



## Educación emocional para familias : Aprendiendo entre robots

### ‘Mindfulness’, un aliado para combatir el estrés infantil

YOLANDA CUEVAS AYNETO. PSICÓLOGA DE LA SALUD Y EL DEPORTE

«¡Vamos, rápido, que llegamos tarde! Bébete la leche de un trago. ¡Todas las mañanas igual: ¿llevas todo?... corre, que perdemos el autobús!». ¿Qué padre o madre no se identifican con alguna de estas situaciones? El estrés y el nivel de ansiedad están aumentando entre los más pequeños. Y podemos contrarrestarlos.

¡Ya se sabe que los niños copian, queriendo o sin querer, las formas de sus figuras de apego y de los adultos. Se les educa con prisa, se les contagia el hacer muchas cosas y cuantas más, mejor. Son los famosos ‘piloto automático’ y ‘cerebro multitarea’ en modo infantil. Cada día pasa, sin favorecer que los niños saboreen, disfruten su día. El estrés infantil condiciona el aprendizaje porque el cortisol destruye neuronas del hipocampo, lo que daña la memoria y los procesos de aprendizaje. Así que su evolución educativa se ve influida y con ella su autoestima. Y crecen niños cada vez menos atentos, más inseguros, con arranques emocionales, ansiosos, sin profundizar en su vida y crecimiento porque no se lo permitimos. Todo ello condicionará sus expectativas en su vida adulta. Es curioso que los padres cada vez se preocupan más porque sus hijos no están atentos, se dispersan. El mundo de las tecnologías y su rapidez no ayudan. Así que necesitamos entrenar una forma de vivir nueva.



para que la retomen de adultos. Queremos niños que sepan estar tranquilos ante la adversidad, que no se irriten, que duerman mejor, que se concentren y estén atentos en sus actividades, que no se despisten, que sepan valorar lo que tienen, que disfruten y vivan sus emociones de forma equilibrada, que sean felices... grandes retos. La práctica del ‘mindfulness’ o atención plena nos ayuda a conseguirlo de forma natural, progresiva y sin presiones. Estos son algunos de los beneficios que produce en los niños:

- Favorece la calma, recuperando el equilibrio personal.
- Incide en la mejora el bienestar general del niño.
- Les ayuda a reconocer los pensamientos, sensaciones, a regular sus emociones y a valorar los cambios.
- Incrementa la capacidad de concentración, más rápida y durante más tiempo, la atención, el aprendizaje y la creatividad del niño.
- Permite conectar con uno mismo y con los demás de forma más segura porque fomenta la empatía y la paciencia.
- Estimula el autoconocimiento del pequeño.
- El niño aprende a valorar y dar sentido a lo que ocurre tanto dentro de él mismo como en los demás.
- Aprenden a alejar la crítica y el juicio, fomentando la amabilidad.
- Mejora las relaciones familiares.
- Les enseña a respirar y a relajarse como beneficio secundario.
- Combate el estrés y sus consecuencias.
- Favorece los hábitos alimentarios y la calidad del sueño.
- Produce una mejora en la respuesta inmunológica.
- El nivel de impulsividad desciende.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
[www.psicoaragon.es](http://www.psicoaragon.es)

### NAVIDADES ARDUINAS



■ Héctor Lizar, alumno de 4º de ESO nos muestra cómo se desarrolla el proyecto de hoy.

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

■ Como las navidades están a la vuelta de la esquina, vamos a realizar nuestro primer miniproyecto: un **árbol de navidad arduino** o un **snowman arduino**. El punto fuerte del trabajo es que va a ser portable y lo podréis llevar de un sitio a otro de casa gracias a una batería externa usb que alimentará nuestro Arduino y que evitará gasto en pilas. El esquema de montaje con toda la información ampliada está en: <http://openlanuza.com/navidades-arduinas/>. Nuestro montaje es bastante económico ya que, en la versión más básica, solo utilizaremos 6 leds. Pero, antes, tenemos que fabricar nuestra propia maqueta, en la que colocaremos los leds donde creamos oportuno. Podéis echar un vistazo a nuestra propuesta para coger ideas. Después nos ocupamos de la parte trasera, que es donde irá todo el cableado. Ahí van **unos cuantos consejos**:

- Elige dónde quieres hacer los agujeros e introduce la cabeza de los leds.
- Mide la longitud de los cables que necesitas y córtalos a medida. Para cada uno de los leds tendremos un cable que irá a una resistencia (esta es la patita corta) y otro cable que irá a la salida digital.
- Pela ambos extremos de cada cable para poder conectarlos correctamente.
- Enrolla los cables a las patas adecuadas en cada led. En algún caso, como nosotros en los ojos, podemos conectar nuestros leds de dos en dos. Para ello primero tendrás que hacer dos puentes para unir los polos negativos y positivos de los leds.
- Monta el puente a masa para conectar las resistencias. Y conecta a este puente una de las patas de cada una de las resistencias que vayamos a conectar.
- En la otra pata de las resistencias colocaremos los cables de masa de los leds, los de la patita corta.
- Para los cables que irán a las salidas digitales, tienes dos opciones. Una: bajar el cable hasta la placa de prototipado, y de aquí hacer un puente hasta las salidas digitales del Arduino; dos: llevar los cables directamente a las salidas digitales del arduino.
- Pega, tapando con celo, las conexiones al cartón que te sirve de soporte de tu miniproyecto. Así evitarás que se muevan los cables, se desconecten o que se salga los leds de sus agujeros correspondientes en la maqueta.

Ya, solo nos queda el código, que es muy sencillo, pues se trata de encender y apagar una serie de leds, y esto ya sabéis hacerlo. Su sencillez nos servirá para introducir el concepto de bucle para optimizarlo, ya que se repiten muchas instrucciones de apagar y encender y sus pausas. Como reto final: os animamos a presentar vuestros proyectos navideños en Twitter con el hashtag **#navidadesarduinas**.

## Caja de herramientas TIC

### ¿VÍDEO CUECES O VÍDEO ENRIQUECES?

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

■ Utilizando la terminología del maravilloso mundo de la gastronomía -ya sabéis: cueces, enriqueces...-, y dando por hecho el gran poder educativo que tiene la elaboración de materiales a través del vídeo, existen múltiples herramientas y funcionalidades con las que ‘enriquecer’ nuestros vídeos de aula. Y algunas de las más interesantes y sugerentes que podéis utilizar en vuestras clases son estas:

● **Edpuzzle**: se trata de una herramienta muy utilizada cuando trabajamos con ‘Flipped Classroom’ -clase invertida-, con la que podemos introducir preguntas y comentarios, entre otras funciones.

● **Playposit**: este es un servicio muy similar a la herramienta anterior.

Además, la utilización del vídeo podemos también suscribirla para así realizar videotutoriales con los que poder explicar nuestros contenidos.



También os recomendamos otras herramientas como: **Jing**, **Camstudio** o **Krut**. Y, como no, para elaborar video-animaciones, una actividad muy versátil para utilizar en diferentes ámbitos y áreas, podéis recurrir a: **Powtoon**, **Goanimate** o

**Animaker**, entre otras muchas, claro.

Las TIC siempre al servicio del aprendizaje, una bonita frase que podemos proyectar como docentes con nuestros alumnos, y, en este sentido, el uso del vídeo puede contribuir mucho a ello.

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

