



Educación emocional para familias

Cuando los hijos deciden tomar sus propias decisiones

EDUARDO FELIPE GIMENO. MAESTRO DE EDUCACIÓN PRIMARIA Y DOCTORANDO EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN.

Romper el cascarón no es siempre fácil. Venimos al mundo indefensos y si no fuera por nuestros padres tendríamos pocas oportunidades de sobrevivir. Sin embargo, llega el momento crítico para todo adolescente en el que comienza a caminar sin ayuda y cada paso que da representa una nueva decisión. Tomar las riendas de la vida suele ser bastante complicado, y los padres vemos como nuestros pequeñines se van convirtiendo en adultos. ¿Cómo podemos acompañar a nuestros hijos en este camino?

- 1 Comunicación, siempre comunicación.** Los padres debemos escuchar de verdad lo que nuestros hijos tienen que decirnos. Una relación sana se basa en la comunicación. Hay que saber buscar el momento y el tema oportunos. Sentarse en el sofá y ver una película, puede servir para conocer los gustos de nuestros hijos. ¿Sabemos qué música escuchan? ¿Qué libros leen? ¿Qué les molesta? ¿Qué le gusta?
- 2 Prohibidos los interrogatorios.** Si retrocedemos hasta nuestra adolescencia, seguro que recordamos algún interrogatorio de esos tipo 'tercer grado' de algún familiar -padre, madre o una tía del pueblo-, y seguro que el recuerdo no es muy agradable. Debemos confiar en los hijos, hablarles, hacerles sentirse bien.
- 3 Los padres no somos sabuesos.** Nunca debemos curiosear entre sus cosas. Nuestro hijo empieza a tener su privacidad. Leer su diario, su correo electrónico o su whatsapp, entre otras cosas, puede hacer que el adolescente se sienta herido y que no pueda confiar en sus padres.
- 4 Pactar y fijar límites.** Ya hemos dicho en repetidas ocasiones que es muy importante pactar los límites y actuar en consonancia con ellos. Es cierto que nuestro hijo empieza a sentirse más autónomo, pero eso no significa un 'todo vale'. La hora de volver a casa, por ejemplo, puede ser una buena excusa para hacer un alto y consensuar unos límites.
- 5 La hora de la responsabilidad.** Ya es hora de que nuestros hijos comiencen a ser responsable. Tomar una decisión implica una responsabilidad, con todo lo que ello conlleva. Por eso es muy importante que los límites se cumplan y se respeten.
- 6 Pero... ¿cómo hacer que cumplan los límites?** Debemos ser firmes. Esto puede parecer muy fácil, pero la realidad es bien diferente. Es imprescindible que los padres sean coherentes y respeten la decisión de su pareja. Si uno de los miembros dice que «sí» y el otro que «no», crearemos límites borrosos, poco claros y definidos.
- 7 Participar en su vida escolar.** No hay que descuidar su vida escolar. El instituto no es una impresora de boletines cargados de calificaciones. Reunirse con los tutores y asistir a las reuniones nos ayudará a entender a nuestros hijos. También es importante que los dos progenitores participen en su vida escolar. No podemos cargar a un solo miembro de la pareja con el peso de la escuela y todo lo que ello implica.
- 8 Si es necesario, pedir ayuda.** Hacer un alto y pedir ayuda cuando lo necesitamos no es nada de lo que avergonzarse. Si no podemos controlar lo que pasa en nuestra casa, no es porque seamos malos padres, sino porque necesitamos parar, reflexionar y cambiar aquello que no funciona.
- 9 Besos y abrazos, imprescindibles.** Lo mejor que podemos hacer es felicitar a los hijos por sus logros y no centrarnos únicamente en lo negativo. Que nos digan constantemente lo que está mal es algo muy cansado y que nos agota emocionalmente. Es fundamental darles un abrazo o un beso cuando hacen las cosas correctamente.
- 10 Fortalecer vínculos.** Es muy importante demostrarles nuestro cariño. En todo este proceso de cambio, muchas veces nos sentimos agotados y nos preguntamos: «¿Lo estamos haciendo bien?». Recordemos que ese adolescente rebelde es nuestro hijo al que lo queremos con locura, y que, aunque a veces no lo parezca, él también nos adora. Dedicarles un poco de nuestro tiempo puede ser una buena manera de fortalecer vínculos. E insistimos: los besos y los abrazos nunca están de más.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicooaragon.es



De pizarras y tabletas

CONVERSORES DE FORMATOS

D. SANTABÁRBARA / P. BOUTROUX

■ Cuando trabajamos con diferentes formatos de archivos: vídeos, audios, textos... a veces tenemos que 'pasarlos' a otro formato diferente. Para superar este pequeño problema, os proponemos tres herramientas muy sencillas:

Por un lado, y para material audiovisual, tenemos **Online Convert** (<http://www.online-convert.com/>), una web que ofrece una solución rápida, completa y sencilla de utilizar y que convierte en diferentes formatos archivos de audio, vídeo, imágenes, documentos, ebooks... No requiere ni descargar ni instalar nada, y tampoco registrarse

para poder utilizarla. Su uso es sencillo: se selecciona el formato al que queremos pasar el archivo y después subimos el archivo original o lo hacemos desde una 'url'. Solo queda por elegir la calidad y tamaño... y listo.

La segunda de nuestras recomendaciones, esta vez para documentos de texto y video (doc. avi, pdf, pps...) se llama **Zamzar** (www.zamzar.com). Zamzar es otro servicio 'online' gratuito, que permite pasar prácticamente cualquier archivo a otro formato. En este caso, tampoco hay que instalar nada en nuestro ordenador. Después de seleccionar el archivo a convertir y el forma-



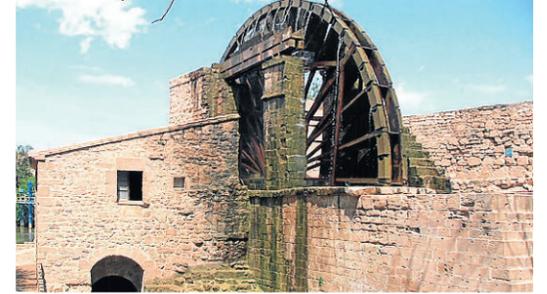
to final, nos mandará la conversión realizada en pocos minutos a nuestro correo electrónico a través de un link de descarga.

Como última opción, y si no podemos contar siempre con una buena conexión a internet, existen algunos programas gratuitos como **Format Factory** (<http://format-factory.softonic.com/>), que nos permitirán convertir diferentes archivos. Ofrece también algunas opciones más, como: unir vídeos, añadir subtítulos, cambiar tamaños de archivos, usar archivos específicos de móviles, tabletas, iPod, PSP, PS3... En este caso, lo haremos desde un programa que instalaremos en nuestro ordenador.

Me apetece...

DE NORIAS, CHICAS Y MUCHOS MAPAS

MARISANCHO MENJÓN

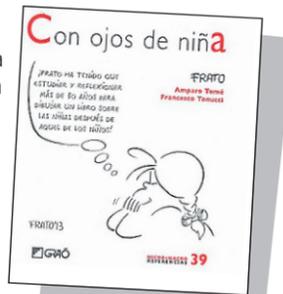


LA NORIA QUE GIRA Y GIRA

■ Muchos de vosotros ya habréis montado en la noria instalada en la ribera del Ebro, y seguro que todos, al menos, la habéis visto, tan grande y redonda, destacando en el paisaje urbano. Os proponemos que indagéis un poco sobre eso de las norias, porque ahora para nosotros son una simple atracción de feria, pero hasta hace no tantos años, eran un artilugio fundamental para abastecer de agua a los pueblos. Es muy chulo saber cómo funcionaban, cómo hacían tan importantísimo trabajo. Busca en internet, hay muchos recursos que incluso explican cómo construir una. Para empezar, puedes entrar aquí: <http://twenergy.com/energia-hidraulica/la-noria-de-agua-milenaria-y-sostenible-176>.

'CON OJOS DE NIÑA'

■ Este libro es para mayorcitos. Lo edita Graó, lo escriben Amparo Tomé y Francesco Tonucci, y lo ilustra el genial Frato. Los tres nos cuentan cómo están las cosas, hoy por hoy, con las mujeres; y cómo lo han estado en el pasado. Os lo adelantamos ya: no han estado muy bien en otros tiempos, y todavía falta mucho camino por recorrer para lograr plena igualdad y reconocimiento. Es un libro contra los tópicos, a favor de la libertad individual y de la armonía entre chicos y chicas, contra los prejuicios y los lastres absurdos, contra los estereotipos. Qué buena lectura, y qué bien ideada y realizada, para nuestros adolescentes... y para los mayores también.



ZARAGOZA, MAPA A MAPA

■ Lo sabéis: nos encantan los mapas. Son preciosos, útiles y divertidos. Enseñan muchas cosas y, sobre todo, enseñan a comprender las cosas. Por eso os recomendamos la visita a esta exposición, recién inaugurada en el Centro Ambiental del Ebro y que cuenta con visitas guiadas (976 723 996). Podréis, en primer lugar, saber cómo trabajan los cartógrafos, que son quienes hacen los mapas; y después, ver de manera gráfica cómo ha ido creciendo la ciudad, qué servicios tiene -equipamientos deportivos, sanitarios, culturales, zonas verdes, medios de transporte- y a quiénes atiende. Y también podréis jugar sobre una gran fotografía aérea de Zaragoza, para ver si os podéis convertir en 'supergeógrafos'. Hasta el 5 de diciembre, entrada gratuita. Lunes, cerrado.

