



## Educación emocional para familias : Aprendiendo entre robots

### Cómo gestionar el enfado de nuestros hijos

ALEJANDRA GARCÍA PUEYO. PSICOTERAPEUTA FAMILIAR Y EDUCADORA DE PADRES EN DISCIPLINA POSITIVA

Los niños no saben cómo autorregularse ni qué pueden hacer para tranquilizarse cuando se enfadan. Por eso, es nuestra obligación como padres y educadores enseñarles diferentes estrategias para ayudarles en esas situaciones, que pueden resultar realmente angustiosas. ¿Qué podemos hacer?

- 1 Distraerlos.** Es muy beneficioso trasladarlos a otro lugar distinto del que están, en ese momento del enfado, o distraerlos hablando, por ejemplo, del cuento que están leyendo o sobre algo que han hecho con anterioridad, esto les ayudará a centrarse en otra cosa y disminuirá su enfado.
- 2 Validar sentimientos.** Es decir, señalar, mostrar sus emociones, diciéndoles de forma tranquila, por ejemplo: «Veo que estás enfadado porque te has peleado con tu hermano». De esta manera, les ayudamos a reconocer e identificar su enfado, además de cómo se sienten.
- 3 Permitir el enfado.** Normalmente, les decimos que no se enfaden o cosas como: «Los niños que se enfadan son feos» o «te has enfadado por una tontería», pero con esto no les ayudamos, sino todo lo contrario, porque para ellos, su causa, sí que es motivo de enfado y debemos respetarlo.

- 4 Mantener siempre la calma.** Responder a su enfado con nuestro enfado es una forma de fomentarlo. Además, para los niños, sus padres son sus modelos de referencia y les encanta imitar todo lo que hacemos.
- 5 Soluciones alternativas aceptables.** Proponemos frases del estilo: «¿Te ayudaría golpear el cojín o la almohada?». «¿Quieres gritarle al oso de peluche?». «¿Te sentirías mejor dando saltos en el pasillo?». «¿Quieres dibujar y expresar tu enfado?».
- 6 Brindarles nuestra ayuda.** «¿Hay algo que pueda hacer por ti?». «¿Te puedo ayudar de alguna forma?».
- 7 Ofrecerles un abrazo.** No hay nada más valioso para un niño que el poder de un abrazo. Les podemos decir: «Necesito un abrazo» -tú como madre o padre lo necesitas, no él-; si responde que no, le volvemos a decir: «Ana necesito un abrazo»; si dice que no, de nuevo, le respondemos: «Yo voy a seguir necesitando un abrazo. Cuando estés lista, me lo das». Esto no va a evitar la rabieta, pero puede reducir su duración así como tener un final reparador para el pequeño.
- 8 La rueda de las opciones.** Se realiza con el niño y consiste en pensar, buscar alternativas que le podrían ayudar a calmarse en esos momentos de enfado. Cuando ya las tenemos, las escribimos y construimos la rueda de las opciones en una cartulina, la cortamos en forma de círculo y lo dividimos en tantos quesitos como opciones tenemos. Después, los niños escribirán o dibujarán sus opciones.



ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
www.psicoaragon.es

## Por qué leer...

### 'SIN AGUA Y SIN PAN'

PEPE TRÍVEZ

■ Como dice Rosa Montero: «Este bello libro, en su modestia, puede ayudar a cambiar el mundo». ¿Hacen falta más razones? La editorial Nube Ocho nació con vocación de cambio, de compromiso, denuncia, respeto y calidad. No evitan un solo tema por espinoso que sea. No creen que «un tabú» sea algo útil (aparte de un juego de mesa). La diversidad, la diferencia, el dolor, la soledad. La injusticia o la necesidad de paz. Todo cabe en los ojos de un niño. Todo cabe en el catálogo de esta editorial.

Uno de sus fundadores, Luis Amavisca, y el genial ilustrador Guridi se han unido para alumbrar un álbum sencillo, luminoso,

como una línea en un papel.

Los unos, los otros, los extraños. Y una alambrada, una frontera que divide, separa, define y reduce. Y los niños que ni entienden ni aceptan. Autores, editorial y distribuidora donan parte de sus beneficios para la defensa de los derechos humanos. Por eso este es un libro que deberías leer -y comprar-...

- Porque **hay libros que cambian el mundo**, nuestro mundo, tu mundo. Hay libros que son capaces de cambiar(nos) la mirada, de hacernos ver a través de la alambrada.
- Porque los niños son los que mejor saben que no hay diferencia entre un lado y otro, que **no hay extraños**, si de lo que se trata es de compartir el agua y el pan.



• Porque nos provoca, nos cuestiona y nos sonroja. Porque no hace discursos ni construye razonamientos. Porque no necesita de la persuasión para revelar la verdad. Porque no da argumentos ni razones. Solo una pregunta **¿Por qué son así nuestros padres?**

• Porque los niños son capaces de comprender (y hacernos comprender) la realidad desnuda, sin máscaras, con la simplicidad de quien no hace tratos ni busca justificaciones. Porque **la alambrada divide al mundo** como parte las páginas de un libro. Y porque es necesario que alguien diga/dibuje que «se viviría mucho mejor... sin alambrada».

### NUESTRA PRIMERA APP



■ Javier Lucia, alumno de 2º de bachillerato nos cuenta cómo hacer una app en Applinventor.

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

■ Tras la introducción en el artículo anterior, hoy vamos a explicar cómo crear nuestra primera app para móviles Android, con la que conseguiremos encender y apagar un led. Para crear apps sencillas utilizaremos Applinventor (<http://appinventor.mit.edu/>), un entorno web desarrollado primero por Google y después por el MIT, muy similar a Scratch. La aplicación se crea en dos fases. En primer lugar, realizaremos el diseño gráfico de nuestra app y, después, podremos programar en un entorno por bloques cada uno de los componentes incluidos.

Podemos añadir muchos componentes a nuestros programas: botones, cajas de texto, imágenes, notificaciones, cajas para introducir passwords, checkboxes... Todo lo que os podéis encontrar en cualquier aplicación de Android. Una vez añadidos los componentes que necesitamos a nuestra pantalla principal, tendremos que programar eventos para estos componentes. Por ejemplo, un componente imagen llevará la instrucción asociada 'cargar imagen', y un botón tendrá, entre otras muchas, la instrucción asociada para saber si está siendo pulsado o no.

Nosotros añadiremos los siguientes botones:

- **Conectar:** para seleccionar el dispositivo bluetooth conectado a Arduino.
  - **Salir:** para cerrar la aplicación.
  - **Encender y apagar:** para nuestro led.
- Por último, añadiremos una caja de texto con el texto 'LED', que pondrá su color a verde cuando pulsemos el botón encender y a rojo cuando pulsemos apagar.
- Algo más complicado es programar estos componentes. Por ejemplo, el botón 'encender' tiene asociado un evento denominado **'WHEN Encender. Click'**, que se encarga de comprobar si dicho botón ha sido pulsado. En tal caso, programaremos las siguientes acciones:
- Envío la letra 'a' por el bluetooth para que lo reciba el Arduino.
  - Deshabilitar el botón 'encender' y habilitar el botón 'apagar'.
  - Poner en verde el texto de 'LED'.

**En la parte de Arduino**, en cuanto al montaje, solo tenemos que montar el led y su resistencia. En el código fuente, estaremos leyendo del puerto serie que utiliza el bluetooth para comprobar si la app nos envía una 'a' para encender el led y una 'b' para apagarlo.

En <https://goo.gl/Gdzcdy>, Javier Lucia os explicará con mucho detalle cómo podéis hacer este primer proyecto con apps y Arduino.

¡Nos vemos dentro de quince días aprendices robóticos!

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

