



Educación emocional para familias

La familia, primera escuela de aprendizaje de las emociones

SARA BAQUERO SÁNCHEZ. GRADUADA EN PSICOLOGÍA / M^a JESÚS CARDOSO MORENO DOCTORA EN PSICOLOGÍA.

No tiene sentido hablar de educación emocional sin hablar de la familia, esta es, sin duda, la primera escuela para nuestros hijos. Modelo de referencia para ellos y ambiente en el que se forjan distintos aprendizajes que acompañarán al niño a lo largo de su vida. ¿A qué aprendizajes nos referimos?: a las habilidades emocionales

1 La familia es un escenario para el niño ya desde una edad muy temprana. De ahí la importancia como padres de saber educarles emocionalmente, es decir, enseñarles a pensar en sus propios sentimientos, a ponerles nombre, sus posibles respuestas y la repercusión que tienen estos en los demás. Todo ello quedaría englobado en lo que hoy llamamos 'Inteligencia Emocional'. Con su adquisición mejoramos la convivencia, reducimos la agresividad e incidimos en la autoestima de nuestros hijos. Pero ¿cómo ponemos en práctica todas estas pautas? ¡Cualquier momento del día a día es una gran oportunidad!

2 **A la hora de comer.** Es el momento perfecto para conversar con ellos sobre cómo les ha ido la mañana en el colegio o preguntarles si han disfrutado del recreo con sus compañeros. No se trata de un interrogatorio, más bien de comunicación, de modo que el intercambio de información debería ser mutuo. Nosotros podemos hablarles también de cómo ha ido nuestra mañana, en el trabajo... Así, ellos sienten y perciben que les estamos escuchando igual que ellos a nosotros. Además, comprenden que los conflictos entre iguales pueden presentarse tanto a ellos en la escuela como a nosotros en nuestro trabajo y la manera de solucionarlos.



3 **Vemos la tele juntos o leemos un cuento.** Resulta interesante preguntarles cómo creen que se sienten los personajes y cómo creen que reaccionarán los demás personajes ante esos sentimientos. Esto ayuda a desarrollar su empatía desde bien pequeños. Así, poco a poco, irán aprendiendo que nuestras propias emociones tienen unas consecuencias en los demás y a ponerse en el lugar de los otros, habilidad fundamental en la vida familiar y social en general.

4 **Actividades durante el fin de semana.** Cualquier actividad (ir al parque, ver un partido de fútbol...) resulta interesante, es un momento idóneo para compartir y disfrutar de la compañía mutua. Sentir que tienen algo en común facilita el acercamiento entre padres e hijos mejorando el clima de comunicación y la confianza, lo que hace más fuerte el apego, el apoyo entre unos y otros, el cariño y bienestar. También es muy importante hacer partícipes a nuestros hijos en las tareas del hogar y hacerlo de manera conjunta, desde realizar la lista de la compra juntos a poner el lavavajillas, así, además, potenciamos su autonomía.

5 **Contagiamos las emociones.** Las emociones son tremendamente contagiosas, por lo que es muy importante evitar crear ambientes tóxicos para los niños. Esto ocurre cuando, por ejemplo, no tenemos las herramientas oportunas para saber regular nuestras emociones y podemos crear un ambiente marcado por emociones negativas. Este contagio de emociones positivas, que fomenta la empatía y apoyo, y una autorregulación de las negativas, expresándolas de manera constructiva, nos ayuda a crear un clima emocional y social idóneo para el desarrollo de nuestro hijos.

6 **Comunicación en la familia.** Reaccionamos a las emociones según la forma en que hemos aprendido a hacerlo y nuestro carácter, por lo que el tipo de comunicación que utilizamos en casa resulta clave, ya que el niño observa desde bien temprano, por ejemplo, cómo sus padres se hablan o resuelven un conflicto, adquiriendo así futuros patrones de comunicación. Hay que entender que para el niño, la familia es, desde el comienzo de su vida hasta que se empieza a relacionar con sus iguales en la escuela, el único modelo de conducta que posee y será donde observará y adquirirá las habilidades para convivir en sociedad.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Me apetece...

TALLERES, CUENTOS DE PASTORES Y MÚSICA

MARISANCHO MENJÓN

ARTE Y MATEMÁTICAS EN TERUEL

■ Nos gustan mucho las actividades didácticas que organiza la Fundación Amantes en colaboración con el Museo de Teruel. Ya en alguna ocasión os hemos recomendado sus talleres. Hoy nos fijamos en uno muy atractivo que conecta el arte mudéjar con las matemáticas y la geometría, pues a base de formas geométricas se desarrollan muchos de los motivos decorativos de este estilo artístico. La actividad se organiza en tres niveles (Infantil, Primaria y Secundaria) y los más pequeños llegan a construir su propia torre mudéjar. ¡Es genial! Contacta con ellos por correo (aulamantes@amantesdeteruel.es) y apúntate corriendo. Toda la información en www.amantesdeteruel.es/servicio_educativo.php.



UN CUENTO DE PANTICOSA

■ Sandra Araguás y David Guirao nos vuelven a regalar un auténtico bombón: se trata del cuento 'Rabadancito', una preciosa historia infantil ambientada en nuestros montes Pirineos, extraída de una narración oral que la propia Sandra recogió en Casa Lauré, de Panticosa. Es un cuento de pastores, donde aparecen la cabra Curra y su cabritillo, así como las figuras del rabadán y el mayoral, tan importantes en el mundo rural tradicional, dedicados a cuidar del ganado. La historia tiene buenos y malos... y muchas otras cosas, claro. Tiene ternura y delicadeza, y un hermoso fondo humano. ¿Qué os diremos de las ilustraciones? Pues que son tan bellas como todas las de David. Lo publica Editorial Sin Cabeza. No os lo perdáis.



PARA APRENDER Y PRACTICAR GUITARRA

■ ¿Conoces a Mario Freiría? Es un guitarrista y compositor argentino empeñado en hacer fácil la enseñanza de la guitarra. Por algo es, también, docente. Tiene un canal en YouTube en el que ha colgado más de mil vídeos con tutoriales para que puedas seguirle paso a paso en el aprendizaje de todo tipo de canciones. Aunque también puedes iniciarte en el dominio del instrumento con sus clases, lo ideal es que utilices estos recursos para afianzarte y practicar con nuevos temas. Nada puede sustituir a un buen maestro 'en directo', que te hable de tú a tú y te corrija; pero una vez en casa, para practicar, sus vídeos son estupendos. Os los recomendamos vivamente.



¿Por qué leer...?

'EL ASOMBROSO VIAJE DE LA VOZ DEL SEÑOR BIANCHI'

PEPE TRIVEZ

■ Pepe Serrano tiene el don de la palabra. Escondido –o mejor atrincherado– en un aula de un cole zaragozano va anotando en papeles sueltos todo lo que se le ocurre. Lee mucho. Demasiado. Lee tanto que incluso se le olvida cuánto ha leído. Por eso cuando Pepe Serrano escribe lo hace con el peso y la sombra de todo lo que a él le ha hecho sonreír. Por eso Pepe Serrano escribe historias que permanecen, únicas, distintas.

Pepe Serrano tiene el don de la palabra. Y tiene una voz. Una voz propia.

'El asombroso viaje de la voz del Señor Bianchi' es un libro asombroso. Nos deja con la boca abierta. Nos sorprende a cada vuelta de página desde el mismísimo momento en que la voz del Señor Bianchi decide abandonarle y salir por ahí a vivir aventuras. Tanto sorprenden sus peripecias que también dejaron pasmados, con la boca abierta y sin voz a los miembros del jurado del Concurso de Narrativa Infantil Villa d'Ibi. Tienes que leerlo...

● Porque **es una fábula**. Los animales toman la voz –y la palabra–. No para sermonearnos ni sacar una 'moraleja'. Aquí los perros cuentan cuentos, los gansos parlotean y las ballenas... las ballenas recitan poesía.



● Porque **es una novela de detectives**. Bueno, de 'un' detective. Uno muy particular. Uno que encuentra cosas que nadie le ha pedido. Uno que no encuentra lo que busca. De esos con gabardina, pipa y sombrero.

● Porque **es un juego de palabras**. O de voces. Porque la voz del señor Bianchi juega con las palabras, pronuncia palabras nuevas, encuentra las palabras más extrañas y las hace fáciles: porque las barbas son frondosas, las letras remolonas y los cetáceos gigantes.

● Porque **a Marcos**, que solo tiene 4 años, **le gusta** cuando vuelve la voz y su dueño aliviado dice: «Cuéntamelo todo –le pidió el señor Bianchi apagando la televisión».

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

