



Educación emocional para familias

Cómo ayudar a nuestros hijos ante situaciones adversas

MARTA SORO. MAESTRA Y PSICOPEDAGOGA / CINTA ALEGRET. PSICÓLOGA Y PEDAGOGA.

Todos hemos experimentado alguna situación que nos ha afectado, pero que hemos conseguido superar. Resiliencia deriva del latín 'resilio' y significa: 'saltar hacia arriba', 'rebotar', 'tomar impulso'. En el comportamiento humano, resiliencia es la capacidad para aceptar, resistir y sobreponernos a situaciones adversas que nos causan dolor. Una competencia que debemos trabajar con nuestros hijos para que aprendan a gestionar la realidad que les toque vivir, con el máximo bienestar emocional posible.

- 1 La resiliencia se educa.** Nadie nace con ella, es una competencia que se educa. La resiliencia consiste en dotar a nuestros hijos de recursos internos que les permitan sobreponerse a situaciones adversas. El afecto y la implicación personal es el camino para transmitirles confianza y altas expectativas de logro, mostrándoles las adversidades de la vida como oportunidades de crecimiento.
- 2 ¿Qué da sentido a nuestra vida?** La resiliencia se forja en la familia día a día, conectando nuestras actitudes y nuestro estilo de afrontar la vida con nuestros valores: «¿Qué da sentido a mi vida?». Nos enfrentamos a las dificultades con un mayor bienestar emocional si tenemos un 'para qué', y unos valores interiorizados que guían nuestra manera de pensar y actuar ante las dificultades que se nos presentan.
- 3 ¿Qué podemos cambiar?** Debemos reflexionar de forma creativa sobre aquellas situaciones cotidianas que causan a nuestros hijos cierto malestar. Ayudándoles a tomar conciencia de qué es lo que pueden cambiar y a aceptar aquello que no pueden cambiar. Este ejercicio proactivo es importante para buscar actitudes y comportamientos alternativos en la forma de afrontar las situaciones. Así, potenciamos la iniciativa en la toma de decisiones, la seguridad en sí mismos y el bienestar emocional.
- 4 Relativizar las contrariedades.** Hay que saber relativizar las contrariedades, por pequeñas que sean, y utilizar el sentido del humor. De esta forma, les ayudamos a quitar carga emocional a las situaciones, lo que les permitirá distanciarse del problema y tener mayor perspectiva en la toma de decisiones. Es decir, afrontar la situación con mayor flexibilidad y capacidad de adaptación.
- 5 El entorno, fuente de aprendizaje.** La interacción con el entorno como fuente de aprendizaje es importante. Entender que nuestra realidad no es la única, ayudarles a ponerse en el lugar de los demás, saber escuchar sin emitir juicios de antemano, controlar los impulsos, o saber comunicar su punto de vista con seguridad, son habilidades que favorecen el desarrollo de la resiliencia.
- 6 Responsabilidad y autonomía.** Hemos de perseverar en el desarrollo y consecución de las metas que quieran conseguir. Transmitirles la importancia de responsabilizarse de sus propios actos, les brindará mayor autonomía y control de la situación.
- 7 El cambio es posible.** La resiliencia no es solo resistir ante una situación, sino que implica reconstruirla desde el optimismo. Transmitir un estilo de pensamiento positivo y una comunicación basada en un lenguaje también positivo, les ayudará a sentir que es posible el cambio.
- 8 Los límites, imprescindibles.** El niño necesita límites para crecer con seguridad. El tener pequeñas trabas y la aceptación del «no», está poniendo las bases para formar una personalidad más resistente y la capacidad de alcanzar mayores expectativas de logro ante contratiempos futuros.
- 9 Confianza y positivismo.** Somos un espejo para nuestros hijos. Es importante que vean cómo confiamos en nosotros mismos, cómo aceptamos las dificultades, las relativizamos y nos enfrentamos a ellas de manera activa y con positivismo.
- 10 Crecimiento personal.** Lo que da seguridad a un niño no es la ausencia de adversidades, sino como los padres las interpretamos según nuestros valores. En definitiva, la resiliencia es una oportunidad de crecimiento personal, que nos proporciona más opciones de respuesta y mayor libertad para movernos en situaciones de conflicto.



ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

De pizarras y tabletas

UN ESCRITORIO PARA NIÑOS

P. BOUTROUX / D. SANTABARBARA

■ Todos los que utilizamos ordenadores o dispositivos móviles en un contexto infantil –centros educativos, familia, etc.– nos hemos planteado alguna vez la posibilidad de limitar y adecuar el acceso a determinadas funciones de esos dispositivos para que los pequeños los pudieran utilizar libremente y de manera segura.

Partiendo de esa idea, encontramos Zoodles, una herra-



mienta que permite crear un escritorio orientado a niños y, de esta forma, evitar que utilicen incluso el escritorio de nuestro ordenador, tableta o dispositivo móvil. Esta herramienta anula también la posibilidad de que puedan modificar, borrar o enviar cualquier dato o archivo.

El entorno de Zoodles está totalmente pensado para pequeños de infantil y primer ciclo de primaria. Cada niño inicia su sesión con su perfil correspondiente y que se identifica con su foto. Al pulsar sobre su imagen, la aplicación propone juegos, vídeos, fotos, una pizarra para pintar... Zoodle utiliza los datos que hemos incluido sobre el niño

–edad, nivel de destreza...– para personalizar y adecuar la oferta de juegos y propuestas para él, filtrando los contenidos o sitios considerados no seguros, y evita que los pequeños los visiten.

Incluso existen posibilidades muy interesantes, como, por ejemplo, que se envíe un informe al mail del adulto con la información de los juegos y actividades que está realizando el niño; eliminar ciertos personajes de las propuestas que nos parezcan inadecuados; u organizar el entorno de una manera totalmente personalizada.

Zoodles funciona con cualquier dispositivo que utilice Windows, Mac, Android, iPhones e iPads y se puede descargar de manera gratuita desde su web: <http://www.zoodles.com/>. La versión gratuita es bastante completa, pero existe una versión Premium, de pago, que incluye más funcionalidades.

Me apetece...

LA FIESTA DE TODOS LOS SANTOS

MARISANCHO MENJÓN



NOCHE DE ÁNIMAS

■ Aunque hay que reconocer que la fiesta de Halloween es muy divertida –la verdad es que disfrazarse de ser terrorífico mola un montón–, este año vamos a recordar nuestras propias tradiciones de Todos los Santos; que tienen fama de tristes, pero que, bien mirado, son un potente canto a la vida y a la memoria, a la permanencia en el recuerdo de quienes se fueron, porque jamás se irán de nuestro corazón. Además, si hemos de hablar de miedo... ¡las historias más terribles eran las que contaban esa noche nuestros abuelos! En esta página web <http://eloviparo.wordpress.com/2009/11/01/la-noche-de-animas> tenéis un buen repertorio de datos sobre las tradiciones de la Noche de Ánimas y algunos cuentos que... ¡Brrrrrr!

DON JUAN TENORIO, BÉCQUER, LARRA Y MÁS

■ En nuestra literatura calaron muy hondo las historias relacionadas con Todos los Santos y el Día de los Difuntos. ¿Por qué no recordarlas? Son verdaderamente terroríficas y a la par muy hermosas. Quizá a los mayores les haya cansado un poco la historia del Tenorio, escrita por Zorrilla, de puro verla repetida en su infancia todos los años, pero... ¿vosotros la conocéis? ¿Y los macabros cuentos de Bécquer, os suenan? ¿O los tremendos artículos de Mariano José de Larra? Os dejamos un enlace para que tengáis un 'aperitivo literario' de diversos autores que escribieron sobre esta noche tan mágica y, sobre todo, tenebrosa: <http://elespejodelaluna.blogspot.com.es/2012/10/viaje-por-la-noche-de-difuntos.html>. Encontraréis fragmentos de los autores citados y de muchos otros. Una recomendación: ¡no leer justo antes de meterse en la cama!



LOS ZOMBIES BAILONES

■ A veces no tenemos que retroceder mucho en el tiempo para encontrar el origen de una tradición; o tal vez es que no la reconocemos todavía como tal, aunque lleve camino de serlo y de arraigar en nuestra cultura global. Algo así es lo que ha pasado con los zombies, esos muertos vivientes que un día, hace pocos años, se convirtieron para siempre en personajes marchosos y bailones por obra y gracia de Michael Jackson y su 'Thriller', creado en 1982, es decir, hace ya más de treinta años. Os recomendamos ver el vídeo de la canción en YouTube: solo tenéis que teclear 'Thriller' y os sale la famosa coreografía. Eso sí, el consejo anterior vale también para esta recomendación. ¡Sigue dando muchísimo miedo!

