



Educación emocional : Aprendiendo para familias : entre robots

Cómo combatir y prevenir el 'bullying' desde casa

CARLOS HUÉ. PSICÓLOGO Y COACH EDUCATIVO

Lo peor del 'bullying' son las marcas emocionales que acompañarán a nuestros hijos toda la vida. El acoso suele producirse sobre chavales inteligentes, la mayoría tímidos y con pocas habilidades sociales. La prevención primaria del 'bullying' corresponde a los colegios, pero desde casa también podemos hacer mucho

En psicología, se ha demostrado que es mejor ser extrovertido que introvertido. Y, por eso, los que somos introvertidos intentamos modificar nuestra forma de ser para ser más extrovertidos. Y esta será la primera máxima en nuestra familia. Conseguir que nuestros hijos e hijas aprendan, desde pequeños, a ser más sociables. Pero... ¿esto se puede aprender? ¡Claro que sí!, si ponemos en práctica estas diez acciones.



- 1 **Respetar a nuestros hijos tal y como son.** Introvertidos o extrovertidos, las personas somos como somos y queremos que los demás aprueben nuestra forma de ser, lo que genera confianza en uno mismo.
- 2 **Evitar las comparaciones.** La comparación puede ser manifiesta, esto es, cuando lo haces intencionadamente; pero también puede ser no manifiesta. Analiza tu conducta y advierte si tienes en cuenta por igual a todos tus hijos. ¡Ah!, y nunca digas: «¡Mira tu hermano, aprende de él!».
- 3 **Desarrollar su autoestima.** Nuestros hijos han de ser autónomos, independientes. Debemos darles seguridad en lo que hacen. No os fijéis en sus fracasos, sino en sus éxitos; y, sobre todo, en su esfuerzo, que, por supuesto, deberemos premiar.
- 4 **Fomentar su autocontrol.** No evites que tus hijos se enfrente a situaciones difíciles. Es más, incluso debemos procurar que atraviesen por algunos momentos duros y complicados. Apóyales en lo que hacen. Y, cuando se enfaden, no les hagas caso; házselo cuando se les pase la rabeta.
- 5 **Potenciar su motivación.** Las personas que se esfuerzan tienen más oportunidades que las que no lo hacen. Apóyalos en su esfuerzo y procura que tengan aficiones. Las aficiones comparadas traen siempre amigos.

6 **Incrementar su capacidad para expresarse.** Ayúdales, con la cámara de vídeo, a que analicen cómo se expresan. La sonrisa, el movimiento de los brazos, la mirada... nos ayudan siempre a mejorar nuestra capacidad de comunicación.

7 **Desarrollar su capacidad para entender a los demás.** Cada uno es diferente. No descalifiques o critiques en casa. Ayúdales a entender que cada uno hace las cosas como las hace porque así las ha visto siempre. Incluso el que es acosador.

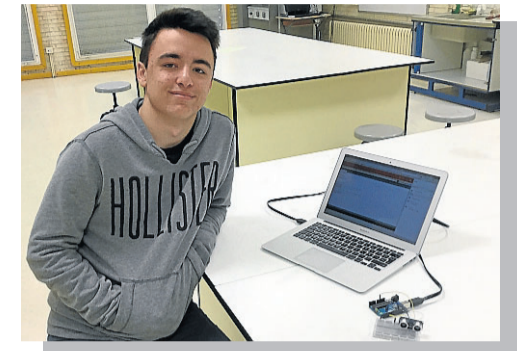
8 **Predicar con el ejemplo.** Sé modelo en el aprendizaje de las relaciones sociales. Si nosotros somos tímidos, tendremos que intentar ser más extrovertidos.

9 **Enseñarles a relacionarse.** Lo más importante para ser feliz, según la psicología, es la capacidad de establecer relaciones positivas y de igualdad con otros. Por eso, las reuniones con los tutores deben ir encaminadas, ya desde educación infantil, a descubrir cuál es esa capacidad de relación.

10 **Buscar relaciones sociales para nuestros hijos.** Tenemos que fomentar las reuniones, los encuentros, las salidas, las vacaciones desde bien pequeños con nuestra familia extensa, con los primos, con nuestro entorno, con los vecinos, con los compañeros de clase... a través de todo tipo de relaciones. Al principio, pueden ser las fiestas de 'pijamas', por ejemplo; pero cualquier tipo de encuentro será bien venido. Y, a partir de los 6 años, lo mejor es que participe en asociaciones juveniles tipo 'scouts' o similares. Y no hay que olvidar que las dos grandes medidas frente al acoso escolar son: la asertividad, no dejar que influyan las acciones negativas de los demás, y aumentar el número de amigos y compañeros.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

SENSOR DE ULTRASONIDOS



■ Javier Lucia, alumno de 1º de bachiller, nos comentará esta semana como realizar el montaje.

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

■ Hoy, trabajaremos con un sencillo sensor que nos permitirá medir distancias en nuestros montajes, de forma que podamos decidir las acciones a realizar en función de los límites de proximidad que decidamos. Ya sabéis que en <http://openlanuza.com/sensor-de-ultrasonidos-con-arduino/> podréis encontrar algún modelo de sensor y todo lo necesario para realizar el montaje y la programación explicada y detallada.

Estos sensores se llaman de **ultrasonidos** porque envían un ultrasonido (no perceptible por el oído humano), a través de uno de los dos cilindros que lleva incorporado, y queda en espera a que rebote contra un objeto y su vuelta sea captada por el otro cilindro. Como son muy baratos (3-4 €) no podemos esperar un gran rendimiento, pero en distancias de hasta 3 metros, obtendremos buenos resultados con una precisión de 3 mm.

• El montaje en placa es sencillo. El sensor lleva incorporados de 4 pines:
- 'VCC': conectado a 5V.
- 'Trig': conectado al pin digital que enviará el pulso ultrasónico.
- 'Echo': al pin de entrada digital que recibirá el rebote.
- 'GND': conectado a tierra.

• Realizado el montaje, cargamos el código que podéis encontrar en el artículo versión web, y del cual destacamos las siguientes funciones principales:

- **DigitalWrite(TriggerPin, LOW)**; generamos un pulso limpio poniendo a LOW el trigger.
- **DigitalWrite(TriggerPin, HIGH)**; generamos el disparo.
- **DigitalWrite(TriggerPin, LOW)**; apagamos el trigger.
- **PulseIn(EchoPin, HIGH)**; función para medir el tiempo entre pulsos en microsegundos.

- **DistanceCm = duration * 10 / 292 / 2**; fórmula utilizada para convertir a cm.

• Para ver el resultado, tenemos que abrir el monitor serie y, si utilizamos nuestra mano delante del sensor, podremos ver cómo la distancia va variando. A partir de aquí, las posibilidades de este sensor son múltiples. Seguramente, lo habéis visto ya cuando los utilizamos como ojos en diferentes robots, donde su misión principal será detectar obstáculos y variar su rumbo, en función de si la distancia supera un umbral determinado (por ejemplo, 30 cm).

• Hoy, os proponemos un reto más sencillo: montar un led y un buzzer, de forma que cuando la distancia sea inferior a 30 cm, se encienda el led y el buzzer reproduzca una señal de alarma.

!Nos vemos pronto, aprendices robóticos!

Caja de herramientas TIC

GAMIFICACIÓN, VALOR AL ALZA EN EL AULA

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

■ Después de ver las páginas centrales del pasado 25 de enero, dedicadas en este suplemento al fantástico mundo de la gamificación, me siento casi, casi, obligado a dedicar esta 'Caja de herramientas TIC', a esta interesante ventana pedagógica llena de aire fresco. Tal y como explicábamos en estas centrales, se trata de motivar a los alumnos, mediante técnicas del juego, para que trabajen en aquello que no les apetece mucho. Y una de las alternativas más interesantes para conseguirlo la encontramos en los videojuegos. Cuando nos



planteamos crear o elaborar un videojuego, tenemos que tener las ideas muy claras antes de lanzarnos a trabajar con algunas de las herramientas que hoy vamos presentar. Aspectos como: características, eje vertebrador, la puesta en escena, narrativa o la plataforma escogida son aspectos que tenemos que tener muy controlados para que la motivación que entraña jugar con un videojuego no desaparezca. Existen muchas herramientas y recursos

de todo tipo para crear videojuegos, algunos muy complicados y otros, no tanto. Os recomendamos dos, en concreto, y citamos algunas otras:

• **Stencyl**: recurso muy interesante, con versión gratuita y de pago, para elaborar juegos en flash.

• **GDevelop**: aplicación muy intuitiva para trabajar sin tener grandes conocimientos sobre programación.

• También podéis echar un vistazo a: **GameMaker Studio, Scratch, Construct y Flxel**.

La elección de la gamificación como fuente y modelo de aprendizaje para nuestro alumnado es, aunque laboriosa, una idea muy sugerente y atractiva; al fin y al cabo, jugar es la forma natural de aprender cuando los niños son pequeños. Y a nosotros nos gusta mucho decir que: «La letra... con juego entra».