

LA SONRISA



EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Conceptos básicos para aplicar la neuroeducación también en casa

Está en boca de muchos. Pero, ¿qué es la neuroeducación? ¿Cómo se aplica en las aulas? ¿Nos puede ayudar en la formación, en el día a día de nuestros hijos? ¿Qué opinan los científicos? ¿Cómo aprende el cerebro de los más pequeños?



Las neurociencias son aquellas disciplinas (Química, Psicología, Medicina, Neurología...) que investigan y estudian el sistema nervioso, especialmente el cerebro. La neuroeducación resulta de la conjunción de neurociencia y educación, de manera que la ciencia pone al servicio de la educación el conocimiento relacionado con el aprendizaje que se está extrayendo de los estudios científicos y la educación ofrece la puesta en marcha de este conocimiento en las aulas. Dichos estudios ayudan, por un lado, a ratificar algunas teorías educativas y, por otro, a aclarar conceptos erróneos de las mismas y a explicar cómo aprende el cerebro. Los siguientes conceptos explican algunos de los conocimientos que se pueden aplicar en la educación familiar del día a día:

El apego. El sentimiento de pertenencia, tanto en la familia, como en la escuela, es fundamental. Es decir, el niño se tiene que sentir seguro emocionalmente y adquirir un vínculo positivo con las personas de referencia para él. Todos necesitamos saber que pertenecemos al lugar que nos corresponde. Si creemos que no formamos parte de nuestro hogar o de la escuela, se dificulta el aprendizaje.

El movimiento. Algunos estudios científicos coinciden en que el movimiento es imprescindible para aprender. Para ello, como padres, debemos crear momentos en los que nuestros hijos se puedan mover libremente, tan sencillo como ir al parque o hacer excursiones los fines de semana. Y si hace frío para ir al parque, pues nos abrigamos, ya que es fundamental que los niños se columpien para favorecer la buena integración del sistema vestibular.

La socialización. Los seres humanos necesitamos a los demás. Para favorecer la socialización de los

hijos hay que buscar momentos en los que pueden relacionarse con otros niños. El deporte en equipo o participar en grupos de acción solidaria, son buenos ejemplos.

Los sentidos. La neurociencia nos enseña que se aprende mejor a través de la manipulación y la acción. Por eso, en casa, se pueden fomentar espacios donde puedan tocar, explorar, experimentar con diversos materiales, de manera que se estimulen todos los sentidos: podemos hacer masas modelables, jugar con sonidos, con texturas...

El sueño. Los niños necesitan dormir unas horas determinadas para cada edad. Si llegan cansados a clase no aprenden igual que si han descansado lo suficiente. El cerebro aprovecha el sueño para organizar los aprendizajes del día.

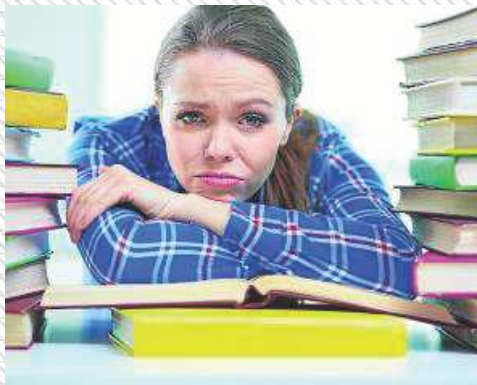
El juego. Jugar se nos está olvidando. Y, sin embargo, es primordial para el aprendizaje, es algo innato, y ellos necesitan jugar para aprender, como las plantas necesitan agua para crecer. Con el juego se desarrolla la imaginación, la creatividad, la memoria, la atención y las funciones ejecutivas, aspectos esenciales para el aprendizaje.

Los hemisferios cerebrales. Tenemos dos hemisferios cerebrales y la neurociencia ha demostrado que estos deben estar conectados para un buen aprendizaje. Como padres, podemos hacer ejercicios en casa para trabajar ambos hemisferios, como jugar a gatear, pintar con ambas manos, juegos de palmas, jugar con el ritmo, hacer malabares, montar en bici, practicar baloncesto...

Por: **Camino Felices / Ana Rojo de la Vega**
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

ESCUELA ACTIVA

Contra la ansiedad



Cansancio, irritabilidad, alteración del sueño, nerviosismo, temblores, dolores de cabeza, ahogos, falta de concentración... Si tienes alguno de estos síntomas puede que estés pasando por un episodio de la enfermedad del siglo XXI: la ansiedad. Un desorden psicológico causado por situaciones cotidianas estresantes y que cada día afecta más personas. Existen diferentes grados, pero se trata de un estado emocional, totalmente normal, con el que el cuerpo reacciona ante una situación adversa, real o imaginaria. Ciertos niveles de ansiedad son incluso deseables para enfrentarse a los retos diarios, el problema surge cuando se sobrepasan ciertos límites. Hay que aprender a controlar los síntomas e identificar los pensamientos o situaciones que la provocan. Suelen ser sentimientos irracionales y negativos que desencadenan emociones, como la preocupación, la tristeza o la inseguridad. Saber qué causa esas ideas nos ayudará a combatir los primeros estadios. Ante las reacciones más violentas que provocan la ansiedad, la respiración es quizá la facultad natural más poderosa a la hora de plantar cara a este trastorno. Existen muchas técnicas, muy fáciles de realizar, y que puedes consultar, por ejemplo, en algunas páginas web, como tecnicaderespiracion.com. Afrontar la ansiedad en solitario es uno de los errores más comunes. Déjate arropar por la gente que está a tu lado, pide ayuda a profesionales y no permitas que la situación tome las riendas de tu conducta. Sal con amigos, ríe y diviértete, estrecha lazos para reforzar la confianza en ti mismo y sentirte apoyado. Si sabemos que detrás de nosotros está toda la gente que nos quiere, tenemos ganada la mitad de la batalla. Una mente equilibrada requiere un cuerpo equilibrado, por lo que resultan esenciales una alimentación sana y un estilo de vida saludable. Hay determinados grupos de alimentos, como el chocolate, el alcohol o las bebidas con cafeína, que pueden provocar crisis de ansiedad y contribuir a agravar los síntomas. La práctica de cualquier actividad física nos ayudará a relajar tensiones, la liberación de endorfinas contribuirá a nuestro bienestar y un sueño reparador nos dará la energía suficiente para afrontar cualquier problema. Y queda totalmente prohibido agobiarse con las responsabilidades del día a día. No te exijas más de lo que puedes abarcar y relativiza las preocupaciones. Ten en cuenta que tanto el cansancio físico y mental como la falta de concentración son síntomas de la ansiedad, que hará que tu rendimiento no sea el esperado. Piensa en positivo y comprobarás cómo todos los efectos negativos se reducen drásticamente. A veces, cuando la situación nos supera, cuesta seguir estos consejos, pero es entonces cuando hay que ser conscientes de que somos nosotros los que controlamos nuestra vida y de que no podemos dejar que las circunstancias afecten a nuestra salud.

Por: **Jorge García de Vicuña**
Fundación Piquer