



Educación emocional para familias

Cómo ayudar a los adolescentes a manejar sus emociones

RAQUEL NOÉ LÓPEZ. MAESTRA DE AUDICIÓN Y LENGUAJE, PSICOPEDAGOGA Y DOCTORA EN EDUCACIÓN.

La adolescencia es una etapa muy compleja a nivel emocional. Cambios de humor, inexplicables altibajos emocionales, rebeldía... son aspectos propios de la edad, que pueden ser atenuados, en gran medida, por unas buenas prácticas emocionales trabajadas en familia. El conocimiento, la comprensión y el manejo de sus emociones van a ser claves en su presente, pero también en su futuro personal y profesional.

A continuación, vamos a exponer siete puntos clave para aprender a potenciar unas buenas prácticas emocionales desde la que consideramos la primera escuela emocional: la familia.

1 La comunicación, crucial. Debemos saber aprovechar los momentos cotidianos clave como, por ejemplo, las comidas o las cenas, para lograr establecer una conversación en familia. Una charla sobre cómo nos ha ido el día o qué nos ha pasado, que sea relevante, puede fortalecer ese vínculo de confianza, tan necesario, entre nosotros y nuestros hijos. El diálogo es siempre el primer paso hacia el entendimiento, si no existe esa comunicación en la familia es muy difícil, por no decir imposible, que podamos entender cómo se sienten nuestros hijos y viceversa.

2 Nada de televisión ni teléfonos móviles en los momentos familiares. Todos sabemos ya que las nuevas tecnologías pueden ser muy beneficiosas si se usan correctamente, pero si se utilizan en estos momentos que debemos dedicar a la familia pueden resultar una barrera entre nosotros y nuestros hijos, dificultando esas conversaciones que tanto nos interesa establecer.



3 ¡Fuera los tabúes emocionales! Hablar a nuestros hijos de nuestras emociones sin tapujos ni restricciones les ayudará a hacer lo mismo, así como a abrirse con noso-

tros. Los adolescentes deben ser conscientes de que hablar sobre sus emociones no es algo malo ni vergonzoso, sino todo lo contrario, que puede ser muy beneficioso para ellos.

4 Potenciar su autoestima. Ayudarles a tener seguridad en sí mismos es fundamental en esta etapa tan delicada de la adolescencia. Sentirse valorados, les ayudará a evitar inseguridades y esto es muy favorable para todos los aspectos de su vida y de su correcto desarrollo.

5 Apoyarles en sus decisiones. Conviene dejar que nuestros hijos tomen sus propias decisiones solos, dejándoles que se equivoquen y que aprendan de sus errores, de esta manera, el aprendizaje será significativo. Si les apoyamos en sus decisiones sin restricciones, si conseguimos hacerles ver que incluso si se equivocan van a seguir teniendo nuestro respaldo y apoyo, les estamos ayudando a madurar.

6 Enseñarles a afrontar los problemas. Es necesario que nuestros hijos sepan dar la importancia debida a un problema y que sepan buscar soluciones al mismo. Es positivo que ayudemos a nuestros hijos a resolver sus problemas, dándoles pautas y consejos; debemos darles la confianza suficiente como para que nos cuenten sus preocupaciones, pero también la independencia necesaria para que ellos mismos sepan afrontarlas y resolverlas.

7 Límites, límites y más límites. Es importante que nuestros hijos sepan, en todo momento, donde se encuentra el límite; enseñarles a ser independientes y a tomar sus decisiones, pero siempre teniendo en cuenta que los adultos somos nosotros y no ellos. Desde el cariño y el respeto, es imprescindible que los padres aprendamos a no perder nunca nuestra autoridad.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoaragon.es

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

CARE SANTOS

BEGOÑA ORO

Care Santos es escritora de libros para adultos, jóvenes y niños, y es madre. En realidad, eso no debería importarnos. Es cosa suya, y hay escritoras que no son madres y escritores que no son padres y que han escrito libros maravillosos para niños. Pero es que a Care Santos se le nota mucho que es madre, que tampoco es malo. Se le nota tanto que hasta tiene una sección en la revista 'Mujer Hoy' sobre eso de ser madre: 'Supermami'.

En casi todos sus libros, Care habla con humor y mucho ritmo -vamos, que no te aburrirás-, entre otras cosas, de las relaciones familiares. En su libro 'Se vende mamá', Óscar, de 8 años, pone un anuncio en internet para vender a su madre.

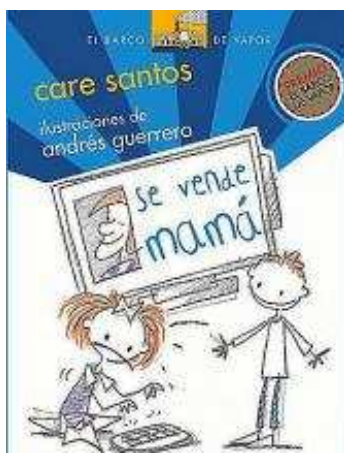
«Se vende mamá de 38 años, pelo de color castaño claro (...) Conoce un montón de cuentos. Casi nunca regaña», pone.

El propio Óscar reconoce que eso no es verdad pero, como dice su amiga Nora, son estrategias de marketing.

¿Y tú? ¿Cómo venderías a tu madre?

Care también escribió 'Se vende papá' pero nos centramos en el de mamá porque este domingo es el Día de la Madre; por si quieres vender a la tuya antes y ahorrararte un regalo.

Si estás feliz con ella, o con quien sea que vivas y que te quiera como una



madre, entonces te recomendamos que le regales un cuento escrito por ti o uno de estos libros: 'Mamá', de Mariana Ruiz Johnson; 'Así te quiero. Mamá', de Gabriela Kesselman y Lucía Serrano o 'La primera vez que nací', de Vincent Cuvellier y Charles Dutrete. Los tres son preciosos álbumes ilustrados. El verdadero regalo será leerlos juntos. Además, son libros con truco. Se supone que son un regalo pa-

pero sus textos en realidad hablan de lo mucho que te quiere ella a ti. Aunque francamente, no creo que haga falta recordárselo. ¿O sí?

De escuelas & maestros

MARÍA SÁNCHEZ ARBÓS. UNA MAESTRA CONVENCIDA DE SERLO



VÍCTOR JUAN. DIRECTOR DEL MUSEO PEDAGÓGICO DE ARAGÓN.

«En mi continuo contacto con la Institución aprendí más que enseñé dando clases desde párvulos hasta mayores; asistí a las colonias infantiles en verano y me vi siempre rodeada de sinceridad y de ánimos para la lucha. Aún me parece oír la dulcísima voz del señor Cossío, diciéndome: 'Alma, alma, María', en los momentos de desánimo de mi trabajo».

Con estas palabras tan elocuentes María Sánchez Arbós recordaba en 1976, en el libro conmemorativo del centenario de la fundación de la Institución Libre de Enseñanza, la relación que había tenido con la ILE y, en concreto, con Manuel Bartolomé Cossío.

María Sánchez Arbós (Huesca, 1889-Madrid, 1976) fue la maestra aragonesa que más cerca estuvo de los hombres y mujeres que impulsaron aquel movimiento de renovación cultural y pedagógica que transformó la sociedad española del primer tercio del siglo XX.

Fue estudiante de magisterio en Huesca, alumna del Instituto General y Técnico de la capital altoaragonesa, ejerció el magisterio en Zaragoza y Madrid. Licenciada en Filosofía y Letras y titulada por la Escuela de Estudios Superiores del Magisterio, fue becaria de la Residencia de Señoritas, maestra del Instituto-Escuela, inspectora, profesora de la Escuela Normal de La Laguna y de Huesca. Pero por encima de todo, María Sánchez Arbós quiso ser maestra, trabajar en la escuela primaria. En todo momento defendió la educación popular, la escuela de quienes más la necesitaban.

Durante la II República María Sánchez Arbós dirigió uno de los nuevos Grupos Escolares de Madrid, precisamente el dedicado a Francisco Giner que se levantó en la Dehesa de la Villa. Por su compromiso con el programa educativo de la II República, una vez terminada la guerra civil, sufrió la depuración y la cárcel.

Autora de varios libros, de centenares de artículos en las más importantes revistas pedagógicas de la época como el 'Boletín de la Institución Libre de Enseñanza', 'La Escuela Moderna', la 'Revista de Pedagogía' o la 'Revista de Escuelas Normales'. Nos regaló su mirada de maestra en 'Mi diario', un libro emocionante que hubo de editar en México en 1961 y del que solo se hicieron 100 ejemplares. En 1999 el Departamento de Educación del Gobierno de Aragón reeditó este diario para inaugurar la colección 'Aragón en el Aula'.

María Sánchez Arbós fue una maestra como las que hoy mismo son tan necesarias: una maestra convencida de serlo, una maestra comprometida con la sociedad y la educación de su tiempo.