

raria que busca desafiar a los jóvenes de 14 a 25 años de todo el país. En el mismo lugar, los días 22 y 29 de febrero y 8 y 14 de marzo se impartirán talleres de escritura creativa, en formato presencial y 'online', para ayudar a preparar la competición. Para poder partici-

par en el campeonato, los aspirantes deben inscribirse en la web de Fundación Ibercaja y enviar un relato breve hasta el 22 de marzo al correo electrónico hola@luchalibro.es, de acuerdo con las bases disponibles en la web oficial del certamen: luchalibro.es

## EXPERIENCIAS

# Pequeños corazones ayudándose entre sí

Los pequeños y pequeñas, las familias, los docentes y el personal no docente del colegio Miguel Ángel Artazos de Utebo están muy familiarizados con la solidaridad: «Es un valor que intentamos inculcar a todos nuestros alumnos y alumnas diariamente», asegura Araceli Villalba, directora del centro. Por eso, cada curso se impulsa una actividad solidaria en la que puede participar cualquiera relacionado con el centro.

En esta ocasión, fue una carrera que mucho tiene que ver con el día de hoy aunque se disputara hace unos meses, en diciembre de 2023. Porque el 14 de febrero no solo es el día de los enamorados, también es el Día Internacional de las Cardiopatías Congénitas, y los niños y niñas de este colegio lo saben bien tras su colaboración con 'Pequeños Corazones'. La asociación, formada por padres, madres y familiares de pequeños con cardiopatías, ayuda a las familias con el apoyo médico del hospital Miguel Servet y llegó a oídos del centro porque la presidenta, Alazne Gutiérrez, es la madre de una de



La presidenta de la Asociación, Alazne Gutiérrez, recibe el cheque.

sus alumnas. Por eso, conocen de cerca el camino que está recorriendo esta agrupación. De tal forma que, donar lo recaudado en la carrera a 'Pequeños Corazones' fue su manera de ayudar. Un total de 503 euros fue lo que recibió la presidenta de la asociación tras la cita deportiva solidaria del centro.

La actividad cumplió también su objetivo informativo con la charla impartida por el cardiólogo Lorenzo Jiménez sobre la enfermedad, su detección y el trabajo de la asociación. Una acción que no ha sido la primera, ni será la última en este colegio de Utebo.

Por: **Nerea Monte**



**A mal tiempo... buen Carnaval.** Las inclemencias meteorológicas impidieron el pasacalles, pero llenaron de colorido y alegría el vestíbulo del colegio de educación especial Gloria Fuertes de la localidad turolense de Andorra con disfraces en torno a la temática de las emociones.



**Ejerciendo de diplomáticos.** Los estudiantes de bachillerato del Colegio Alemán de Zaragoza fueron invitados por la Universidad de Navarra al juego del Modelo de Naciones Unidas, donde tuvieron que convertirse en delegados de la ONU y debatir temas de gran interés social.

## SUEÑOS DE COLOR: mi autorretrato



¡GANADORA!

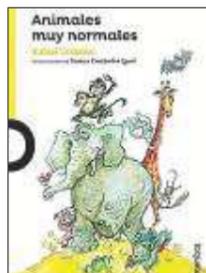
Luna Lamarcha Conesa, de 3º de primaria  
CEIP Catalina de Aragón (Zaragoza)

## NUESTRA PRÓXIMA HISTORIA: 'Animales muy normales'

En la granja, en el bosque, en el jardín, en el mar, en el río, en la selva o en la sabana viven muchísimos animales. Todos aparecen descritos en los poemas de este libro. ¿Podrás adivinar de quién se trata en cada caso? **Dibuja para la semana que viene:** un animal exótico (ajolote, narval, dragón de mar, ocapí...).

### CÓMO ENVIAR LOS DIBUJOS

Independencia, 29. 50.001-Zaragoza o escolar@heraldo.es. El proyecto de literatura infantil y juvenil de Santillana Loqueleo premiará al ganador con dos libros que recibirá en su colegio.



**'Animales muy normales'.** Autor: Rafael Ordóñez. Ilustradora: Susana Fernández Igual. Loqueleo. Más de 6 años. Adivinanzas y juegos.

## EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

# ¿Qué pensamiento hay detrás de la ira?

La ira como toda emoción, tiene su parte positiva, nos pone en estado de alerta ante los problemas. También nos protege de la indecisión, del pasotismo, de la presión entre los iguales y nos facilita poner límites, lo que he denominado en otras ocasiones, el egoísmo positivo. Sin embargo, por qué nos cuesta aceptar un 'no', reaccionando con la otra cara de la ira, la descontrolada y desproporcionada, la del desafío y las faltas de respeto. Detrás de esta ira predomina un pensamiento:

- **Rígido:** inadaptación a los imprevistos, ansiedad e irritabilidad ante los cambios. Percepción de la situación exclusivamente bajo su punto de vista, inflexibles, o es blanco o es negro. Consideran que lo prometido es deuda.

- **Emocional:** poca empatía al predominar la emoción sobre la razón. No hay cabida para la escucha, el diálogo y la negociación. Se atrincheran en su punto de vista apareciendo como respuesta la presión, el chantaje emocional, el victimismo y la manipulación.

- **Primario:** baja tolerancia a la frustración, impulsividad, violencia, dominando el placer inmediato. El egoísmo.

A los progenitores les resulta difícil acceder a sus retonos cuando predomina la ira desproporcionada. La clave está en aprender a 'moldear' el pensamiento que antecede a esta emoción, la ira.

Las estrategias para una solución pasan por favorecer los límites desde menores, respetar al colectivo, ser ejes de referencia, facilitar la escucha, potenciar sus puntos fuertes, practicar la paciencia, ofrecer de manera proporcionada, valorar lo que tenemos, potenciar la filosofía del esfuerzo.

Helga González Medina  
Psicóloga y logopeda  
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

## TUS AMIGOS Y TÚ ¿AÚN NO CONOCÉIS...?

### 'El pájaro del alma', de Mijal Snunit



«Hondo, muy hondo,/ dentro del cuerpo habita el alma./ Nadie la ha visto nunca/ pero todos saben que existe./ Y no solo saben que existe,/ saben también lo que hay en su interior».

En este bello poema, la autora trata de explicar la relación entre el cuerpo y el alma, entre lo que nos pasa y lo que sentimos, entre lo de afuera y lo de dentro. Este no es un libro más para hablar de sentimientos. Es un álbum, sí, que habla del dolor y de la alegría y de la impaciencia y de la desesperación... Es un libro que da pie para expresar los miedos y las dudas. Pero también es una puerta hacia lo hondo, hacia lo profundo. Es también una excusa para conversar sobre lo que nos hace ser lo que somos, sentir lo que sentimos. Las ilustraciones de Francisco Nava Bouchaín encienden una lámpara en nuestro interior y nos permiten asomarnos al barranco de nuestras propias emociones entre trazos fuertes, borrones y colores derramados.

Este no es (solo) un libro para niños. Estos versos son para compartir, para exponerse, para abrir el pecho y dejar volar el pájaro del alma que nos habita.

Por: **Pepe Trivez**