



Educación emocional para familias : Aprendiendo entre robots

Cómo fortalecer la relación con nuestros hijos

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

Ser padres no es fácil. Por eso mismo, una de las cosas que más preocupa a las familias es la relación entre padres e hijos, sabiendo que es fundamental en la formación de su mundo interno, de su personalidad y en la adquisición de valores, imprescindibles a la hora de relacionarse con el resto de su entorno

Los conflictos entre padres e hijos son habituales y, a veces, inevitables, pero si creamos una buena base que sustente esa relación, las diferencias pueden convertirse en fuente de aprendizaje. Para potenciar la relación entre padres e hijos, el ingrediente principal es el tiempo, un tiempo de calidad recubierto de respeto y comprensión. Los puntos que a continuación exponemos pueden ser realmente útiles para mejorar y afianzar las relaciones con nuestros hijos.

1 Escuchar más. El diálogo con los hijos es fundamental. Y tan importante es hablarles como escucharles, aunque, a veces, esto último nos cuesta un poco más. No dejes de escucharles, tienen muchas cosas que contar. Ejercitando la 'escucha activa', desde el respeto, la curiosidad y evitando los juicios de valores facilitaremos y, mucho, esas relaciones.

2 Hacer juntos. Los hijos prefieren nuestro tiempo a cosas materiales, así que ¿por qué no se lo ofrecemos más a menudo? Comer, hacer deporte, leer, cocinar, pasear... son actividades que podemos hacer juntos, cada día. Ellos lo agradecerán enormemente, se sentirán queridos e importantes para ti. Con estas sencillas actividades reforzarás la relación de manera fácil y afectuosa.



3 Ser ejemplo para ellos. Eres, por excelencia, la persona de referencia, en la que se fijan para actuar en la vida, para desenvolverse en su entorno día a día. Si tus palabras son coherentes con tus actos, ellos entenderán mejor el mensaje y los valores que les quieres transmitir.

4 Fomentar su autonomía. Es muy perjudicial que los padres hagamos por ellos lo que ellos pueden hacer solos, debemos confiar en sus posibilidades, si no lo hacemos, el mensaje que reciben es: «No sé hacer nada bien, por eso mis padres tienen que hacerlo todo por mí». Fomentar la autonomía refuerza su autoestima y se educan en un ambiente de confianza y respeto.

5 Respetar siempre. El respeto se demuestra no solo con palabras, sino también con hechos. Antes de decirles algo, debemos pensar si se lo diríamos a nuestra pareja o a nuestros padres; seguro que la forma de hablar con nuestros hijos cambiará. El respeto es un valor esencial en cualquier relación personal sana y debemos fomentarlo desde casa, en la familia.

6 Reconocer sus logros. Es bueno hacerles saber aquello que nos gusta de ellos, elogiar su esfuerzo y habilidades, nunca sus resultados finales. Una palabra bonita a tiempo les alienta a continuar con el desarrollo de sus habilidades y a superar los posibles obstáculos que encuentren en la realización de cualquier tarea.

7 Mostrarles cariño, mucho cariño. Los niños necesitan sentirse queridos, es una necesidad humana. Debemos demostrar nuestro afecto con gestos y poniendo palabras a dichas muestras de cariño para que identifiquen las emociones que acompañan a los sentimientos. No escondas tu cariño, demuéstralo tanto en público como en privado, sin forzarlo y desde el corazón. La educación emocional es parte de la educación de los hijos.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

BLUETOOTH DESDE ARDUINO



■ Jose María Bonafonte, alumno de 2º de bachillerato del Colegio Juan de Lanuza de Zaragoza.

CRISTIAN RUIZ. COORDINADOR TIC DEL COLEGIO JUAN DE LANUZA DE ZARAGOZA

■ Cuando ya tenemos cierto control en la creación de proyectos sencillos con Arduino, nos apetece ir un paso más allá y crear algún montaje que podamos gobernar desde nuestro smartphone. Para ello, debemos tener en cuenta dos aspectos:

• **Hardware:** para comunicar nuestro móvil con el montaje tenemos que añadir un **módulo bluetooth** a nuestro Arduino.

• **Programación:** habrá que crear código fuente tanto en el IDE de Arduino, como en la parte del dispositivo móvil, normalmente, Android. Para crear apps en Android de forma relativamente sencilla podemos usar entornos gráficos como **AppInventor** (<http://appinventor.mit.edu/>), una aplicación en entorno web muy similar a **Scratch**, pero con partes de creación de código mucho más complicadas, que nos permitirán hacer apps. En <https://goo.gl/bSMQQA> podréis encontrar con más detalle el proceso de montaje, así como del código desarrollado y el enlace a la app que descargaremos del Play Store de Android.

• El modo de funcionamiento es muy sencillo. En primer lugar, habrá que emparejar el bluetooth del montaje con nuestro dispositivo móvil. A partir de aquí hay que realizar la parte de programación para envío y recepción de señales en ambos dispositivos.

• Al ser este nuestro primer trabajo sobre este tema, nos vamos a centrar exclusivamente en cómo añadir a nuestro código en Arduino lo necesario para recibir las señales que vamos a recibir desde la app en nuestro smartphone. En cuanto a la parte de la app para Android, vamos a utilizar una que podemos encontrar gratuita en el Play Store, y así nos evitamos programar nada en esta parte.

• De esta forma, cada vez que en nuestra app estemos pulsando el botón de flecha hacia arriba, nuestro smartphone envía por bluetooth una señal -en este caso, la letra 'F', de forward- y nuestro programa en Arduino, recibirá la letra 'F', y ante tal evento, nosotros invocaremos a la función **'avance()'**, que, como ya sabemos, era la función que hacía mover el coche hacia adelante. Y así haremos con el resto de movimientos. Cada botón de nuestra app será una señal que enviaremos a nuestro Arduino para que haga los diferentes movimientos que ya tenemos programados.

En próximas sesiones, os enseñaremos a crear vuestras propias apps. Pero, de momento, os animamos a que entréis en la web y comprobéis lo sencillo que resulta programar en Arduino.

¡Nos vemos, aquí, dentro de quince días, aprendices robóticos!

Por qué leer...

'EL IMPREVISTO CASO DEL CHICO EN LA PECERA'

PEPE TRÍVEZ

■ «En una escuela de tres mil alumnos había probablemente unos veinte jóvenes afectados por un Trastorno Obsesivo Compulsivo...». «Lo de 'compulsivo' significa que durante gran parte del día hay algo que ocupa el lugar más importante en tu cabeza (...). Lo de la 'compulsión' se refiere a tu necesidad de lavarte constantemente y de hacerlo una y otra vez hasta que te sientes bien».

Las enfermedades mentales siguen siendo un tabú. Quienes las padecen lo esconden para no despertar los recelos, el rechazo, para no alentar el miedo, para no que-

darse solos. Y si son jóvenes o adolescentes el aislamiento puede llegar a ser... mortal. Como le ocurre a Matthew Corbin, el niño pez, creado por Lisa Thomson, encerrado en su casa por miedo a que los gérmenes le contagien y causen la muerte de quienes están a su lado. Desde su ventana lo observa todo, incapaz de participar en la vida que pasa. Y por eso todo se complica cuando se convierte en el único y principal testigo de la desaparición de un niño de 15 meses.

Esta es la historia de un misterio que deberías leer...

• Porque **el dolor es más fuerte**, se hace inmenso, lo ocupa todo, **si estamos solos**. Porque lo más aterrador del miedo es enfrentarlo en soledad, aislado, al otro lado del cristal.



• Porque un misterio, **la fuerza de la amistad**, la curiosidad, la confianza ciega de quienes nos quieren pueden empujarnos a la vida con ternura y firmeza.

• Porque es una historia de ausencias, de pérdidas, de culpa y del sentido de la vida. Porque nos recuerda que **los hijos no son propiedad de sus padres**, que no podemos vivir la vida por ellos, que no podemos enfrentarnos a sus monstruos, que no podemos evitarles el dolor.

demos enfrentarnos a sus monstruos, que no podemos evitarles el dolor.

• Porque **el mejor consejo puede venir de quien menos te lo esperas**. Porque una anciana sola y solitaria puede cambiarte la vida. Porque hay que lanzarse. Porque vale la pena 'mojarse' si la recompensa es tu propia vida. Por eso... «Nunca esperes a que pase la tormenta. Tienes que salir y bailar bajo la lluvia».

ESCOLAR es un suplemento didáctico editado por HERALDO DE ARAGÓN con la colaboración de la Fundación Telefónica. Coordina: Lucía Serrano Pellejero

