



Educación emocional para familias

Cuando el comienzo de curso se nos hace cuesta arriba

PILAR LÓPEZ LABORIA. EDUCADORA EMOCIONAL DE BIENPENSAR EDUCACIÓN EMOCIONAL

Comenzar el curso, volver a la rutina, entrar en el instituto, cambiar de colegio, repetir con diferentes compañeros... pueden ser momentos críticos en la vida de un niño o un adolescente. Es un buen momento para prestarles especial atención, pero nunca desde el paternalismo o la sobreprotección. ¿Qué podemos hacer?

1 Recordar cómo nos sentíamos nosotros. Lo mejor es ponerse en el lugar de nuestros hijos y ser simpáticos, así se sentirán comprendidos. Pero esto, no debe confundirse con la justificación, por ejemplo: «Entiendo que hayas mentido sobre el dolor de tripa para no ir al cole porque estás muy nervioso, pero mentir está mal y tiene consecuencias». A veces, confundimos comprender con justificar, y nada más lejos de la realidad.

2 Hablar de manera fluida. Preguntarles cómo les ha ido el día, les ayuda a tomar conciencia y a ordenar lo que les ha ocurrido y cómo lo han vivido y afrontado. Si nosotros les contamos también cómo nos ha ido, verán que no son los únicos en el mundo a los que les cuesta asumir los cambios.

3 Respetar su estado de ánimo. No debemos decirles: «Es una tontería que te preocupes por eso», ya que, así, solo menospreciamos sus sentimientos. Tampoco hay que echarse a llorar con ellos cuando tienen un berrinche para solidarizarnos, simplemente debemos dejar que se expresen y luego tratar de que vean otras maneras de enfocar lo que les perturba.



4 Enfocar las cosas con naturalidad. A los hijos, debemos enseñarles siempre a relativizar los problemas que les vayan surgiendo, en el día a día.

5 No hay que dramatizar. Por mucho que nos den mucha pena o que nos enfade lo que nos estén contando, jamás debemos dramatizar las situaciones.

6 Transmitirles confianza en ellos mismos. Lo mejor es apoyar sus ideas y soluciones a sus problemas, aunque nos dé miedo que no sean las adecuadas; es bueno que se equivoquen, así aprenden a levantarse tras la caída y a superarse en todo momento.

7 Tolerar nuestra propia frustración. Por mucho que creamos tener la solución a sus problemas, no hay que decirles lo que tienen que hacer. Podemos sugerir, reconducir la idea, si es disparatada, pero no cercenar su capacidad de tomar decisiones o resolver conflictos, por nuestra propia impaciencia.

8 Decirles lo valiosos que son por ellos mismos. No debemos compararlos con nadie ni tratar de que sean de otra manera; lo mejor es destacar lo que les hace singulares y reforzar las conductas en las que demuestren confianza en sí mismos, su iniciativa y autonomía, aunque el resultado no sea el esperado al 100%.

9 Hacerles comprender la importancia del esfuerzo. Aunque las cosas no siempre vayan bien desde el principio, con el tiempo y nuestra actitud pueden convertirse en magníficas. Estas actitudes nos hacen mucho más dueños de nuestras vidas y nos otorgan poder ante el día a día.

10 Contar nuestras propias experiencias. Tenemos que conseguir que los chavales no nos vean decaídos cuando regresemos del trabajo; que nuestra rutina sea divertida y flexible de vez en cuando. Podemos contarles nuestras experiencias sobre cuando cambiamos de colegio o empezamos en el instituto, cómo nos reímos de aquello ahora, así verán que a ellos también se le pasará. Hacerles comprender que todo tiene remedio y que, pase lo que pase, lo que sea, estaremos ahí para apoyarles.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Me apetece...

LIBROS, AGENDAS Y MUCHAS GANAS DE VIVIR

MARISANCHO MENJÓN

LIBROS DESDE FRAGA

■ Hoy queremos recomendaros que buceéis en el catálogo de la Editorial La Fragua (www.lafragatina.com), porque nos encanta. Son un grupo de gente joven que lleva ya unos años publicando álbumes ilustrados, preciosos cuentos para niños y adultos que narran historias estimulantes, llenas de creatividad. Cuentan con un fondo editorial ya muy nutrido, un buen elenco de autores e ilustradores, y han dado el paso a la internacionalización, traduciendo a varios idiomas algunos de sus títulos. No sabríamos recomendaros uno en concreto, porque hay para todos los gustos. Lo mejor, lo que os decíamos al principio: que echéis un vistazo al catálogo, seguro que encontraréis algo que os enamora.



LIP-DUB 'TU OPORTUNIDAD'

■ Todos los integrantes del Centro Rey Fernando-DFA han preparado un lip-dub –ya sabéis, un vídeo en el que la cámara va siguiendo a los improvisados actores mientras cantan una canción– para darnos a conocer a todos su actividad, su alegría, su optimismo y sus ganas de vivir. Ha sido un largo trabajo para prepararlo pero el resultado es de lo más estimulante, porque su vitalidad es de lo más contagiosa y emocionante. Os animamos a verlo en YouTube –teclead en el buscador de vídeos «Tu oportunidad Rey Fernando», es el primero que sale– y a que nos contéis después, si lo habéis visto en clase, qué es lo que os sugiere y si os ha gustado tanto como a nosotros.



UNA AGENDA MUY INCLUSIVA

■ En este enlace <http://www.carei.es/banco-de-imagenes/> os podéis descargar en formato pdf la Agenda Escolar para el curso 2015-2016 sobre prácticas inclusivas, editada por el CAREI. En cada mes encontraréis información concreta sobre distintas prácticas para conseguir que vuestras aulas sean realmente inclusivas. Prácticas relacionadas con el uso de metodologías activas –aprendizaje basado en proyectos o ‘the flipped classroom’–, inteligencias múltiples, taxonomía de Bloom y cultura del pensamiento, colaboración entre el profesorado, entre alumnos –aprendizaje cooperativo, tutoría entre iguales, tertulias dialógicas– y colaboración con familias. En el último mes se presentan dos herramientas muy útiles para la evaluación y mejora de la educación inclusiva: el ‘Index for Inclusion’ y el ACADI.



¿Por qué leer...?

LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL (LIJ)

PEPE TRIVEZ

■ Hay que leer buenos libros. Hay que leer novelas, poesía... hasta teatro. Hay que leer libros raros y los libros que lee todo el mundo... Hay que leer.

Hay que leer a los clásicos. No, en serio, hay que leerlos. ‘El Lazarillo’, ‘La Celestina’, ‘El Quijote’, Gracián, Sender, García Lorca... Hay que leer a los clásicos y seguro que con un buen profe de literatura –hay tantos y tantos– hasta podrás disfrutarlos... Los clásicos están ahí porque han soportado el paso del tiempo y tienen muchas cosas que decir, que decirte...

Pero desde esta ventana a la que me asomaré –si el tiempo no lo impide– de vez en



cuando... te quiero ofrecer **razones para leer LIJ**. Literatura Infantil y Juvenil... Sin entrar en rollos ni debates... Literatura hecha para ti –o que tú te has apropiado, has hecho tuya–.

Y es que hay que leer LIJ:

● Porque **sabes lo que te gusta**. Porque no te gusta que decidan por ti. Porque eres capaz de reconocer entre los miles de títulos que llegan a tus manos aquellos que conectan contigo, que te tienen en cuenta, que hablan para ti.

● Porque te gustan las **historias que emocionan**, las que te enganchan, las que te suben en una montaña rusa de aventuras y emociones. Pero también las que te hacen pensar, las que te llevan al silencio, las que te ponen delante lo que te pasa a ti mismo y a los otros.

● Porque **eres joven** (o pequeño) pero no ‘menor’. Y por eso no le tienes miedo a los libros largos ni a los difíciles. Porque no tienes prejuicios y sabes que en esa novela que te han recomendado, bajo esa portada que viste en la librería, en ese autor que nombró tu profe en clase puede que se encierren las historias que tanto te gustan.

● Porque a todos nos gusta **que nos cuenten historias**, que nos lean –como cuando éramos pequeños–. Y a ti –como a mí, como a todos– te gusta que cuenten contigo, que tengan en cuenta tus gustos, tus descubrimientos, tu ‘universo’.

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

