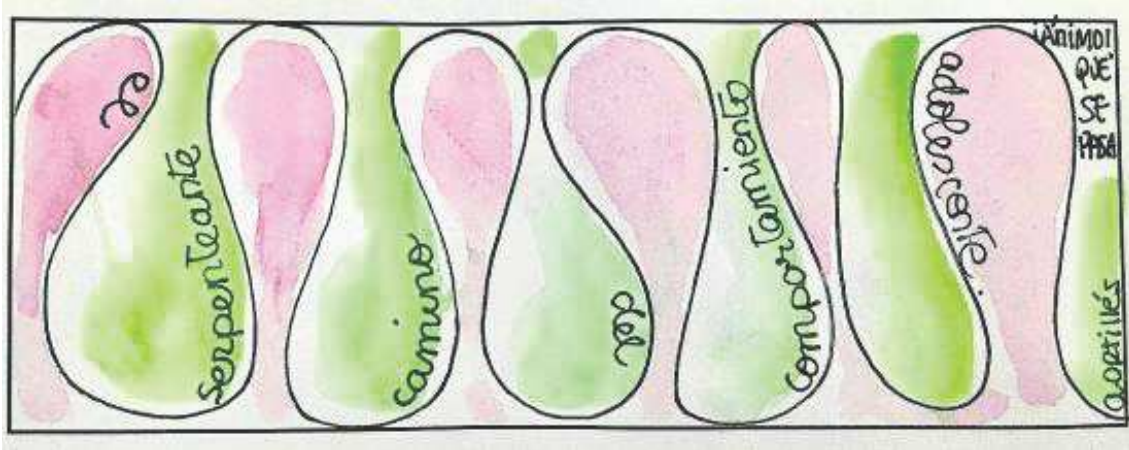


— LA SONRISA



EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Claves para criar con serenidad



Cada familia es única y tiene una cultura propia, ese conjunto de símbolos, valores y rituales, el legado que dejamos a nuestros hijos. Nos obstante, hay algunos 'secretos' que los padres que crían de manera consciente y con intención aplican en sus vidas. Además de asumir la responsabilidad por nuestro propio desarrollo y comportamiento, estableciendo una conexión profunda con los hijos, los siguientes puntos pueden ayudar a criarlos con serenidad.

1 El mejor experto en crianza: tu hijo. Debemos permitirle mostrar sus necesidades y soltar patrones y creencias limitantes. Tenemos que estar dispuestos a crecer y, sobre todo, a disfrutar del proceso. La crianza gozosa no es un objetivo o un fin, es un camino.

2 ¿Qué debemos recordar en situaciones difíciles? Cualquier comportamiento que podamos considerar inadecuado tiene en sus orígenes una necesidad básica que no está siendo atendida, por lo tanto debemos pensar en: hambre, sueño, conexión, seguridad o aburrimiento (más o menos en este orden). Esta mentalidad es aplicable tanto a los niños, como para los adultos. Solemos pensar en los pe-

queños como los responsables de un conflicto, aunque los adultos también tenemos rabietas.

3 Evita las luchas de poder. No te lo tomes como algo personal. Evita las luchas de poder, nadie sale ganando. Cuando sientes que te alteras (o sea, que te lo estás tomando como algo personal) observa cuál es 'tu problema', qué es lo que 'te duele' y atiende y cura esa 'herida' antes de que te arrebatte el control. Cultivar el humor suele ser de gran ayuda.

4 Para cuidar, primero hay que cuidarse. Una taza vacía no puede derramar nada. Para poder ofrecer amor hay que rebosar amor. Escuchar nuestras necesidades y atenderlas en lo máximo posible es vital. El autocuidado ayuda y lleva al autocontrol.

5 El secreto parental más valioso. La disciplina, por sí sola, no funciona, a pesar de todos los libros que tratan sobre este tema. Los castigos y los premios confunden a los niños, y transmiten que nuestros comportamientos son más importantes que nosotros mismos como personas; no contribuyen a criar niños responsables y respetuosos. A cambio, podemos guiarlos

con suavidad, poner límites con empatía, sobre todo, cuando los límites que establecemos despiertan emociones en los hijos. Tanto la empatía como los límites son esenciales y no funcionan de manera independiente.

6 El compromiso más importante. Apoyar incondicionalmente a los hijos es el compromiso más importante. A una flor que no crece no le gritamos, la regamos. Debemos identificar y escuchar sus necesidades en cada momento, no las que pensamos que deberían tener. Observemos esta máxima: «Quiérelas cuando parece que menos se lo merecen, que será cuando más lo necesitan».

7 Lo que nunca podemos olvidar. Los hijos cooperan porque nos quieren (con locura) y quieren complacernos. Ante todo, debemos proteger la relación que tenemos con nuestros hijos, permanecer conectados con su ser y con sus necesidades, incluso, en los momentos más difíciles. Amarlos incondicionalmente es su necesidad más profunda.

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

DE ESCUELAS & MAESTROS

M.^a Dolores Esteban Sanz



Los buenos maestros contagian su pasión y su entusiasmo por lo que creen y son capaces de transmitir una manera de entender el mundo. Esto es lo que consiguió María Dolores Esteban Sanz (Blancas, 1964-Zaragoza, 2019) durante sus tres décadas de dedicación a la escuela rural. Tras concluir los estudios de magisterio en la Universidad Laboral de Cheste (Valencia), en 1987 obtuvo destino en Orrios y, posteriormente, en Monreal del Campo. Muy pronto se integró en los equipos docentes de los Centros Rurales de Innovación Educativa de Teruel (Criet). Trabajó en los de Alcorisa y Albarracín, aunque «su» Criet fue, sin ninguna duda, el de Calamocha, donde ejerció desde su creación en 1993 hasta 2017, siendo durante 17 años directora del centro. Colaboró con la Universidad de Zaragoza en la formación de maestros en prácticas y puso todo su empeño en divulgar las experiencias que se desarrollaban en los Criet para garantizar el derecho de los niños que residían en sus pueblos a una educación de calidad. María Dolores demostró a lo largo de su carrera profesional que la innovación no tiene sentido sin el compromiso con la comunidad en la que está la escuela. Sus compañeros echan hoy de menos el entusiasmo y la ilusión que derrochaba esta maestra, pero sobre todo celebran haberla conocido y haber tenido el privilegio de compartir con ella trabajos, proyectos y sueños.

Los Criet de Teruel

Los dos primeros Centros Rurales de Innovación Educativa de la provincia de Teruel, el de Albarracín y el de Alcorisa, comenzaron su andadura en 1983 con el objetivo de compensar las dificultades que los escolares tenían que afrontar por el hecho de residir en pequeñas poblaciones, con escuelas muchas veces dotadas insuficientemente y con unas limitaciones evidentes respecto a las posibilidades de socialización debido al escaso número de niños que asistían a la escuela. La creación de los Criet estuvo muy unida a dos personas: Pedro Roche, profesor Filosofía, natural de Albalate del Arzobispo, que era, durante esos años, Director Provincial del Ministerio de Educación y Ciencia en Teruel, y a Pablo Antonio Crespo, jefe entonces del servicio de inspección. Gracias a los Criet, los niños que viven en pequeños núcleos rurales de la provincia de Teruel han tenido acceso a la informática, han tenido la posibilidad de participar en torneos deportivos, han participado en talleres de fotografía, de dramatización, de educación para la salud, han asistido a encuentros con deportistas, científicos, escritores, políticos, etc.

Por: **Víctor Juan**
Director del Museo Pedagógico de Aragón