



## Educación emocional para familias

### El verano ya está aquí: ¿cómo te vas a organizar?

MARTA SORO SANCHO. LICENCIADA EN PSICOPEDAGOGÍA Y MAESTRA ESPECIALISTA EN AUDICIÓN Y LENGUAJE.

El verano ya está a la vuelta de la esquina y con él las vacaciones del año más esperadas por todos los estudiantes... y por sus padres. Es momento para descansar y desconectar del duro trabajo que has realizado durante todo el curso. Incluso puedes dedicar más tiempo para ti mismo, para aquellos que te rodean, para aprender cosas nuevas y, sobre todo, para divertirte en familia.

**1 Gestionar el tiempo: la clave.** Sin embargo, las vacaciones no deben ser un periodo ocioso en el que no hagamos nada; todo lo contrario: son un buen momento para aprender cosas nuevas y construir experiencias inolvidables. La clave está en saber gestionar tu tiempo.

**2 Actividades muy variadas.** Una recomendación que solemos dar los expertos en psicopedagogía es variar las actividades. Aprovechando el buen tiempo, hay que estar más al aire libre y en contacto con los seres queridos. Sugerimos dedicar menos tiempo a todo tipo de pantallas, incluido el móvil. El verano es tiempo de oportunidades y de plantear nuevos retos personales.

**3 Las mañanas, para repasar.** Se pueden ocupar las mañanas de verano en repasar y reforzar contenidos de diferentes materias para el curso que viene. Recomendamos hacer una buena planificación y cumplir un horario que te permita gestionar bien el tiempo.



**4 Pon en marcha tu creatividad.** El resto del día se puede aprovechar para organizar mejor el tiempo de ocio. Por ejemplo, puedes poner en marcha tu creatividad haciendo manualidades y experimentando con materiales desechables que tengas por casa. Es un buen momento para desarrollar esas actividades que tanto te gustan y que no has tenido tiempo de realizar durante el curso.

**5 Mucho deporte al aire libre.** El periodo estival es un momento extraordinario para practicar deporte al aire libre. Si puedes, haz ejercicio y desenchúfate de la tele. Aprovecha y sal a jugar al fútbol, a nadar, a correr, a pasear o a dar una vuelta con la bici.

**6 Metas para superarte día a día.** Además de esto, el verano te permite pensar y reflexionar en las cosas que has desarrollado con éxito durante este curso y en tus áreas de mejora para el siguiente. Ponte metas que te permitan superarte cada día.

**7 ¿Y qué hago?** Sal con tus amigos, conoce gente nueva, participa, colabora y ayuda a los demás. Culturízate: empáptate de los aprendizajes de tu ciudad, de tu pueblo, mantente en contacto con la naturaleza, con todo tu entorno. Ve a un museo, al teatro, al cine, escucha música, lee, adéntrate en historias que te hagan soñar. Curiosa, amplía tu bagaje cultural, eso te hará más libre. En definitiva: envuélvete de experiencias positivas que te hagan crecer.

**8 ¿Y si he suspendido?** Si por el contrario tienes que estudiar en verano, no te deprimas. No tiene por qué ser un drama, las vacaciones dan para mucho si organizas bien tu tiempo. Márcale un objetivo que quieras conseguir, planifica tu tiempo de trabajo y de ocio... Es muy importante la actitud que tengas tanto en este aspecto como en todos los demás. Si eres optimista y crees en ti, las cosas te irán bien; de lo contrario, tú mismo estás anticipando el fracaso.

**9 ¡Ánimo, tú puedes!** Así es que, ¡a por ello! No lo olvides: 24 horas durante dos meses y medio dan para mucho. La clave está en optimizar tu tiempo. Si te organizas a conciencia, puedes conseguirlo. El ocio pasivo es muy fácil. Activarte, aprender y divertirte depende solo... de ti.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
www.psicoragon.es

## Caja de herramientas TIC

### ELABORAMOS CORTOS Y PEQUEÑOS VÍDEOS EN EL AULA

DIEGO ARROYO. ASESOR DE FORMACIÓN IFE  
JUAN DE LANUZA-UFIZUERA

Después de unas cuantas sesiones dedicadas a las Inteligencias Múltiples, hoy vamos a dedicar la sección a citar y nombrar diferentes herramientas, todas ellas muy válidas, para la elaboración de pequeños vídeos con nuestros alumnos. Se trata de una experiencia muy interesante y enriquecedora para trabajarla en nuestras aulas. Los beneficios de poner en marcha una pequeña película en clase, un sencillo canal de televisión, audivídeos o vídeos explicativos son extraordinarios. Re-

presenta una oportunidad única de trabajar en equipo, ayudándonos unos a otros, colaborando codo con codo...

Existen varias técnicas para desarrollar diferentes vídeos: la animación limitada, la animación con recortes ('cutout') o la animación Stop Motion, todas requieren de unas peculiaridades especiales -en otra ocasión las explicaremos-, pe-



ro los tres tipos de animaciones pueden llevarse a cabo con estas herramientas que os proponemos:

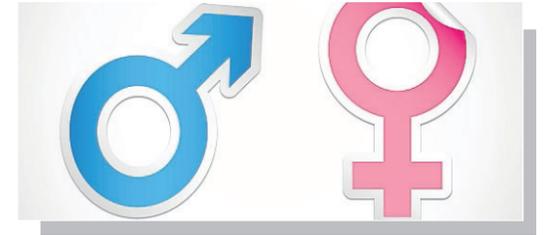
- Programas de edición de vídeo (Windows Movie Maker, Cyberlink Power Director...).
- Grabadoras de audio (Audacity, My Podcast Recorder...).
- Efectos para incrustar en los vídeos (Particle Illusion...).

Además, existen otros recursos que nos pueden ayudar, como Total Video Converter, para transformar formatos, o la web <https://www.youtube.com/>, en la que podemos encontrar intros, cabeceiras o sintonías para nuestras pequeñas obras maestras.

Como siempre, estas son solo algunas alternativas para facilitarnos el trabajo, pero existen muchas más al alcance de todo docente.

## Desde mi rincón

### MUJERES: FORTALEZA Y SUPERACIÓN



Desde el comienzo de los tiempos, tanto hombres como mujeres han desempeñado un papel en la sociedad; en el caso de las mujeres, ha sido más cambiante que en el de los hombres, ya que se ha dado un importante giro en la sociedad y en la forma de pensar de todos los seres humanos, dándole cada vez una mayor importancia a las mujeres y a la igualdad que debe de haber entre personas de distintos géneros.

Antiguamente, la mujer tenía asignadas unas funciones determinadas que la situaban en un segundo plano con respecto al papel del hombre en la sociedad. Eran excluidas de todo tipo de participación social y política, es decir, ajenas a toda actividad distinta de las tareas del hogar. Las mujeres comienzan a adquirir sus derechos con el comienzo de la I Guerra Mundial, puesto que los hombres eran enviados a los frentes de guerra y ellas debían desempeñar funciones laborales esenciales para la subsistencia de los países; tareas como la fabricación de armas o la producción de alimentos. Así pues, estas fueron llamadas a asumir trabajos y responsabilidades que antes no habían estado disponibles para ellas. Alrededor de 1.345.000 obtuvieron nuevos trabajos, sustituyendo a los hombres durante el periodo de guerra. Antes, a mediados del siglo XIX, se inició un movimiento feminista que luchó por la igualdad y por la obtención del derecho al voto de la mujer. A partir de aquí se va a dar un cambio respecto a la forma de ver a las mujeres en la sociedad.

Actualmente, la vida de las mujeres es cada día más interesante, pero también se enfrentan a realidades muy diversas en función de la zona geográfica en la que habitan. Lamentablemente, son muchas las que sufren situaciones discriminatorias, marginales y violentas, por esto mismo podemos observar cómo permanece la mentalidad antigua en ciertas zonas del mundo como los países menos desarrollados. Pero, por otro lado, encontramos una gran mejora en la vida de las mujeres ya que actualmente en muchos lugares son muy valoradas, poseen los mismos derechos que los hombres y ocupan puestos de trabajo muy importantes, como puede ser asumir cargos directivos o la presidencia de países. Lo cual no quiere decir que sigamos encontrando ejemplos donde se aprecian marcadas diferencias; así observamos el papel del padre y de la madre, en el que, con carácter general, la madre se encuentra más implicada en la educación y crianza de los hijos.

Las mujeres han estado luchando durante muchísimo tiempo por sus derechos y por la igualdad respecto a los hombres. Durante las últimas décadas sus esfuerzos se han visto recompensados y actualmente desempeñan un papel esencial en nuestra sociedad. Esta lucha ha hecho que los derechos de las mujeres sean universales y se hayan extendido por todo el mundo, y a pesar de las zonas que aún mantienen una mentalidad anticuada, la universalización de estos derechos es cada vez mayor, y llegará un día en que a las mujeres sean iguales a los hombres en todos los rincones del planeta. Consideramos que las mujeres son un ejemplo de fortaleza desde el primer momento de su historia.

En definitiva, todos somos iguales, pero se dan ciertas competencias entre géneros que hacen que nos mantengamos distantes unos de otros y generemos nosotros mismos esas odiosas diferencias que estropean nuestro mundo.

SILVIA ZORZANO Y ADRIÁN LUZÓN.  
ALUMNOS DE 2º DE BACHILLERATO. FUNDACIÓN SAN VALERO