



## Decálogo para padres

### Cómo 'sobrevivir' a los deberes y a los exámenes

FERMÍN CARRILLO GONZÁLEZ. PSICOPEDAGOGO. DIRECTOR DE INSTITUCIÓN EDUCATIVA Y FORMADOR PARA EL DESARROLLO DEL BIENESTAR

Nos ponemos en situación. Una madre que le pregunta a su hijo al salir del colegio: «¿Tienes muchos deberes hoy?» La respuesta del menor: «¡Bastantes, mamá; y también tengo examen mañana!». Y así comienza otra tarde de sinsabores, tensiones y algún que otro chillido, por qué no reconocerlo, para que intente centrarse y acabar sus responsabilidades extraescolares. ¿Qué podemos hacer para ayudar a nuestros hijos y a la familia a vivir con menor crispación esta situación?

- 1 La historia se repite.** La realidad es que las tensiones ante las tareas escolares y los exámenes se generan en las familias más veces de las deseadas, lo que, al final, acaba provocando una atmósfera emocional negativa y, lo que es peor, desmotivación y desgana hacia el estudio, por parte de nuestros hijos.
- 2 Paciencia y autocontrol.** Si sabemos que nos exasperamos ante estas situaciones, ¿por qué no intentamos calmarnos y tomárnoslo con filosofía? El autocontrol es esencial y solo es posible conservarlo si somos conscientes de que lo perdemos.
- 3 ¿Entienden nuestros hijos lo que está haciendo?** Uno de los motivos por los que nuestros hijos se despistan y se demoran a la hora de hacer los deberes es porque no saben qué están haciendo. Y, por lo general, no tiene la menor idea de para qué sirven los números romanos, las magnitudes, los logaritmos, los artículos y pronombres posesivos, la clasificación de los seres vivos... Si empleamos tan solo tres minutos antes de iniciar los deberes a ayudarles a preguntarse por la utilidad de las cosas, facilitaremos la motivación de su resolución.
- 4 ¡Muy bien! El refuerzo apropiado.** Ya lo hemos dicho muchas veces: son más útiles los refuerzos verbales y sociales –una palmadita en la espalda, una sonrisa o un «¡qué listo eres!»–, cuando acaba o realiza correctamente un ejercicio, que la promesa de un premio como, por ejemplo, jugar a la consola o ver la televisión.
- 5 Una atmósfera emocional positiva.** Las emociones envuelven todo lo que hacemos. Es importante tomarse con sentido del humor los errores. Si no hay fallos, no hay aprendizaje. Y lo más importante: mostremos entusiasmo a nuestros hijos. Lo estudiado hoy se olvida en pocos días; pero el entusiasmo o el odio, asociado a lo estudiado, perduran por mucho tiempo; a veces para siempre.
- 6 ¡Ayuda, por favor!** Nuestros hijos no siempre necesitan ayuda. Tenemos que saber evaluar cuándo se demoran o se despistan; en muchas ocasiones, la causa es que no saben realizar o no entienden una determinada tarea. Es entonces cuando debemos ofrecerles ayuda. En cualquier caso, es muy positivo que sepan que siempre pueden contar con nosotros.
- 7 Juntos aprendemos mejor.** No olvidemos que el aprendizaje es social y que es muy positivo, de vez en cuando, realizar juegos y actividades en familia, tomando como referencia el trabajo escolar de casa. Es posible y bueno hacerle preguntas a modo de concurso de televisión sobre lo estudiado en Lengua; o hacerle una 'entrevista' como si fuera un experto en animales y plantas; o jugar a 'pasapalabra' con el vocabulario de inglés.
- 8 Crecer aprendiendo.** Y lo más importante, tenemos que hacerles sentir que los deberes son imprescindibles y que son aplicables a muchas circunstancias de la vida. Ayudémosles a sentirse competentes aplicando las materias que estudian a diario en su vida cotidiana.

En definitiva, y a grandes rasgos, estos son los ingredientes esenciales que toda familia puede y debe emplear cada día, para que los deberes extraescolares y los exámenes no se conviertan en una tortura, sino que sean una actividad que fomente la responsabilidad y el desarrollo intelectual y personal de nuestros hijos.

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

## Tu pizarra digital

### 'ÁREA TABLET'

PAU BOUTROUX

Si hace unos meses os presentamos en esta sección el sitio web de Josean Torres, de Tarazona, hoy os traemos otra interesantísima fuente de información aragonesa sobre TIC y pizarras interactivas en las aulas. Se trata del blog 'Área Tablet' (<http://areatablet.wordpress.com/>) de Javier Prado, colaborador didáctico de la Unidad de Formación e Innovación de Zaragoza –antiguo CPR Juan de Lanuza–.

Este blog nos informa, desde hace

ya varios años, sobre novedades en el sector TIC educativo y nos permite acceder fácilmente a otros sitios webs creados por el mismo autor. Son especialmente útiles, ya que tratan sobre PDI. En este sentido os recomendamos, por ejemplo: 'Pizarra digital interactiva', 'Cómo usar mi PDI' o 'Mis recursos'.

Todos estos espacios han sido creados para ayudar a los docentes a sacar un mayor partido y provecho de las pizarras interactivas. Nos permiten encontrar rápidamente información sobre pizarras digitales interactivas en general o sobre algunas marcas en concre-

to y de los modelos existentes en la actualidad en los centros educativos de nuestra Comunidad: manuales, tutoriales, presentaciones, enlaces de descarga de aplicaciones. También se recopilan recursos y materiales que se pueden utilizar con la PDI en el entorno educativo así como sitios web o blogs de interés para aquellos que quieran leer y saber más sobre este tema.

Como en el caso del sitio web de Josean Torres, el objetivo del blog 'Área Tablet' es compartir y difundir conocimientos. Javier Prado nos invita a compartir, comentar y aportar, a través del correo electrónico, todo aquello que consideremos oportuno.

Paul Boutroux, La Pizarra Digital: [www.pizarradigital.es](http://www.pizarradigital.es), @PaulBoutroux y [pboutroux@pbxtecnologias.es](mailto:pboutroux@pbxtecnologias.es).



## Me apetece...

### OPTIMISMO Y EDUCACIÓN POSITIVA Y FELIZ

MARISANCHO MENJÓN

#### UNA BASE PARA LA EDUCACIÓN

■ Necesitamos el optimismo para salir adelante, siempre. Algunas circunstancias son más propicias que otras para ofrecer una actitud positiva ante la vida, pero en todos los casos hay que intentarlo. A ser optimista también se aprende; y también se enseña. Hay varios proyectos educativos dedicados a ello, que os queremos recomendar, porque en todos ellos hay aportaciones muy interesantes y, sobre todo, estimulantes. Os señalamos dos: está el proyecto DIDOP (<http://didop.com>), con una colección de cuentos que fomentan el optimismo y un blog con estupendas propuestas y reflexiones. Y también los dos boletines que hasta ahora ha puesto 'online' el blog <http://optimismoeducativo.blogspot.com.es>, con recursos muy, pero que muy sugerentes.

Cuentos infantiles y recursos educativos para fomentar el optimismo en niños y adultos



#### AULAS FELICES

■ En Aragón contamos con un programa completo para educar sobre la base de la psicología positiva, en Catedu, que se ha convertido en un referente para toda España. Se llama 'Aulas Felices'. El programa es de descarga gratuita en <http://catedu.es/psicologiapositiva>. Consta de un libro y una serie de anexos sobre, entre otras cosas, aprendizaje cooperativo, la concentración o las desigualdades. Todos los maestros conocerán ya este material, renovado y ampliado recientemente; pero no estaría mal que los padres también se animaran a echarle una ojeada atenta, pues en el barco de la educación estamos todos, la propuesta es excelente y los beneficiados serán los niños.



#### APFRATO Y TONUCCI

■ La fe en la educación positiva y feliz es lo que impulsó la creación de Apfrato, una asociación de docentes, padres y madres, que se basan en la filosofía del pedagogo Francesco Tonucci, autor de numerosos libros de viñetas en los que se llama la atención sobre las necesidades de los niños: se pide que se les dé la voz, que se les permita ser niños y que se les deje mirar el mundo con su propia mirada. Divulgan, publican, organizan encuentros, se mueven. Tienen una web ([www.apfrato.com](http://www.apfrato.com)) donde lo explican todo y con material diverso, como, por ejemplo, el dedicado a 'educar con las tres 'c': capacidades, competencias y corazón'. Ojalá su optimismo se extienda. Mucho.

