



Decálogo para padres

Ayuda a tus hijos a navegar por el mundo de las emociones (I)

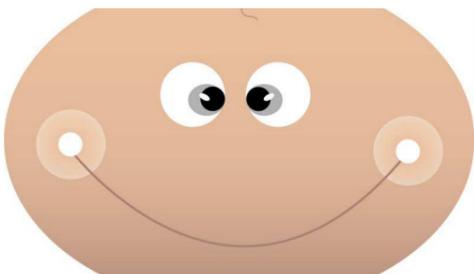
DIANA ARISTIZÁBAL. PSICÓLOGA Y PSICOPEDAGOGA. CENTRO LEOLAB. PROFESORA ASOCIADA EN LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA.

En muchas ocasiones, el mundo emocional de nuestros hijos nos deja perplejos. Sus emociones fluctúan de prisa, viven con intensidad la alegría, el amor, la frustración o la soledad. Un mal día... es el peor de su vida. Y un buen día, insuperable. Aprender a manejarnos con la soltura necesaria por el mundo de las emociones implica saber reconocerlas, saber expresarlas y responsabilizarnos de lo que ocurre cuando de verdad somos auténticos.

Enseñar a nuestros hijos a saber navegar por este mundo de las emociones favorece la construcción de la inteligencia emocional del adulto que será y les permite desarrollar la capacidad de entenderse a sí mismos y a los demás, fomentando su empatía. Ahí va una primera tanda de consejos para conocer las claves de las expresiones emocionales de nuestros hijos.

1 Sé auténtico con tus emociones. Ser padre o madre, no es fácil. Intentamos hacerlo lo mejor que podemos, pero, en ocasiones, no estamos seguros de estar haciendo lo correcto. El mejor consejo es relajarnos y mostrarnos tal y como somos, esto crea una relación auténtica con nuestros hijos basada en la sinceridad; así les enseñamos que mostrarse a veces vulnerable o desconcertado, también es una opción. No tenemos que saber siempre cómo actuar correctamente.

2 Refuerza la comunicación. Invítale a hablar de cómo se siente, con frases del tipo «¿cómo estás?», «pareces preocupado», «¿puedo ayudarte?». Sin olvidar respetar tanto las emociones que surjan, como su silencio. Cuando nos abrimos a escuchar y a comprender es imprescindible poner en práctica la



empatía –ponerse en su lugar–, es una gran oportunidad de navegar en sus sentimientos y apoyarlos, para encontrar las soluciones.

3 Muéstrale tu amor. Amar a nuestros hijos es fácil; comunicárselo de forma en que esa expresión de afecto les llegue de forma adecuada, es más difícil. Además, a medida que crecen, la forma en que les comunicamos ese amor debe cambiar, así co-

mo cambian sus necesidades. Asegurémonos de comunicar el amor de la manera más adecuada en cada momento. Si nos cuesta saber cómo hacerlo, no dudemos en preguntárselo.

4 Amplía el vocabulario emocional. Tenemos infinidad de palabras para expresar emociones y sentimientos, pero lo habitual es que si nos piden hacer una lista de emociones, nombremos solo una docena. Ampliar este vocabulario es clave para expresar de forma exacta cómo nos sentimos. La emoción no es buena o mala, simplemente 'es'. Los adultos nos apresuramos a catalogarla, pero solo cuando se expresa tal cual podemos satisfacerla. No es lo mismo sentirse frustrado, que estar triste o enfadado.

5 Respeta sus sentimientos. Aunque parece fácil, no lo es. Sus emociones son tan genuinas y auténticas que, cuando son dolorosas, hacen que nos pongamos a la defensiva. Por ejemplo si te dice «no me quieres, eres malo», lo normal es que digamos «no digas eso», «que tontería». Así, anulamos su sensación, la ignoramos, le hacemos creer que es errónea. Los sentimientos nunca son erróneos, pueden surgir de un malentendido, pero siempre son auténticos. Si reconocemos su emoción, le ayudamos a entenderla y así poder trabajar sobre ella. «Veo que estás dolido. ¿Qué necesitas para sentirte mejor?».

6 Respeta su derecho a la verdad. En la comunicación entre dos adultos utilizamos ciertos códigos que presuponen un conocimiento sobre diferentes cuestiones –acontecimientos dolorosos, la muerte de un ser querido, una enfermedad, quedarse sin trabajo, un divorcio...– que hacen que no tengamos que explicarnos demasiado cuando nos comunicamos. Pero, cuando nos dirigimos a los niños, solemos maquillar la verdad, ocultarla. Los niños necesitan saber la verdad, porque ponerlo en palabras organiza su pensamiento y le da una estructura lógica a su mundo emocional. Decir la verdad nos permite conectar con nuestras propias emociones y transmitir las; la clave en todos los casos es ser capaz de nombrar la realidad, con palabras sencillas y claras; que lleguen en el momento justo para responder a su curiosidad.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

Tu pizarra digital

EL FUTURO DE LAS PDI

PAUL BOUTROUX

Las nuevas tecnologías se reinventan siempre y nos preguntamos por el futuro de las PDI. Por lo que podemos ver en ferias o leer en la red, parece que las principales novedades podrían ir en tres direcciones: el material, los programas y la integración con equipos móviles.

Los aspectos materiales o hardware tal vez serán los menos novedosos, en este caso porque ya se conocen las princi-



pales tecnologías que se podrían implementar: pantallas táctiles en vez de tableros, sistemas de reconocimiento de movimientos de gestos o de voz, imágenes 3D... Todas son soluciones existentes que deberían llegar a las aulas en los próximos años.

Con respecto a programas y aplicaciones, es probablemente en este campo donde veremos más novedades: nuevas posibilidades de actividades, usabilidad mejorada, trabajo colaborativo –local y a distancia–, integración de la realidad aumentada y de contenidos 3D... La posibilidad de personalizar nuestra aplicación con apps y widgets, tal y como lo hacemos con nuestros teléfonos mó-

viles inteligentes o tabletas, será otra gran área de evolución del software; cada docente tendría así las herramientas que más necesite.

La multiplicación de equipos móviles como los netbooks, lectores MP4 o MP5, lectores de ebooks, ordenadores portátiles, tablet pcs, tabletas, teléfonos inteligentes hace pensar que no existe la solución perfecta. En educación, lo más destacable será pues la posibilidad de que los alumnos hagan ejercicios o evaluaciones desde sus propios dispositivos.

Son muchos los posibles avances tecnológicos, pero su llegada podría variar en función de la evolución de los acuerdos entre fabricantes y de los costes.

Paul Boutroux, La Pizarra Digital: www.lapizarra-digital.es, @PaulBoutroux y pboutroux@pbxtecnologias.es.

Me apetece...

SCRATCH, PIRATAS Y HUERTOS ESCOLARES

MARISANCHO MENJÓN

HAZ TUS PROPIOS JUEGOS

El sábado 25 de mayo se celebra en Zaragoza el 'Scratch Day, jornada dedicada a la práctica y aprendizaje de este lenguaje de programación para niños. ¿Que para qué sirve? Pues para que los chavales creen sus propios juegos e historias. Es un lenguaje sencillo que se descarga gratuitamente. En esta jornada, que se celebra en diversas fechas en ciudades de todo el mundo, habrá talleres, exposiciones, proyecciones y actividades tecnológicas para niños y mayores, que incluyen juegos y robótica infantil –de Lego y otros dispositivos–. Es todo gratuito, aunque para los talleres hay que inscribirse. Se celebra en el Centro Cívico Delicias. Toda la información en <http://osluz.unizar.es>.



'EL COFRE DE LA ISLA TORCIDA'

Óscar Feito acaba de publicar su primer libro infantil, un emocionante cuento de piratas en el que se narran las aventuras de tres bucaneros que transportan un misterioso cofre secreto por el mar Caribe. Se trata de una misión que realizan por encargo de tres hombres muy extraños; los piratas no saben qué contiene el cofre ni saben, tampoco, que por su culpa se verán perseguidos por media armada británica, dispuesta a impedir que los protagonistas logren su objetivo entregando el cofre en la isla de La Española. Así es como arribarán a la Isla Torcida... Ilustrado con bellas acuarelas a color, el libro apuesta por envolver al lector en un mundo fantástico, imaginativo y apasionante. Se vende en www.amazon.es, en formato e-book.



TREINTA AÑOS DE HUERTOS!

El sábado 1 de junio se celebrará en Zaragoza, en la plaza de San Bruno, una jornada dedicada a los huertos escolares, una actividad que cumple nada menos que 30 años. En todo este tiempo, el trabajo de profesores, escolares y familias ha creado una red de casi un centenar de pequeños y preciosos huertos en los patios de recreo de los colegios, cultivados desde el principio de forma ecológica. Para mostrar todo lo que los niños han aprendido, en esta jornada habrá una exposición, decoración verdulera, animación con la PAI, verbena, música ambiente y mucha alegría. Será también un día de homenaje a los agricultores de nuestra tierra, que nos enseñan cada día lo buenos, sanos y beneficiosos que son los productos criados cerquita de nosotros.

