



## Educación emocional : De escuelas para familias & maestros

SOFÍA POLO GIMÉNEZ

### La expresión emocional en nuestros hijos: el llanto

NOEMÍ GALLEGO LÓPEZ. MIEMBRO DE LA ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA

«Deja de llorar», «¿qué van a pensar de ti si te ven llorando?»... ¿Cuántas veces hemos utilizado estas frases con nuestros hijos? Llorar es una emoción básica y no es ni buena ni mala. Los adolescentes, se ven sometidos constantemente a cambios que les provocan frustración, tristeza e incluso desesperanza

**1 Liberar el sentimiento.** Lo realmente perjudicial es intentar re- tener esa emoción, ocultarla, ya que provocaremos que ese sentimiento que causa el llanto quede encerrado en nosotros y no logremos liberarlo, lo que puede desembocar en un estado de ánimo depresivo durante varios días y, en los peores casos, en un trastorno afectivo.

**2 El llanto como hábito.** Otro problema del llanto es cuando este se convierte en un hábito. Si nuestro hijo responde llorando a todas aquellas situaciones que siente que le superan y no desarrolla una cierta tolerancia a la frustración, lo único que conseguirá será no enfrentarse a sus problemas. Se trata de buscar un punto intermedio, una adecuada expresión de las emociones.

**3 Mi hogar emocional.** Solemos reprimir alguna emoción porque creemos que no estamos en el lugar adecuado o que la gente que nos rodea no nos va a comprender. Si proporcionamos a los hijos un tiempo y un espacio donde sientan que se les va a escuchar, recibir apoyo y no se les va a juzgar, seguramente, su confianza en nosotros y su bienestar emocional crezca considerablemente; y ¿qué mejor lugar para abrir nuestro corazón que en nuestro hogar, rodeados de aquellos que más nos quieren?



**4 No me sé expresar.** ¿Cuántas veces hemos expresado nuestro enfado gritando y lo único que hemos conseguido ha sido enfadarnos más con nosotros y a los demás? Debemos tener en cuenta que, al compartir nuestras emociones, vamos a influir en otras personas y cabe la posibilidad de que no les sienta bien. Tras haberlo considerado, buscaremos el momento y formas adecuadas de expresarnos. Por ejemplo, podemos exteriorizar que estamos furiosos con un lenguaje firme pero a la vez calmado.

**5 Soluciones compartidas.** Las soluciones a los problemas rara vez llegan solas. Nosotros, como adultos, bien por experiencias anteriores o por madurez, solemos encontrar antes las soluciones. Pero nuestros hijos pueden encontrarse con situaciones a las que no se han enfrentado nunca y, difícilmente, hallarán solos la solución. Aunque no nos lo pidan, necesitarán de nuestra ayuda tanto para encontrar una solución como para entender que, si se han equivocado, no está todo perdido.

**6 Tolerancia a la frustración.** Todos nos sentimos frustrados en algún momento cuando nuestros objetivos se truncan. Es habitual que los niños pequeños respondan a ella con las típicas pataletas. Una buena forma de aprender a tolerar la frustración es exponerse a ella, pero el trabajo de aprendizaje no acaba ahí, deben buscar otras estrategias que les permitan seguir adelante, que no los paralicen. No nos gustaría verlos con 40 años tirándose al suelo y dando pataletas porque no han logrado el resultado que esperaban. La tolerancia a la frustración no es algo que nos regalan con la mayoría de edad, debemos entrenarla; y no hay mejores entrenadores para los hijos que sus padres. A nadie le gusta ver a sus hijos tristes o enfadados o con miedo; aunque todas ellas son emociones básicas y necesarias para seguir creciendo como personas.

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

VÍCTOR JUAN.  
DIRECTOR DEL  
MUSEO PEDAGÓ-  
GICO DE ARAGÓN



■ Aunque a veces recordar duele, no hay nada más necesario que la memoria. Somos lo que fuimos y conocer (y reconocer) nuestro pasado es imprescindible para entender nuestro presente. Somos, aunque en ocasiones nos cueste asumirlo, la brutalidad que demasiadas veces se impuso a nuestra condición humana y también somos nuestra voluntad de querer hacer justicia. Precisamente para hacer justicia recordamos hoy a Sofía Polo Giménez (Cervera de la Cañada, 1904-Palencia, 1936), una maestra que resume en su corta vida, dramática e injustamente cercenada, la convulsa historia del siglo pasado en España. Sofía estudió Magisterio en Zaragoza, aunque el último curso lo hizo en la Escuela Normal de Magisterio de Teruel. En Calatayud conoció al maestro Arturo Sanmartín Suñer (Cedrillas, 1898-Palencia, 1936). Se enamoraron y unieron sus vidas el 18 de julio de 1926. Juntos se fueron a Villablino (León), cuando Arturo fue destinado a las escuelas de la Fundación Sierra Pambley, vinculada a la Institución Libre de Enseñanza. También Sofía dio clase en estas escuelas sustituyendo a la maestra titular. En 1929 se trasladaron a Madrid para que Arturo estudiara en la Escuela Superior del Magisterio. Durante ese tiempo, Sofía regentaba en el barrio de Tetuán una escuela laica de la Asociación de Amigos del Progreso. En 1933 Sofía superó los cursillos de selección profesional que se convocaron en sustitución de las clásicas oposiciones. Un año más tarde se instalaron en Palencia, Arturo para ocupar su plaza en el servicio de inspección y Sofía para dar clase en una escuela unitaria de niñas. Sofía militaba en el PSOE y estaba afiliada a la Federación Española de Trabajadores de la Enseñanza (FETE). También colaboró con el Patronato de Misiones Pedagógicas.

#### UNA MAESTRA PACIFISTA

En el acto de inauguración de las escuelas de Huerta del Pombo, Sofía Polo destacaba que toda su labor había tenido un carácter pacifista y moral: «Tenemos la pretensión de haberles hecho comprender que todos los niños y todos los hombres tienen idénticas necesidades, que los de un barrio y los de otro, los de una provincia y otra provincia, los de una nación y otra nación son hermanos, forman parte del conjunto de la gran humanidad». En julio de 1936, en lugar de iniciar las vacaciones de verano junto a sus tres hijos, se quedó en Palencia para dirigir la colonia escolar de Monte el Viejo. Allí la detuvieron y el 13 de agosto fue asesinada. Todavía hoy se desconoce el lugar donde está enterrada.

## Por qué leer...

### 'EL HOTEL' DE MÓNICA RODRÍGUEZ

PEPE TRIVEZ

■ «De pequeña viví en un hotel. Fue cuando murió mi padre. Mi madre hizo las maletas y nos subimos a un tren». Así comienza 'El hotel'. Unos niños y una madre se refugian del dolor de la pérdida en el viejo hotel familiar del abuelo Aquilino. Servando, Jacinta, Amalia, Rosa, Manolo, Azucena, Violeta, Florencia, Juanita... Y el perro Nicanor. Son los del hotel. Un puñado de parientes y un pequeño grupo de «clientes hijos»: una viuda que (sueña que) viaja en crucero, un notario, un forense y una pareja de Canadá.

Un lugar lleno de locura y de ternura que se verá alterado por la llegada del Señor X,

un inspector con mal genio y la posibilidad de cerrar el hotel. 'El hotel' es una algarabía, una astracanada, un despilfarro de risas, cantos, lágrimas y alegría. Una historia de trenes, de barcos, de viajes y engaños... que hay que leer...

• **Porque** su autora tiene la mirada aguda del niño que sufre, que siente, que observa, que espera y que sueña; la mirada herida de quien no esconde el dolor de la ausencia. Porque los niños de Mónica Rodríguez recuerdan a los de Ana María Matute: solitarios, encarnados, como una chaqueta roja en un una foto en blanco y negro.

• **Porque** más que una novela es una obra de teatro, una mascarada, un baile alegre de disfraces donde nada es lo que parece y uno acaba siendo lo que quiere ser. Porque los personajes son 'tipos' que no estereotipos... reconocibles y originales: únicos.

• **Porque** a pesar del amor, a pesar del humor -y ambos están muy presentes en la novela-, la poesía se derrama en cada gesto, en cada historia de las que forman tesela a tesela este mosaico de vidas, emociones, sueños, frustraciones, angustia y miedos. Todo al calor del hogar, todo alrededor de una mesa.



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

