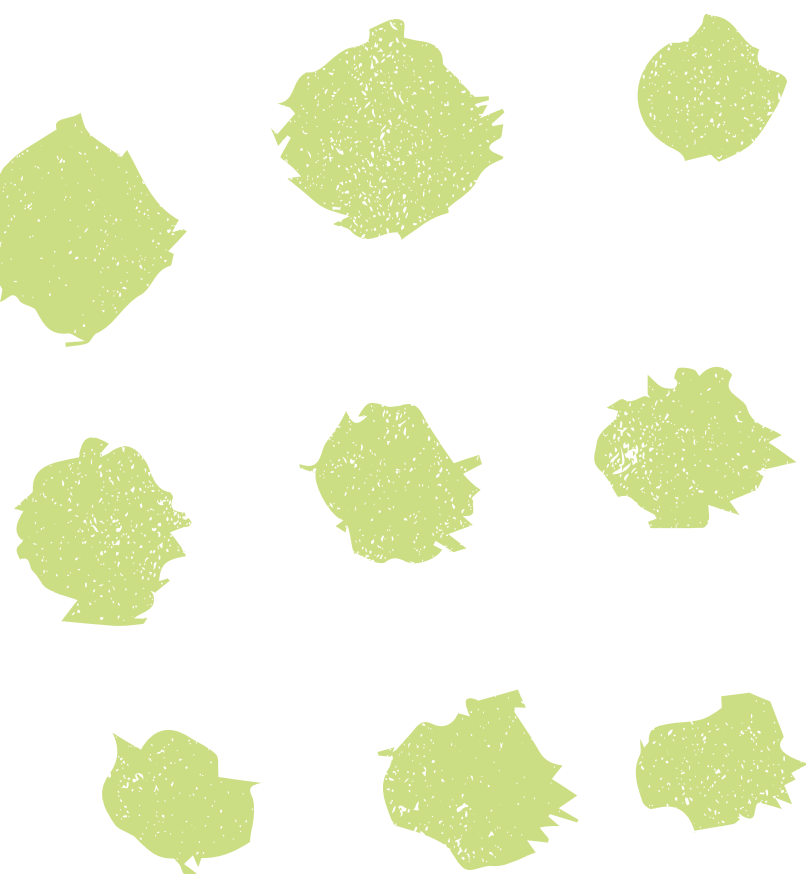


11

# Ondorio natural leunak

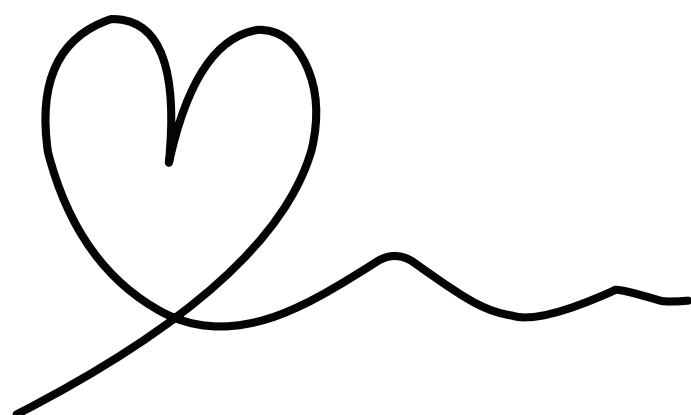
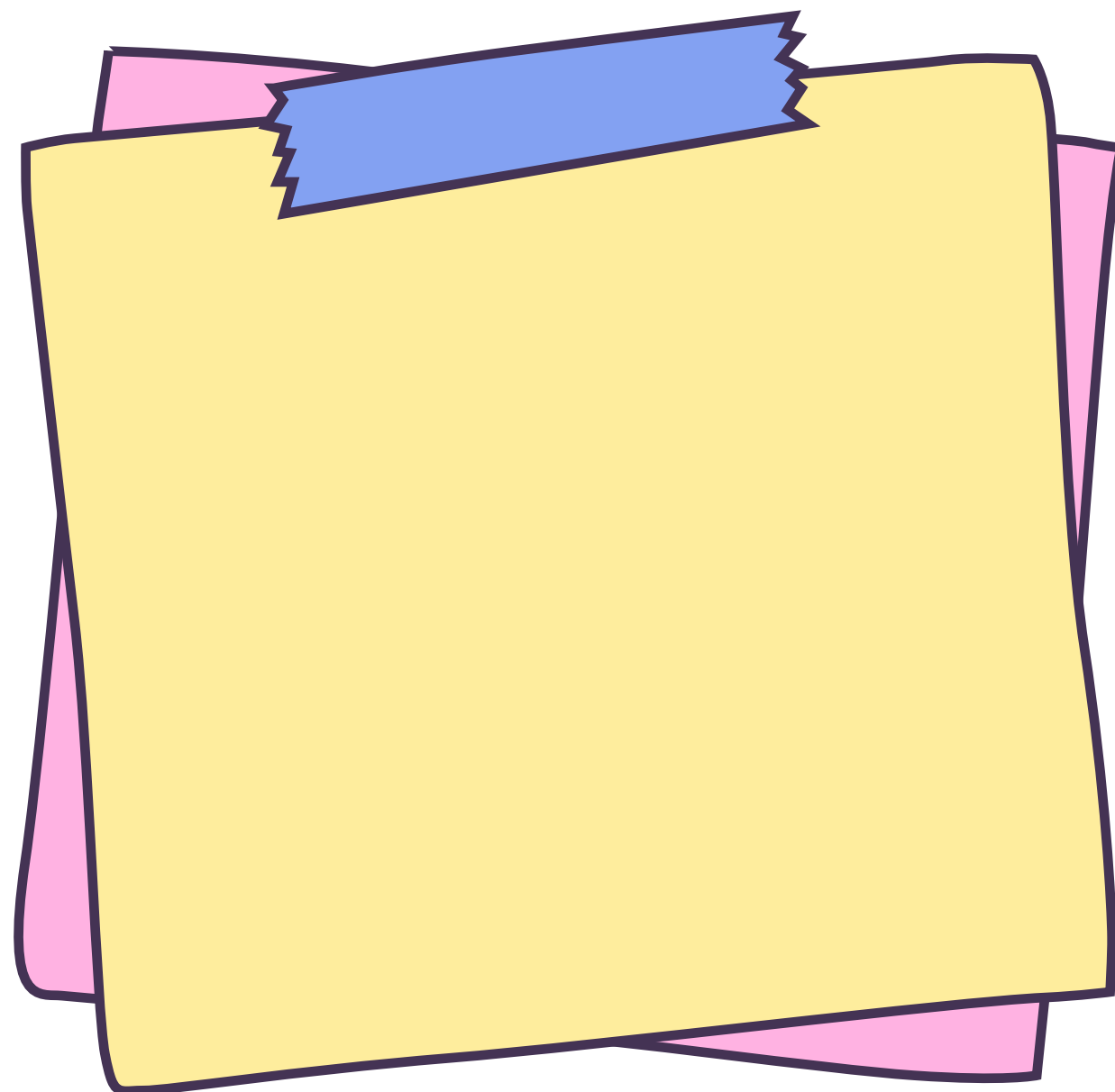


Ondorioak ez du zigortzen,  
irakatsi egiten du





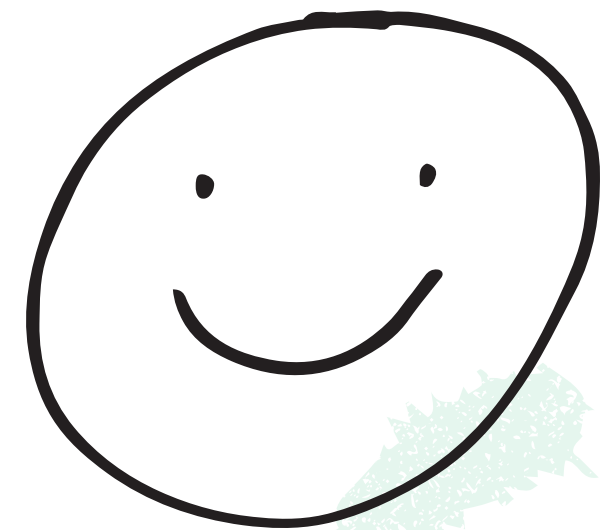


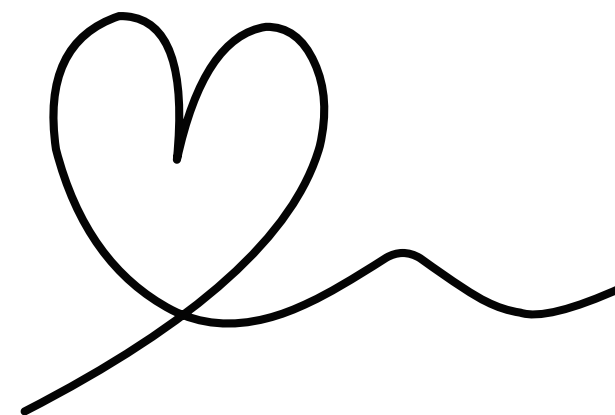




Zaintzatik...

errespetutik...



 BIHOTZETIK

Eskerrik asko!!!

