



Educación emocional : De escuelas para familias & maestros

Niños movidos: prohibido perder los nervios

CAMINO FELICES CADEVILLA. PSICOPEDAGOGA Y MÁSTER EN INTERVENCIÓN EN DIFICULTADES DEL APRENDIZAJE

Nuestro ritmo de vida es frenético, tanto que suele generarnos un estrés que, sin querer, podemos transmitir a nuestros hijos. Y si además estos son movidos... la paciencia se nos agota. No existen recetas mágicas, pero sí podemos dar unas pautas para tratar de adecuar su comportamiento a nuestras expectativas

Todos somos diferentes y a cada uno nos funcionan cosas distintas con los hijos, por eso estas pautas deben adaptarse a nuestros hijos y a nuestro entorno y manera de entender la educación.

1 Aceptarles tal y como son. A los hijos hay que aceptarlos como son, sin culparnos de su mal comportamiento. Lo mejor es evitar los enfrentamientos innecesarios; como padres, sabemos perfectamente cuando van a 'estallar' y es en esos momentos cuando tenemos que ser más flexibles y pacientes. Podemos distraerlos con otra actividad, proponerles alternativas a su mala conducta o salir al parque, donde puedan correr y desahogarse.

2 Educar en positivo. Reforzar el proceso es más efectivo que valorar el resultado final. Nunca hay que exigirles aquello que sabemos que no van a poder cumplir y debemos establecer unas expectativas realistas con respecto a ellos. Y, por supuesto, recurrir al castigo lo menos posible: es más efectiva la reparación del daño que el castigo en sí.

3 Seamos rutinarios y organizados. Esto les dará seguridad al conocer de antemano lo que va a suceder y cómo se tienen que comportar en cada situación. Conviene anticiparse a sus necesidades, adelantar el reloj 15 minutos, para no llegar siempre tarde a los sitios, presentarles las novedades poco a poco y usar una agenda o una pizarra con dibujos para apuntar sus actividades semanales.



4 Utilizar el juego. Los niños tienen que comportarse como tal y es a través del juego como aprenden a relacionarse con el entorno. Debemos guiar su juego para que terminen uno antes de empezar otro y potenciar los juegos de movimiento combinados con otros más tranquilos: leer cuentos, hacer meditación infantil, que nos

ayuden en las tareas del hogar... Es mejor evitar los sitios muy ruidosos y con luces estridentes, y, a partir de las ocho de la tarde, nada de videojuegos, ordenadores o televisión, que dificultan llegar al estado de calma necesario para dormir.

5 Hablarles siempre con respeto. Antes de decir algo, debemos pararnos a pensar si les diríamos eso mismo a nuestra pareja o a nuestros padres. La mayoría de las personas, cuando se sienten atacadas, se llenan de ira y responden con malas conductas. Si el niño se siente atacado nos retará y desobedecerá todavía más.

6 ¡Fuera etiquetas! Hay que evitar las etiquetas: «eres...», «no tienes vergüenza...», «siempre igual...», etc. Es preferible valorar la conducta concreta y en el momento en que ocurre que generalizar ese comportamiento a todos los ámbitos de su vida. Si les dejamos que expliquen por qué han actuado de esa manera, a lo mejor podemos negociar la consecuencias de ese acto.

7 ¿Gritos?, ¿para qué? Los gritos no nos llevan a ningún lugar y convierten a los niños en 'sordos' porque se acostumbran a ellos. Además, hay que tener en cuenta que no les ayudan a gestionar las emociones, les asustan, se alejan de nosotros cada vez más, les baja la autoestima y sienten que nunca están a la altura de nuestras expectativas.

8 Prohibido 'estallar' Y, cuando estemos a punto de 'estallar': parar, respirar y pensar. Así, podremos ver la situación desde lejos, evitando decisiones precipitadas, lo que nos ayudará a encontrar soluciones sin centrarnos exclusivamente en el problema.

9 Cariño incondicional Hemos de mostrarles con palabras y gestos nuestro cariño incondicional. Necesitan saber que siempre estaremos ahí pase lo que pase, que les apoyamos y valoramos, pues nuestro cariño no está condicionado por su comportamiento.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es



VÍCTOR JUAN. DIRECTOR DEL MUSEO PEDAGÓGICO DE ARAGÓN

■ Frecuentemente, cuando leo documentos en los archivos, a los que acudo siguiendo el rastro de maestros aragoneses, o repaso antiguos artículos de prensa en las hemerotecas, pienso que las personas a las que hacen referencia no sabían con quién se relacionarían o en qué proyectos se embarcarían, pero nosotros nos asomamos a sus vidas desde una posición privilegiada porque conocemos la historia y sabemos qué ocurrió con sus afanes y sus empeños. Esta misma sensación la experimento cuando contemplo la fotografía que acompaña estas palabras, tomada en Huesca a finales de los años veinte del siglo pasado. Estos chicos habían terminado los estudios de Magisterio. Tenían la vida ante sí y pensaban, como todos los jóvenes de cualquier época, que la juventud les duraría siempre. Francisco Ponzán (Huesca, 1911-Toulouse, 1944) lleva en la foto unas llamativas gafas. Aún no se había enamorado de la maestra Palmira Plá, directora de las colonias escolares que organizó la República para alejar a los niños de los horrores de la guerra, ni suponía que tendría que soportar el dolor de ver morir a tantos amigos durante la Guerra Civil y la Segunda Guerra Mundial, ni que él mismo sería asesinado por los nazis en un bosque próximo a Toulouse, pocos días antes de que los españoles integrantes de 'La Nueve' entraran en París con aquellos tanques a los que les habían puesto nombres como 'Don Quijote', 'Guadalajara' o 'Teruel'. Lorenza Sarsa (Huesca, 1907-Toulouse, 1982) había elegido un vestido claro para la ocasión. Se sentó en la primera fila, a la izquierda de Ponzán, y tampoco sabía que Evaristo Viñuales (Lagunarrota, 1912-Alicante, 1939), futuro maestro de Berbegal y miembro del Consejo de Aragón, a quien vemos en la foto sentado, con el gesto desenfadado y con un cigarrillo en la boca, sería el padre de su hija Zeika, a la que no vería crecer porque Evaristo Viñuales, militante de la CNT como Paco Ponzán, se suicidó en el puerto de Alicante, cuando las milicias quedaron copadas por las tropas de Franco y se alejaba de la costa el 'Stanbrook', la última posibilidad de abandonar aquella España sometida por la sinrazón de las armas. De pie, en el centro de la imagen, en la penúltima fila, con corbata y un pañuelo asomando por el bolsillo de la chaqueta, destaca, con su mirada melancólica, Telmo Mompradé (Huesca, 1912-Linás de Broto, 1937), maestro de Canfranc y Caldearenas, comandante del Batallón de la Pluma organizado por la FETE para defender la República, herido mortalmente en la toma de Biescas. Ninguno de ellos suponía que una guerra destrozaría sus vidas. Nosotros tenemos la amarga certeza de que así fue.

Caja de herramientas TIC

LOS BLOGS EN EL AULA

DIEGO ARROYO MURILLO. ASESOR DE FORMACIÓN DEL CIFE JUAN DE LANUZA UFI-ZUERA

■ Ventana al exterior y brisa de aire fresco educativo; visualización de experiencias didácticas; muestra y exposición de recursos y herramientas; medio de colaboración entre el alumnado; información a las familias... más, se me ocurren muchas más definiciones que pueden aplicarse al uso del blog en el aula. Tipologías de blogs hay muchas y casi todas dependen de su utilización: blog del alumno, blog de aula, del docente... A la hora de ponernos manos a la obra con uno de ellos, debemos elegir el servicio con el que

vamos a trabajar; existen varias opciones, las más destacadas son: **Arablogs** de Catedu, **Blogger** o **WordPress**, entre otras.

En Aragón, tenemos grandes ejemplos de auténticas joyas blogueras; docentes artífices de blogs muy interesantes. Citaremos solo dos ejemplos de ese gigantesco mural que tenemos en nuestra Comunidad.

• El **blog del CEIP Valdespartera**, gestionado por **Dani Martín**, es un espacio de experiencias, materiales, juegos y muchas herramientas, verdaderamente interesante (<https://ceipvaldespartera.blogspot.com.es/>).



• Otro blog que no puedes dejar de visitar es el de **Carolina Calvo** (<http://alinea242.blogspot.com.es/>), un lugar cargado de experiencias didácticas muy ricas.

El **Servicio de Formación del Profesorado** ha puesto en marcha una iniciativa muy enriquecedora, a través de la creación de un blog de experiencias de aula (<http://dgafprofesorado.blogspot.com.es/>), que nos permite acceder y conocer las distintas experiencias y proyectos de los centros educativos aragoneses. El valor de tener un blog en el aula va más allá de las TIC, es mucho más: es pensar en los demás.