



## Decálogo para padres

### Cómo podemos educar las emociones en familia

JUAN A. PLANAS DOMINGO. PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA Y ORIENTADOR DEL IES TIEMPOS MODERNOS.

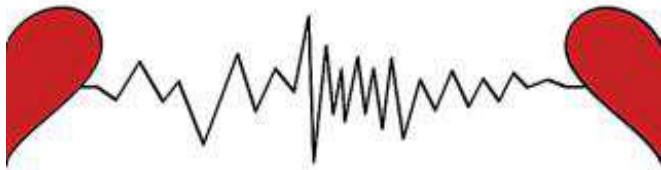
La sociedad del futuro demanda, cada vez más, personas con una gran madurez emocional, capaces de tolerar la frustración, trabajar en equipo, muy motivados y con gran capacidad de liderazgo. Capacidades, todas ellas, relacionadas con la inteligencia emocional –como la perseverancia en la tarea, la capacidad de innovación y creatividad, la empatía...– y necesarias para mejorar personal y profesionalmente. Por eso, iniciamos hoy una serie de colaboraciones relacionadas con la importancia de la educación emocional. ¡Y qué mejor que educar estas competencias desde la niñez!

Comenzaremos por explicar qué se entiende por 'inteligencia emocional'. Cuando nos referimos a este concepto, hablamos de la capacidad para poder reconocer nuestras propias emociones y las de los demás, regularlas y saber adaptarlas a las necesidades personales. Por ejemplo: el niño que es capaz de consolar a su amiguito que llora amargamente, que tolera bien la frustración o que sabe demorar la recompensa tiene inteligencia emocional.

A continuación, proponemos algunas pautas y consejos básicos para que las familias puedan poner en práctica y llegar a desarrollar esas capacidades emocionales.

**1 La autoestima, fundamental.** Es importantísimo fomentar desde su más tierna infancia la autoestima de tus hijos. Ofréceles siempre seguridad y previsibilidad. No hay nada que genere mayor inseguridad en un niño pequeño que las normas cambiantes, la falta de previsión y, por supuesto, los cambios bruscos.

**2 Aprender de la adversidad.** Debemos enseñar a nuestros hijos, día a día, a sobrellevar las adversidades. Es muy edu-



cativo que aprendan que cada error conlleva una consecuencia y que no todo lo que se quiere en esta vida, se puede conseguir.

**3 Los premios, poco a poco.** Es preciso acostumbrarlos a ralentizar los premios. La inmediatez en recibir cualquier compensación hace que nuestros hijos se vuelvan exigentes

y ansiosos. Obviamente, habrá que ir acompasando esta demora a la edad.

**4 Límites y curiosidad.** Saber poner límites, imprescindibles en su educación, favorecer la autoestima, como ya hemos comentado anteriormente, y fomentar siempre su curiosidad tiene mucho que ver con todo lo relativo a la inteligencia emocional.

**5 Expectativas, siempre favorables y realistas.** Debemos acostumbrar a nuestros hijos al sentido del humor, a ser optimistas y a tener expectativas de éxito. La famosa autoprofecía cumplida tiene mucho que ver con las expectativas que vayamos generando para ellos. Si nosotros les transmitimos unas expectativas favorables y realistas ellos tenderán a esforzarse por cumplirlas y, por el contrario, cuando éstas sean bajas, se desanimarán con facilidad y no se esforzarán por mejorar y superarse.

**6 Empatía y resiliencia.** Existen también otras cualidades, no menos importantes, que se deben y pueden trabajar desde la propia familia, en el ámbito de la educación emocional, como son la empatía –saber ponerse en la piel del otro– y la resiliencia –capacidad para sobreponerse en las adversidades–. Y, como siempre, para fomentarlas, nada mejor que predicar con el ejemplo.

Debido al gran interés que suscita el tema, y para conocer las principales investigaciones que se están llevando a cabo a nivel mundial, Zaragoza acogerá durante los próximos 17, 18 y 19 de mayo el Congreso Internacional de Inteligencia Emocional y Bienestar. Organizado por la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía, con la colaboración de otras entidades públicas y privadas, está prevista la asistencia de más de 400 profesionales, principalmente de Europa y de América, y se ha diseñado un ambicioso programa de talleres, mesas redondas, conferencias y comunicaciones; así como otras actividades 'imprevisibles', 'creativas' e 'imaginativas'. Más información: [www.congreso-inteligencia-emocional.com](http://www.congreso-inteligencia-emocional.com)

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
[www.psicoaragon.es](http://www.psicoaragon.es)

## ¿Todavía no lees? Eso es que no conoces a...

### ISOL

BEGOÑA ORO

■ «Me río de ciertas miserias que tenemos pero con amor y con cariño. Si no te podés reír, no podés pensar, no te podés mover. Mi manera de dibujar, medio desparpajo, medio divertido, hace que se relaje la seriedad de los temas». Estas son palabras de Isol. Si eres buen detective, habrás podido deducir dos cosas:

• Que Isol no es «de acá», de Aragón. Ella es argentina y habla en la lengua propia del área argentina; por eso dice «podés» y no «puedes».



• Que es ilustradora. Y de las buenas –eso se deduce de que piense en serio y con humor a la vez–.

Isol ha ilustrado textos de escritores fabulosos como Graciela Montes, Paul Auster, o los poetas Jorge Luján y Antonio Fernández Molina. Pero además, muchas veces, es ella quien escribe también los textos de sus libros.

Isol ha recibido algunos de los premios más importantes del mundo de la literatura infantil. Hace poco ganó el premio Astrid Lindgren y los sesudos señores del jurado dijeron que era por esto: «[Isol] crea libros ilustrados para ni-

ños en los que trata a estos de tú a tú. Sus imágenes vibran de energía y de intensas emociones. (...) Tomando el claro punto de vista de los niños como partida, aborda sus preguntas con una expresión artística poderosa y ofrece respuestas abiertas. Con humor liberador y ligereza, trata también los aspectos más oscuros de la existencia».

En su obra 'Petit, el monstruo', por ejemplo, Isol hace frente a la pregunta: «¿Cómo puede ser que un niño tan bueno a veces haga cosas tan malas?». ¿Será un monstruo inclasificable? ¿O será una especie de niño bueno-malo? ¿Será que se parece, tal vez, un poco a tí?



## Me apetece...

### UNA PRIMAVERA LOCA, LOCA, LOCA

MARISANCHO MENJÓN

#### NUBES, LLUVIA, VIENTO, SOL...

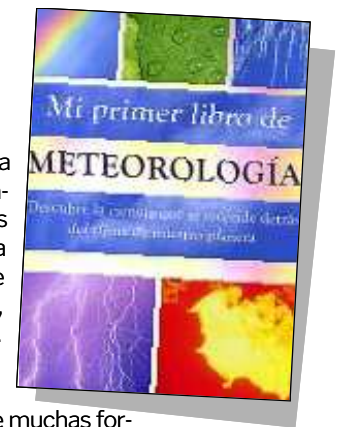
■ ¡Este tiempo está loco!, oímos decir todo el rato a todo el mundo en primavera. Y sí, porque en esta época de un momento a otro pasamos

del frío al calor, de sudar a temblar, como si no acabáramos de decidirnos por estar en una estación o en otra. Hay científicos que se dedican a estudiar el tiempo, sus cambios y sus fenómenos: son los meteorólogos. Lo pasan bien, porque es una ciencia la mar de entretenida. Si queréis saber en qué consiste y cómo se estudia, cómo se predice el tiempo que va a hacer, os recomendamos la página de la Agencia Estatal de Meteorología (Aemet). Aparte de las previsiones, podéis encontrar mucha información de forma divertida en la sección de juegos: [http://www.aemet.es/es/cococemas/recursos\\_educativos/juegos](http://www.aemet.es/es/cococemas/recursos_educativos/juegos).



#### PARA PROFUNDIZAR UN POCO

■ La meteorología afecta a todo el mundo: en todos los países y zonas geográficas la gente está pendiente de si hará frío o lluvia, si habrá sol o viento. El clima es muy importante en nuestras vidas y nos influye de muchas formas, desde lo que vestimos hasta nuestro estado de ánimo, por no hablar de la mayor o menor producción agrícola de los países cada año... Este libro os permitirá descubrir las causas de los fenómenos atmosféricos, datos fundamentales para entenderlos y respuestas a muchas preguntas: ¿por qué llueve?, ¿cómo se forman los copos de nieve?, ¿qué es el granizo?, ¿por qué sopla el viento?, ¿por qué da vueltas un tornado?, ¿cuáles son los lugares más calientes y más fríos de la tierra? Es de la editorial Parragón.



MAPAS DEL TIEMPO

■ Cuando vemos por la tele al 'hombre del tiempo', vemos que hace sus primeras explicaciones sobre un mapa lleno de líneas onduladas, círculos marcados con 'A' y 'B', tiras de triangulitos azules y de semicírculos rojos. ¿Qué quieren decir? Son las isobaras, los anticiclones y las borrascas, los frentes fríos y cálidos. Saber interpretar un mapa del tiempo es relativamente fácil: si entras en la página <http://recursostic.educacion.es/secundaria/edad/3esobiologia/3quinzenal/imagenes1/tiempo.swf>, te darás cuenta de que es más sencillo entender la explicación de los mapas del tiempo que teclear todo el 'chirajo' de la dirección de la web. Se explica mediante una animación y está todo clarísimo, merece la pena localizarla.

