



## Educación emocional para familias

### Cómo ser y cómo sentirnos mejores padres

PILAR LÓPEZ LABORIA. EDUCADORA EMOCIONAL EN BIENPENSAR EDUCACIÓN EMOCIONAL

Ser padres conlleva una importante fuente de estrés que, además de afectar negativamente a progenitores y a hijos, incide también en la relación entre ambos. Por eso, es importante cuidarla y sopesar en qué casos merece la pena entrar o no en conflicto, a qué darle importancia y revisar el valor que damos a las cosas.

- 1 **Establecer prioridades.** Debemos revisar nuestras prioridades vitales, puede que estemos dándole demasiada importancia a algunas cosas por inercia. Si, por ejemplo, consideramos vital tener una ajetreada vida social, pero está nos resta energía para atender a los chicos, quizá deberíamos priorizar.
- 2 **La buena educación.** Tenemos que hacer lo mismo con respecto a su educación: todo no puede ser igual de importante. Lo mejor es preguntarnos para qué estamos preparando a nuestros hijos con esta educación. A veces, no es tan importante que saluden o que sean cariños con todo el mundo, por mucho que eso nos guste, también hay otras muchas cosas. Es difícil que puedan responder a todas nuestras exigencias.
- 3 **El día solo tiene 24 horas.** Hay que decidir cómo queremos ocuparlas. Es recomendable buscar un espacio para descansar, si no, nuestra mente y nuestro cuerpo nos lo cobrarán. No será fácil, pero nos aportará salud y algo de bienestar.
- 4 **Todo cuenta.** No solo hay que tener en cuenta lo que hijos y padres hacemos mal. Seguro que el cómputo de acciones positivas en un día supera con creces al de las negativas. No debemos hacer de la normalidad algo sin valor. El día que no nos mienten, cuenta. El día que no les gritamos, también cuenta.
- 5 **Con total convencimiento.** No debemos hacer nada que no queramos hacer. Por mucho que nos



convenza tal o cual teoría pedagógica, si lo que nos propone, lo vamos a hacer a regañadientes, mejor no hacerlo. El resentimiento que se genera es malo para nosotros y afectará, antes o después, a la relación con ellos.

- 6 **Comprensivos con nosotros mismos.** Tener hijos no es fácil. Ahora que ya los tenemos, lo sabemos. No debemos ser duros con nosotros mismos, habrá quien eduque a sus hijos con facilidad, aparentemente, pero eso no significa que sea sencillo. Así que, seamos comprensivos con nosotros mismos y exijámonos lo razonable.
- 7 **¿Malos padres?** Si nos juzgamos como malos padres, nos vamos a sentir fatal. Debemos preguntarnos: ¿quién nos está juzgando? Conviene desmontar esos pensamientos y detectar las creencias irracionales que están sustentando ese juicio.
- 8 **Autocrítica sí, pero constructiva.** No hay que anticipar comportamientos negativos de los hijos. Un comportamiento negativo, en un momento dado, no significa que sea el comienzo de algo horrible. Probablemente, si estáis leyendo estas líneas es que os interesa su educación y que estáis predispuestos a mejorar.
- 9 **Exceso de perfeccionismo.** Si apartamos el perfeccionismo de nuestra forma de educar, les transmitiremos que lo importante es intentarlo y que, mañana, podemos hacerlo mejor.
- 10 **En presente.** Desde que nacen hasta que cumplen los 18 años, solo tenemos 936 sábados para estar con ellos; disfrutemos de este tiempo real y no nos agobiamos pensando en lo que tenemos que hacer y no hemos hecho mientras estamos con ellos.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
[www.psicoaragon.es](http://www.psicoaragon.es)

## Me apetece...

### PLATAFORMAS EDUCATIVAS Y VÍDEOS

MARISANCHO MENJÓN

#### PLATAFORMA TED-ED

■ Son muy conocidas las conferencias breves en vídeo de TED Talks; ahora se ha creado una sección específicamente educativa, TED-Ed, que contiene lecciones con vídeos de animación para su uso por profesores, padres y, desde luego, por los alumnos. La mayoría de ellas están en inglés, aunque hay algunas en español y muchas otras con subtítulos; pero también pueden escucharse en el idioma original porque la locución está muy cuidada. Explora la plataforma: hay muchos temas interesantes y, además, se completa con preguntas, temas de debate y aspectos para profundizar. <http://ed.ted.com>.



#### CREA TUS PROPIAS LECCIONES

■ No solo nos ofrecen lecciones ya construidas desde TED-Ed, sino que cualquiera puede crear las suyas propias. La idea es que los profes o comunicadores con gran capacidad de 'llegar' al alumno exponiendo un breve tema puedan dejar su aportación en la web para que pueda ser difundida. En la propia plataforma se explica cómo hacerlo, aunque si lo prefieres, también puedes hallar más información para desenvolverte en <http://www.educacontic.es/blog/mira-piensa-profundiza-y-crea-tu-leccion-en-ted-ed>. Incluso es posible modificar y ampliar las lecciones ya disponibles, para adaptarlas al alumnado concreto de cada profesor. Es fantástico.



#### OBSERVA A LOS ANIMALES

■ Sin salirnos del mundo audiovisual, queremos recomendaros una página más: se trata de <http://explore.org>, dedicada a la observación del mundo animal, donde podrás ver a los pandas en China, hipopótamos en Kenia y osos en Alaska, o bien a perritos recién nacidos, todos con cámaras en vivo. También hay series de fotografías que componen pequeñas historias y grabaciones de 'episodios estelares', como el momento en el que un pajarito rompe el cascarón y sale del huevo. Un blog completa la información con artículos curiosos e interesantes. Está en inglés, pero... ¡así se practica!



## ¿Por qué leer...?

### 'TRAGASUEÑOS' DE MICHAEL ENDE

PEPE TRIVEZ

■ Tragasueños, Tragasueños / Cómete los malos sueños / que de noche me dan miedo./ Deja los sueños felices/ para mí, yo te lo ruego...  
¿Qué hacer cuando los niños nunca quieren acostarse y cada vez encuentran nuevas excusas para permanecer levantados un ratito más? ¿Qué hacer cuando los niños tienen miedo a la noche? ¿Qué hacer con los sueños feos? ¿Qué hacer con las pesadillas?



El rey de Dormilandia no duda en comenzar un viaje para permitir que su hija concilie el sueño y duerma no solo mucho sino bien y del tirón.

Michael Ende nos hizo viajar al Reino de Fantasía con Bastián y Atréyu y construyó para Momo un mundo inquietante sobre las ruinas de un anfiteatro... En 'Tragasueños' nos lleva viajando sobre los hombros de un enano hasta el Reino de Dormilandia... Leedlo...

● Porque es un cuento clásico en el que hay que **emprender un viaje** para acabar con lo malo, para barrer tristezas, para espantar la angustia.  
● Porque los cuentos son un bálsamo, **un salvavidas**, un escudo y un regazo donde po-

sar nuestros miedos y descansar.

- Porque hay que estar dispuesto a **dar todo** lo que uno tiene a cambio de lo que se necesita. Porque no es más feliz quien duerme más sino quien duerme mejor, quien vive más sino quien vive mejor.
- Porque Ende nos vuelve niños, nos devuelve los sueños, las certezas, la verdad. Porque el Tragasueños es tan real como el **consuelo del cariño** de papá y mamá.
- Porque como los amuletos que colgamos sobre el umbral de la puerta... Como los nombres que invocamos cuando nos encontramos en peligro... Como los ritos que inventamos para perder el miedo... este cuento es necesario. Y por eso para que «todos los niños puedan llamar al Tragasueños si lo necesitan, el rey mandó escribir e imprimir toda esta historia en forma de libro, con los versos y todo. Y aquí lo tenéis».

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

