



Decálogo para padres

Cómo potenciar el desarrollo emocional de nuestros hijos

BLANCA GRACIA DE SANTA PAU. PSICÓLOGA / NURIA VAL JIMÉNEZ. MÉDICO DE FAMILIA.

Un momento desafiante del día puede ser la puerta de entrada en el desarrollo de la inteligencia emocional de nuestros hijos. Las emociones pueden ser educadas y los padres somos el espejo más cercano donde ellos se reflejan y aprenden por imitación. Es nuestra responsabilidad, como padres, mostrarles cómo reaccionar de forma útil, con calma y buen humor ante las diferentes situaciones difíciles de la vida. Si gestionamos de forma eficaz nuestras emociones les ayudaremos a aprender a ser felices.

Para ayudar a nuestros hijos a caminar hacia un futuro de éxito, se requiere que potenciamos desde pequeños su autoestima, su autoconfianza, su autodisciplina y su responsabilidad, pero también que les enseñemos técnicas útiles para potenciar su inteligencia social y emocional. Recordemos ahora alguna situación reciente en la que hayamos tenido que enfrentarnos a una emoción negativa irracional de nuestros hijos, por ejemplo: ¿Qué hacer cuando nuestra hija adolescente, se marcha enfadada golpeando la puerta del salón o ante la típica rabieta infantil?

- 1 Potenciar la comunicación.** Es conveniente acercarse a ellos y escuchar activamente; preguntarles cómo se sienten y no por el motivo por el que persisten con esa conducta irracional.
- 2 Expresa tus emociones desde el yo, con calma y en voz alta.** Si es necesario, respira profundamente tres veces y cuenta hasta diez antes de hablar. Puedes decirle, por ejemplo: «Mamá se enfada cuando te comportas así».
- 3 Detecta y acepta la emoción ajena.** Conectar y percibir las emociones de nuestros hijos, saber cómo se sienten, tan-



to a través de su lenguaje verbal como del no verbal, nos ayuda a conocerlos mejor. Acércate y dile en tono bajo y calmado: «Me da la impresión de que estas muy enfadado». No niegues nunca su emoción, es mejor explicarle que todas ellas, incluso las negativas, son válidas: a veces, todos nos sentimos así cuando no conseguimos lo que queremos, pero podemos aprender a bajar la intensidad de esa emoción.

Tu pizarra digital

CREAR Y COMPARTIR CONTENIDOS (I)

PAUL BOUTROUX

■ Ya lo sabemos: nuestra pizarra digital interactiva permite presentar y anotar documentos pero también es una fantástica herramienta para utilizar y crear contenidos y recursos educativos. Los programas tipo 'bloc de notas' o 'rotafolio' que acompañan las PDI sirven para escribir, dibujar y añadir toda clase de contenidos a las páginas: imágenes prediseñadas, vídeos, flash, gráficos y tex-



tos. Podemos además elegir fondos, plantillas, diseños propios... como hemos visto ya en otro artículo, para lograr una mayor efectividad, calidad o coherencia.

Antes de crear contenidos nuevos, recomendaría, sin embargo, comprobar si existen recursos completos disponibles, su fiabilidad y su utilidad en la comunidad de usuarios, de la marca de nuestra pizarra y en Internet principalmente. Si aprovechamos un trabajo realizado por otro docente, debemos respetar siempre los derechos del autor y la licencia 'creative common', elegida para el reconocimiento de su labor, su uso en el entorno educativo o para

modificar el contenido original. Si no encontramos el recurso adecuado, podremos crear contenidos sencillos o muy elaborados, según nuestros objetivos, nuestros conocimientos y las opciones dadas por el programa de nuestra pizarra. Algunas marcas tienen incluso sus propios 'generadores' de actividades.

El programa de nuestra PDI permite editar y mejorar lo que habíamos recuperado o preparado; los resultados pueden ser sencillamente maravillosos. Albert Einstein decía algo especialmente útil para los usuarios de nuevas tecnologías: «No necesito saberlo todo, tan solo necesito saber dónde encontrar aquello que me hace falta, cuando lo necesite».

Paul Boutroux, La Pizarra Digital: www.lapizarradigital.es, @PaulBoutroux y pbutroux@pbtecnologia.es.

- 4 Intenta ponerle una etiqueta a la emoción.** Es muy importante que le ayudes a reconocerla. Puedes decirle, sencillamente: «Pareces enfadado».

- 5 Busca pistas que os puedan ayudar a diferenciar la emoción.** Enséñale a reconocer las sensaciones internas, los pensamientos y las conductas que están relacionadas con una emoción: «Creo que estas enfadado porque estas mordiendo con fuerza, tu boca y tus puños están cerrados, golpeando el suelo, y has gritado 'fuera'».

- 6 Mide la emoción. Crea una escala que os permita ver la mejoría.** Podemos utilizar un termómetro emocional: del 0 al 10. Y piensa: ¿cómo estas de nervioso o de enfadado?, ¿dónde te gustaría encontrarte, en ese momento?

- 7 Sé creativo. Controla y modula la emoción.** Ofrece a tu hijo alternativas más sanas: ¿Que puede hacer que este enfado pierda fuerza, en vez de golpear la pared? ¿Quizás puedas rayar un papel y destruirlo? ¿Tal vez podemos rociarlo de un 'spray' mágico para que disminuya de tamaño?

- 8 Define una nueva emoción positiva como alternativa.** Y cuando el enfado haya perdido fuerza y tengamos espacio para una emoción más útil, ¿cómo te gustaría sentirte en vez de enfadado?, ¿tranquilo? Nuestro cuerpo se relaciona constantemente con lo que pensamos y sentimos, incluso cuando no somos conscientes de esta relación. Cada pensamiento activa una respuesta física o química en nuestro organismo. ¿Cómo sabrás que estas tranquilo en tu cuerpo?, ¿tu rostro sonreirá?, ¿cómo lo sabrá tu cuerpo?, ¿tus manos estarán relajadas?, ¿qué estarás pensando cuando te encuentres tranquilo?, ¿puedes dibujarlo?, ¿de qué color es la tranquilidad?

- 9 Y haz como si... Puedes sonreír y relajar tus manos como si fuesen las de un muñeco de trapo blandito, tumbado tranquilo, como si estuvieses dormido...**

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoragon.es

Me apetece...

LA INFANCIA Y EL EL DERECHO

MARISANCHO MENJÓN

UN ESTADO DE DERECHO

■ Es importante saber que vivimos en un Estado de Derecho. Quizás los mayores estemos todo el tiempo enfadados, ahora que estamos en crisis, y protestemos mucho diciendo que la Justicia va fatal o que hay mucha corrupción. Pero nuestro Estado se rige por las leyes, lo que quiere decir que tenemos un código, unas normas, que todos debemos cumplir. Y eso es muy importante saberlo, lo mismo que saber que, cuando algo va mal, son esas leyes las que nos permitirán corregirlo y conseguir, desde luego con esfuerzo, hacer que vaya bien. Por primera vez, desde esta columna no ofrecemos un enlace para conseguir material, sino que pedimos a los centros, a la Administración, a los profesores, que lo elaboren. Nuestros niños lo merecen.



DERECHOS DE LOS NIÑOS

■ El tema de los derechos del niño se suele trabajar más en clase. Pero no nos resistimos a hacer un par de recomendaciones con material que puede dar mucho juego para poder trabajar con él, y no solo en el aula. Está, por un lado, la preciosa guía que ha editado el Consejo de Europa (www.coe.int). Aunque de entrada la página no tiene opción en español, algunos de sus contenidos sí están en nuestro idioma. Como es un poco difícil localizar la guía, os dejamos el enlace completo: http://www.coe.int/t/fg3/children/News/20th%20Anniversary%20UN%20CRC_files/BrochureCR_Sp.pdf. También enlazamos a la página, básica, www.unicef.org y a la de Amnistía Internacional: www.amnistiacatalunya.org/edu/material/material-ai.html, con material en castellano.

DERECHOS HUMANOS

■ No solo nuestro país se rige por el Derecho, que es lo mismo que decir por las leyes. Pero hay muchos países, y muchas ocasiones en todas partes, donde esos derechos no se respetan. Por eso hay organismos, como las Naciones Unidas, que trabajan para avanzar en el largo camino que hay aún que recorrer hasta conseguir que todos los seres humanos, que somos iguales, seamos tratados con respeto y dignidad. ¿Qué es lo primero? Saber cuáles son esos derechos. Así que vamos a conocerlos en la propia página de la ONU: hay que entrar en <http://www.ohchr.org> y pinchar en la pestaña 'Sus derechos humanos'. También hay apartados con material didáctico. Otra web recomendable: <http://mx.humanrights.com>.

