

— LA SONRISA



EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Hoy, trabajamos el sentido del equilibrio



Cuando pensamos en nuestros sentidos, solo consideramos los cinco que recogen información del exterior: vista, oído, olfato, gusto y tacto. No obstante, igual de importantes para nuestro desarrollo son aquellos sentidos que nos brindan información sobre la gravedad y el movimiento, y sobre los movimientos musculares de nuestro cuerpo y su posición el espacio, es decir, el sentido vestibular y el propioceptivo. Hoy, nos vamos a centrar en el sentido vestibular, que es el encargado del equilibrio, tanto estático como dinámico, la orientación del cuerpo y su posición; además es el primer sistema sensitivo que se desarrolla por completo durante la gestación y afecta de manera directa o indirecta en casi todo lo que hacemos. Cuando el sistema vestibular funciona correctamente, no somos conscientes de su importancia, pero imaginemos los problemas que nos podrían surgir a lo largo del día si tuviéramos el equilibrio alterado. Cualquier anomalía produce perturbaciones, que pueden llegar a ser severas, en el organismo humano. Algunos niños con problemas de equilibrio pueden tener dificultad para mantenerse quietos o sortear obstáculos, se caen con frecuencia y prefieren las actividades sedentarias. Os proporcionamos unas pautas

para trabajar en familia y de forma lúdica y sencilla el equilibrio de mayores y pequeños.

1 En el parque. Es fundamental, sobre todo, columpiarse; y si es apoyado con el abdomen en el asiento, mejor. También es muy aconsejable el uso de los balancines y toboganes.

2 Algunos deportes. Natación, baloncesto, escalada... en todas estas disciplinas se trabaja la posición del cuerpo respecto al espacio y la coordinación óculo-manual.

3 Todos a saltar. Saltar en la cama, en colchonetas o sobre pelotas de 'fitness' -con ayuda-, así se empieza a conocer la sensación que produce la gravedad y el equilibrio en nuestro cuerpo.

4 Trabajamos con los pies. Con ellos podemos: coger canicas, una pelota, darnos masajes, pintar y escribir, hacer bolitas de papel... son actividades vitales para ayudar al niño a apoyar bien los pies, de manera que su equilibrio no se vea alterado.

5 Nuestra espalda. Llevar una mochila en la espalda permite que los niños sepan reconocer dónde está y que sean conscientes de esa parte del cuerpo.

6 Y ahora... a cantar. Canciones y rimas con las que podemos trabajar la coordinación, sobre todo, de manos y cuerpo.

7 Al aire libre. Actividades como rodar por la hierba, hacer el 'ángel' en la nieve o dar volteretas nos ayudan a desarrollar el sistema vestibular.

8 También con las manos. Romper periódicos, poner un folio y pintar debajo de la mesa, dar masajes, amasar, recortar, pintar con pintura de dedos...

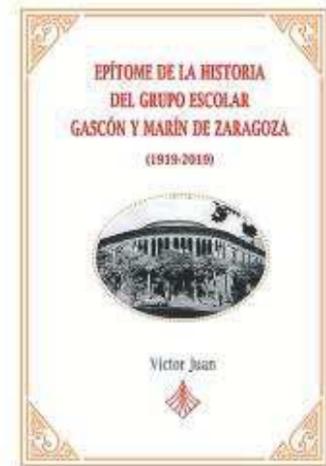
9 Caminar y caminar. Sobre una cinta en el suelo y sobre diferentes texturas. Caminar descalzos y sin calcetines, de puntillas y de talones, con los laterales interiores y exteriores... son ejercicios que nos ayudan a sentir por completo todo el pie.

10 Como una peonza. Girar sobre uno mismo, juegos de movimiento en corro y superficies que rueden, como las que nos podemos encontrar en los parques infantiles, son otras sugerencias para cuidar nuestro sistema vestibular.

Por: **Camino Felices / Ana Rojo**
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

DE ESCUELAS & MAESTROS

Una escuela centenaria



El viernes 7 de junio, a las seis de la tarde, se presentará 'Epítome de la historia del Grupo Escolar Gascón y Marín de Zaragoza', un libro que he escrito para conmemorar el centenario de esta escuela. En realidad, como dirían los clásicos, se trata de una edición corregida y aumentada del libro que publiqué para el 75 aniversario. Me siento enormemente afortunado de haber podido ser una suerte de cronista de estos cien años. En realidad, soy el cronista de una crónica imposible, porque no se pueden contar cien años de sueños, de ilusión, de proyectos, de encuentros, de generosidad, de descubrimientos, de confianza, de esfuerzo, de compromiso, de colaboración y de utopía. El Gascón y Marín es una escuela de poco más de 200 escolares, atendidos por 18 docentes, que ofrece una educación hecha a mano, artesanal, pensada cada día a la medida de cada uno de los niños. Es una escuela fácil de querer. Por eso a los escolares, a las familias y a los maestros les cuesta decir adiós cuando terminan la educación primaria. Pero una escuela es una institución proyectada irremediamente al futuro, un territorio en el que siempre estamos de paso, haciendo caminos al andar, que diría Machado.

El cambio y lo permanente

Ha cambiado mucho la escuela, la manera de ser niño, de ser maestra y de ser madre, pero ¿qué ha permanecido intacto a lo largo de los años? Las familias saben que sus hijos son lo más importante que tienen y que harán cuanto puedan para que sean felices, para que sean buenas personas, para que aprendan muchas cosas que les ayuden a ser dueños de sus vidas y a vivir mejor. Quisieran evitarles el dolor y la tristeza, pero también saben que sus hijos han de vivir su propia vida. Hay algo que sí harán: estarán siempre a su lado. Pase lo que pase. Los niños tienen las mismas ganas de aprender, de tener amigos, de que los quieran; las mismas ganas de que llegue la hora del recreo, de ser los primeros en la fila, de que les guarden los secretos, de que les sonrían sus maestros; las mismas ganas de saber que están haciendo bien las cosas; las mismas ganas de poderse equivocar sin que pase nada, de que les escuchan y les cuentan; las mismas ganas de que crean en sus posibilidades. Los maestros le hacen a cada niño la misma promesa que Protágoras le hacía al joven Hipócrates: «Si me acompañas, te sucederá, cada día que estés conmigo, que regresarás a tu casa hecho mejor, y al siguiente, lo mismo. Y cada día, continuamente, progresarás hacia lo mejor». Y así una maestra y otro niño. Un niño y otro niño. Y un día y otro día. Durante treinta y seis mil quinientos días. Durante mil doscientos meses. Durante cien años. ¡Felicidades!

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