



Educación emocional para familias

Mascotas para educar nuestras emociones

SILVANA CALAMITA. PSICÓLOGA CLÍNICA, EXPERTA EN TERAPIAS ASISTIDAS CON ANIMALES Y ESPECIALISTA EN DIAGNÓSTICO Y EDUCACIÓN EMOCIONAL. Tener un perro en la familia es como tener, sin saberlo, un terapeuta. En los últimos años, han proliferado considerablemente los programas que incluyen a estas mascotas como coterapeutas, por los múltiples efectos beneficiosos que provocan en el ser humano, tanto en su salud física como emocional.

1 Hoy en día, los campos en los que trabajan nuestros amigos los perros son de lo más variado –hospitales, residencias de ancianos, centros penitenciarios, colegios...– y están en constante innovación. Diversas investigaciones han demostrado que la influencia que ejercen los animales de compañía en nuestra salud reduce la presión arterial, disminuye la ansiedad, el estrés, mejora el estado de ánimo y facilita la interacción con otras personas y la comunicación, favoreciendo nuestra inteligencia social.

2 **En la escuela...** En el ámbito escolar, a través de los programas de educación asistidos por perros –que numerosos profesionales vienen desarrollando– se promueve el desarrollo de la atención y la concentración, se fomenta el respeto y la compasión, se trabaja la autonomía y el aumento de la autoestima en los niños, con resultados significativos que perduran en el tiempo.

3 **... y en casa.** En el hogar, a través de juegos sencillos con nuestra mascota, podemos enseñarles a nuestros hijos a pasar del plano mental al plano físico y emocional. Empezar a tener conciencia de sus propias emociones y de las de los demás es el primer requisito para desarrollar la inteligencia emocional de los más pequeños de nuestra manada.



4 **Emociones en estado puro.** Comenzar el entrenamiento es más sencillo de lo que parece, si tenemos en cuenta las emociones que entran en juego en las interacciones cotidianas. Sobre todo, porque, en el caso de los perros y los niños, estas se manifiestan en estado puro, sin el filtro que más tarde adquirimos, debido a la presión social.

5 **Momentos para aprender.** Unas caricias por su pelaje relajante, un divertido juego con juguetes para mascotas, la bienvenida alegre y efusiva que nos brindan al entrar en casa, un paseo por el parque... cualquier momento es digno de ser aprovechado en el aprendizaje emocional que nos ofrece el vínculo entre mascotas y seres humanos.

6 **Una buena autoestima.** Aprender a tomar conciencia de las emociones nos ayuda a conocernos a nosotros mismos: qué nos gusta y nos agrada; qué nos disgusta y por tanto evitamos o rechazamos. Esto ayuda al posterior desarrollo de una buena autoestima, debido a que, si la autoestima consiste en querernos a nosotros mismos, no podremos querer aquello que no conocemos.

7 **Perros y gatos contra pantallas.** En un estudio realizado por la Fundación Affinity sobre el vínculo entre personas y animales de compañía, se ha constatado que ocho de cada diez niños, de entre 9 y 12 años, dicen que prefieren su gato o su perro a los videojuegos; algo que, en un principio, nos costaría creer de no ser por los considerables beneficios que cada vez más se van descubriendo sobre estos fieles compañeros peludos.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Me apetece...

REVISTAS, PROGRAMAS INFORMÁTICOS Y MAPAS

MARISANCHO MENJÓN

'BABAR'

■ En lugar de recomendaros un libro, esta semana os recomendaremos una revista. Una revista de libros, por supuesto: se llama Babar (<http://revistababar.com>) y en ella encontraréis variadas noticias sobre publicaciones, reseñas, comentarios y entrevistas a autores, recomendaciones de otras páginas sobre Literatura Infantil y Juvenil (LIJ) e incluso la oportunidad de escribir tú mismo alguna colaboración aportando ideas que se te ocurran. Esta semana, además, trae una selección de libros en español que han sido incluidos en la 'Lista de Honor IBBY' por sus cualidades literarias, así que ¡no te la pierdas!



SOFTWARE LIBRE

■ Seguro que eres usuario experto informático, pero ¿has oído hablar alguna vez del software libre? ¿No? Pues te recomendamos que te intereses por ello, porque es una magnífica y generosa idea: no se trata de programas gratuitos, aunque a menudo lo son, sino de aquellos cuyo código de funcionamiento pueden ser modificado por el usuario para adaptarlo a sus necesidades. ¿No te parece genial? Para que puedas introducirte en este mundo de posibilidades te recomendamos, como primer paso, que veas una explicación básica en vídeo: busca en YouTube 'software libre spanish', y luego nos cuentas. ¡Aventúrate!



MAPAS A PORRILLO EN SIGNA

■ Los lectores ya conocen nuestra afición a los mapas, así que no extrañará que volvamos una vez más a recomendar una web dedicada a ellos: es la del Instituto Geográfico Nacional (IGN), que pone a nuestra disposición nada menos que 36.000 mapas de sus fondos históricos, para descargar. Mapas confeccionados a mediados del siglo XIX que nos permitirán no solo avanzar como geógrafos, o cartógrafos, sino también como historiadores, pues los mapas son herramientas indispensables para esta disciplina. La web es www.ign.es; pulsa en 'Consultar y visualizar mapas' o en 'Descargas' y accede directamente. Para navegar con soltura te recomendamos que veas con atención este vídeo, muy didáctico: <http://signa.ign.es/signa/videos/es/videos.aspx>.



Por qué leer

'AGUJETAS EN LAS ALAS' DE DANI ROVIRA

PEPE TRIVEZ

■ Dani Rovira es gracioso. Muy gracioso. Y conocido. Famoso. Tal vez por eso alguno 'sospecharía' de un libro suyo. Un libro como éste. Un libro que es una sorpresa y un bálsamo. Un libro escrito 'con alma', con gracia, con mucha, mucha honestidad.

'Agujetas en las alas' es su primer libro. Un libro de microrrelatos. 88 relatos, 88 razones para seguir volando. Las ilustraciones de Mónica de Rivas construyen otro relato, una historia paralela y complementaria, se entrelazan con las palabras y las convierten en historias necesarias, historias dignas de ser contadas. Poéticos, románticos, divertidos, graciosos –sí, también graciosos–, ingeniosos, lúcidos, certeros...



Un puñado de relatos que hay que leer...

- Porque están **bañados de esperanza**. Porque te arrancan sonrisas (y risas). Porque tienen la inocencia del optimismo y la lucidez de la inteligencia.
- Porque nos devuelven la mirada del niño que fuimos. Del que aún somos. A **la mirada sabia** y nada complaciente de un niño que ve las cosas cómo

realmente son: hermosas y trágicas; divertidas y bellas.

- Porque es una **colección de emociones**. Porque le ponen palabras a lo que sentimos, a lo que nos anuda por dentro, a lo que nos confunde. Y también a lo que nos hace felices, nos hace crecer, nos ensancha.
- Porque las palabras se enredan, saltan, juegan. Porque **el humor y el amor se confunden** entre retruécanos y divertimentos. Porque con sencillez hace de las palabras un protagonista más de sus historias –que se convierten en las nuestras–.
- Porque esconden entre líneas **lo mejor y lo peor de la vida**, del amor, de la pena, del dolor... «Algunas veces, bajo su cama se escondían los más horribles monstruos. Otras, los más hermosos se acostaban junto a él. Y sentía miedo, algunas veces de tenerlos, y otras de no poderlos tener». Pues eso.

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

