Educación emocional para familias

La importancia de educar en positivo a nuestros hijos

ALEJANDRA GARCÍA PUEYO. PSICÓLOGA Y TERAPEUTA FAMILIAR.

Hoy en día, que vivimos tan estresados, nos resulta complicado dedicar un tiempo de calidad a nuestros hijos. No nos damos cuenta de lo importante que es educarles en positivo y de lo mucho que les beneficia, al proporcionarles un entorno tranquilo y seguro, y una buena relación entre padres e hijos. A continuación, proporcionamos un decálogo de pautas para conseguirlo.

1 **Escuchar sus necesidades.** Cuando un niño tiene una rabieta o un mal comportamiento no es porque lo haga de forma intencionada, sino porque nos quiere decir algo –está cansado, tiene hambre, sus amigos no quieren jugar con él...–. Por lo que es sumamente importante escucharle y entender lo que le ocurre.

2 **Reforzar positivamente.** Cuando nuestros hijos hacen bien alguna cosa o tienen una buena conducta, debemos decírselo; aunque nos parezca que lo que han hecho es su obligación o que se trata de algo que hacen otros niños habitualmente, ¡da igual!, debemos reforzar esa conducta positiva verbalmente.

3 **Valorar sus recursos y trabajar con ellos.** Lo más indicado es centrarnos en las conductas positivas de nuestros hijos para reforzarlas y utilizarlas para conseguir un buen comportamiento.

4 **Ni gritos ni castigos físicos.** No producirán ningún efecto positivo en ellos; al contrario, si les gritamos y castigamos, les estamos enseñando que esa es la forma de relacionarse con otros niños e influirá de manera negativa en su desarrollo personal.

5 **Evitar la negación.** Cuando le hablamos al niño diciéndole «no», el mensaje no le llega porque le resulta una imposición; por eso, debemos reformarlo en positivo. Por ejemplo, si en vez de decirle: «Si no terminas los deberes, no podrás jugar» le decimos: «Haz los deberes y así podrás jugar luego», el mensaje le llega porque en lugar de ser una imposición se trata de una sugerencia.

6 **Dedicarles tiempo de calidad mejor que cantidad.** Es preferible estar media hora con nuestros hijos, dedicándoles toda nuestra atención, que dos horas y que durante ese tiempo estemos hablando por teléfono o realizando cualquier otra actividad: ellos necesitan pasar tiempo con nosotros, sus padres.

7 **Los padres deben ir siempre en la misma dirección.** Es fundamental para el niño que los padres no se desautoricen el uno al otro, cuando se establezca una norma o castigo. Es preferible que el progenitor que esté en desacuerdo se lo diga a su pareja cuando se encuentren en privado, pero jamás delante del pequeño.

8 **Prestarles una atención positiva.** A los niños hay que ofrecerles atención positiva mediante un gesto o un halago verbal, cuando realicen la conducta deseada; por el contrario, debemos ignorarles cuando tengan una rabieta. De esta forma, conseguiremos incrementar y reforzar la conducta positiva y eliminar la negativa.

9 **Establecer límites.** Es muy necesario que, desde edades tempranas, los niños tengan muy claros los límites en su día a día, ya que después será mucho más difícil establecerlos. No es necesario utilizar el tono imperativo ni los gritos; también debemos aprender a ser flexibles cuando la ocasión lo requiera.

10 **Controlar nuestras propias emociones.** Es sumamente importante no perder el control de nuestras emociones ante los hijos cuando surja un problema, ya que solo conseguiremos que todos nos pongamos nerviosos. Lo mejor: tomarnos un tiempo antes de responder.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Caja de herramientas TIC

CIDE HAMETES

DIEGO ARROYO. Asesor de Formación
IFE Juan de Lanuza–UFI Zuera

■ Lo que hoy os vamos a presentar no es un recurso innovador, que también, no es una actividad hiperinteresante, que también, es simple y llanamente el nacimiento de un nuevo medio de expresión: una revista de divulgación educativa digital.

'Cide Hametes' es una publicación digital de distribución gratuita y puesta al servicio de todos los miembros que componen la comunidad educativa; una publicación hecha por profes para profes, con un color muy claro y definido, el de la educación: color verde esperanza, rojo pasión, amarillo luciente y, sobre todo, repleta de ilusiones.

Se pretende poner en valor el buen hacer de todo docente con sus alumnos en las aulas. En 'Cide Hametes' tienen cabida todo tipo de artículos de índole educativa –metodologías exitosas, recursos y herramientas TIC, proyectos que ayuden a la convivencia, cooperación...–.

El equipo de redacción de esta nueva publicación esta formado por profesionales de la educación de todas las etapas educativas: Infantil, Primaria y Secundaria, por lo que el espectro de puntos de vista parece amplio. Cada dos meses, saldrá a la luz un nuevo numero, con las aportaciones y colaboraciones de todos aquellos que quieran mostrar sus ideas educativas.

Su espacio web: **http://cidehametes.blogspot.com.es/** será el lugar de consulta de la revista. Para poder colaborar con esta interesante iniciativa, solo debemos ponernos en contacto a través del correo electrónico: **revistacidehametes@gmail.com**. Os preguntaréis el porqué de este nombre para nuestra publicación; pues bien, solo tenéis que leer a nuestro más celebre escritor, Miguel de Cervantes Saavedra. El clásico de los clásicos puede ser una gran pista para descifrar este pequeño acertijo.

Desde esta sección de Heraldo Escolar, os animamos para que colaboréis con todas esas experiencias educativas y proyectos de aula tan fantásticos y estupendos que, a diario, desarrolláis en los centros educativos de todo Aragón.

Me apetece...

MUCHA MÁS MÚSICA, POR FAVOR

MARISANCHO MENJÓN

JUEGA A COMPONER JAZZ

■ Incredibox es una herramienta web para crear composiciones a nuestro aire, con ritmos y arreglos de jazz. ¡Es divertidísima y salen unas canciones la mar de chulas! Probadlo, os va a encantar. Entrad en **www.incredibox.com** y probad: veréis que hay varias versiones, cada cual encontrará la que más le guste. Van saliendo intérpretes y solo tenéis que elegir las herramientas que hay debajo –ritmos, voces, coros, instrumentos– y aplicárselas. Van cantando en conjunto y los resultados son espectaculares. Luego se pueden compartir por correo, Facebook, Twitter..

NI TE LO IMAGINAS

■ Es hermoso aprender la historia de la música, conocer cómo el ser humano ha ido rodeándose siempre de este arte esencial que tanto nos emociona. Te recomendamos que te introduzcas en esa historia de la mano de un libro: 'Sin música, nada merece la pena', de Rudolf Herfurtner, publicado por Lóguez Ediciones. A través de quince historias que a veces son divertidas, a veces salvajes y sobrecogedoras, e incluso alguna un poco triste, recorrerás el camino andado desde las primeras flautas de hueso primitivas hasta Elvis Presley, pasando, claro está, por las grandes épocas de la música clásica. Lleva un CD. No te lo puedes perder.

BLUES, PUNK, ROCK Y MÁS...

■ Otra caja de sorpresas, llena de posibilidades musicales, es la web **www.noisegames.com**. Cuenta con una docena de juegos dedicados a construir diferentes tipos de música, que tú puedes ir variando y haciendo sonar a tu gusto, con un montón de posibilidades que seleccionas mediante el ratón o el teclado. Tienes batería, guitarra rock, sonido country, locuras punk... y hasta voces alien. Explora la página, le vas a sacar muchísimo rendimiento. Y si alguno de vosotros tiene un grupo, incluso podéis grabar con ellos, tienen sello propio. ¡A animarse!

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