

# EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

## ¡Yo puedo hacerlo!



En la actualidad es frecuente observar a niños y niñas de corta edad decir «yo no puedo», «yo no sé»... ante situaciones en las que ni siquiera lo han intentado. Hoy mismo, una de mis hijas le propuso a su hermana dibujar una sirena. Mi hija menor, de 3 años, se puso manos a la obra, sin embargo, su hermana, de 6 años, le dijo que no sabía, que no podía dibujarla. Es un ejemplo de una situación cotidiana que cada vez es más habitual en el contexto familiar, pero también en el escolar. Podemos preguntarnos ¿a qué es debido? El modelo de vida actual no ayuda. Vivimos en una era en la que 'a golpe de clic' podemos conseguir aquello que necesitamos. Los niños y niñas viven cada día situaciones en las que quieren algo y, con gran rapidez, se consigue. Pongamos de ejemplo la 'tablet', el móvil o la televisión. Pueden elegir en todo momento qué ver y lo pueden cambiar tantas veces como ellos decidan. Todo es inmediato. Recuerdo de niña que determinados dibujos se ofrecían a horas concretas y, si te los habías perdido, no te quedaba más remedio que aceptarlo, preguntar a otros amigos o amigas, o bien esperarte al día siguiente y ver el siguiente capítulo. Y, entonces, ¿qué podemos hacer los adultos para contribuir al desarrollo de la tolerancia a la frustración y a la seguridad y confianza en nuestros hijos e hijas? No hay recetas mágicas pero sí podemos favorecer aquellos valores y actitudes que queremos cultivar en la infancia.

1. Dar ejemplo. Intentar transmitir y verbalizar con lenguaje comprensible que todo lo que conseguimos tiene detrás un esfuerzo y un trabajo.
2. Reducir el consumo inmediato y no planificado e intentar sustituirlo por un consumo responsable y, a poder ser, de proximidad.
3. Reducir el consumo de pantallas (padres, madres e hijos/as). Pautar un horario y supervisar el contenido que eligen. Intentar que no cambien constantemente lo que están viendo (para ello, es recomendable aclarar previamente lo que se va a ver y cuánto tiempo disponen para ello).
4. Darles autonomía. Confiar en ellos y ellas. Darles oportunidad de hacerlo por sí mismos.
5. Destacar el valor del esfuerzo y de la 'i' de intentar, por encima del resultado. Es fundamental acompañar la frustración que sienten nuestros hijos e hijas cuando no obtienen el resultado deseado.
6. Aprovechar el día a día para compartir con ellos/as situaciones en las que no nos han salido las cosas como habíamos planeado o esperado, pero que nos sentimos satisfechos de haberlo intentado... Finalmente, de nuevo, la literatura infantil nos puede ayudar en esta labor de educar y acompañar. 'De mayor quiero ser... feliz' (1 y 2), de Anna Morato, son dos libros estupendos que abordan este aspecto, entre otros, de forma cercana a los intereses y características de la infancia.

**Sonia Reigosa York**

Madre, maestra de primaria, psicopedagoga  
y miembro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

# EXPERIENCIAS

# Rechazamos la guerra

El colegio Salesianos de Huesca ha escrito un manifiesto contra el conflicto



Las ventanas del colegio se llenaron de carteles pidiendo la paz. SALESIANOS

En la mañana del Miércoles de Ceniza, en el colegio Salesianos de Huesca hemos realizado un acto conjunto en el patio para mostrar nuestro apoyo a Ucrania. Nos hemos reunido la comunidad educativa: todos los alumnos y alumnas de las distintas etapas, profesores, PAS, familias y los salesianos de la comunidad. Hemos contado con la presencia de Ramón La-saosa, concejal del Ayuntamiento de Huesca.

Gritamos no a la guerra porque entendemos que los conflictos se resuelven con diálogo. Durante la celebración del acto, se ha leído un manifiesto que mostramos a continuación y se ha guardado un minuto de silencio. Os invitamos a uniros en la oración por el pueblo de Ucrania.

Para preparar el acto, los alumnos y las alumnas de las



Dos alumnas sostienen unos símbolos con palomas. SALESIANOS

distintas etapas han expresado nuestro deseo de paz en carteles y pancartas que hemos colgado en las cristalerías del patio y en símbolos que hemos mostrado durante el minuto de silencio. En la celebración del

Miércoles de Ceniza nos hemos unido al llamamiento que nos ha hecho el papa Francisco. Nos mueve la esperanza por la paz.

Por: **colegio Salesianos de Huesca**

## El manifiesto del colegio Salesianos

En la madrugada del pasado 24 de febrero fuerzas militares rusas comenzaron a bombardear un país soberano, Ucrania, invadiendo su suelo y desatando una guerra de consecuencias imprevisibles.

La inmensa mayoría de los países condenaron de inmediato este acto que supone una violación gravísima del derecho internacional y de los más elementales derechos humanos.

El papa Francisco pidió el domingo «que las armas callen» en Ucrania, y llamó también a la apertura «urgente» de «corredores humanitarios» para los refugiados que huyen ante la invasión rusa.

Las diferencias entre países deben darse «en el marco de la Carta de las Naciones Unidas, que aboga por las vías pacíficas y diplomáticas»,

Por eso, los que formamos la comunidad educativa del colegio Salesiano de Huesca queremos manifestar lo siguiente:

- Rechazamos la guerra porque es el mayor obstáculo para la convivencia entre los seres humanos. Cuando la persona hace uso de la fuerza es que sabe que no tiene razón y se siente débil.
- Rechazamos la guerra, porque tiene su origen en la cobardía. Los cobardes no dialogan, agreden y atemorizan.
- No aceptamos el conflicto porque ha sido y es históricamente ineficaz. A lo largo de la historia han muerto en las guerras muchas personas, pero son pocas las que han quedado convencidas en la derrota, las que han renunciado a su religión, su lengua o su libertad.
- Queremos ser constructores de paz, creemos que la paz es

posible, la debemos construir entre todos y nos comprometemos a no cruzarnos de brazos y a unir nuestras manos, diversas y unidas, para colaborar en la transformación de este mundo para que la violencia vaya desapareciendo.

- Creemos que estamos todos llamados a la convivencia y a la Paz. Creemos que los hombres y mujeres de Ucrania y los hombres y mujeres de Rusia son hermanos y han vivido como hermanos. Aunque la guerra organizada por oscuros intereses quiera dividirlos, seguirán siendo hermanos.

- «La guerra es un lugar donde jóvenes que no se conocen y no se odian se matan entre sí, por la decisión de viejos que se conocen y se odian, pero no se matan».

- Por una Ucrania libre y en paz.