



Educación emocional para familias

¿Gritamos enfurecidos al entrenador de nuestros hijos?

YOLANDA CUEVAS AYNETO. PSICÓLOGA LICENCIADA Y MÁSTER EN PSICOLOGÍA CLÍNICA Y SALUD.

Con el nuevo curso comenzó también la temporada deportiva para muchos escolares... y para sus padres. En ese entorno deportivo, en ocasiones complicado, nuestra máxima responsabilidad como padres es sentar las bases educativas y en valores, porque enseñar las técnicas deportivas es patrimonio del entrenador, que para eso se forma. Nuestra misión es animar a los chicos, pero sin anteponer nuestros deseos.

1 La elección, fundamental. Lo mejor es que nuestros hijos experimenten diferentes deportes hasta que ellos elijan. Si condicionamos sus gustos deportivos, les restamos oportunidades.

2 Responsabilidad y compromiso. El deporte educa y transmite valores tan importantes como la responsabilidad y el compromiso: preparar la bolsa con ellos, aunque cueste, hasta que puedan hacerlo solos; ser puntuales, asistir a los entrenamientos y encuentros (no se puede faltar porque nos surja otro plan el fin de semana)... Hacer deporte implica esfuerzo y sacrificio de todos.

3 Motivar, sí; presionar, no. En los desplazamientos debemos cuidar nuestras palabras. A veces, creemos que les estamos motivando, cuando, realmente, lo que hacemos es añadir presión a la que ya tienen. Que lo hagamos con buena voluntad, no implica que esté bien hecho. Esos «confiamos en ti», «seguro que lo harás genial», «te espero con la medalla», «eres el mejor»... son como piedras para la mochila deportiva. Así que, cuidado con lo que les decimos, ya que nuestras palabras se graban y dejan huellas emocionales que pueden conducirles a dejar el deporte. En los

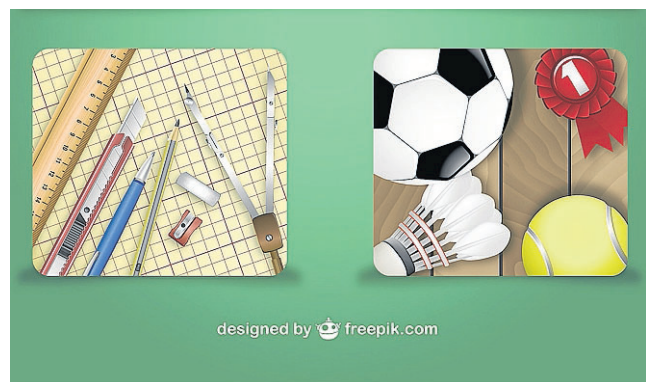
4 Hay tiempo para todo. Hay que ayudarles a gestionar el tiempo; enseñarles a organizarse para que desarrollen un hábito. Tiene que establecerse un equilibrio entre estudios, deporte y amigos. Castigarles sin deporte, solo generará emociones y sentimientos que nos separen y limiten nuestra relación.

5 Conversaciones positivas. Somos sus padres, no ojeadores deportivos; nadie nos va a evaluar después de los entrenamientos y encuentros. Lo mejor que podemos hacer es relajarnos, sentirnos afortunados porque nuestros hijos están rodeados de deporte, creciendo con él y sus beneficios físicos, psicológicos y educativos. Debemos disfrutar del encuentro, entablar conversaciones positivas con otros padres, es decir, que no todo sea criticar al entrenador, porque esto... no ayuda.

6 Ni gritos ni insultos. ¿Somos de esos padres que gritamos enfurecidos al entrenador, al árbitro o a nuestro propio hijo y les faltamos al respeto? Si lanzamos miradas de esas que bloquean, gestos que les desaniman; si la rabia nos supera cuando pierden, si alentamos ciertas conductas contra el adversario, si contradecimos y criticamos al entrenador... en este caso, nos estamos saltando las reglas del juego como padres o madres. No estamos siendo coherentes con esa famosa frase que tanto nos gusta y repetimos: «Yo, lo que quiero es que mi hijo disfrute y haga deporte». Con estas actuaciones, en vez de educar, deseducamos. Así que, comencemos a controlar estas situaciones y a entrenar nuestra gestión emocional, por el bien de nuestros propios hijos, a nivel emocional y educativo. Así, evitaremos que nos pidan que no vayamos a verlos jugar, o que... se avergüencen de nosotros.

7 Juego limpio y diversión. Nuestra responsabilidad es educar a nuestros hijos en el juego limpio y en el disfrute del deporte como algo natural, honesto y divertido, que, seguramente, ayudará a que se conviertan en mejores personas, aprendiendo a cumplir el reglamento, sin hacer trampas, respetando a todos; enseñándoles ganar y a perder, a ser humildes y a reconocer, siempre, el buen trabajo de los demás.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoragon.es



designed by freepik.com

desplazamientos también entrenamos a los hijos en valores, en normas, en objetivos, en resolución de conflictos... así que, no monopolicemos el tema de conversación y busquemos otros temas de interés, que desarrollen su capacidad crítica.

De pizarras y tabletas

APORTICS, TUTORIALES CREADOS POR LOS PROPIOS ALUMNOS

PAUL BOUTROUX

■ Cada semana salen iniciativas educativas que nos llaman la atención y nos entusiasman; AporTICs (<http://aportics.blogspot.com.es/>) es, sin lugar a dudas, una de ellas. Se dio a conocer hace unas semanas al ganar el premio al Mejor Proyecto Colaborativo y Cooperativo durante el Salón de Tecnología para la Enseñanza SIMO Educación 2014.

AporTICs es un proyecto colaborativo donde los propios alumnos crean y comparten tutoriales TICs, sobre aplicaciones que conocen, que les gustan, o trucos que han descubierto. Ya están disponibles tu-

toriales sobre Voki, Popplet, Glogster, Edmodo, Storybird, Google Maps, Prezi, Tagxedo, Pixton, Issuu, Drive, Padlet, Tumblr, Moovly, Photopeach, Audacity... ¡Nos sirve también para descubrir o presentar en clase herramientas de la inagotable Web 2.0!

Desde la pestaña '¿cómo participar?', se recomiendan unas pautas de trabajo pero son los alumnos y sus profesores los que eligen el guión y el soporte (vídeo, audio, presentación, texto e imágenes, códigos QR...) con los que crean el tutorial.

Preparar estos tutoriales es un ejercicio que contribuye al desarrollo de competencias lingüísticas y digitales, de creatividad,



de aprender a aprender, de autonomía e iniciativa personal de los alumnos. El trabajo de los protagonistas está también cargado de valores al ser un trabajo colaborativo que anima a los alumnos a compartir sus conocimientos con los demás. Y, como decía Joseph Joubert: «Enseñar es aprender dos veces».

A parte del propio blog de AporTICs, podremos seguir las novedades del proyecto a través de sus diferentes cuentas en Twitter, Facebook, Pinterest y YouTube. Por cierto... ningún centro aragonés participa. ¿Alguno se anima? Para saber más: www.lapizarradigital.es.

Me apetece...

DE TÍTERES, RÉCORDS Y TALLERES DE CERÁMICA

MARISANCHO MENJÓN



TÍTERES DE MÁS ALLÁ DEL MAR

■ Desde pasado mañana, viernes 28, y hasta el 8 de diciembre, Teatro Arbolé va a estar repleto de títeres que llegan de América: se celebra el II Festival Iberoamericano con una programación que incluye compañías de Argentina y Cuba, además de varias españolas. Todos los días hay actuaciones -los fines de semana, mañana y tarde- con propuestas interesantísimas como 'El viejo y el mar', 'Habla, no estás sola' o una hilarante 'Historia de burros'. Este domingo 30 y el siguiente, día 7, se representarán dos historias al aire libre, gratuitas, en el Parque del Agua de Zaragoza con la compañía argentina Pizzicato. Tienes toda la programación en su web: www.teatroarbole.es.

RÉCORDS 2015

■ Planeta Junior publica una nueva edición del 'Libro Guinness de los RéCORDS', que recopila las hazañas más sorprendentes y curiosas del mundo. Este año hay una nueva sección de récords españoles. Encontrarás de todo, cosas realmente inimaginables; la mayor parte son simplemente entretenidas, pero también hay algunas que pueden dar pie a interesarse por temas diversos que nos llevan a aprender multitud de cosas sobre la realidad que nos rodea: grandes viajes, resistencia, habilidad, animales... Como novedad, el libro incorpora una app de realidad aumentada, gratuita, con la que se pueden explorar en 3D algunos datos e imágenes, e incluso un juego con gusanitos que intentan saltar del interior de un queso. Muy divertido.



EDUCAMANTES

■ La Fundación Amantes de Teruel cuenta con un servicio educativo, en colaboración con el Museo Provincial de la ciudad, que oferta a centros escolares y otros colectivos varias actividades didácticas interesantes relacionadas con el patrimonio cultural e histórico turolense. Si accedes a su página (www.amantesdeteruel.es/servicio_educativo.php) encontrarás diversas propuestas, entre ellas un taller de cerámica que nos permite conocer el mundo ibero, un 'enjambre mudéjar' que nos acerca a la geometría y a las matemáticas desde el arte y un taller de luz y color que explora las relaciones entre física, química y realización artística. Todos ellos están adaptados a varios niveles: Infantil, Primaria I, Primaria II y Secundaria.

FUNDACIONAMANTESDETERUEL

