

# EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

## Desmontando mitos y creencias sobre la crianza de los hijos

Las creencias limitantes culturalmente creadas en torno a la crianza, que tratan sobre cómo criar 'buenos' hijos, impiden una conexión profunda entre padres e hijos. Los miedos que tenemos acerca de cómo van a salir nuestros hijos son los principales responsables de la necesidad de crear y creer en mitos. Pongamos el foco en algunas de estas creencias.

**La crianza está dirigida hacia los niños.** En realidad, la crianza trata sobre 'criarnos' a nosotros mismos más que a nuestros hijos. Los hijos nos hacen de espejos, son las personas con las que tenemos las más íntimas relaciones y también son los que van a despertar nuestras 'luces' (lo más maravilloso de nuestro ser) y nuestras 'sombras' (nuestros egos, vacíos, carencias emocionales y expectativas incumplidas). Ser capaces de ver y aceptar a nuestros hijos, permitirles ser como son y poder acompañarlos en el viaje de la vida, para que lleguen a ser lo que han venido a ser requiere de una gran madurez emocional.

**Aparece de manera natural.** Tener hijos es naturalmente biológico. Sin embargo, la crianza no aparece de manera tan natural. Criamos a nuestros hijos de manera condicionada por cómo hemos sido criados y por la sociedad en general. Lo que ellos necesitan no es siempre lo que los padres ofrecemos (sobre todo a nivel emocional). Criamos de manera cultural, no natural. Sin embargo, los bebés nacen sin conceptos culturales, ellos viven en el momento y están totalmente conectados con su ser, de manera natural.

**Hay que criar niños 'felices'.** Entendemos la felicidad como sinónimo de alegría, y no es lo mismo. La felicidad se relaciona estrechamente con el sentimiento de abundancia (tener y ser lo suficiente); tiene que ver con vivir en el presente de manera continua (y los niños son maestros en esto), sintiéndonos completos en cada situación que se nos presenta. Experimentar todo tipo de estados emocionales es importante en el desarrollo de los niños.

**Querer a nuestros hijos significa ser buenos padres.** El amor es, sin lugar a duda, el elemento de conexión entre las personas. Sin embargo, en la relación con nuestros hijos, a menudo, tenemos comportamientos y actitudes que no expresan el amor. Esto ocurre porque amamos de manera condicional, dejando que nuestros miedos y necesidad de control interfieran en las relaciones con los seres queridos. El amor solo no es suficiente para una crianza equilibrada y armoniosa.

**Un niño exitoso es aquel que está por encima de la media, un niño talentoso.** Como padres, sentimos la presión de tener niños de éxito, niños geniales. Vivir en una competición continua, aparte de generar muchísimo estrés, que puede afectar de manera radical a nuestra salud y a la de nuestros hijos, hace que los niños interioricen el sentimiento de no ser suficiente, de no cumplir con las expectativas y no ser merecedores de nuestro amor por ser simplemente lo que son. Solemos confundir el éxito con la felicidad, cuando la felicidad es libre de expectativas y condiciones, es estar presente y conectado, disfrutando de y cada persona, cada momento, tal y como son.

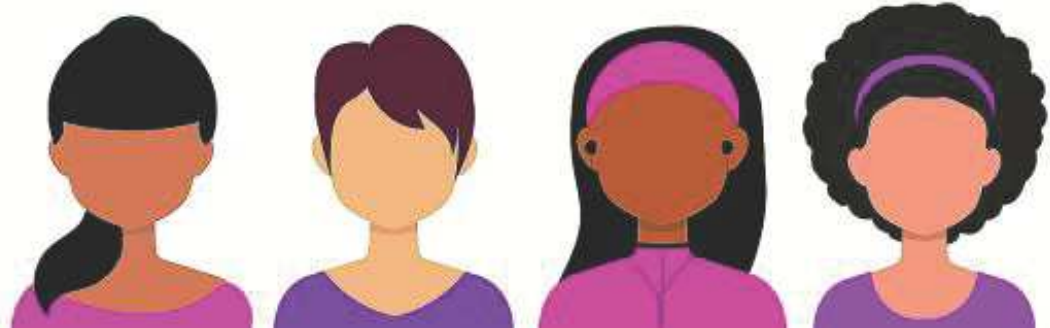
Por: **Diana Fuior Ionica**  
**Asociación Aragonesa de Psicopedagogía**

# LA SONRISA



# ENTRE CULTURAS / CAREI

## Nuestras amigas marroquíes



Somos amigas de Marruecos y nos conocimos en las clases de español en el instituto Corona de Aragón de Zaragoza. Estudiamos todos los martes y los jueves, a las 16.00, con Hagi, Jeffery, Aya, Alejandro, Nicolás, Anwar, Laiba, Andreea, Meriem, Youssef y Lamin. ¡Hola a todos, compañeros! Nos gustan mucho nuestros compañeros, pero nosotras nos hicimos amigas inmediatamente. Somos inseparables. Tenemos casi la misma edad, entre 16 y 17 años. Imane y Zainab estudian 4º de ESO en los IES El Portillo y Miralbuena, respectivamente; pero Imane está en 3º de la ESO, en El

Portillo. Sí, las dos nos llamamos 'Imane' y eso vuelve a nuestra profesora un poco loca. Vinimos a España para terminar nuestros estudios. Aquí, cada una tiene algo que le gusta: a Imane (El Portillo) le gusta el fútbol, a Imane (Miralbuena) le gusta el kick boxing y a Zainab le gusta muchísimo el básquet. Marruecos es un país muy bonito. Tiene muchas tradiciones árabes y unas ciudades muy bonitas, como Ifrán. Esta ciudad es casi como europea; Tánger es la ciudad azul porque todas sus casas están pintadas de ese color; Marrakech es conocida como la

ciudad roja; Casablanca es la más grande de Marruecos; y Rabat es la capital del país. Hablamos árabe, francés, español, inglés y bereber. Lo pasamos muy, muy, guay aquí. España es diferente de Marruecos, pero la lengua es un poco parecida y además tiene muchas tradiciones de árabes y de los romanos. También hay ciudades muy bonitas, como Barcelona, Madrid y Zaragoza. Nos gusta mucho estar aquí. ¡Gracias y un beso!

Por: **Imane, Zainab e Imane**  
Alumnas del Programa de Refuerzo de Español del Carei

# CAFÉ PARA CEBRAS / METODOLOGÍAS ACTIVAS

## Primeros pasos en educación infantil



Dotación necesaria de recursos humanos y materiales, una oferta formativa acorde con el potencial de sus profesionales, una estructura horizontal y vertical consistente para trabajar en coordinación, reconocimiento profesional y salarial, una ratio acorde a la realidad, liderazgo eficiente

y compartido para conseguir escuelas donde el éxito escolar sea su línea de centro, romper con el concepto asistencial que todo lo envuelve... ¿Quién no suscribiría palabra por palabra este listado de deseos? Para tener una educación de calidad real, debemos comenzar por

los cimientos de este gran edificio que sostiene a toda sociedad que se precie; una etapa de 0 a 3 años fuerte será un andamio que nos proteja de muchas caídas y problemas. No debemos olvidar que los tres primeros años de vida son momentos clave en la estimulación -tienen una gran capacidad de absorción de información-. Ofreciendo escenarios adecuados, tanto familiares como educativos, podemos convertir esta etapa en un periodo repleto de posibilidades. Y todo ello pasa porque docentes y familias dignifiquemos esta apasionante etapa, dotándola de la importancia y relevancia que tiene. Los primeros pasos en educación infantil son los primeros pasos para la vida.

Por: **Diego Arroyo**  
Asesor de Formación CIFE Juan de Lanuza, UFI-Zuera