



Educación emocional para familias : Aprendiendo entre robots

Cómo ayudar a nuestros hijos a tolerar la frustración

CLARA ALADRÉN BUENO. PSICÓLOGA EDUCATIVA Y SECRETARIA DE LA ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA.

La frustración es ese el sentimiento que surge cuando no logramos lo que queremos; esa reacción de rabia, enfado, ansiedad, depresión, angustia... Aprender a tolerar la frustración facilita que nos enfrentemos con éxito a la vida. Por eso, es importante tenerlo claro, cuanto antes, a la hora de educar a los hijos

Muchos padres tienden a la sobreprotección y a la permisividad para evitar el dolor y la frustración a sus hijos. Ceden ante cualquier exigencia del niño, de modo que este siempre consigue lo que quiere y nunca se enfrenta a situaciones problemáticas, pensando que así sus hijos serán más felices, pero se equivocan. No se dan cuenta de que, en lugar de ayudarles, frenan un aprendizaje básico para el desarrollo del adulto sano. Si siempre damos a los niños todo lo que piden, no aprenderán a tolerar la frustración y a hacer frente a las situaciones desfavorables, que surgen en el día a día. Debemos ser conscientes de que los fracasos y las frustraciones son algo normal y necesario en la vida de las personas, por lo tanto, también en la de nuestros hijos.



1 Enseñarles a esperar y a tener paciencia. Los niños tienen que aprender que no son el centro del mundo. Debemos intentar no darles rápidamente lo que desean ni acudir al instante a resolverles un problema, siempre que no sea grave o urgente, claro. Lo adecuado es explicarles que les hemos escuchado pero que estamos ocupados y que iremos dentro de un momento. El tiempo de espera irá aumentando progresivamente. Utilizaremos ejemplos concretos para marcar plazos. Si el niño quiere jugar y le mandamos esperar no tendrá referencias, mientras que si le decimos: «Cuando terminemos de recoger... jugaremos». «Después de hacer una llamada de teléfono... jugaré contigo», se las estaremos dando.

2 No ceder ante las rabietas. Las situaciones frustrantes generan rabietas en los niños. Si cedemos ante ellas, aprenderán que esa es la forma más efectiva de resolver los problemas y conseguir lo que quieren. Estaremos reforzando su rabia y la utilizarán en posteriores ocasiones.

3 Actitud positiva. Los padres tenemos que ser ejemplo a la hora de enfrentarnos a las situaciones problemáticas que nos surgen.

4 Dejar que ellos hagan las cosas. Para aprender a enfrentarse al fracaso tenemos que dejarle que alcance sus metas por sí mismo. De esta manera, le estamos dando opción a que se equivoque y aprenda de sus errores, además de enseñarle que el esfuerzo es la mejor vía para resolver algunos de sus fracasos. Y si se siente frustrado al realizar alguna tarea podemos decirle: «¿Qué podrías hacer en lugar de enfadarte o dejar lo que estás haciendo?».

5 Transformar la frustración en aprendizaje. Todo fracaso conlleva algo positivo que aprender. Las situaciones problemáticas son oportunidades para que el niño aprenda cosas nuevas y las interiorice. Así, si el problema se repite lo podrá afrontar por sí mismo.

6 Dialogar y razonar sobre sus errores. Debemos explicarle que las cosas no han salido bien, para que entienda lo que ha pasado. Enseñarle a identificar el sentimiento de frustración cuando aparece. De esa manera, se sentirá tranquilo y ganará en confianza.

7 Reforzar sus respuestas adecuadas. Es importantísimo elogiarlo cuando retarde su respuesta habitual de enfado o ira ante la frustración y cuando utilice una estrategia adecuada.

8 Enseñarle técnicas de relajación. Así podrá enfrentarse a las emociones desadaptativas que provocan la frustración.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicooaragon.es

Caja de herramientas TIC

FUNCIONALIDADES PARA TWITTER

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

■ En nuestra anterior 'Caja de herramientas TIC', hablamos de algunas redes sociales, entre las que destacamos Twitter, por supuesto. Así que, hoy, vamos a trabajar algunas funcionalidades y/o trucos para utilizar Twitter.

- Aunque, desde hace algún tiempo, esta red social ha automatizado la funcionalidad de **acortar las 'url'** en bastantes usuarios, quizás os interese acortarlas con alguna herramienta; pues aquí os mostramos algunas:

Funcionalidades



- <http://www.nubrec.com/acortador-urls/>
- <https://bitly.com/>
- <https://is.gd/>

- Otra característica, quizás no muy conocida, es la tarea de **etiquetar a alguien en una de nuestras fotos**: el proceso es el siguiente: haz clic en **'who's in this photo'**, se abrirá un buscador; selecciona, uno por uno, los con-

tactos para que se vayan incorporando a la fotografía. Podrás añadir un máximo de diez etiquetados.

- Otra funcionalidad muy útil es la de poder **descargar todos nuestros tuits**. Los pasos para ello son muy sencillos; la ruta: es **configuración-solicitar archivo**. De esta forma, podemos tener en un archivo todos nuestros tuits.

- ¿Queréis publicar contenidos en varias redes sociales a la vez? Esto es posible gracias a herramientas como: **Hootsuite, Buffer, IFTTT, Ubersocial...**

Como veis, es posible sacarle mucho jugo a esta red social; ya comentamos en su día que, como docentes, tiene un potencial tremendo.

FUNCIONES DE ARDUINO



■ Pilar Calvo, alumna de 3º ESO, será la encargada, hoy, de explicarnos cómo se hace el montaje.

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

■ Hoy, haremos un sencillo proyecto, en el que vamos a utilizar componentes que ya hemos visto: una pantalla LCD, un sensor de temperatura, un potenciómetro y unos botones. Con ellos, realizaremos un montaje que nos informará de la temperatura, máxima y mínima, a través de la pantalla. Si pulsamos uno de los dos botones, nos dará la mínima y máxima desde el último encendido. Si pulsamos el otro, resetearemos estos valores a la temperatura actual. Pero la principal novedad es que vamos a introducir un concepto importante en cualquier lenguaje de programación: **las funciones**.

En <http://openlanuza.com/funciones-en-arduino> encontraréis la explicación detallada del montaje, del código y de las funciones utilizadas.

Una función es un conjunto de instrucciones que realizan una acción determinada. Esta función tendrá un nombre y podrá ser llamada desde otras partes del código tantas veces como sea necesario. Las funciones pueden recibir datos, denominados **parámetros**, que pueden ser manipulados en su interior. En ocasiones, esta función, además de ejecutar todas estas instrucciones, podrá devolver un valor final que pueda ser utilizado allí donde la función ha sido llamada.

Veamos un ejemplo. Supongamos que gracias al sensor ya tenemos la temperatura y está guardada en la variable actual. A continuación, lo que queremos es mostrar en la pantalla LCD esta información. Para agrupar todas las instrucciones necesarias para sacar la información a través de la pantalla LCD creamos una función a la que llamamos: **mostrarTempActual()** y que ejecutaremos en alguna parte dentro de nuestra función principal **loop()**. Esta función recibirá como parámetro el valor de la variable actual. El código necesario para hacer la llamada a la función sería **mostrarTempActual(actual)**; a su vez, el código necesario para declarar esta función sería el siguiente:

```
void mostrarTempActual(float actual){
  lcd.clear();
  lcd.setCursor(0,0);
  lcd.print("Temperatura actual:");
  lcd.setCursor(0,1);
  lcd.print(actual);
  lcd.print(" C");
}
```

La palabra reservada **void** indica que la función no devuelve ningún valor. El paso de parámetros, en este caso la variable actual, que es una variable de tipo float (número con decimales), siempre tienen que ir encerrados entre paréntesis.

La solución final, en www.openlanuza.com
¡Hasta la próxima, aprendices robóticos!