

BUENAS PRÁCTICAS TIC / CATEDU

## ‘Preparamos las mochilas’

Durante el curso 2018-19 he impartido Geografía e Historia a los tres grupos de 1º de ESO del IES Cinco Villas de Ejea de los Caballeros. Grupos muy heterogéneos, en los que había alumnos Acnee o Acneae, otros con diversas dificultades, que trabajaban a mínimos, y otros que participaban mínimamente en las actividades del aula. Para abordar esta diversidad el-



boré el proyecto ‘Preparamos la mochila’, en el que tenían que organizar la I Feria de Turismo de Ejea, donde debían presentar, ante representantes de la comunidad educativa, desde sus agencias de

viajes hasta toda una serie de infografías, con la información relevante para la elección de las vacaciones de los participantes en la feria. A pesar de que una pequeña parte del alumnado no participó tampoco en este proyecto, la mayoría se implicó en esta nueva metodología y el proceso de inclusión del alumnado con más dificultades o menos interés fue muy bueno, convirtiéndose, en algunos casos, en una parte muy activa de sus equipos.

Entre los principales objetivos del proyecto: identificar y describir el relieve, zonas climáticas y vegetación; utilizar el lenguaje de forma

adecuada, fomentando la comprensión lectora, la expresión escrita y la comunicación oral; familiarizarse con el uso de imágenes, elementos multimedia, textos e internet, como fuentes de información; adquirir autonomía personal para identificar, comprender, analizar y sacar conclusiones; mejorar la atención a la diversidad a través del trabajo cooperativo y



del uso de las TIC; y, por supuesto, fomentar el trabajo en equipo y la toma de decisiones.

Por: **Diana Plaza**  
IES Cinco Villas  
de Ejea de los Caballeros

TU SALUD NOS IMPORTA

## ¿Te duele la espalda?

El dolor lumbar (lumbalgia), frecuente en los niños, se suele asociar a procesos tan sencillos de corregir como las malas posturas en el colegio, el ordenador...



**Algunas pautas muy sencillas**  
Con unas sencillas pautas, impediremos que aparezca el dolor de espalda en los pequeños:

- Realizar deporte habitualmente, de forma acorde con la edad del niño y preferentemente dirigido por personas especializadas
- Llevar en la mochila solo lo que se va a utilizar. Sería recomendable que, en todos los colegios, existieran taquillas o armarios para guardar el material escolar.
- Las mochilas no deben superar el 10% del peso del niño

- Llevar la mochila bien puesta con ajuste alrededor del tronco. Igual que la llevan los expertos montañeros
- Adquirir un hábito postural correcto al estar sentado. Espalda relativamente recta y codos apoyados en la mesa. Es muy útil usar un atril para leer.
- Evitar estar todo el día sentado,

ya que provoca la pérdida de fuerza muscular.

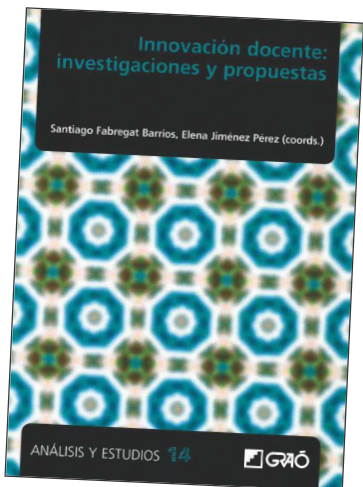
- Calentar los músculos antes y después de hacer ejercicio
  - Dormir y comer correctamente. Es preferible que los niños duerman en colchón duro; seguir una dieta equilibrada (la mejor, la Mediterránea); y, por supuesto, evitar los malos hábitos que causan obesidad.
  - Agacharse correctamente, flexionando las rodillas y manteniendo recta la espalda.
  - Ante un dolor de espalda que persiste y/o en la misma zona, hay que consultar al médico.
- Si desde pequeños mantenemos unos buenos hábitos posturales, en el futuro, nuestra espalda nos lo agradecerá.

Por: **Joaquín Martínez / Pedro Orós**

PARA SABER MÁS... MUCHO MÁS

## Propuestas de innovación docente

La innovación, orientada al cambio de los modelos didácticos y a la transformación de las funciones que el profesorado desempeña en las aulas, constituye en la actualidad una necesidad común a los distintos niveles educativos. Este libro ofrece una respuesta práctica a los que pretenden afrontar la elaboración y la implementación de un proyecto de innovación docente, desde las fases iniciales de planificación y estructuración, pasando por la redacción del mismo y por la ejecución y evaluación final del pro-



yecto. Este carácter de guía práctica se conjuga en el libro con propuestas de investigación centradas en temas de actualidad y con el estudio de distintos aspectos clave en los procesos de innovación educativa, como la función de las TIC o las coordenadas propias de la innovación desde una perspectiva de centro.

‘Innovación docente: investigaciones y propuestas’ / Santiago Fabregat y Elena Jiménez (coords.). Graó. Barcelona, 2019

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

## Hablemos, pero no por Whatsapp, ¡por favor!

Con las nuevas tecnologías, la comunicación ha cambiado y nos hace replantearnos, en muchos casos, cómo la estamos enfocando y sus consecuencias. Por eso, es importante elaborar nuevas pautas para que estas tecnologías sumen en la educación de los hijos. El uso masivo de Whatsapp por parte de padres y madres en los grupos escolares o en entornos deportivos lo ha convertido en una herramienta muy potente. Muy potente, pero para dificultar y/o destruir las relaciones entre personas. Se confunde su utilidad práctica en determinados casos con el ‘todo vale’; y esta conocida aplicación ya es motivo de conflictos entre padres y profesores.

**Consecuencias del mal uso de Whatsapp**

- Los niños normalizan este modelo de comunicación tóxica desde edades muy tempranas, con fatales consecuencias para el desarrollo de su Inteligencia Emocional.
- No se desarrolla su sistema reflexivo y el filtrado de información. Al escribir lo primero que les viene a la mente, secuestrados por un estado emocional temporal, la impulsividad se acomoda.
- Se fomenta la observación pasiva, el cotilleo, los rumores y conocimiento de información no relevante, que también les roba tiempo, al estar constantemente revisando las conversaciones, por si hay algo, supuestamente, importante.

**Preguntas que deberías evitar por el grupo**

- Si preguntas por los deberes de tus hijos o por la fecha del examen, no fomentas su responsabilidad, por lo que su agenda estará en blanco, ya que te tiene a ti para solucionar sus necesidades. Un padre involucrado en la educación de su hijo pregunta, acompaña, ayuda... pero no suplente lo que puede hacer el niño. A esto se le llama sobreprotección, que mina la autoestima y fomenta la inseguridad. Estamos sembrando y alimentando la semilla del «yo solo, no puedo».
- Si te interesas por la notas de los demás compañeros, el recorrido de la excursión o lo que ha pasado en clase, no permites que se desarrolle una comunicación de tú a tú con tu hijo. No le das la oportunidad de que te explique las cosas a su manera. El «ya me he enterado de lo que ha pasado en clase» fomenta la distancia y la desconexión emocional con los hijos.
- Si te interesas por cosas que ha perdido o por otras que aparecen en la mochila de tu hijo, no estás permitiendo que sea él quien pregunte, investigue, que ‘se busque la vida’ y luche por lo que es suyo o devuelva lo que no lo es; o que se disculpe y esté más atento en otra ocasión. Si se lo das todo hecho, sus habilidades sociales no se entrenan, y las va a necesitar durante toda su vida.
- Si criticas y etiquetas a los compañeros de tus hijos por sus comportamientos, les estás limitando sus relaciones. Además, son excusas perfectas para fomentar el aislamiento, actitudes pasivas y para que no se esfuercen en lidiar con esas situaciones para que cambien y, con ellas, sus relaciones. Aquí tenemos el germen del acoso escolar, de la falta de empatía, de ver lo fácil que es, a golpe de clic y en cualquier momento del día, criticar, insultar, faltar al respeto, sin saber qué cara pone la otra persona cuando lo lee. Tus hijos pueden pensar que, si tú lo haces, pues «no será tan malo».

Por: **Yolanda Cuevas Ayneto**  
Psicóloga de la salud y el deporte.  
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía