



decálogo para padres

Cómo educar emocionalmente a nuestros hijos

CLARA ALADRÉN BUENO. PSICÓLOGA EDUCATIVA, MIEMBRO DEL GRUPO IMAGINAULA

Desde pequeñitos ayudamos a nuestros hijos a aprender diferentes habilidades: andar, ir en bici, leer, escribir... Pero, ¿no es también importante que sepan identificar, controlar y gestionar sus propias emociones? Que piensen antes de actuar, que aprendan a controlar su agresividad y su ira, que identifiquen cuando están tristes, contentos... Todo esto se consigue educándolos emocionalmente desde pequeños, consiguiendo que sean más felices y sepan adaptarse a las diferentes situaciones a las que le irá llevando la vida. ¿Y qué podemos hacer como padres para educar emocionalmente a nuestros hijos? Aquí os damos unas pautas.



- 1 Conoce y gestiona tus propias emociones.** Si sabemos enfrentarnos a nuestras emociones de manera adecuada, podremos servir de referente a nuestros hijos, ya que de manera inconsciente van copiando nuestras actuaciones y plasmándolas en su vida.
- 2 Escucha activamente a tu hijo.** Debemos intentar comprender y entender el porqué de sus palabras siempre desde el cariño y la empatía. De nada sirve quitar importancia a la emoción, hacer como si no pasa nada o compensarle para que deje de sentirla, de esta forma lo único que hacemos es perjudicarle y retardarle un aprendizaje que va a ser necesario para su desarrollo personal y social.
- 3 Ser empático.** Tenemos que ponernos en su lugar para poder entender por qué tienen determinadas emociones y por qué las expresan de una manera y no de otra. Comprender el porqué de sus sentimientos, ya sean negativos (tristeza, ira...) o positivos (felicidad, alegría...). Esto nos proporcionará una mayor cercanía con el niño, haciendo que lo entendamos mejor y nos sea más fácil ayudarle.
- 4 Anímale a que exprese sus emociones con palabras.** Podemos preguntarle directamente por sus emociones y sentimientos, o explicarles cómo nos sentimos nosotros ante determinados comportamientos. Así le ayudaremos a entenderlas mejor y a que se de cuenta de que comprendemos perfectamente cómo se siente, porque nosotros también nos hemos sentido así.
- 5 Sírverte de los juegos.** Para ayudar a nuestros hijos a identificar sus emociones podemos servirnos de juegos, utilizando muñecos, dibujos, nuestros propios dedos (pintándonos diferentes caritas que reflejen las distintas emociones), haciéndoles teatro... Creando diferentes personajes que hablen y expresen las emociones que el niño puede sentir, además de utilizar distintos tonos de voz y de gestos para que así el niño los asocie a cada emoción.

Un nutrido grupo de psicopedagogos colaborarán cada semana en esta sección para proporcionarnos pautas y claves sobre la educación de los hijos.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoragon.es

Tu pizarra digital

PARA EMPEZAR EL CURSO CON RITMO...

PAUL BOUTROUX

En el último artículo publicado el curso pasado indicaba una serie de recursos para las clases de música con pizarra digital interactiva. Una profesora de música -Clarisa-, para agradecerle su correo electrónico- me ha pasado después otros recursos que ella también utiliza en su colegio:

- Musytic: es una red tecnológica de profesores dirigida a favorecer la incorporación de las TIC a la educación musical en la etapa de primaria. Es necesario registrarse para acceder a los recursos disponibles. Es gratuita y tiene un apartado de PDI. <http://www.musytic.com/>
- Aprendo Música es una colección de ac-

tividades dirigidas al aprendizaje del lenguaje musical. Las actividades y juegos pueden ser utilizados en aulas de informática o con pizarras digitales interactivas. Los juegos cuyo volumen de datos hace difícil su utilización a través de la red pueden ser descargados en la zona de descargas. <http://www.aprendomusica.com/>

- El portal de Educación de la Junta de Castilla y León ofrece varios recursos. Clarisa recomienda Carabela musical, que se reparte en tres niveles, para cada ciclo de primaria: <http://www.educa.jcyl.es/zonaalumnos/es/recursos/aplicaciones-boecillo-multimedia/carabela-musical>.
- El Proyecto Primartis es un recurso educativo para la enseñanza de música y plástica en primaria. Se puede utilizar perfectamente con una PDI. Como en el caso de Carabela, tenemos tres opcio-

nes: el sombrero corresponde al primer ciclo, las bolas al segundo ciclo y el cofre al tercer ciclo de primaria. <http://recursostic.educacion.es/primaria/primartis/web/>.

No dudéis en recomendarnos recursos libres para las aulas. ¡Las compartiremos aquí!

La Pizarra Digital: www.lapizarradigital.es



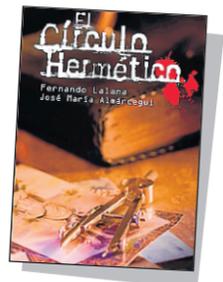
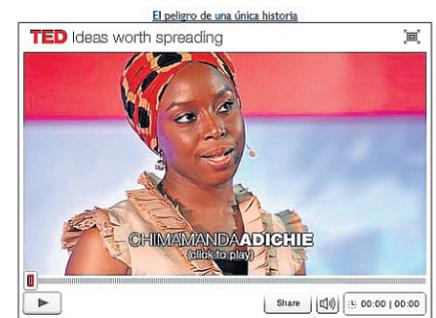
me apetece...

PARA EMOCIONARSE, TEMBLAR Y MAULLAR

MARISANCHO MENJÓN

LAS HISTORIAS IMPORTAN

■ Es emocionante escuchar a esta mujer, la escritora nigeriana Chimamanda Adichie, hablar sobre las historias: sobre su importancia, su capacidad para hundir la dignidad de los pueblos... pero también para recuperarla y volverla a poner en pie. Adichie nos pide que abramos los ojos, que no tengamos nunca una única perspectiva, una única historia sobre las cosas. Que huyamos de los estereotipos y busquemos más versiones sobre la realidad que nos cuentan o que, a veces, tratan de imponernos. Es emocionante oírlo, insisto, y también muy recomendable. Para todos. Está en una web llena de recursos educativos interesantes: www.wikisaber.es. Pinchad en 'Recursos', luego en 'Multimedia' y buscad el vídeo 'El peligro de una única historia'. Y luego me contáis.

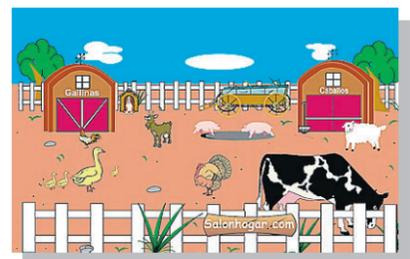


EL SÓTANO DE LA SEO

■ Fernando Lalana es uno de mis escritores favoritos, y no puedo resistirme a recomendar una de sus obras más recientes, 'El Círculo Hermético', escrita con José María Almarcegui. Cuenta la aventura que viven Nicolás Martín y sus amigos tratando de ayudar al inspector Germán Barea en la investigación de una serie de asesinatos, relacionados con una asociación hermética, el Círculo Cima, que trabaja sobre antiguos sabios que lograron cosas extraordinarias. Uno de esos logros, escondido en los sótanos de La Seo de Zaragoza, es tan impresionante que hay mucha gente dispuesta a matar por preservarlo. «¡Qué terrible!», diréis; «¿y amor, no hay un poquito?». Pues sí que lo hay... y apasionante.

¡BICHOS!

■ Si te gustan los animales, en esta página tienes muchos datos sobre ellos.



Conocerás bichos raros, sus costumbres, su hábitat y un montón de curiosidades. También hay gatos, perros, peces, caracoles... Algunos apartados son para niños más mayores, mientras que otros están pensados para atraer la atención de los pequeños. La granja, por ejemplo, seguro que les encanta. Eso sí, procurad controlar el volumen del altavoz cuando pinchéis sobre los bichos, que yo he saltado de la silla cuando he oído a la cabra: ¡Qué susto! Los dinosaurios, mejor reservarlos para los más aguerridos. Y los niños más mimos, que echen un vistazo a los gatos, que hay preciosidades. www.salonhogar.com/ciencias/animales