



## Educación emocional : De escuelas para familias & maestros

### Calidad o cantidad, en el tiempo que pasamos con los hijos

ALEJANDRA GARCÍA PUEYO. PSICÓLOGA, PSICOTERAPEUTA FAMILIAR Y EDUCADORA DE PADRES EN DISCIPLINA POSITIVA.

Hoy en día, los adultos vivimos estresados –trabajo, tareas del hogar, cuidado de los hijos...-. Y, cuando llegamos a casa, después de un duro día de trabajo, los niños nos esperan deseosos de pasar un tiempo con nosotros. Pero, por lo general, estamos demasiado agotados como para dedicar un rato a jugar con ellos

Y, así, cansados, agotados, en lugar de dedicar a nuestros hijos parte de nuestro tiempo, solemos decirles: «Anda juega tú solo, que estoy cansado» o «ponte un rato los dibujos o juega con la tablet». Es normal que, en el día a día, no lleguemos a todo y que tengamos la sensación de no estar con nuestros hijos el tiempo suficiente. Pero, si seguimos estos sencillos pasos, podemos conseguirlo.



ma; ayuda a la felicidad familiar con unos padres satisfechos en su rol de padres y sin sentimiento de culpa por no poder dedicar tiempo a sus hijos; mejora los vínculos en la familia, la comunicación y fomenta el aprendizaje.

- 1 **Unos 15 minutos al día.** Debemos dedicar todos los días, al menos, 15 minutos para hablar o jugar con nuestros hijos, para reír, bromear... Y decirles que ese es «nuestro momento» y que pueden decidir qué hacemos durante esos 15 minutos.
- 2 **Sin distracciones externas.** Durante esos 15 minutos diarios de «nuestro momento», hay que dejar al margen las tareas del hogar, el trabajo que tal vez nos hayamos llevado a casa, el teléfono móvil... En ese momento, solo estamos nosotros con nuestros hijos y nada ni nadie más.
- 3 **¿Y qué hacemos?** No es necesario que hagamos grandes cosas, con jugar a sus juegos preferidos, leer un cuento antes de dormir o hablar sobre cómo nos ha ido el día, puede ser suficiente. A veces, las pequeñas cosas suelen ser las más grandes y las más importantes.
- 4 **Seguridad emocional.** Hablamos de un tiempo para brindarles nuestro cariño, apoyo, comprensión y afecto, y para que ellos sientan lo importante que son para nosotros.
- 5 **Niños seguros y felices.** Disfrutar de ese tiempo de calidad fomenta niños más seguros, felices y con buena autoesti-

- 6 **Hacerles partícipes.** Si tenemos tareas que hacer, podemos compartirlas con nuestros hijos. Podemos llevarlos a hacer la compra con nosotros, dejar que nos ayuden a hacer la comida o las tareas que tengamos pendientes. Esos momentos, también se pueden aprovechar para explicarles alguna cosa, para contarles cualquier historia; en definitiva, para hacerles partícipes de nuestras vidas.
- 7 **La comunicación es lo más importante.** Durante la comida o la cena, en lugar de poner la televisión, podemos sentarnos en la mesa con ellos, contarles cómo nos ha ido el día y que ellos nos cuenten también a nosotros. La comunicación con los hijos es muy importante.
- 8 **Un tiempo en exclusiva para cada hijo.** Si tenemos más de un hijo, debemos dedicarles un tiempo exclusivamente a cada uno de ellos, compartiendo, jugando, conversando... Así, disfrutaremos de una buena relación con ellos y haremos que se sientan más felices, evitando la rivalidad entre hermanos.
- 9 **Y, por supuesto, calidad, siempre, mejor que cantidad.** Lo importante es la calidad de ese tiempo que pasemos con nuestros hijos, no la cantidad.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
[www.psicoaragon.es](http://www.psicoaragon.es)

### CANTINAS ESCOLARES



VÍCTOR JUAN. DIRECTOR DEL MUSEO PEDAGÓGICO DE ARAGÓN.

Desde los primeros años del siglo XX la escuela asumió unas funciones que trascendían ampliamente los objetivos de leer, escribir y contar. Pausadamente se establecieron roperos, mutualidades y cantinas escolares que propiciaron que la escuela cobrara una clara dimensión social. En Aragón, la primera cantina escolar empezó a funcionar en noviembre de 1911 en Calatayud, gracias al impulso que le dio a esta institución la maestra de párvulos Valentina María del Pilar García. Esta maestra publicó varios artículos en 'El Regional', señalando que las cantinas completaban la labor educadora de las escuelas, apartaban a los niños pobres de las calles y del trabajo físico explotador. También destacaba que la cantina solucionaría el problema de los barrios extremos de Calatayud que, por carecer de escuelas, obligaban a los niños a largos desplazamientos. Además si se les ofrecía a los escolares una comida, habría una menor tendencia a abandonar la escuela prematuramente para dedicarse a tareas impropias de la niñez. Recordaba que las dos primeras cantinas escolares madrileñas comenzaron a funcionar en 1902, y como Calatayud estaba próxima a colocarse entre las primeras ciudades europeas con la fundación de la Cantina escolar era necesario que se conociera el funcionamiento y los beneficios que reportaría. El primer año la cantina daba comida a quince niños seleccionados entre los más necesitados de cuantos asistían a la escuela. En las cantinas se procuraba una alimentación equilibrada a niños que vivían rodeados de carencias al tiempo que se favorecía la adquisición de hábitos higiénicos y de buenos modales en la mesa. La fotografía que acompaña estas líneas corresponde a la cantina del Grupo Escolar Ramón y Cajal de Zaragoza. Rigurosamente vestida de negro, la maestra Patrocinio Ojuel sirve el almuerzo a algunos escolares.

### MÁS ALLÁ DE LA CARIDAD

En Huesca la primera cantina escolar comenzó a funcionar en el curso 1924-1925. Diez años después, Julia Galindo, regente de la escuela Aneja a la Normal de maestras, destacaba que las plazas del moderno comedor instalado en el parque habían llegado a doscientas ochenta. Es evidente que las cantinas escolares estaban destinadas a los más necesitados. Por eso no sorprende que Pedro Arnal Cervero afirmara en uno de sus frecuentes artículos en la prensa que hasta que se puso en marcha el Grupo Costa de Zaragoza, no había verdaderas cantinas escolares. Eran, más bien, comedores de caridad, refectorios de indigentes. Sin embargo, en la escuela Costa comían juntos «los más desheredados de la escuela con los hijos de los patronos y de los empleados».

## Caja de herramientas TIC

### GENERADORES DE ACTIVIDADES

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

Un aspecto importante a tener en cuenta, cuando nos enfrentamos a nuevas unidades didácticas, proyectos o experiencias didácticas, es la creación de nuestras propias actividades. Es atractivo poder crear y personalizar nuestras actividades para nuestra clase, darles nuestro toque personal. Y, para este menester, existen múltiples aplicaciones, programas o recursos,



que nos permiten desarrollar esta labor creativa que todo docente llevamos dentro. Y si además las hacemos interactivas, pues mejor que mejor.

Estas propuestas solo pretende dar unas pinceladas sobre los generadores de actividades o herramientas de autor:

- **Educaplay:** plataforma que permite crear actividades educativas multimedia con un resultado atractivo; es muy intuitiva y muy interesante.
- **Cuadernia:** aplicación para crear contenidos educativos. Los cuadernos creados pueden ser impresos y ofrece la posibilidad de crear libros virtuales.
- **Exelearning:** herramienta informática que permite crear contenidos multimedia sin necesidad de conocer lenguaje de programación; muy rica para elaborar cursos.

A estas tres sugerencias podemos añadir:

**Ardora, Hot Potatoes, Myebook, Letterpop** y muchas herramientas más, con las que despertar nuestro espíritu creativo. La elaboración de materiales y actividades interactivos para nuestras clases puede servir de aliciente para motivar a los alumnos.

Generadores de actividades, y por lo tanto de motivación, deben partir de las necesidades e intereses del grupo clase. Es importante adecuar nuestra práctica docente a estas motivaciones, que harán despertar la curiosidad por aprender. Y, si además ofrecemos la actividad generada en 'modo juego', el porcentaje de éxito se multiplica, ya que como bien dice Francisco Mora Teruel, en sus numerosos artículos sobre Neuroeducación: «El juego es el disfraz del aprendizaje».

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

