

# LA SONRISA



# EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

## Diez claves para educar sin estrés



¿Hartos de perder los nervios, de pensar que hemos fracasado como padres? Ahí van unos consejos para ponernos a salvo a la ansiedad y del mal humor.

**1 Pon metas alcanzables.** Y, sobre todo, acordes a las características de tus hijos. Los adolescentes no suelen prestar atención más allá de 45 minutos. Y los niños de entre 8 y 12 años, no más de 30. Superada esta barrera, el interés y la concentración decaen considerablemente. Apuesta por un tiempo de calidad.

**2 Responsabilidad progresiva.** Con niños y adolescentes es cuestión de ir dando progresivamente más responsabilidad. De nada sirve estar encima, atendiendo sus deberes o anticipándose a sus necesidades. Enséñales a planificar su tiempo. Así conquistarán (y disfrutarán) su autonomía.

**3 No todos aprenden igual.** Unos tienen memoria visual, otros auditiva, otros habilidades espaciales, emocionales... Ten en cuenta sus potencialidades y puntos fuertes para arrastrar los débiles.

**4 También podemos delegar.** Si hacer los deberes se ha convertido en una pesadilla, puedes delegar. ¿Por qué no con-

tratas a una estudiante como profesora particular o recurre a una academia? Por poco dinero ganaréis las tardes para vosotros. Debemos salvaguardar nuestra propia felicidad y tiempo libre.

**5 Mantente firme.** Si les has dicho que les vas a castigar, y luego no lo haces, pensarán que no cumples tu palabra. Mantén tu posición y muéstrate firme, aunque te cueste. Los límites son necesarios para su madurez personal. Y olvídate de los castigos imposibles, como: «Voy a apagar la tele para siempre». Son más efectivos los tangibles y objetivos: «Esta tarde no sales».

**6 Relaja las reglas el fin de semana y en vacaciones.** Si los días laborables han llevado una dieta equilibrada, no pasa nada porque el sábado se abandonen a las patatas fritas o a los refrescos e, incluso, vean más tiempo la tele. Si no se lo prohíbes, tal vez nunca tengan interés en ello. Lo que no significa que en ese tiempo no haya unas reglas fijas.

**7 Ojo con las pantallas.** No dejes que las pantallas entren en su habitación si aún son inmaduros. Son amigas de la pasividad y el ensimismamiento. Colócalas en los espacios comunes para evitar que se aislen y controlar su

uso. Si es necesario negocia: una hora de ordenador o televisión por otra de deporte o actividad artística. No caigas en la tentación de dejarles navegar por internet solos antes de los 12 años. Es como dejarles solos en la gran ciudad. En todo caso, acompáñales y ayúdalos en sus búsquedas.

**8 No libres guerras en todos los frentes.** Elige un terreno donde no bajes la guardia y muéstrate más relajado en los demás. Por ejemplo, reserva tus energías para su rendimiento escolar y sé más flexible con las horas de tele o las salidas.

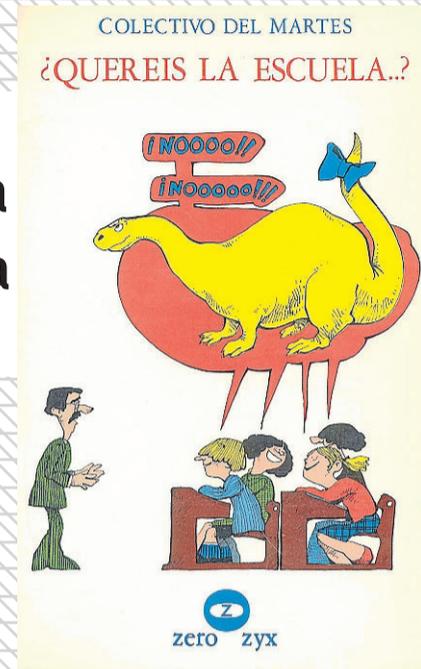
**9 Recompensas de acciones y elogios.** Ir juntos al parque o jugar a su actividad favorita es mejor que comprarles chucherías o ropa.

**10 Demuéstrales tu cariño por encima de todo.** Eso supone alabar sus progresos y también poner límites. Lo más importante es la felicidad y para ello es imprescindible tener inteligencia emocional. Los padres somos los principales maestros en las habilidades sociales.

Por: **Juan A. Planas Domingo**  
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

# DE ESCUELAS & MAESTROS

## Escuela y utopía



Tras la muerte del general Franco, la lenta recuperación de las libertades generó grandes dosis de ilusión alrededor de la escuela. Los maestros intentaron proyectar su trabajo más allá del estrecho marco de las aulas. Era el tiempo de hablar otra vez de utopías, de la construcción de un mundo un poco más justo o de la liberación que supone la cultura. Había llegado el momento de recuperar ideas, palabras, discursos y propósitos. Pero este proceso resultó muy fácil y muy difícil a la vez. Por una parte, sobraba la ilusión contagiosa que despierta descubrirse y descubrir un país. Por otra parte, se había entendido sobre la educación un profundo olvido. Quizá la expresión «todo está atado y bien atado» hacía referencia a esta desmemoria, a la imposibilidad de despertar el recuerdo, a la dificultad de tender puentes entre un pasado lejano y un presente huérfano de referentes. Y urgía recuperar el patrimonio pedagógico silenciado durante la dictadura: los principios de la Escuela Nueva, la imprenta Freinet, el legado de la Institución Libre de Enseñanza, la tradición pedagógica emancipatoria, el pensamiento de educadores que sufrieron el exilio o que fueron asesinados en los días terribles de la Guerra Civil. No fue fácil recuperar la memoria –no solo la pedagógica–, sino la memoria histórica, la memoria social y la memoria ética. Lamentablemente, en algunos casos, resultó imposible.

**El magisterio y la recuperación de las libertades**  
Desde finales de los años sesenta, y fundamentalmente durante los años setenta, la escuela se convirtió en un hervidero de inquietudes. A pesar de las carencias y limitaciones que soportaba la escuela pública, a pesar del estricto control al que estaban sometidos los maestros, se promovieron iniciativas que pretendían ligar la escuela a la realidad social. Proliferaron las asociaciones de padres de alumnos, las jornadas culturales que representaban el intento de hacer de los centros escolares focos de promoción de una comarca, el trabajo didáctico compartido por maestros de determinadas zonas, la publicación de revistas escolares, el estudio del entorno, la asistencia de maestros a congresos y jornadas y la creación de movimientos de renovación pedagógica como la Escuela de Verano de Aragón, Aula Libre, El Colectivo del Martes o el Grupo Clarión. La escuela del siglo XXI debe mucho al trabajo y a la ilusión de aquellos docentes que compartieron el sueño de transformar la sociedad desde la escuela. Mi propósito es dedicar algunas de mis próximas colaboraciones en esta sección 'De escuelas & maestros' a algunos de ellos.

Por: **Víctor Juan**  
Director del Museo Pedagógico de Aragón