



Educación emocional para familias

Cómo afrontar ante los hijos la situación de desempleo

JUAN MARTÍNEZ DE SALINAS MURILLO. PROFESIONAL DE RECURSOS HUMANOS Y ORIENTACIÓN.

Lamentablemente, en estos tiempos de crisis, muchos padres y madres han pasado de tener trabajo a no tenerlo. Están en paro. Este es un proceso de adaptación y cambio que debemos asumir y del que son partícipes todos los miembros de la familia. Nuestros hijos deben aprender a convivir con el cambio para evitar que el miedo a lo desconocido les paralice. Lo nuevo siempre genera dudas, sin embargo, debemos saber afrontarlo. A continuación, proponemos algunas recomendaciones para lograrlo.

- 1 **Hacer frente al cambio.** Da mucho miedo afrontar situaciones desconocidas, sin embargo, debemos hacerles ver a nuestros hijos que nada es permanente. No importa tanto lo que nos ocurra, sino cómo seamos capaces de afrontar esos acontecimientos.
- 2 **¿Cómo decirlo?** Debemos comunicar abiertamente la situación a todos los miembros de nuestra familia. Se debe adecuar el mensaje para que sea comprensible por los más pequeños. Hay que conseguir mantener siempre la calma para que el resto del núcleo familiar permanezca tranquilo.
- 3 **Nuevos hábitos.** Es muy importante establecer nuevos hábitos en la vida familiar. Adecuar los consumos a la nueva situación, estableciendo las áreas prioritarias en las que toda la familia aporte y participe.
- 4 **Enseñar desde la práctica.** Explicar a nuestra familia toda la situación y los pasos que vamos realizando en nuestro proceso de cambio profesional y búsqueda de nuevas oportunidades. Esta es una buena manera de enseñar desde la práctica.
- 5 **Calma y tranquilidad.** Tranquilizar a nuestro entorno, ante el gran volumen de información negativa que recibe a diario sobre el problema del desempleo, es fundamental. Es verdad, esta es una situación dura y diferente que nos pone a prueba, pero de la que, sin embargo, se puede salir fortalecidos, a muchos niveles.
- 6 **Preparados para el cambio.** También conviene enseñar a nuestros hijos que a lo largo de sus vidas experimentarán muchos cambios y que es necesario que asuman, cuanto antes, lo importante que es estar preparados, formados y en constante proceso de adaptación.
- 7 **Saber adaptarse.** Ha llegado el momento de adaptar nuestra nueva rutina o situación de búsqueda de trabajo a los horarios habituales de nuestra familia. Esto nos permitirá disfrutar más de nuestros hijos sin descuidar nuestra actividad principal: buscar trabajo.
- 8 **Somos muy capaces y competentes.** Desde el principio, tiene que quedar muy claro que estar sin trabajo no significa que uno no sea capaz ni competente para desempeñar una determinada función. No son cosas incompatibles. Los niños, a veces, son crueles con las situaciones diferentes.
- 9 **Compartir y aprender.** Compartir los recursos de búsqueda de empleo, que sean útiles para el resto de nuestro núcleo familiar, puede ser una buena forma de aprendizaje grupal. Es una manera de enseñar a nuestros hijos que la Red, por ejemplo, también sirve para aprender.
- 10 **Salir fortalecidos.** Es muy importante que los cambios terminen por unirnos más a nuestro núcleo familiar. Esto se consigue fomentando la comunicación y mostrando a los demás nuestros estados de ánimo con la mayor naturalidad posible.



ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

De pizarras y tabletas

APPS BÁSICAS PARA TABLETAS

P. BOUTROUX / D. SANTABÁBARA

El pasado sábado 14 de diciembre, se celebró en Zaragoza la Jornada Innovación y TIC 2013, organizada por el Departamento de Educación del Gobierno de Aragón. Se presentaron numerosas experiencias y ponencias sobre el uso de tabletas, PDI, blogs, software libre, códigos QR, realidad aumentada, Google apps...

Las experiencias dedicadas al uso de tabletas en las aulas



corrieron a cargo de los colaboradores didácticos de los CIFES de Aragón, que nos hicieron algunas recomendaciones como: elegir un solo tipo de tabletas por centro, preferiblemente con pantallas de 10 pulgadas, de gama media, sistema Android y con ranura usb o micro usb, y un mínimo de memoria de 16 Gb. Los ponentes también insistieron sobre la necesidad de conocer y configurar los dispositivos para sacarles el máximo rendimiento posible. Para empezar, se recomienda instalar unas cuantas aplicaciones o apps generales, como por ejemplo, Dropbox, Evernote, Google Drive -de las que ya hablamos en esta sección hace unos me-

ses- para compartir documentos y trabajar de manera colaborativa en el aula. Para el resto de aplicaciones, nos recordaron que cada día aparecen nuevas opciones y propusieron una serie de apps necesarias para el uso diario de las tabletas en nuestras aulas. Las presentaron con ejemplos didácticos: Quickoffice, King office y Andropen office para la ofimática y numerosas aplicaciones de edición multimedia que no podemos detallar más en este espacio, pero sencillas y muy funcionales: Snapseed, Photoshop Touch, Touch Retouch Free, PicsArt, AndroVid, Magisto, Stop Motion Maker y Videocam illusion. Todas ellas recogidas en su sitio web: <http://tableteduca.webnode.es/>.

Las ponencias se grabaron y serán accesibles en internet en breve, probablemente desde el sitio web de la jornada: <http://www.catedu.es/innovacionytic2013/>.

Me apetece...

LÍDERES, MADRES Y VIEJAS TECNOLOGÍAS

MARISANCHO MENJÓN

NELSON MANDELA

Hace escasamente un mes nos dejó uno de los hombres más relevantes de la historia reciente en el mundo, el político y activista Nelson Mandela, líder de la lucha contra el apartheid en Sudáfrica. Mandela luchó por la igualdad de derechos para blancos y negros, por la democracia y la libertad en su país, y pasó 27 años en la cárcel por luchar contra un régimen injusto que segregaba a la población negra. Os animamos a conocer más cosas sobre este emblemático personaje, con una vida apasionante, merecedor del Premio Nobel de la Paz. En esta web encontraréis una exposición virtual sobre él, con interesante y amena información: <http://archive.nelsonmandela.org>.



PREHISTORIA TECNOLÓGICA

EducaTube (www.educatube.es) es una plataforma de vídeos documentales educativos de lo más interesante, dedicados a temas muy diversos. Hemos seleccionado hoy uno que resulta especialmente chocante tanto para niños como para adultos, pues

unos y otros tendrán una visión muy distinta de lo que se cuenta en él: se trata de 'La tecnología de los 80'. En él se explica qué es algo tan revolucionario como... ¡el chip!, un elemento que cambió el mundo actual. Y se repasa la evolución de la tecnología en un periodo clave, los años 80. El ordenador, los videojuegos, el vídeo, el walkman, el CD, el teléfono móvil y los primeros juegos que hoy nos parecen... pura prehistoria.



MADRES NO HAY MÁS QUE UNAS

Os proponemos un libro divertido que es para niños y para adultos, pero no por separado sino a la vez: porque este libro se disfruta de verdad cuando lo leen en común padres -sobre todo, madres- e hijos. Se trata de 'Madre solo hay una y aquí están todas', está escrito e ilustrado por Raquel Díaz Reguera y se trata de un catálogo de 30 tipos de madres que son, en el fondo, la misma: la primeriza, la cuentista, la casera, la protegepolluelos, la ejecutiva, la paciente... Las madres, y también los padres, se reconocerán en él mientras que los hijos se divertirán con nuestras historias. Editado por Lumen.

