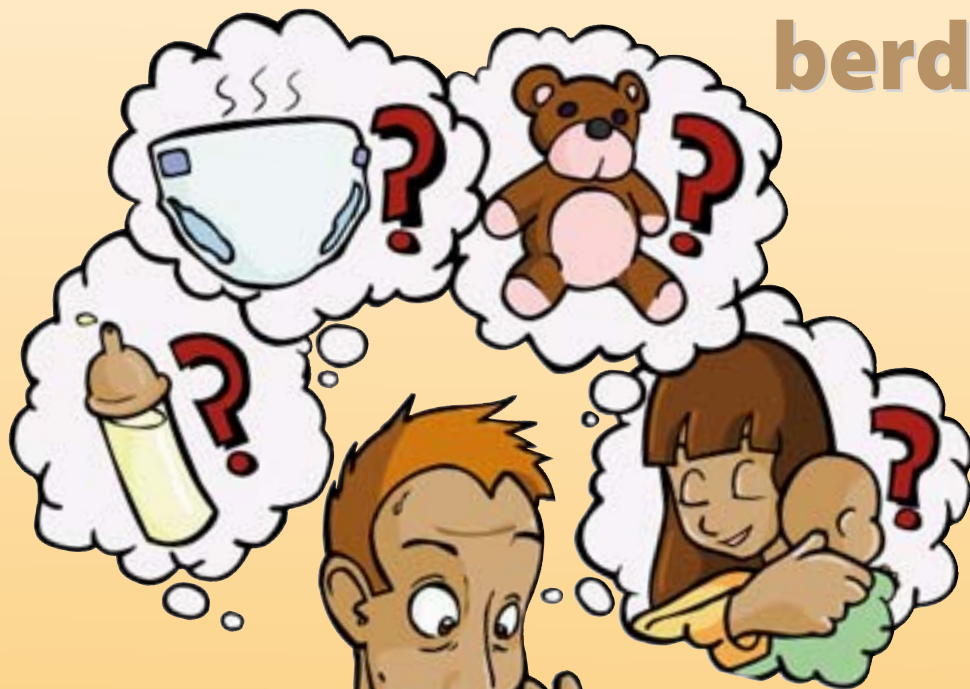


AITAK

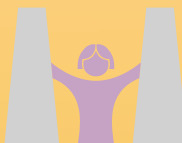
berdintasunean



gizonduz

Laguntzailea:


CAJA LABORAL
EUSKADIKO KUTXA


EMAKUNDE
EMAKUMEAREN EUSKAL ERAKUNDEA
INSTITUTO VASCO DE LA MUJER


EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO

Eusko Jaurlaritzako erakunde autonomiaduna
Organismo Autónomo del Gobierno Vasco

Izenburua: Aitak berdintasunean

Editorea eta egilea: EMAKÜNDE/Emakumearen
Euskal Erakundea
Manuel Iradier, 36
01005 Vitoria-Gasteiz

Testuak: Ander Bergara, Josetxu Ríviere,
Ritxar Bacete

Data: 2008 uztaila

Ale-kopurua: 32.500

Diseinu grafikoa: Sayoa Abanzabalegui

Ilustratzailea: Gonzalo San Martín

Lankidetzak: Marta Orúe (masajeak)
Coral García de las Heras,
Casilda Alonso Ruiz (edukiak)

Aurreinprimategia eta inprimategia: Rali, S.A.



Kaixo, lazo zuria naiz, eta indarkeria matxistaren kontrako sinboloa izateko jaio nintzen.

Gaur, ordea, beste zeregin bat dut. Motxila hau laster aita izango zarela jaso duzu, eta beraiz, ideia eta jardunbide batzuk azaldu nahi dizkizut, gizartean gizonen eta emakumeen artean berdintasun handiagoa lortzen laguntzeko.

Aita izatea oso une egokia da berdintasunaren aldeko inplikazioa areagotzeko. Izan ere, zu eta zure bikotekidea aldeketa prozesuan murgiltzea gain, seme-alabak hezi egin beharko dituzue, eta funtsezko erreferentea izango zara haien nortasuna osatzeko.

Animatu zaitez eta urratu dezagun elkarrekin, urratsez urrats, hurrengo orrialdeetako bidea.

ONGI ETORRI AITATAŞUN IGUALITARIOAREN BIDERA

Aita izatea erabaki ondoren hasi duzun prozesuan laguntzea da esku artean duzun gidaren helburua.

Bizitzako beste alderdi batzuetan bezala, zalantzak, beldurrak, poztasun handia eta ikasteko grina sortuko zaizkizu, baina bidaia zoragarria duzu aurrean.

Zorionekoa zara, bidaia horretan ez baitzara bakarrik egongo. Bidelaguna izango duzu. Bikotekideak eta biok momentu onak biziko dituzue, eta txarrak ere bai, sentimendu berriak ezagutuko dituzue elkarrekin...

Aita izateko modu ugari daude. Beharbada, aita biologikoa izango zara, edo haurra adoptatu edo atotsi egingo duzu, edo guraso bakarreko familia sortuko duzu, edo agian sexu bereko bikotekidea izango duzu...

Aldaketa une honetan, zure seme-alabari zer eredu eta balio irakatsi nahi dizkiozun argi izatea da benetan garrantzitsua.



Gida honek zurekin batera egin nahi du aurrera elkartasunerako bidean.

AITATAŞUN IGUALITARIOA ZEURE AUKERA DA

Familian, eskolan, komunikabideetan... guraso izaten irakasten digute gizon-emakumeoi, baina aitaren eta amaren zereginak eta inplikazioak ez dira izaten berdinak.

Gizonei eta emakumeei buruzko ustezko rol eta estereotipo horiek dira, hain zuzen, gure gizarte sexistaren oinarriak. Izan ere, botere politiko eta ekonomikoak gizonen esku jarraitzen du funtsean, eta etxeko lan gehienak eta besteak zaintzea batez ere emakumeen ardurak dira oraindik.

Lanen banaketa desberdin horren eraginez, berez oso atseginak izan daitezkeen zeregin batzuk, adibidez besteak zaintzea, emakume askorentzat benetako eragozpen bihurtzen dira lanbidean aurrera egiteko, alor publikoan parte hartzeko, eta eragina izaten dute, halaber, beraien aisialdian eta osasunean.

Ondorioz, lan eskubideak eta gizarte babesak murriztu egiten zaizkie, besteak beste. Zereginak bikotekidearekin banatzen ez dituztelako gertatzen da hori guztia.

Egoera hori aldatzea ere zeure esku dago. Bi aukera dituzu: inoiz ez dagoen eta haurra zaintzeko erantzukizuna eta harreman afektiborik garrantzitsuenak sortzeko ardura bikotekidearen gain uzten duen aita tradizionala izatea, edo aitzitik, haurra ekartzearen alde onak eta nekeak bikotekidearekin berdintasunean eramaten eta konpartitzen dituen aita izatea, eta horrela, gizarte bidezkoagoa eta berdina goa lortzen laguntzea. Zeuk aukeratu.



Şeme-alabak heztearen alde onak eta nekeak bikotekidearekin berdintasunean konpartitzen dituen aita gizartea hobetzen laguntzen du.

AITA IGUALITARIOA IZATEN IKASI

Genero desberdintasunik gabeko gizartea sortzeko, ezinbestekoa da gure gizartean oraindik nagusi den aita eredu tradizionala aldatzea.

Aita igualitariora izaten ikasi egiten da.
Honela:

Besteak eta norbere burua zainduz, eta zaintzen irakatsiz.

Etxeko lanak eta zaintzeko zereginak konpartituz.

Seme-alabei “mutilen gauzak” eta “nesken gauzak” ez daudela ikusaraziz, bai koloreak, jostailuak, jolasak etab. aukeratzerakoan, bai zure eguneroko portaeren bidez. Era berean, sexua gorabehera, alor publikoan eta pribatuan pertsona libre autonomoak izaten lagunduko dieten balioak eta jarrerak irakatsi nahi dizkiezula ikusi behar dute. Argi hitz eginez.

Zure bikotekidearen denborari, lanari, iritziei eta desioei eta zeureei balio berbera emanaz.

Inposaketa baztertuz eta arazoak elkarrizketaren eta negoziazioaren bidez konponduz.

Sentimenduak eta zalantzak adieraziz eta konpartituz.



Aita igualitariora izatea ez da lortzen ekintza isolatu bakar batekin.
Bizitza-filosofia berri baten alde egin behar da,
eta egunez egun tinko errotu.



AITA IZATEA BIREN ARTEKO ABENTURA PAREGABEA DA

Haurdunaldian zehar, asko lagundu dezakezu. Garai horrek ez du eragina bikotekidearengan bakarrik.

Nolako aitatasuna sortu nahi duzun pentsatzeko unea da.

Hasiera-hasieratik aita igualitarioa izatea aukeratu dezakezu.

Heltzear dauden aldaketak onartzeko eta pozik prestatzeko astia izango duzu.



Bikotekideak eta biok batera ikasiko duzue, aldi berean.

ZALANTZAK ETA BELDURRAK IZATEA NORMALA DA. AZALDU BIKOTEKIDEARI!

Aldaketak hasi dira jadanik. Haurdunaldiaren lehen uneak ari zara bizitzen, bikotekidearekin batera.

Lehenengo umeetan hamaika sentipen uztartzen dira: zoriontasuna, poztasuna, egoera berriak sortutako zirrara, eta zalantzak, beldurrak eta segurtasun falta, ezezaguna baita dena.

Zer espero dute nitaz, aita moduan? Zer behar du nire bikotekideak une hauetan? Gure arteko harremana orain arte bezalakoa izango da? Nolakoa izango da umea? Ongi etorriko da?

Galdera horiek eta beste asko egingo dizkiozu zeure buruari, eta agian kezkatzen hasiko zara. Baina hartu lasai, hori normala da eta.

Erantzunak ere zeuk aurkituko dituzu, konpromisoaren eta ikasten ari zaren guztiaren bidez.

Gizonei ez zaie irakatsi zalantzak eta beldurrak azaltzen. Baina hori egitea garrantzitsua da, aitatasunaren esperientziaz bete-betean gozatzeko.

Hartu denbora eta sortu topaguneak, aita izan diren edo izango diren beste gizon batzuekin hitz egiteko. Horrela, besteek ere antzeko zalantzak dituztela ikusiko duzu, eta elkar laguntzea garrantzitsua dela.



**EZ ahaztu une hau. Zure bizitzaren historiako atal bat da.
EZ ezazu ezabatu.**

HAURDUNALDIAN PARTE HARTZEA FUNTSEZKOA DA KONPLIZITATE GIRO LASAIA ETA ATSEGINA SORTZEKO. ETA HORI ONA DA HAURRARENTZAT

Emakumeak, haurdunaldian zehar, harreman fisikoa izaten du haurrarekin, eta etengabeko komunikazio afektiboa sortzen du.

Zeuk ere sortu dezakezu! Beste modu batean, ordea.

Haurdunaldia egoera berezia da. Emakumeak ageriko aldaketa fisikoak izaten ditu, eta baita psikologikoak ere. Gainera, bikoteko bi kideen eta ingurukoen ohiturak aldatu egiten dira.

Aldaketarik nabarmenenak, ordea, emakumearenak izaten dira.

**Bitartean...
Zer egin dezakezu zuk?**

Egoera deseroso eta zailetan parte hartu, konpartitu eta lagundu.

Besteak zaintzeko ohitura baduzu, haurdunaldia aberasgarria izango da zuretzat ere, sentimendu eta zirrara berriak somatuko baitituzu. Eta zure erantzukizunak berdintasunez onartuz gero, aitatasun eredu hobea sortzen hasiko zara.



**Irakurri ezazu bikotekidearekin batera
Osakidetzan emango dizkizuten materialak.**



ZURE SEXU HARREMANAK ALDATU EGINGO DIRA AGIAN

Zure bizitzako hainbat alderdi aldatu egingo dira. Batzuk betirako aldatuko dira, bizitza osoan izango baitzara aita, eta beste batzuk haurdunaldian zehar.

Haurdunaldian zehar eta erditu ondoren sexu harremanak aldatu egingo dira beharbada.

Sexualitateari lotutako aldaketak ez dira izaten berdinak bikote guztietan, bikote guztiak ez baitira berdinak.

Beharbada ez duzu koitorik egin nahi izango, fetuari kalte egiteko beldurrez, segurtasun faltaren eraginez...

Litekeena da bikotekideak ere ez nahi izatea, beldurra ematen diolako, lubrikazio faltarengatik, nekatuta dagoelako, gorputz jarrerak deserosoak iruditzen zaizkiolako...

Sexu egintzak ez du inolako arriskurik, betiere medikuak abstinentsia gomendatzen ez badu. Esanak esan, une egokia da koitoaz bestelako sexu harremanak lantzeko, hala nola, ferekak, ukitu amultsuak eta laztanak.

Bikoteko bi kideen desio sexualak bat ez datozenean, garrantzitsua izaten da elkarren sentimenduez eta beldurrez lasai eta argi eta garbi hitz egitea.

Horrela, abentura berrian zehar sexu harreman mota berriak aurkituko dituzue, elkarren emozioak eta nahiak uztartuz.



Etapla honetan ikasitakoa ez ezazu ahaztu.

TALDEAN ARITZEN ETA EZAGÜTZAK TRUKATZEN GEHIAGO ETA HOBETO IKASTEN DA. ZURE BIKOTEKIDEAREKIN EGOTEA, ELKARREKIN HITZ EGITEA, KONPARTITZEA ETA ENTZÜTEA. HOR DAGO GAKOA

Joan zaitez erditzea prestatzeko ikastaroetara eta ikasi arnasa hartzen, masaje perinealak eta orokorrak ematen, eta gimnasia ariketak egiten.

Horrelako ikastaroetara bikotekidearekin batera joatea ona da, komunikazioa errazten eta erditzeko unerako prestatzen laguntzen dutelako.

Hitz egin ezazu egoera berean dauden eta antzeko sentazioak, zalantzak eta emozioak dituzten beste bikote batzuekin.

Hitz egin ezazu ikastaroetara joaten diren gainerako gizonekin. Azaldu ikasitakoa beste gizon batzuei eta animatu itzazu ikastaroetara joatera.

Elkarren bizipenak azaltzea aberasgarria eta lasaigarria izaten da askotan.

Erditze aurreko saioetan bikoteko bi kideek hartu behar dute parte. Elkarrekin prestatzea lagungarria izango da zure bikotekidearentzat eta aberasgarria zuretzat, prozesuko partaide garrantzitsu bihurtuko baitzara.

Saiatu zaitez lan ordutegia saioen lan ordutegien arabera moldatzen.

Erditzeko unea oso garrantzitsua da. Nerbioak dantzan egoten dira, eta korrika eta presaka ibiltzen gara. Beraz, dena prest edukitzea komeni izaten da. Erditzeko unean zure bikotekidearekin batera egoteko moduaz aurretik hitz egin behar duzu.

Erditzeko unean parte hartzeko modua ere zeuen erabakia da, baina jakina, osasun faktore ugariaren mende egoten da partaidetza hori. Arazoak arazo, garrantzitsua da erditzeko unean bikotekidearekin egotea.

Gogoan izan emaginek zuri ere emango dizkizutela laguntza eta aholkularitza. Izan konfiantza emaginengan!



EZ zaitez lotsatu, eta hartu parte.



AITA IZATEA ERRAZAGOA DA HAURRA HASIERA-HASIERATIK ZAINDUZ GERO. BALIATU ZAITEZ ESKUBIDE HORRETAZ!

Zorionak! Azkenean jaio da haurra! Aita zara! Etxera iritsi eta... Nola egiten da hau? Zer egin behar dut?

Argi dago. Zure bikotekidea nekatuta dago, berebiziko ahalegina egin duelako.

Haur jaioberriaren inguruan jende asko egon arren, erabaki garrantzitsuak bikoteak hartzen ditu beti.

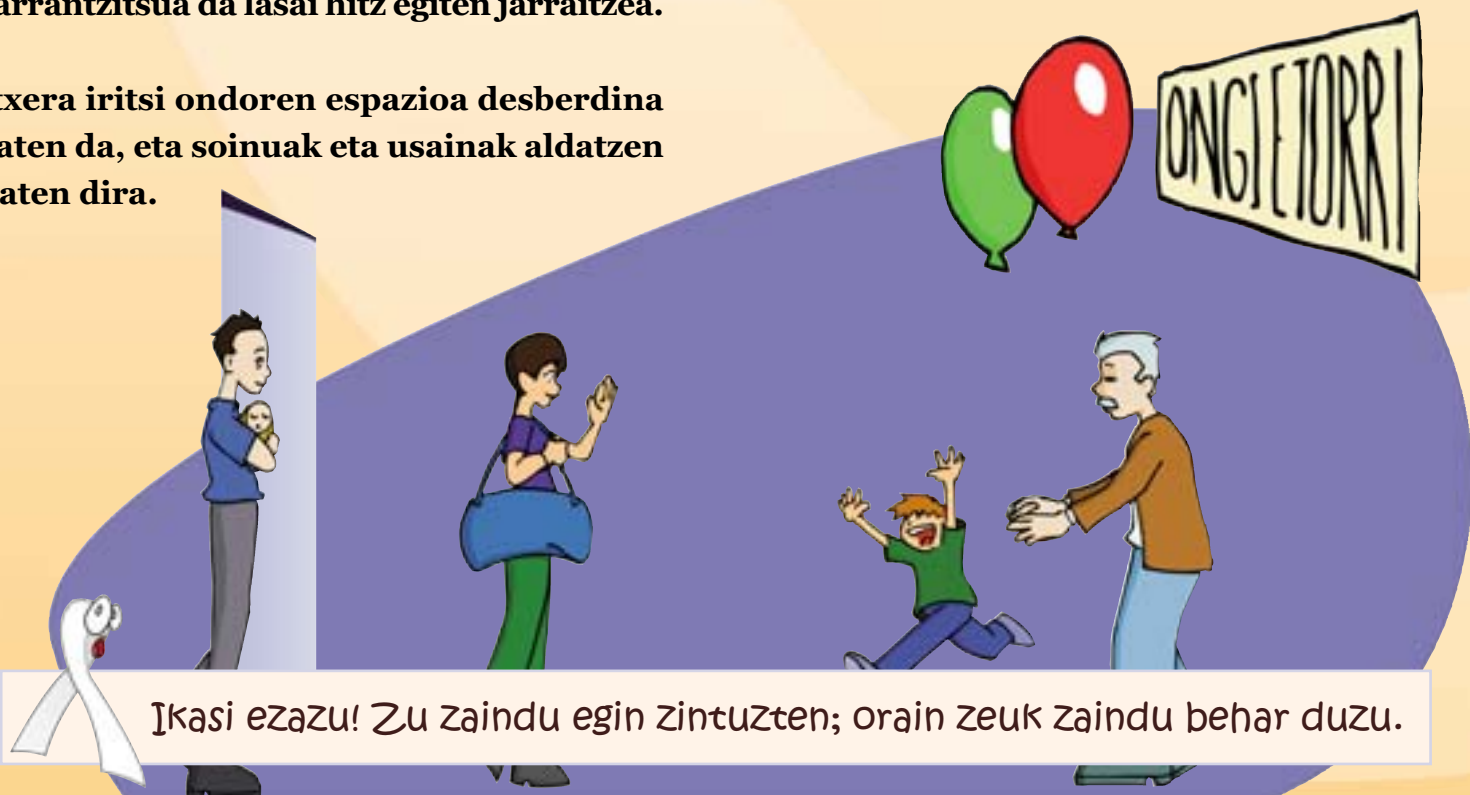
Garrantzitsua da lasai hitz egiten jarraitzea.

Etxera iritsi ondoren espazioa desberdina izaten da, eta soinuak eta usainak aldatzen joaten dira.

Zuen etxea tresnez gainezka dago, eta ez dakizu nola funtzionatzen duten ere: bainuontzi eramangarriak, esnea ateratzeko gailua, entxufeetarako estalkiak, kajoiax ixtekoak...

Hartu behar duzun denbora eta eskatu lasai laguntza beste batzuei.

Bilatu itzazu hitz egiteko, galdetzeko eta konpartitzeko eremuak.



Ikasi ezazu! Zu zaindu egin zintuzten; orain zeuk zaindu behar duzu.

ETXEKO LANETAN KONTUA EZ DA LAGUNTZEA, BIEN ARTEAN EGITEA BAIZIK, HAU DA, KONPARTITZEA

Etxeko lanak erruz ugaritzen dira.

Onartu ezazu errealtate berria eta izan zaitez aita igualitarioa.

Ikasteko eskubidea duzu, eta zeregin berriak egiteko, pixoihalak aldatzeko, haurra bainatzeko, arropaz arduratzeko, antolatzeko... eskubidea.

Horiek guztiak egiten badituzu, harreman hurbilagoa izango duzu haurrarekin, eta hobe bikotekidearekin.

Sortu ezazu berdintasunezko harremana: zuk egin gabe uzten duzuna, nork egingo du?

Bakoitzak lan egoera jakin bat du, errealtate guztiak ez baitira berdinak, baina haurra zaintzeko ardura berdina da guztientzat.

Banatu ezazu bikotekidearekin etxeko lanak egiten eta haurra zaintzen eman beharreko denbora.

Pixoihalak, aldatzeaz gain, erosi, bota, gorde, berrezarri... egin behar dira.

Lanak berdintasunez banatzea ez da haurrekin momentu ludikoetan egotea, besterik gabe; aita igualitarioak nekezagoak diren lanak ere hartzen ditu bere gain, esaterako, haurrak zaintzeko gauetan altxatu eta etxeko gainerako lanak.



Jolastu ezazu
Berdinometroarekin:
idatzi zenbat denbora
ematen duzun etxeko lanak
egiten, eta zenbat denbora
ematen duen zure
bikotekideak. Erreparatu
desberdintasunei.



JADANIK EZ ZARETE BIKOTEA: ZU, BIKOTEKIDEA, BOK, HAURRA, HIRUOK... ZAÚDETE

Haur jaioberriak eta bikotekideak inoiz baino gehiago behar dituzte zure denbora eta zure dedikazioa.

Edoskitze naturala aukeratu baduzue, une egokia izango da bikotekidea eta haurra zaintzeko. Konpartitu itzazu une horiek.

Edoskitze artifiziala aukeratu baduzue, are gehiago hartu dezakezu parte biberioiak eta hartualdiak prestatzen.

Egin ezazu hausnarketa lehen hilabetez gozatzeko eta horietan zehar ikasteko moduz.

Erditu osteko eskoletara eta 0 eta 3 urte bitarteko haurren zainketari buruzko ikastaroetara ere joan zaitezke.

Zuen haurrak ezin du iritzirik eman, baina zuen erabaki guztiak baldintzatuko ditu.

Moldatu itzazu zure ohiturak errealitate berriaren arabera.

Behar-beharrezkoa zara, eta ekarpen handiak egin ditzakezu.



Zure haurraren gaitasuna gehiago hurbiltzeko une egokia da, masajearen bidez.

AITATASUN BAIMENA HARTZEA ZURE ESKUBIDEA DA. ESKATU EZAZU!

Lehen hilabeteen haurra zaintzea zure erantzukizuna ere bada; konpartitu bikotekidearekin.

Gero eta aita gehiagok eskatzen dute aitatasun baimena.

Egin zaitez berdintasunaren klub horretako bazkide. Egin ezazu bat aldaketarekin!

Aitatasun baimena eskatzen eta hartzen baduzu, haurra bikotekidearekin batera berdintasunean zaintzeko aukera izango duzu.

Nahi izanez gero, lanaldi murrizketak eta lan utzialdiak ere eskatu ditzakezu haurra zaintzeko. Laguntzak dituzu horretarako.

Halaber, haurra izateagatik ere laguntzak eta subentzioak eskatu ditzakezu.



Lehen hilabeteak bikotekidearekin eta haurrarekin igarotzea sekulako aukera da, paregabea.

ZURE BIZITZA SOZIALA ALDATU EGINGO DA, BAINA EZ DA BERTAN BEHERA GERATUKO

Hemendik aurrera, aisialdia igarotzeko, kirolik gogokoena egiteko eta lagunekin egoteko modua aldatu egingo dira.

Ez diozu zertan uko egin zure bizitza sozialari eta pertsonalari, baina beste era batean antolatu beharko dituzu, erantzukizun berrien arabera.

Ohiturak aldatu egingo dituzunez, kontuan izan une egokia dela zure herrian edo hirian txoko berriak aurkitzeko, jende berria ezagutzeko, aisia beste modu batzuetan igarotzen ikasteko...



Haurrak zure bizitza sozialean parte hartu dezake.

BILATU ZURETZAKO DENBORA, BAINA KONPARTITU ETA ERRESPETATU ZURE BIKOTEKIDEARENA

Orain ez duzu lehen beste denbora zuretzat.

Banatu ezazu denbora zuzen eta berdintasunez.

Hartu ezazu haurrarekin egoteko denbora.

Jarri ados, negoziatu, ez inposatu eta erabili zure indarra eta ilusioa bizitzako garai horretaz gozatzeko.

Hartu ezazu denbora bikotekidearekin bakarrik egoteko.

Besteak zaintzen ari zara, baina zeure burua ere zaindu behar duzu. Hartu ezazu denbora zuretzat ere.

Errespetatu ezazu bikotekideak berarentzat behar duen denbora, eta egin itzazu zereginak denbora hori hartzeko aukera izan dezan.

Egon zaitezte biok haurrarekin eta egin itzazue jarduerak hirurok elkarrekin.



Konpartitu aisialdia eta zereginak; hobeto biziko zara.



Lege izapide batzuk

Jaio eta hogeita lau ordura inskribatu dezakezu haurra Erregistro Zibilean. Hogeita hamar eguneko epea duzu horretarako. NAN eraman behar duzu, edo Familia Liburua, edukiz gero.

Erregistro Zibilean inskribatu ondoren Gizarte Segurantzaren inskribatu behar duzu.

Horretarako, ezinbestekoa da Familia Liburua egoki beteta aurkeztea. Gainera, Gizarte Segurantzako txartela eta txartelaren titularraren NAN eskatzen dituzte. Era berean, dagokion Osasun Zentroan inskribatu eta pediatra izendatzeko eskaria egin behar duzu (orpoaren proba 5/10 egunen artean).

LAGUNTZA OROKORRAK HAURRA JAIOTZEAGATIK, ADOPTATZEAGATIK EDO ADOPZIO AURREKO FAMILIA HARREKARERENGATIK

**Lehen seme-alaba: 400 € eta 900 € bitartean (familia sarreraren arabera).
Bigarren seme-alaba: 1.500 € (errenta maila guztientzat).
Hirugarren seme-alaba: 6.300 € (errenta maila guztientzat).
Haurrak % 33ko ezintasuna edo handiagoa izanez gero, zenbatekoak bikoiztu egingo dira.**

NAZIOARTEKO ADOPZIOETARAKO LAGUNTZAK

**Aurrekoei gehitzen zaizkie, eta familia sarreraren eta aldi berean adoptatutako seme-alaba kopuruaren arabera izaten dira. Errentarik txikienentzat, zenbatekoak bikoiztu egiten dira.
Nazioarteko adopzio sinplea: 2.000 €.
Nazioarteko adopzio bikoitza: 3.500 €.
Nazioarteko adopzio hirukoitza: 5.000 €.**

ERDITZE, ADOPZIO NAZIONAL EDO ADOPZIO AURREKO FAMILIA HARREKAR MULTIPLEENTZAKO LAGUNTZA BEREZIAK

**Laguntza orokorreari gehitzen zaizkie, eta familia sarreraren arabera izaten dira. Errentarik txikienentzat, zenbatekoak bikoiztu egiten dira.
Erditze, adopzio nazional edo adopzio aurreko familia harrera bikoitza: 2.000 €.
Erditze, adopzio nazional edo adopzio aurreko familia harrera hirukoitza: 4.000 €.
Erditze, adopzio nazional edo adopzio aurreko familia harrera lauukoitza: 6.000 €.**

LAN ETA FAMILIA BIZITZA BATERATZEKO LAGUNTZAK

Lan utzialdia 3 urtetik beherako seme-alabak dituzten familientzat:

- 2.400 € lan utzialdiaren urte bakoitzeko, emakumeak eskatuz gero.
- 3.000 € lan utzialdiaren urte bakoitzeko, gizonak eskatuz gero.
- Lanaldia murrizteko laguntzak, 6 urtetik beherako seme-alabak dituzten familientzat.

Lanaldiaren %45 baino gehiago murrizten bada:

- 1.800 € urteko, langilea emakumea izanez gero.
- 2.400 € urteko, langilea gizona izanez gero.

Lanaldiaren % 40 eta % 45 bitartean murrizten bada:

- 1.575 € urteko, langilea emakumea izanez gero.
- 2.100 € urteko, langilea gizona izanez gero.

Lanaldiaren % 33 eta % 40 bitartean murrizten bada:

- 1.350 € urteko, langilea emakumea izanez gero.
- 1.800 € urteko, langilea gizona izanez gero.

Iturria: Familiei Laguntzeko Plana, Eusko Jaurlaritza.

(www.euskadi.net/familia)

Litekeena da laguntza gehiago egotea edo aipatutakoak eguneratzea.
Hitz egin ezazu bikotekidearekin eskatzeko moduz.

AITATASUNA

BAIMENAREN IRAUPENA ETA DIRU LAGUNTZAREN ZENBATEKOA

Bi egun jaiotzarengatik eta 13 egun jarraian. Bigarren haurra izan ondoren, beste bi egun hartu daitezke haur bakoitzeko, edo 26 egun, lanaldi partziala enpresarekin adostuz gero. Langilearen oinarri arautzailearen % 100 ordaintzen da.

BALDINTZAK

Aita guztiek, edozein adin dutela, baldintza hau bete behar dute: jaiotzaren, adopzioaren edo familia harreraren aurreko 7 urteetan 180 egun edo lan bizitza osoan 360 egun kotizatu izana.

BAIMENA NORK HARTU DEZAKEEN

Soldatako langileek, norbera konturakoek edo autonomoek eta Gizarte Segurantzako edozein Erregimen Berezitan dauden langileek.

BAIMENA NOLA HARTU DAITEKEEN

Baimena jarraian hartu daiteke, jaiotza, adopzio edo harrera egunetik aurrera, eta gehienez ere amatasun baimena bukatu eta handik 13 egunera.

EDOSKITZEA

ABSENTZIA EDO LANALDI MURRIZKETA

Lana ordubetez utzi daiteke, ordu erdiko bi tarte edo lanaldiaren hasieran edo bukaeran ordu erdi hartuz. Denbora hori pilatu eta lanaldi osoak hartu daitezke, kasuan kasuko negoziazio kolektiboan finkatutakoaren arabera.

FAMILIA ETA LAN BIZITZA ETA BIZITZA PERTSONALA BATERATZEKO

LANALDI EGOKITZAPENAK ARRAZOI PERTSONALENGATIK EDO FAMILIA ARRAZOIENGATIK

Lanaldiaren iraupena eta banaketa egokitu egin daiteke, lan eta familia bizitza eta bizitza pertsonala bateratzeko eskubideaz baliatuta, betiere kasuan kasuko negoziazio kolektiboan finkatutakoaren edo enpresarekin adostutakoaren arabera. Negoziazioan aurreikusitakoak bete egingo dira beti.

OPORRAK

Haurdunaldiaren, erditzearen edo edoskitze naturalaren ondoriozko aldi baterako ezintasunean zehar edo amatasun nahiz aitatasun baimenak eragindako kontratu etenaldian zehar oporraldiak egokituz gero, opor egun horiek beste garai batean hartu ahal izango dira, nahiz eta urte naturala bukatu.

LANALDI MURRIZKETA LEGEZKO ZAITZAREN-GATIK

Lanaldia murriztu egin daiteke, batetik, 8 urtetik beherakoak edo ordaindutako lanik egiten ez duten ezinduek zaintzeko, edo bestetik, beren kasa moldatzeko gai ez diren eta ordaindutako lanik egiten ez duten 2. mailarainoko odolezko edo ezkontza bidezko senideak zaintzeko. Horrelakoetan, lanaldiaren 1/8-tik erdira bitartean murriztu daiteke, eta soldata ere neurri berean murrizten da. Lanaldi murrizketaren lehen 2 urteetako kotizazioak % 100ekoak izango dira, eta beste horrenbeste gertatuko da senideak zaintzeko eskatutako lanaldi murrizketen lehen urtean ere.

LAN UTZIALDIA SEME-ALABAK ZAITZEKO

Gehieneko iraupena 3 urtekoa da. Lehen urtean, lanpostua gorde egin behar zaio langileari. Lehen bi urteak kotizatutzat hartzen dira, Gizarte Segurantzari dagokionez. Behin-behineko familia harrera mota batzuetan ere eskatu daiteke lan utzialdia.
- Lan utzialdiaren aurretik lanaldi murrizketa eskatu bada, denbora horretako kotizazioak lanaldi osoari dagozkion % 100ekoak izango dira.
- Langilea kaleratuz edo lan kontratua amaituz gero, kalte ordainetarako aurreko puntuan adierazitakoa hartuko da kontuan.

LAN UTZIALDIA SENIDEAK ZAITZEKO

2 urtera arteko lan utzialdia egin daiteke, beren kasa moldatzeko gai ez diren eta ordaindutako lanik ez duten 2. mailarainoko odolezko edo ezkontza bidezko senideak zaintzeko.
- Lan utzialdiaren aurretik lanaldi murrizketa egin bada, egoera aurreko kasuan aipatutako berbera izango da .

BORONDATEZKO LAN UTZIALDIA

Enpresan gutxienez urtebete daramaten langileek eskatu dezakete. Gutxieneko iraupena 4 hilabetekoa izango da, eta gehienekoa 5 urtekoa.

HAURRENTZAKO



1- BEKOKIAN LIBURU BAT IREKI

Erpuruekin erdigunetik bekokiko bi aldeetarantz joan.

2- MASAILEZURRA ERLAXATZEA

Zirkulu txikiak egin masailezurra hasten denetik kokotseraino.



3- BULARREAN LIBURU BAT IREKI

Eskuak bularraren erdialdean batu, sorbaldaraino eramán, bihotz bat marraztuaz jaitsi eta berriro igo.



zure umetxoarengana hurbildu 9 urratsetan.



MASAJEA

4- BESOEN ERRODAMENDUA

Umetxoaren besoa gure esku irekien artean dugula, birarazi hainbat aldiz.



5- EGUZKIA-ILARGIA

Ezkerreko eskuaz, zilborraren inguruan zirkulu oso bat margotu erlojuaren orratzen noranzkoan, eta eskumako eskuaz zirkulu erdi bat egin zilborraren gainean, noranzko berean.



6- ZANGOEN ERRODAMENDUA

Umetxoaren zangoa gure esku irekien artean jarri eta birarazi hainbat aldiz.

Masajearen onurak: sistema fisiologikoen estimulazioa, erlaxamendua, arindura (hortZaroa, kolikoak, ea.) eta komunikazioa.



HAURRENTZAKO MASAJEA



7- ERPURUEKIN PRESIOA EGIN

Oinazpi guztia erpuruekin presionatu.

8- BIZKARRA ATZERA-AURRERA ERAMATEA

Eskuak elkarrekin ditugula, esku batekin aurrerantz mugitu, eta bestearekin atzerantz, lepotik ipurmasailetara eta ipurmasailetatik lepora.



9- BIZKARREKO ORRAZKETA

Eskuetako hatzak bereizita ditugula, mugimendu bibratzaile bat egin lepotik ipurmasailetara.



Aitak umeari masajeak ematerakoan, bien arteko lotura estutu egiten da; lotura hori berezia da oso, umeak edoskitzaroan amarekin duena bezalakoa.

