



Decálogo para padres

Claves para padres y madres estresados

JUAN A. PLANAS DOMINGO. PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA Y ORIENTADOR DEL IES TIEMPOS MODERNOS
 Con frecuencia, los padres gritamos, nos enfadamos con nuestros hijos, 'perdemos los nervios' y cargamos con una insoportable sensación de culpabilidad. Todo un cúmulo de situaciones que puede llegar a generar el temido estrés. Lo más aconsejable es asumir que no somos perfectos y que nuestros hijos tampoco lo serán. Tener en cuenta las siguientes pautas puede ser el comienzo de una relación a salvo de la ansiedad y del mal humor que tanto daño hacen a nuestros hijos y a nosotros mismos.

- 1 Poner metas acordes a su edad y a su personalidad.** Una exigencia excesiva puede ser frustrante tanto para el niño como para a los padres. Es mejor apostar por el tiempo de calidad. A veces, invirtiendo poco se puede ganar mucho.
- 2 El esfuerzo y la perseverancia, claves.** Y esto vale tanto para el juego y el deporte como para los estudios. La felicidad de estar en la cima es directamente proporcional al esfuerzo que costó alcanzarla. Es aconsejable proporcionar recompensas parciales para que no decaiga el ánimo.
- 3 Las promesas y los castigos están para cumplirse.** Si un castigo no se hace efectivo pensarán que no cumplimos nuestra palabra. Hay que mantener la posición y mostrarse firmes, aunque cueste. Los límites son necesarios para su madurez. Lo mejor es olvidarse de esos castigos imposibles que ni nosotros mismos nos creemos, por ejemplo: «No vas a ver la tele en todo el curso». Los castigos deben ser cortos y mensurables del tipo: «Esta tarde no sales» o «Esta semana no tienes móvil».
- 4 Es imprescindible negociar.** Por muy pequeños que sean nuestros hijos es la mejor receta para que se impliquen con las normas. Por ejemplo: cambiar habitación ordenada toda la semana por sesión de cine el sábado. La recompensa les motivará y hará que se habitúen a la responsabilidad y el trabajo.
- 5 No se pueden mantener todos los frentes abiertos.** Es necesario elegir un terreno en el que no bajemos la guardia y que nos permita estar más relajados en los demás. Por ejemplo: reservar las energías para su rendimiento escolar y ser más flexibles con la alimentación, las horas de tele o las salidas a la calle.
- 6 El aburrimiento, terreno abonado para su creatividad.** Si el niño juega solo en un rincón no hay que llamarlo ni buscarle rápidamente una actividad. No se debe rentabilizar su tiempo al máximo. La soledad enseña a sentir deseo, a elaborar estrategias y a desarrollar su imaginación.
- 7 Predicar con el ejemplo.** Si nos ven felices en una exposición, un concierto o con un libro en la mano, ellos también querrán hacerlo. No hay que ser siempre la eterna profesora o convertir cualquier salida en una rigurosa visita pedagógica.
- 8 Cualquier momento es bueno para abrir su mente.** Las canciones de sus grupos favoritos son perfectas para aprender inglés; los viajes en familia, para la geografía; los libros, para la lengua y la literatura; y las salidas al campo o visitas al zoo para la biología. No todo está en los libros o en internet.
- 9 Con los niños y adolescentes es cuestión de método.** De nada sirve estar encima, atendiendo sus deberes. Hay que enseñarles a planificar su tiempo. Así conquistarán (y disfrutarán) su autonomía.
- 10 No anticiparse a sus preguntas y necesidades.** Hay que esperar a que lleguen y ofrecer respuestas adecuadas. En cuestiones sexuales, mejor mostrarse abiertos y dialogantes, y respetar su intimidad. Ofrécele libros sobre el tema. Que sepa que no nos inmiscuimos, pero que no somos ajenos a sus asuntos.
- 11 Recompensas de acciones o elogios, mejor que regalos.** Siempre es mejor recibir como premio ir juntos al parque o jugar a su actividad favorita, que comprar 'chuches' o ropa.
- 12 Y nuestro cariño, por encima de todo.** Eso supone alabar sus progresos y también poner límites. Lo más importante para cualquier persona es la felicidad y, para ello, es imprescindible tener inteligencia emocional. Los padres somos los principales maestros a la hora de enseñar y practicar las habilidades sociales.



ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicocaragon.es

Tu pizarra digital

YO, MI PDI Y LA NUBE (I)

PAUL BOUTROUX

La web 2.0 ofrece hoy en día muchas herramientas para los profesores. Hablaremos aquí de algunas de ellas que me parecen complementarias al trabajo con pizarras digitales interactivas en las aulas.

Google Drive

Google Drive, ex Google Docs, ofrece a la vez un almacenamiento virtual donde uno puede guardar cualquier tipo de información: fotos, vídeos y unas herramientas de edición individual o colaborativa de cualquier tipo de documentos aún sin tener acceso a programas como Microsoft Word, PowerPoint o Excel, por ejemplo. Google Drive nos permite crear un formu-

lario para hacer encuestas y evaluaciones de manera rápida y sencilla. El profesor puede ver rápidamente los resultados individuales y grupales de sus alumnos.

Dropbox

Esta es una herramienta muy sencilla de utilizar para almacenar nuestros documentos en 'la nube': tiene una aplicación de escritorio para descargar en un ordenador, tableta o teléfono y crea una carpeta raíz donde podremos crear más carpetas para guardar nuestros archivos, fotos, vídeos, documentos... como otra carpeta cualquiera de ordenador. Estas carpetas se sincronizan con nuestra cuenta en Dropbox.

Slideshare

Slideshare es el 'Youtube' de las presentaciones. Permite ver, descargar y compartir presentaciones en Internet. Funciona con un buscador y si nos gustan las presenta-



ciones de una persona o de una entidad, nos podemos suscribir para que la aplicación nos avise de sus nuevas publicaciones. La segunda parte de este artículo: el 7 de noviembre, en HERALDO ESCOLAR. Paul Boutroux, La Pizarra Digital: www.lapizarradigital.es / @PaulBoutroux y pboutroux@pbxtecnologias.es

Me apetece...

DE VISITAS, RATONES POETAS Y CUENTOS LOCOS

MARISANCHO MENJÓN

GOZARTE

Carlos Millán y Gozarte llevan ya muchos años descubriéndonos Zaragoza y muchos otros lugares de Aragón, lugares que conocemos pero que miramos sin ver. Para niños, solos o con sus familias, hacen muchas actividades interesantes. Este curso han programado una batería impresionante para desarrollar en el aula, o fuera de ella, en colaboración con los centros escolares o las AMPAs, pero también se puede participar en muchas otras de manera independiente. En su web (www.gozarte.net) tenéis la información completa. Y si pincháis en la pestaña 'Publicaciones' accederéis a un buen repertorio de guías didácticas que explican a los chavales diferentes aspectos de la historia aragonesa y de algunos de sus personajes más destacados, de una forma bien entretenida.



PARA QUÉ SIRVE UN POETA

En tiempos de crisis, cuando damos prioridad a lo instrumental, esta maravillosa historia de Leo Lionni recuerda que el ser humano no lo es de verdad si se limita a alimentarse de comida. Como ser humano que es, necesita alimentar también su inteligencia y su imaginación, a base de belleza, reflexión, conocimiento, valores, colores y alegría. Frederick, el entrañable ratoncito de este cuento, recopiló todo ese alimento para sus compañeros a la vez que ellos acopiaban comida; y fue todo junto, lo uno y lo otro, lo que les permitió pasar el invierno. Sin la comida habrían muerto de hambre; sin la poesía de Frederick habrían muerto de tristeza. Editorial Kalandraka.

CUENTOS LOCOS

¿Quién no está dispuesto a reírse un rato de buena gana? Acudid a este enlace (<http://win.memcat.org/infantil/interact/cuentos/>) o tecladad en Google «Cuentos locos» y encontraréis la posibilidad de hacerlo construyendo historias divertidísimas basadas en el absurdo. Solo hay que meter unos cuantos datos antes de empezar: nombres y adjetivos en singular o plural, verbos en infinitivo o en gerundio... Cuanto menos normalitas sean las palabras y las acciones, más hilarante quedará el resultado. Ah, pero de paso nuestros niños nos habrán preguntado cosas como qué es un gerundio o, los más pequeños, qué es singular y plural. La primera vez lo haces con ellos, las siguientes lo hacen ellos solos. Qué manera más buena de aprender.

