REVISTA Nº.154
ENERO 2021

PADRES
Y COLEGIOS

Foto: New Africa

Educación en la afectividad

HABLAR DE SEXO

"DESCUBRIMOS NUESTRO POTENCIAL SI LA VIDA NOS EMPUJA"

María Fernández es autora de *El pequeño libro que hará grande tu vida* (Planeta), además es coach personal y trabaja como motivadora y formadora en habilidades directivas y sociales. **P.10**

CÓMO PARAR LA VIOLENCIA CONTRA LOS NIÑOS

La pandemia ha sacado a la luz muchas sombras. Durante el confinamiento, la violencia a menores se disparó. Entidades como ANAR han atendido un total de 3.803 peticiones de ayuda, la mitad por violencia. **P.16-17**

¿CONVIVENCIA O SUPERVIVENCIA?

El 10,9% de los hogares españoles convive con alguno de los dos millones y medio de adolescentes de entre 14 y 18 años que hay en nuestro país. Una convivencia que en muchos casos se ha tensado exponencialmente por el confinamiento y las restricciones, afectando a la salud mental de los jóvenes. **P.8-9**

DESARROLLAR COMPETENCIAS EMOCIONALES EN LA INFANCIA

La red de escuelas RETO abre las puertas a las emociones reservando dentro de sus centros espacio y tiempo para el desarrollo de las habilidades emocionales. El libro *Emociones, todo un reto* explica cómo poner en marcha este programa y propone una guía de actividades. **P.12-13**

22 CONSEJOS PARA EDUCAR EN LA CURIOSIDAD. Una de las innumerables situaciones en que los hijos nos obligan a salir de la zona de confort es cuando nos obligan a satisfacer su innata curiosidad. **P.20-21**

Para prevenir los riesgos de visualizar pornografía

■ **María Guerrero**, psicóloga de la plataforma de control parental Qustodio, ha analizado las consecuencias físicas y psicológicas que pueden provocar la exposición a este tipo de contenidos sexuales durante la infancia y la adolescencia:

■ **Prácticas sexuales de riesgo.** Las reacciones de los menores frente a la pornografía pueden ser diferentes: habrá niños y niñas que sentirán excitación sexual, a otros les provocará vergüenza e incomodidad, pero, a la larga, el consumo de estos contenidos puede provocar que los menores sean más proclives a tener prácticas sexuales de riesgo.

■ **Mayor desinformación:** La pornografía puede producir una distorsión de la realidad. Según Save the Children, el 54% de los menores varones cree que en el porno puede encontrar ideas e información para sus prácticas sexuales y más del 47% ha puesto en práctica alguna.

■ **Estereotipos de género y patrones de desigualdad:** Exponerse a la pornografía a tan temprana edad va a afectar a los menores tanto en su forma de comportarse y relacionarse, como en su forma de pensar. La pornografía está relacionada con las conductas que reproducen estereotipos de género y patrones de desigualdad. Muchos adolescentes llevan a cabo prácticas sexuales simplemente porque se lo pide su pareja y el 12% asegura no haber tenido un consentimiento explícito de ella.

■ **Adicción:** La pornografía se encuentra entre las mayores adicciones de los menores, junto a las apuestas y videojuegos, lo que genera cambios en las conductas sexuales, aumentando la violencia, exigencia, cosificación y despersonalización. Ante estos datos, y para evitar los riesgos que conlleva el consumo de pornografía, la psicóloga recomienda limitar el acceso a internet de los menores y abordar el tema en familia: "La Educación sexual debería empezar alrededor de 3 años, con la conducta exploratoria normal. Cuando son más mayores, es necesario hablar de pornografía, pues la exposición a ella aumenta el riesgo de abusos".

Taller online para abordar la educación afectivo sexual con los hijos

■ **Asistir a talleres, charlas y conferencias es otra de las claves que nos puede ayudar** en la tarea de hablar de sexo con nuestros hijos de forma matural. Rosa Sanz, sexóloga con más de 20 años de experiencia en educación sexual, imparte talleres y charlas en colegios e institutos, financiados la mayoría de las veces por las AMPA y enfocados a alumnos entre 1º y 4º de ESO. Sanz asegura que durante toda su trayectoria profesional se repiten las mismas dudas e ideas erróneas y percibe que a los padres les sigue costando abordar este tema. Asegura que, a día de hoy, los alumnos le plantean cuestiones como si la ducha después del coito impide el embarazo, "lo que indica que todavía que queda mucho trabajo por hacer". Esta sexóloga considera que los padres deben formarse para aprender a hablar con naturalidad porque con la sexualidad se nace. "Desde que las niñas y niños van teniendo inquietudes y se despierta su curiosidad hay que ir dando respuestas adaptadas a su edad. No hay que esperar a la típica charla magistral en la adolescencia, que suele ser sinónimo de que ya vamos tarde y se aborda con vergüenza tanto por parte de progenitores como de los jóvenes. En cambio, si el tema se ha tratado a lo largo de la infancia, los niños y las niñas se atreven a ir preguntando y eso genera un clima de confianza. Por el contrario, si cuando han surgido las preguntas se han respondido con evasivas y un lenguaje no verbal que denota incomodidad, los niños perciben que es un tabú y buscan la información en otros ámbitos.

■ **La educación afectivo sexual no sólo ayuda a prevenir las consecuencias negativas que trae consigo la falta de ésta,** añade esta experta, sino que viene a cubrir una necesidad que tenemos como personas. Esto no solo lo decimos los profesionales, sino que está avalado por organismos como la ONU, que considera la educación sexual una prioridad y la ha incluido dentro de los Objetivos de Desarrollo del Milenio. "Dado que la educación sexual tiene que formar parte de la educación integral de la persona, hagámoslo de la mejor forma posible".

EDUCACIÓN AFECTIVA

Hablemos de sexo con nuestros hijos

Para el 30% de los menores la pornografía es el principal recurso sobre sexualidad; mientras el 75% de los padres asegura que sus hijos nunca han estado expuestos a contenidos sexuales. La mayoría se sienten incómodos al hablar de sexo con ellos.

EVA R. SOLER

"Si no damos educación sexual a nuestros hijos e hijas en casa serán educados por la pornografía", sostiene María Dotor, responsable de gestión de contenidos de Gestionando Hijos, en la presentación del webinar "Claves para una educación sexual". Los datos respaldan esa rotunda afirmación. El último informe de Save The Children sitúa en 8 años la edad media en la que los menores empiezan a consumir porno. Y otro estudio publicado por la BBFC (British Board of Film Classification) revela que 6 de cada 10 menores confiesa haber accedido a contenidos pornográficos. Lo que contrasta con las declaraciones de los padres, pues el 75% de ellos asegura que sus hijos nunca han estado expuestos a contenidos sexuales en internet.

Estos datos nos invitan a reflexionar sobre el motivo por el que los menores buscan este tipo de información y, la mayoría de ellos, lo hace por la falta de educación sexual. De hecho, para el 30% de los menores la pornografía es el principal recurso para aprender sobre sexualidad y más del 50% de las familias asegura sentirse incómoda hablando de sexo con sus hijos. Y, ¿por qué nos cuesta tanto? La psicóloga y sexóloga Lara Avargues responde: "Si nosotros no hemos recibido una educación sexual de calidad, es muy difícil transmitírsela a nuestros hijos. Además, tenemos un concepto muy limitado de la sexualidad y el tema nos provoca incomodidad, vergüenza, no queremos hablar de ello y esto hace que los hijos busquen información en otros ámbitos. Esto, unido a que los menores acceden a dispositivos tecnológicos a edades cada vez más tempranas, invita a que los padres nos pongamos en acción cuanto antes".

EDUCAR EN SEXUALIDAD

Una de las formas de aprender a hablar de sexo con nuestros hijos es tener en cuenra estas 8 claves:

■ **1. Reflexionar sobre nuestro concepto de sexualidad.** ¿Qué concepto tenemos de la sexualidad? ¿Y qué opinamos respecto a la pornografía? Es posible que lancemos mensajes sin querer. Por ejemplo, si en la tele aparece una escena erótica, ¿qué hacemos? Apagamos el televisor, le decimos a nuestro hijo que se vaya de la habitación… Esas conductas transmiten lo que para nosotros significa la sexualidad. Para empezar a dar una educación sexual es importante estar en sintonía con uno mismo, tomarse el tiempo necesario para informarse y dejar reposar distintas emociones. Una vez hemos generado esta comodidad con nosotros mismos, ya estamos preparados.

■ **2. Ser un puente de apoyo y comunicación es otra de las claves**. Hay que respetar el ritmo de nuestros hijos y su sexualidad. Más importante que saber todas las respuestas, es que el niño o la niña nos vea como un puente que pueden cruzar y que puedan contarnos lo que les pasa: "Las familias no tenéis por qué tener todas las respuestas. Es algo en lo que yo siempre insisto", afirma Avargues.

■ **3. Honestidad.** Ante las preguntas que generan malestar, lo que tenemos que hacer es responder con total honestidad. Se puede contestar perfectamente desde la emoción que nos provoca: inseguridad, vergüenza… porque así vamos a generar una relación más igualitaria con nuestro hijo. Incluso podemos responder que no lo sabemos, si esto es así. Es una oportunidad para buscar juntos esa información y como padre o madre con un pensamiento crítico desarrollado, vamos a poder discernir qué información proporciona realmente una educación sexual sana y ética.

■ **4.-Contar con apoyo profesional:** Webinars, talleres, conferencias, libros, programas de televisión… "Tanto las charlas de educación sexual impartidas por profesionales, como ver un programa de sexualidad en familia y después debatir las dudas que han surgido, ayudan mucho en la tarea y crean vínculos entre padres e hijos".

Más información

■ www.sexualidadybienestar.com

La sexualidad es mucho más que sexo, es emociones, afecto y valores. Foto: VadimGuzhva

Beneficios de la educación sexual

■ **La psicóloga Lara Avargues** resalta las ventajas de integrar la sexualidad en la educación de nuestros hijos: Proporciona conocimiento para que el niño o la niña pueda interpretar correctamente los mensajes que llegan de la sociedad y de los medios de comunicación y sea consciente de que no son reales, sino ficción.

■ **Genera protección** frente a situaciones de riesgo como abuso, coerción, relaciones sin protección…

■ **Enseña valores y actitudes positivas frente a la sexualidad** y permite conocer el propio cuerpo. Favorece la seguridad y la autoestima.

■ **Enseña técnicas de comunicación y diálogo para prácticas seguras.** Por ejemplo, afirma Avarnes, en mis clases con alumnos, pongo en práctica una dinámica que consiste en analizar ciertas frases como: "Si me quisieras, lo haríamos sin condón". Lo debatimos, lo analizamos y de esta forma, se aprenden técnicas de comunicación para generar relaciones más sanas.

■ **Reconocer el valor de los vínculos,** de la afectividad y establecer relaciones igualitarias entre los chicos y las chicas.

■ **Conocimiento y respeto** de la diversidad sexual.

■ **5. Aclararles que el porno es ficción.** "En las clases de educación sexual que imparto en los colegios, yo les explico que igual que saben que los superhéroes que ven en el cine no pueden volar en la realidad; en la pornografía pasa lo mismo: es ficción". La sexóloga opina que la solución no es prohibir el acceso a internet o a las redes sociales, pues tarde o temprano lo van a utilizar, sino que la clave pasa por una comunicación fluida, con respeto, con orientación y apoyo en el proceso de búsqueda de la información. De esta manera, le ayudamos en el desarrollo de su pensamiento crítico.

■ **6. La sexualidad no es solo sexo.** La sexualidad es mucho más que genitales y coito. Es importante conocer la práctica de la penetración, conocer nuestros genitales, pero enseña muchas más cosas: emociones, gestionar una ruptura, relaciones… La sexualidad es un viaje que todos vivimos y hay que respetar el ritmo de cada uno. No es solo una prevención de riesgos, la educación sexual también es una fuente para transmitir valores, educar en sexualidad es educar en ser persona.

■ **7. No educar en sexualidad también es educar:** Siempre se hace educación sexual, también cuando no se hace: "Cuando no hablamos de algo, damos a entender que nuestro sistema emocional lo percibe como peligroso. Las personas no toleramos la incertidumbre. Si apagamos la tele, cómo nos relacionamos con nuestra pareja… eso también es educación sexual, aunque no nos demos cuenta", explica Avarnes.

■ **8. No hay respuestas correctas o incorrectas.** Hay un marco que implica una sexualidad sana y ética, pero no hay respuestas incorrectas. Es más importante entender su sexualidad y apoyarle que darle una respuesta, porque muchas veces, tampoco lo sabemos. Más que una fuente de información, es importante que seamos una fuente de apoyo y respeto, insiste la experta.

Fuera mitos

■ **Lara Avargues** desmiente algunas ideas erróneas que podemos tener arraigadas:

■ **Educar en educación sexual es incitar a los jóvenes a tener relaciones sexuales prematuras.** "Esta es una frase estrella que me plantean los padres de forma recurrente. Es comprensible que por una idea limitada sobre la sexualidad el tema nos genere cierto miedo, pero está demostrado que cuanto más se hable de sexualidad y a una edad cada vez más temprana, más información de calidad y más capacidad crítica tendrán los menores y esto les llevará a tener, llegado el momento, relaciones sexuales saludables y éticas. Realmente, el desarrollo sano de nuestros hijos en la sexualidad depende de la información de calidad que les llegue y que nosotros, como padres, les demos pues somos su modelo de referencia y, como siempre digo, nuestros hijos miran el mundo a través de nuestros ojos".

■ **Hay un momento específico para empezar a hablar de sexualidad.** "Falso. Como seres sexuados que somos, la educación sexual se debería explicar y abordar desde que se nace hasta que se muere, siempre con un contenido adecuado a cada edad. Me parece importante la decisión de integrar educación sexual en el ciclo de Infantil porque si les explicamos a los niños y niñas de estas edades los límites de su cuerpo, podemos prevenir casos de abuso sexual, por ejemplo".

■ **Hoy los adolescentes tienen toda la información que quieren en las redes.** "Es verdad, tienen acceso a toda la información pero, por lo general, la que les llega no es de calidad. Por eso es importante que nosotros tratemos el tema con ellos para ayudarles a filtrar y a que sepan distinguir los contenidos adecuados de los que no lo son".

■ **La educación sexual es hablar solo de sexo.** "No. La educación sexual habla de muchas otras cosas como emociones, igualdad, prevención de violencia de género, tolerancia, placer y de conocer los límites de tu cuerpo, de autoestima, de afecto, de relaciones, de valores...

ESCUELA DE PADRES 3.0

23 CAP. 23 // LA ADOLESCENCIA COMO OPORTUNIDAD

La gran mayoría de padres cuando hablan de la adolescencia lo hacen en términos negativos, dramáticos y catastrofistas.

Por Marta Prado Bullido y Óscar González

ESCUELA DE PADRES 3.0

www.escueladepadrestrespuntocero.es
info@escueladepadrestrespuntocero.es

Recuerda algo muy importante: aprende a ponerte en su lugar. Ilustración: Isaxar

La suelen definir como una etapa en la que tenemos que sufrir (y no disfrutar). Como suele repetir Javier Urra, "hoy en día dices que tienes un hijo adolescente y te dan el pésame". Yo no iré por este camino. Me gustaría ofrecerte una visión completamente diferente y animosa de esta maravillosa etapa. Una etapa que también se puede y se debe disfrutar.

Los padres tenemos que apreciar esta etapa como una verdadera oportunidad. Debemos tener presente que solo podremos entender la adolescencia si no la vemos como una "etapa aparte", sino como un periodo en donde se manifiesta lo que el niño ha recibido en su infancia. Por tanto, la forma en que hemos educado a nuestro hijo y aquello que le hemos ofrecido cuando era solamente un niño, determinará su forma de actuar y comportarse en la adolescencia. En términos generales, un buen niño seré un buen adolescente aunque también rebelde y distante –características propias de esta etapa–. Pero al mismo tiempo nos van a necesitar a su lado. Nos toca, pues, reflexionar sobre el modo en que estamos ejerciendo la paternidad no solo en esta etapa sino en las que la preceden.

Los adolescentes no son niños ni tampoco adultos pero nosotros, los padres, en ocasiones los tratamos como niños y éstos se rebelan, fruto de un sentimiento de independencia que empiezan a manifestar. En otras ocasiones los tratamos como adultos y les echamos en cara que se comporten como críos y esto también les daña haciéndoles sentir más que ridículos. Es una etapa de continuos conflictos (a todos los niveles): es un continuo tira y afloja entre los padres y el niño. Una etapa de crecimiento y adaptación a una nueva situación.

Hemos de tener en cuenta que los adolescentes de hoy no son ni mejores ni peores que los de otras generaciones, simplemente son diferentes. Por tanto, tenemos que prepararnos bien para los desafíos que nos encontraremos en esta etapa, que nos pondrán a prueba a diario. Debemos educar desde la exigencia pero con ternura. Dicho de otro modo con autoridad y cariño. Aquí no nos sirve la permisividad pero tampoco el autoritarismo.

No tenemos otro camino si queremos que la adolescencia sea una preciosa oportunidad para que rectifiquemos aquello que hemos enseñado mal pero también lo que no han aprendido correctamente. Si tienes un hijo adolescente, te doy mi más sincera enhorabuena. Disfruta del momento…

Recuerda algo muy importante: aprende a ponerte en su lugar. Por eso debes preguntarte: ¿qué sentías tú en esa etapa?, ¿de qué forma veías a tus padres?, ¿qué relación tenías con ellos?, etc. Es una buena forma de empatizar con tus hijos adolescentes, algo que nos cuesta bastante. Si disfrutamos de ellos en la infancia no tenemos porqué dejar de hacerlo en la adolescencia.

Estos son algunos de mis consejos clave:

1 La comunicación es fundamental. Aprovecha cualquier momento para hablar con él sin forzar nada. Cuida el lenguaje no verbal que empleas.

2 No etiquetes a tu hijo. Las etiquetas le condicionan y no le ayudarán a promover un cambio positivo. Deja siempre una puerta abierta al cambio y posibilidad de mejora.

3 No le critiques. La crítica se ha de enfocar a sus acciones, jamás a la persona.

4 Muéstrale tu afecto. Lo necesita y mucho aunque no lo parezca. No dejes de decirle y recordarle que le quieres.

5 La negociación es clave. Utiliza la negociación como la "llave maestra" para resolver conflictos.

Encontrarás varios símbolos que te ayudarán a aprender algunos conceptos y consolidar este aprendizaje.

NOTAS: Espacio que facilitamos para tus anotaciones.

OJO: Atraemos tu atención sobre aspectos importantes.

DIFICULTAD: Destacamos las posibles dificultades que nos iremos encontrando.

RECUERDA: Aspectos claves que debes recordar.

PARA SABER: Información adicional sobre el tema que estamos tratando.

¿Cómo mantener la atención en las clases online?

OPINIÓN

SILVIA ÁLAVA
PSICÓLOGA
silviaalava.wordpress.com

La pandemia ha cambiado nuestra vida a niveles que nunca nos habíamos imaginado, tanto es así que en las clases a partir de la ESO hay muchos adolescentes que pasan la mitad de su jornada escolar en casa frente a una pantalla realizando "teleformación".

¿Qué nos dicen los chicos y las chicas que viven esa situación? La respuesta es unánime, cuando se tienen que conectar y tener las clases online, les cuesta mucho más permanecer atentos y se despistan con mucha facilidad. La gestión del rendimiento es diferente en esta modalidad, y es algo que también les ocurre a los estudiantes universitarios e incluso a los profesores. A todos nos cuesta concentrarnos más cuando la clase es online. El sistema es efectivo, se llegan a transferir los conocimientos, pero a costa de un mayor esfuerzo por parte de todos, docentes y alumnos.

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestra concentración en el formato de clases online?

Os proponemos las siguientes estrategias para poder trabajar tanto con vuestros hijos como con vuestros alumnos:

Toma conciencia:

Los cambios y la instauración de nuevos hábitos son mucho más efectivos cuando se hace desde el convencimiento, desde el conocimiento de que es bueno para mí y para mis estudios. Por eso lo primero que podemos aconsejarles es:

■ **1. Párate y observa con qué te estás distrayendo.** Incluso lo puedes apuntar, para ser conscientes de los cambios que se deben realizar. Por ejemplo, la mayor parte de los estudiantes nos cuentan que tener el móvil durante las clases, les hace prestar más atención a las conversaciones que tienen por WhatsApp o a las redes sociales que a lo que dice el profesor.

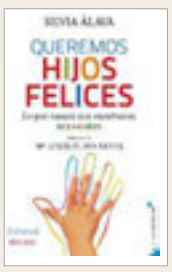
Otra cuestión que también suele distraer es el tema de la comida. Muchos estudiantes, en lugar de almorzar en el tiempo establecido, cuando tienen las clases online no dejan de picar delante de la pantalla.

■ **2. Pedirles que lo observen durante unos días,** ya que el cambio es mucho más efectivo cuando somos conscientes de lo que nos distrae y desde esa consciencia y autoconvencimiento es la propia persona la que decide hacerlo. Cuando las cosas vienen impuestas por la familia o los docentes todo se complica más.

Foto: Stockgiu

Más información

■ **Queremos Hijos Felices.** Lo que nunca nos han enseñado. Editorial JdJ editores.



■ **Centro de Psicología Álava Reyes:** http://www.silviaalava.com
■ **Facebook:** http://es-es.facebook.com/silviaalavasordo
■ **Twitter:** @silviaalava

Cambia hábitos

Muchos niños y adolescentes, cuando no tienen las clases presenciales cambian sus rutinas, y eso les hace perder capacidad de concentración. Están más perdidos y rinden mucho menos en sus estudios. Por tanto:

■ **1. Levántate a la misma** hora que para las clases presenciales y mantén la misma rutina de desayuno y almuerzo, nada de no desayunar e ir picando delante de la pantalla.

■ **2. Vístete para estar en clase,** no es bueno quedarse en pijama. Cuando nos quedamos en pijama nuestro cerebro identifica, o que estamos enfermos, o que vamos a dormir, así que es mucho más aconsejable vestirse, puede ser con ropa cómoda, pero siempre vestido.

■ **3. Una vez hecho el ejercicio de autoobservación** habremos llegado al convencimiento de que el móvil es un elemento distractor, así que es el momento de dejarlo fuera y por supuesto, nada de abrir las redes sociales en el ordenador. **Deja abierta sólo la pantalla de la clase.**

■ **4.** Otro punto importante es caer en la cuenta ¿Cómo te hablas antes de empezar la clase? Lo habitual puede ser… "qué rollo", "no me apetece…" **prueba a cambiar tu discurso negativo por uno objetivo y neutro.** "Hoy tengo clase de lengua, y vamos a dar esta materia y voy a estar atento y concentrado".

■ **5. Puedes ir cogiendo apuntes mientras el profesor o la profesora habla,** de esa forma es más fácil mantener la atención.

La motivación

Muchos chicos y chicas pierden la motivación cuando la clase es online, por eso es importante conocer cómo podemos ayudarles.

Para eso es fundamental observar el tipo de mensajes que les estamos dando. ¿Puedes o no puedes? En ocasiones los propios adultos les transmitimos que no son buenos en una asignatura, o que son vagos o irresponsables, y sin quererlo les estamos condicionando. Los chicos no funcionan bien con las etiquetas, dado que se mimetizan con ellas, se convencen de que son así y no intentan cambiar. Por eso es importante ajustar nuestro discurso y lanzar mensajes positivos a la par que objetivos, como, por ejemplo, "las matemáticas te cuestan más, pero con esfuerzo lo puedes conseguir".

Se trata de cambiar el diálogo interno negativo y en ocasiones lleno de ideas auto limitantes por una frase que nos pueda motivar, que ayude a sacar nuestra mejor versión. Generar lo que los psicólogos llamamos una "autoinstrucción". Cada persona debe elegir la suya, sabiendo que para que funcione debe ser verdad, enunciada en positivo y personalizada. "Yo puedo", "si me esfuerzo puedo con todo", podían ser buenos ejemplos, también podemos rescatar alguna versión más cinematográfica como: "Que la fuerce esté contigo". Puede parecer algo muy superfluo, pero de esta forma trasmitimos nuestra confianza y nuestra energía a nuestros hijos y alumnos.

Seamos realistas, las clases online suponen un mayor esfuerzo para todos, profesores y alumnos. Implican tener que generar más estrategias para mantener la atención y más trabajo personal, pero conociendo cómo hacerlo es posible sacarles mucho más rendimiento.

EDITORIAL

Vacuna contra el pesimismo

Una de las cosas más parlizantes de este año 2020 que hemos dejado atrás es el pesimismo que se ha instalado en la sociedad. La verdad es que muchos no estaban acostumbrados a una realidad marcada por las sombras, pero solo desde las sombras se puede volver a hacer la luz. Si nos quedamos en la superficie vemos que el Covid nos ha traído muerte y enfermedad a nuestro alrededor, algo que forma parte de la vida, (para vivir hay que aceptar morir) pero que teníamos oculto en nuestro subconciente. Casi nadie quiere pensar en la muerte. El Covid nos ha obligado a ello, por eso queremos dejarlo atrás con frases como: ¡que 2021 sea mejor que 2020! u otras similares.

Por eso deberíamos vacunarnos contra el pesimismo y vivir con esperanza, que es la mejor forma de vivir, más allá del optimismo bobalicón (saldremos más fuertes) o el pesimismo paralizante. Sí, es verdad que hemos sentido miedo e incluso angustia ante la enfermedad, y que hemos sentido la proximidad del dolor, pero eso forma parte de la vida. No somos ni seres para la muerte ni para la nada. Tenemos un destino eterno que empieza ya en esta vida si la vivimos con esperanza. Vivir y morir son dos caras de la misma moneda. Luz y sombra. Solo desde la perspectiva de la eternidad sabremos dar un sentido a nuestra existencia débil y finita.

Aceptar la situación es luminoso pero no es paralizante. Ser esperanzados no es ser pesimistas ni optimistas sino realistas. El realismo implica que este año 2021 será el del aprendizaje de nosotros mismos. Hemos estado tan ocupados con todo lo que tenemos que hacer que hemos perdido el tiempo para dedicarlo a nosotros mismos, a nuestra interioridad, a nuestro ser más íntimo. En Occidente hemos perdido el sentido de lo espiritual (seamos creyentes o no) que forma parte de la vida, el misterio de la vida y de la muerte, el misterio de lo real.

Este año 2021 debe ser el año de lo interior más que de lo exterior, de volver a la naturaleza, que nos conecta con nuestro ser personal. El cosmos y nosotros mismos, para sacar el máximo partido a todas las lecciones que este pasado 2020 nos ha dejado. Las sombras seguirán ahí, pero iluminadas por la luz, porque luces y sombras constituyen la verdadera esencia de la vida, de lo real. No somos seres de luz solo sino de sombras, y esa es la lección que necesitamos para nosotros y para nuestros hijos. El legado de 2020.

PADRES Y COLEGIOS

Una publicación de Siena

Director: José María de Moya. **Redacción:** Olga Fernández Castro, Javier Peris, Eva Carrasco, Eva R. Soler, Ana Veiga, Terry Gragera, Adrián Cordellat, Diana Oliver, Gema Eizaguirre, Rodrigo Santodomingo, Óscar González Vázquez, Laura Tornero (secretaria de redacción). **Diseño y maquetación:** Chema Mora. **Diseño original:** Elena Moreno. **Fotografía**: Jorge Zorrilla.

Edita: Siena Educación, S. A.
Director general: José María de Moya
Administración: Daniel Crespo
Distribución: Borja Beriain
Depósito legal: M-23357-2016

Redacción y publicidad: C/ José Abascal 55 entreplanta. 28003 Madrid. Tel: 91 519 91 31
Publicidad: Javier Díaz-Guerra Moreno
E-mail: javier@sienaeducacion.com
Web: www.padresycolegios.com

Año 2021 Nº 154

PADRES no se identifica necesariamente con las opiniones y criterios de sus colaboradores, ni devuelve ni mantiene correspondencia sobre los originales.

Animación a la lectura

Por qué debemos **acercar la poesía** a la infancia

Familias y escuelas deben animar a los jóvenes lectores a leer poesía por placer pero también porque es un género ideal para despertar la imaginación y el amor por los libros.

DIANA OLIVER

La poesía es un género valioso. Y lo es desde la infancia porque su musicalidad y estética atrae a niños y niñas, lo que puede ser una puerta de entrada ideal para despertar el amor por los libros. Expertas en literatura infantil y juvenil apuntan que somos más los adultos –sus mediadores de lectura– quienes nos mostramos reticentes a ofrecer este tipo de lecturas. Quizá lo somos porque damos por hecho que no les va a interesar. Quizá porque preferimos textos fáciles de leer, "útiles". Sin embargo, la poesía merece un lugar en las estanterías infantiles y en las actividades literarias. Porque la poesía potencia la imaginación, inspira otras historias, anima a la creación propia, nos hace pensar, sentir, nos ofrece refugio, y todo a través del ritmo, las estructuras sencillas, la belleza de las palabras.

ELEGIR: TRABAJO DELICADO

Cuenta Mar Benegas (*marbenegas.es*), escritora y poeta, especialista en literatura infantil y juvenil, que hay una gran falta de bagaje lector por parte de los adultos, en cuanto a poesía se refiere. "Como la mayoría de personas adultas no lee poesía, o no sabe cómo acercarla a la infancia, no lo hace y así se crea una bola cada vez más grande y difícil de romper. Entonces llega esa cultura del instante, superficial y de mercadeo, donde ya no importa la poesía en sí misma y no se buscan lectores, sino seguidores", lamenta Benegas.

Además de esa ausencia de bagaje lector, muchos adultos consideran que la poesía es un género complejo para los primeros lectores (entre 4 y 6 años) porque todavía no dominan la lectura. Esto conduce a que muchos de los títulos que encontramos en las librerías contengan textos simplistas, que subestiman la capacidad de niños y niñas. Así lo recoge Daiane Assunção Reis en un interesante texto para el Instituto Cervantes en el que expone cómo los textos poéticos más largos y con un vocabulario más complejo son igualmente válidos. Aunque la autora se refiere al contexto brasileño, y al aprendizaje del español, su planteamiento es perfectamente válido para el contexto actual en España.

Mar Benegas cree que es evidente que hay libros de poesía de buena calidad, afortunadamente, pero también considera que hay que hacer trabajo de minería para encontrarlos. "Si nos fijamos en la proporción cantidad-calidad, prima la venta fácil, los libros receta, los ripios... Y aún así, la producción de libros de poesía infantil es algo residual". Apunta la experta también que luego es más difícil, "hay que ponerlo a disposición de la infancia, y saber cómo hacerlo". Es decir, hay que encontrar el libro y, después, hay que saber cómo hacerlo llegar: importa cómo lo leemos, cuándo, qué interés le ponemos, qué emoción nos produce hacerlo. Y esto, que es tan importante en el caso de un género como la poesía, también lo es para cualquier propuesta literaria que pueda hacer un mediador. "Si las personas adultas, las mediadoras, no tienen recursos ni herramientas para acercar la poesía a la infancia termina siendo una carencia que nos deja el alma raquítica y desnutrida, porque hay mil formas de leer poesía y todas son necesarias. La poesía no solamente está en los libros", sostiene Benegas.

EL PAPEL DE LA ESCUELA

"Es enorme la desconexión que se produce en las casas y en las escuelas de la poesía a pesar de que a la infancia le gusta la poesía, la adora". Lo dice Mar Benegas, que desde su experiencia directa asegura que nunca ha encontrado a un niño o una niña a la que no le guste la poesía. En el caso de las escuelas, además de que muchas veces influye la ausencia de una buena selección de propuestas, está el concepto de obligatoriedad. "La poesía siempre está en una situación precaria, es trinchera, resistencia y necesidad de humanizar los espacios educativos. Cuando volvemos sobre algo que es lúdico, abstracto y transformador, como es el lenguaje poético, pero solamente a partir de la carga de la obligación, con ese imperativo de desmenuzarlo, analizarlo y vomitarlo en un trabajo o examen, la experiencia poética se convierte en algo negativo", explica.

El cumplimiento de un currículum a veces farragoso tampoco se lo pone fácil. "Confundimos información con conocimiento. Se prioriza, en general, el contenido curricular, las materias, por la parte más humana: compartir lectura en voz alta, hablar de un texto, de un poema, de un poeta, de qué es la poesía... Ponemos por delante el concepto antes que una experiencia significativa y emocionante. Buscamos la definición de la práctica (emocional, emociones) y con eso nos quedamos", señala Benegas quien afirma que la poesía, dada la situación actual, es un acto de resistencia. "La lectura está, como siempre, en la cuerda floja, a punto de caer para siempre". Ojalá no caiga y sigamos ofreciendo una variedad más amplia de formatos literarios.

Muchos consideran que la poesía es un género complejo para los primeros lectores. Foto: Be Free

Algunas **recomendaciones**

0-3 AÑOS

■ **Colección De la cuna a la luna (Kalandraka).**
Pensada para prelectores, la colección De la cuna a la luna de Kalandraka ofrece textos –escritos en mayúscula– de una sonoridad fantástica, con ilustraciones sencillas pero potentes, y en un formato ideal para los más pequeños: cartoné y tamaño pequeño. Ideales para ser cantados desde el nacimiento.

■ **Colección La cereza (Combel).**
La editorial Combel cuenta con la colección La cereza, orientada a niños y niñas de 0 a 5 años. Son libros muy rítmicos en los que se combina un lenguaje sencillo, divertido, con ilustraciones, que están pensados para ser cantados. Se pueden descargar las canciones a través de un código QR que aporta cada libro.

ENTRE 3 Y 9 AÑOS

■ **'El libro de Gloria Fuertes para niñas y niños' (Blackie books).**
En ninguna casa con niños debería faltar esta maravilla de la poetisa madrileña Gloria Fuertes. Además de recopilar un jugoso número de poemas, el libro recoge la vida de la escritora de forma interesante, cercana, y algunas de las cartas que muchos niños enviaron a la autora a lo largo de su vida. Las ilustraciones de Marta Altés rematan una obra imprescindible que atrapará a niños y adultos.

■ **'A lo bestia' (Litera libros).**
Con los textos de Mar Benegas y las impresionantes ilustraciones de Guridi este poemario se ha convertido en un éxito rotundo. Sus cinco ediciones dan buena cuenta de esta obra divertida y fresca que los niños y niñas de entre 4 y 10 años disfrutarán sin duda alguna.

@magisnet

Hazte miembro de la Comunidad de Lectores de **Magisterio**

Defiende el valor de la Educación

Magisterio CLASSIC

- Boletín semanal
- Descarga el número en PDF + Contenido Premium
- 1 Ejemplar en papel

Magisterio DIGITAL

- Boletín semanal
- Descarga el número en PDF + Contenido Premium

Magisterio DIGITAL 1 semana

- Boletín semanal
- Descarga el número en PDF + Contenido Premium

Y además, invitaciones a ciclos de cine, eventos, congresos y seminarios en materia educativa, y descuentos exclusivos de los mejores cursos de Formación para el profesorado.

¿Te sumas? 91 519 95 15 / suscripciones@magisnet.com

Familias, adolescentes y Covid

¿Convivencia o **supervivencia?**

Para los jóvenes, el confinamiento y las restricciones han supuesto la tormenta perfecta que ha tensado las relaciones familiares en una convivencia demasiado intensa.

EVA CARRASCO

El 10,9% de los hogares españoles convive con alguno de los dos millones y medio de adolescentes de entre 14 y 18 años que hay en nuestro país. Una convivencia que en muchos casos se ha tensado exponencialmente por el confinamiento y las restricciones, afectando a la salud mental de los jóvenes. Tendencia a encerrarse en la habitación y no comunicarse, falta de participación en las tareas del hogar, no cumplir con sus tareas escolares, insultos, agresión a padres, malos hábitos alimentarios y no querer comer con la familia en los espacios y horarios establecidos, consumo de alcohol y drogas son los indicadores sobre los que Amalgama 7, entidad privada dedicada a la atención de adolescentes con sus familias, ha preguntado para reflexionar sobre la salud mental y la convivencia filio parental a familias con hijos adolescentes.

AISLADOS DE LOS DEMÁS

Prácticamente uno de cada dos jóvenes se ha encontrado en situación de aislamiento con tendencia a encerrarse en su habitación y reducir la comunicación con sus padres. "La tendencia a aislarse de los adolescentes en una época normal es del 50% de los jóvenes, pero en una situación de alto estrés como el confinamiento ha llegado al 80%", según confirmó el director del área médico psiquiátrica de Amalgama 7, Ramón Martí, durante la jornada realizada con expertos implicados de diferentes ámbitos para analizar los resultados del estudio. Martí explicó que lo más frecuente en los adolescentes es que se aíslen en sus habitaciones. Esta encuesta ha sido contestada por los padres, con lo que es una percepción subjetiva suya y no se sabe si los adolescentes contestarían lo mismo. "hay un gran arco de tipos de familia, desde unos padres helicóptero que necesitan el contacto visual constante con sus hijos a los padres que le montan un apartamento en su habitación con la tele en su cuarto e incluso una nevera. El adolescente se aísla por sus propias tensiones evolutivas del paso de niño a adulto que le hacen necesitar mayor privacidad e intimidad e implica una serie de adaptaciones entre padres e hijos", aclaró. "La pandemia ha actuado como un estresor externo mayúsculo y mundial que ha tensado a las familias y tiene unos efectos psicológicos indudables". En concreto, para los adolescentes ha supuesto pérdidas de abrazos y besos que desde el punto de vista de Martí provoca una tensión emocional que se expresa en mayor irritabilidad e impulsividad. Han aumentado los trastornos adaptativos por un fuerte sentimiento de pérdida en muchos factores.

> El adolescente se aísla por sus **propias tensiones evolutivas** del paso de niño a adulto que le hacen necesitar **mayor privacidad e intimidad** e implica adaptaciones paternas

TRASTORNO ALIMENTARIO

Querer hacer comidas diferentes a las de sus familias, fuera de los horarios y espacios establecidos, y comer entre horas es una tendencia que aumentó en el confinamiento y que se ha mantenido después. La vicepresidenta de la Sociedad Catalana de Psiquiatría Infantojuvenil, Àurea Autet mostró la preocupación de pediatras y psiquiatras sobre la conducta alimentaria en los adolescentes. La obesidad infantil va a ser un problema importante tanto por los trastornos de ansiedad como el sedentarismo y los problemas de sobreuso de pantallas. Pero también preocupa el otro extremo: "A raíz del confinamiento se ha producido un problema importante de conducta alimentaria, sobre todo niñas con índices de masa muy bajos. Cuando hay cualquier crisis, el impacto en salud mental de los jóvenes es muy importante', advirtió Autet.

Estamos viendo un aumento de ansiedad y cuadros depresivos. Los niños han sido los grandes olvidados de esta pandemia, porque la escuela era su forma de relacionarse.

NO COLABORAR EN CASA

La doctora Angels Feliu, coordinadora de Escuelas Amalgama 7, lo tenía claro: "La no colaboración en las tareas y las malas contestaciones sí son criterios de violencia filioparental" y parece evidente que el confinamiento ha potenciado esta violencia. Más de la mitad de los adolescentes ejerce algún tipo de violencia hacia los padres. Cuando se diferencia en tramos de edad, los comportamientos son más graves entre los 16 y los 18, que en el primer tramo de 14 a 16. "Es primordial cortar cuanto antes estos comportamientos para que no se agraven", previno Feliu, quien puso sobre la mesa el hecho de que los padres habían expresado durante el confinamiento una gran dificultad en la convivencia con los adolescentes. "Esto es un emergente social que va en aumento, que no está solamente ligado a la educación, sino también a la salud mental infanto juvenil. Si no conseguimos reconducir estas actitudes puede derivar en un trastorno. Se deben tener en cuenta todos los factores educativos, familiares y sociales...".

VIOLENCIA FILIO PARENTAL

La agresión física de hijos a padres ha aumentado durante el confinamiento, pero ha mantenido la tendencia que ya se viene detectando desde 2012, pero aún sigue siendo un tema tabú que muchas familias ocultan, tal y como expuso Judit Carreras, coordinadora de la Fundación Privada Portal: "Igual que hace 40 años se escondía la violencia de género, ahora las familias ocultan esta cuestión", a lo que se añade el hecho de que muchas veces no saben dónde acudir en caso de conflicto. Padres que expresan ser víctimas de violencia psicológica por parte de sus hijos afirman que no acudirían a la policía. En este sentido Motserrat Escudé, jefa del Área Técnica de Proximidad y de Seguridad Ciudadana de los Mossos d'Esquadra animó a que se denuncie, porque el Código Penal incluye todos los delitos que se pueden producir en el ámbito familiar. "En 2003 se incluyó todo lo que tiene que ver con la violencia psicológica, porque siempre es el primer estadio de la violencia física. En todos los casos, antes hay un menoscabo psicológico y la policía está obligada a actuar de oficio, aunque reconoce que existen grandes dificultades para recabar pruebas. Durante la pandemia subieron las llamadas al 112 por conflictos familiares. Se trató de trabajar mucho la detección con seguimientos a familias con factores de riesgo porque los radares, que eran las escuelas, cayeron con su cierre y había que apelar al vecindario.

Un sistema **colapsado**

■ Las familias denuncian que la red de asistencia de salud mental está colapsada y la situación de los jóvenes se agrava porque no es posible la intervención regular. Los facultativos abogan por repensar otros sistemas más allá de pretender que el adolescente con mala conducta vaya a la consulta a contar lo que le pasa

■ **Pero no solo se debe reforzar la atención clínica, sino la familiar, social y educativa** con nuevos modelos de intervención emocional en los menores con intervenciones con los padres y los centros escolares. En muchas ocasiones no van a ser problemas clínicos, sino un malestar que no debe psiquiatrizarse, pero sí abordarse por un sistema que tiene pocos especialistas en adolescentes.

La no colaboración en las tareas de casa y las malas contestaciones sí son criterios de violencia filioparental. Foto: Tryama

Descolgados de clase

■ **El sistema educativo depende de la cohesión social y esto se ha cortado**. Para los niños y los adolescentes, la escuela es su forma de relacionarse. Muchos alumnos han quedado descolgados y han perdido el vínculo que mantenían con la escuela. En este sentido se hace necesario un trabajo muy intenso con las actividades de entorno, con actividades culturales y deportivas en grupo. Gemma García, jefa de Inspección de Educación detectó dos tipos de alumnos que no han cumplido con sus tareas escolares: "por un lado, los que tienen un contexto familiar y social muy difícil con mala conexión y casas que no cumplen condiciones y en ocasiones son niños que reciben malos tratos. El otro tipo son los que no están motivados, con poca autonomía y poca capacidad de esfuerzo. Hay que reconocer que no todos los centros estaban acostumbrados a trabajar con las tecnologías ni habituados con las plataformas online". Afortunadamente, los centros han estado más preparados este curso con un plan de actuación para la incidencia Covid que no tenían en marzo. El reto está en los cursos que tienen que acreditar los conocimientos de forma externa como es 2º de Bachillerato o 4º de la ESO, puntualizó.

■ **Poner distancia entre los hijos y los padres ahora es imposible**. Antonio Calvo, director del programa de protección social del Colegio de Médicos de Barcelona es muy claro: "La física dice que la fricción desgasta". Afirmación que utilizó para explicar la tensión en las familias. "Ahora no podemos poner distancia entre los hijos y los padres", pero pone el foco en abrir el horizonte para hacer un mejor análisis de lo que está pasando. "Cuidado con focalizar en la conducta de los adolescentes, no son las únicas relaciones que se han visto afectadas en las familias. No perdamos de vista que han aumentado un 7% las demandas de divorcio en estos meses. "Esto no ha terminado y lo más cierto es la incertidumbre. Estamos muy cansados y estamos en una situación sin precedentes en un mundo global. Tampoco ha terminado el confinamiento, seguimos confinados puesto que todavía no hemos recuperado por completo nuestra libertad de movimientos. Estamos en poco espacio con una densidad muy alta de personas por lo que tenemos que tomar la decisión de cuidar la relación con nuestros hijos y cuidar al otro, que tiene mucho que ver con cuidarse a uno mismo.

Foto: Planeta

MARÍA FERNÁNDEZ, coach y autora de "El pequeño libro que hará grande tu vida"

"Solo descubrimos nuestro potencial cuando la vida nos empuja un poquito"

EVA CARRASCO

María Fernández es autora de *El pequeño libro que hará grande tu vida*, Alienta (Planeta). Además, es coach personal y trabaja como motivadora y formadora en habilidades directivas y sociales. Imparte conferencias y ha hecho coaching a niños en escuelas de África.

Dices en tu libro que las dificultades nos modelan. ¿De qué forma crees que esta situación que hemos vivido ha modelado a las familias?

-Cuando nacemos no firmamos un pacto de seguridad que nos garantice una vida basada en la certidumbre. Por eso creo que, para los niños, ha sido positivo porque han visto que la vida es incierta. El 2020 nos lo ha vuelto a confirmar. Todo es cambio, todo se puede ir de la noche a la mañana, aunque nosotros no hagamos nada. La vida también va de que aparezcan adversidades y en cómo nosotros nos adaptamos a ellas. Es algo que se repite a lo largo de la historia, por lo que tampoco entiendo cómo nosotros pretendíamos vivir una vida segura sin ningún sobresalto.

¿Qué importancia tiene en este sentido el compromiso y la motivación?

-Cuando algo te motiva desde fuera, como un libro de desarrollo personal, un documental, una charla con amigos, te provoca un pico de euforia. En ese momento lo ves todo claro, quieres comerte el mundo. En ese pico te sientes capaz de afrontar tus retos, pero con la misma facilidad que sube, baja. Eso es la motivación. Sin embargo, el compromiso es una promesa que nos hacemos a nosotros mismos de tener un estilo de vida en concreto, convertirnos en un tipo de persona o alcanzar ese objetivo que iluminaría nuestras vidas. En 2021 hemos vivido una pandemia, que nos ha tirado hacia atrás. Y, utilizando la metáfora de la flecha, ahora cabe preguntarnos cómo vamos a coger ese retroceso para impulsarnos con más fuerza en el 2021.

Lo que ocurre a veces, tal y cómo dices en tu libro, realmente no sabemos lo que queremos.

-Al final, el objetivo de nuestras vidas es la excusa para descubrir nuestro potencial, que es inmenso. Y ese potencial solo lo descubrimos cuando la vida nos empuja un poquito. Un deportista de élite lo sabe porque está retándose cada día. Es una persona que está siempre enfrentándose a sus limitaciones y desafíos y creciendo cada día más. Pero una persona de a pie, que tiene una vida más acomodada y su trabajo no le supone retos, lo que le hace desafiarse son las circunstancias.

¿Cómo pueden los padres ayudar a los niños a marcar objetivos y que sepan lo que quieren?

-Es importante trabajar con los niños en la responsabilidad y no transferir miedos propios o limitaciones que se transfieren de padres a hijos como "los sueños no pagan las facturas", "la gente es egoísta por naturaleza". Lo hacemos para protegerles, pero llega un momento que tenemos que liberarles de esas creencias limitantes.

Si miramos a un niño desde la confianza plena, el niño aprende a confiar en sí mismo, entonces ya da igual qué circunstancias va a vivir porque sabe que su primer recurso está en él mismo. Algo fundamental también es enseñar a un niño a ser tolerante y empático. Estamos tardando en incorporar una asignatura de empatía, tolerancia, amor al prójimo… El 80% de los conflictos desaparecerían y sería una sociedad mucho más compasiva.

A veces simplemente es el ejemplo que les damos...

-Por supuesto. Una madre le puede decir a su hija que luche por sus sueños, pero si luego es una madre abnegada que se pone en tercer lugar siempre y no lucha por tener la vida que sueña, no sirve de nada, porque la hija la va a imitar por "lealtad familiar". Repetimos –inconscientemente– comportamientos para unirnos a nuestros padres, aunque sean negligentes. Es una forma de crear un lazo emocional.

> "Si miramos a un niño **desde la confianza plena,** el niño aprende a confiar en sí mismo y dan igual las **circunstancias**"

Si su manera de afrontar el mundo es ganadora, es resiliente, es fuerte, el niño lo va a imitar de forma natural. Si un padre se está quejando todo el día de la pandemia, de lo mal que lo hacen los políticos y lo víctima que es de las circunstancias, sin querer, está generando un patrón de victimismo en sus hijos.

En el libro diferencias el "jugar a no perder" de "jugar a ganar". ¿Cómo ayudar a los niños a "jugar a ganar"?

-Cuando decides desde el amor, estás jugando a ganar. Cuando decides desde el miedo estás jugando a no perder. Nos relacionamos con el exterior desde el amor a los demás y a uno mismo, pero hay una línea de "amor firme" que no se debe traspasar. Traducido al mundo infantil, el niño cuando va al cole es generoso y es divertido, pero si algún compañero traspasa alguna línea emocional que le hace daño, es necesario que el niño ponga un límite, que sepa defenderse.

¿Como aconsejarías a las familias afrontar este 2021?

-Yo les diría que se den una oportunidad, que vuelvan a empezar desde cero. La vida continúa siempre, amanece siempre cada día. Que se hagan la siguiente pregunta: Si yo pudiera extraer una pepita de oro del 2020 ¿Cuál sería?

aulasiena

Formación online

Necesidades Educativas Especiales ACNEE

Aprende los apoyos y las atenciones específicas que necesitan los alumnos con discapacidades y trastornos graves de conducta

- Utilización de las técnicas de movilidad en desplazamientos internos por el centro educativo del ACNEE (70 h)
- Aplicación de los programas de habilidades de autonomía personal y social del alumnado con NEE (50 h)
- Actividades complementarias y de descanso del alumnado con NEE (70 h)
- Programas de autonomía e higiene en el aseo personal del ACNEE (70 h)
- Actividad lúdica en el recreo (90 h)

Más cursos en: www.aulasiena.com / 646 971 350

Proyecto de educación emocional

Cómo desarrollar las competencias emocionales de los niños y adolescentes

La red de escuelas RETO abre las puertas a las emociones reservando dentro de sus centros espacio y tiempo para el desarrollo de las habilidades emocionales.

EVA R. SOLER

El libro *Emociones, todo un reto* explica cómo poner en marcha este programa y propone una guía de actividades que promueven el respeto, la empatía y la tolerancia.

RETO responde al acrónimo de Respeto, Empatía y Tolerancia. Esos valores son la base de este proyecto de educación emocional, cuyo objetivo es la mejora de la convivencia en los centros escolares. La creadora de este programa es la profesora especializada en pedagogía terapéutica Eva Solaz, que asegura "estar convencida de que, si dedicamos espacios y tiempos en los centros educativos a educar a ser y a convivir, las palabras *bullying* y acoso dejarán de pertenecer a nuestro vocabulario". Actualmente hay 200 escuelas RETO de Educación Infantil y Primaria repartidas por España y América Latina. Y durante este curso 2020-21, el programa ha saltado a la etapa de Educación Secundaria y se ha puesto en marcha en 15 IES. Además, para facilitar el trabajo de los docentes y responsables, Solaz ha publicado el libro *Emociones, todo un reto*, que explica detalladamente el programa y constituye una guía práctica de actividades para poner en marcha en los centros educativos de Secundaria y, por qué no, también en casa.

Eva Solaz opina que la educación emocional debe formar parte de nuestra programación de aula como eje transversal, debemos enseñar a ser y convivir dedicando un tiempo y un espacio a este aprendizaje. "Si dotamos de las competencias emocionales necesarias para aprender a identificar, expresar y gestionar las emociones, el alumnado alcanzará un desarrollo integral, cognitivo y emocional. De esta forma, se resolverán los conflictos a través del diálogo, se desarrollará el respeto a la diversidad, los niños aprenderán a ser empáticos… En definitiva, se convertirán en buenas personas", añade la profesora.

Precisamente son esos problemas (la falta de empatía hacia los sentimientos de los demás, dificultades a la hora de expresar las emociones y problemas para resolver los conflictos a través del diálogo) los que suelen formar parte del día a día de los centros educativos. Por eso, la pedagoga apunta que en el siglo XXI la educación emocional

La falta de empatía hacia los demás dificulta expresar las emociones. Foto: RETO

debe formar parte de los proyectos de las escuelas e institutos: "Necesitamos desarrollar las competencias emocionales en nuestro alumnado, pues sólo de esta forma podremos cambiar la sociedad actual por una más respetuosa, empática y tolerante".

"Adentrarse en el trabajo emocional con adolescentes y, más aún, cuando no se ha desarrollado previamente la conciencia emocional es tan necesario que merece la pena enfrentarse a lo desconocido sabiendo que también aquello que no conocemos, que nos da miedo, forma parte de las emociones", apunta Solaz. La prevención es la clave para dejar de hablar de acoso escolar.

Beneficios para los **alumnos** y para **la escuela**

- Expresan mejor sus emociones y sentimientos.
- Aumentan su vocabulario emocional.
- Desarrollo de la empatía, la tolerancia y el diálogo.
- Son más respetuosos con sus compañeros y compañeras.
- Aprender a resolver conflictos a través del diálogo.
- Potencian su creatividad.
- Mejora de las actitudes hacia sí mismo, hacia los demás y hacia la escuela.
- Se reducen las conductas disruptivas.

El **programa RETO,** paso a paso

Eva Solaz.

Eva Solaz explica cómo pone en marcha el Programa RETO en cada centro educativo.

1 Envío a todos los centros las carpetas para el profesorado con los recursos necesarios: tablas de acompañamiento emocional, música, juegos, meditaciones y relajaciones guiadas…

2 Las tutoras y los tutores dedican una sesión semanal para desarrollar las competencias emocionales de su alumnado a través de las actividades y juegos programados para cada trimestre.

3 Los especialistas ponen en marcha diferentes propuestas: ejercicios musicales, la práctica del yoga, ejercicios de meditación, coordinación de los espacios de calma, creación de los bancos de la paz, juegos en inglés…

4 El equipo directivo coordina todo el proyecto y supervisa las actividades realizadas en los espacios de calma.

5 El orientador realiza la formación de los mediadores, supervisa los espacios destinados a la resolución de conflictos y coordina las diferentes actuaciones de los tutores.

6 Los especialistas de Pedagogía Terapéutica y Audición y Lenguaje colaboran con los tutores en las sesiones semanales RETO. "De esta forma podemos dar la atención necesaria a todos los alumnos en las dinámicas de expresión de emociones", señala Eva Solaz.

ACTIVIDADES PARA FAMILIAS

- **La familia es un punto clave del proyecto.** En la reunión de principio de curso les presentamos el proyecto y les comentamos lo importante que es su colaboración en el mismo". Para abordar los temas que les proponemos, dotamos a las familias de pautas y recursos. Las actividades destinadas a las familias son:
- **El árbol de los deseos:** En septiembre, las familias escriben en un árbol que hemos creado en cada centro, los deseos que tienen para el curso escolar.
- **Felicitaciones:** Durante el primer mes, recibimos las felicitaciones de todas las familias a sus hijos e hijas, así comienza el proyecto en clase. Cuando las tenemos todas, las colocamos en sus mesas para que sea lo primero que ven cuando llegan a clase.
- **Bibliografía:** Cada curso, enviamos recomendaciones de lectura para las familias, con un apartado para padres y otro para el alumnado.
- **Escuela de Padres:** Sigue los bloques temáticos:
  - Identificar emociones.
  - Aprender a expresar los sentimientos.
  - Educar en el respeto.
  - Conocer técnicas sencillas de relajación.
  - Aprender a resolver los conflictos a través del diálogo.

Ricardo Ibarra recuerda que la pobreza infantil es una cicatriz que marca para toda la vida. Foto: Jorge Zorrilla

RICARDO IBARRA, Director de Plataforma de Infancia

"Los niños españoles sufrieron el confinamiento más largo de Europa"

RODRIGO SANTODOMINGO

Pocos escuchan la voz de los menores como colectivo. Sin apenas capacidad de influencia, han de confiar la defensa de sus derechos a entidades de adultos como Plataforma de Infancia. Su director, Ricardo Ibarra, apunta al motivo por el que la Educación casi no ha pesado en las decisiones políticas de los últimos meses: genera poco dinero.

El curso avanza bajo una triste paradoja: se habla más sobre la escuela que nunca, pero muy poco de Educación.

–El foco se centra en las medidas sanitarias, que tememos sean desproporcionadas. Quizá las admininistraciones estén siendo en exceso protectoras, sin tener en cuenta el impacto de sus deciciones sobre la infancia, en parte porque la Educación –a diferencia por ejemplo de la hostelería– no es una actividad económica clave. Se está poniendo demasiado el énfasis en minimizar el riesgo de contagio y no tanto en otras cuestiones: aumento de la desigualdad educativa, calidad de la enseñanza digital...

¿Ha quedado relegado a un segundo plano el derecho a la Educación?

–Se han adoptado a la ligera medidas restrictivas para los derechos de la infancia, entre ellos a la Educación, pero no solo, también en el ámbito del ocio. Está claro que hay que garantizar el derecho a la salud. Pero hemos de valorar adecuadamente qué grado de riesgo consideramos aceptable. Un debate este muy activo en cuanto al impacto económico de las restricciones y no tanto en aquello que afecta negativamente a la infancia. Es significativo que los niños españoles hayan sufrido, durante la primera ola, el confinamiento domiciliario más largo de Europa.

A la vista de cómo actúa el virus entre los menores, ¿hemos pecado de alarmistas? Esas declaraciones de algunos grupos de madres y padres, tipo "nos jugamos la vida de nuestros hijos". Sin subestimar el papel transmisor de los niños, lo cierto es que, sin patologías previas, parece que el riesgo para su salud es mínimo.

–Hablar en esos términos era comprensible en marzo o abril, cuando aún se pensaba que los menores podían ser supercontagiadores o incluso población de riesgo. Tal incertidumbre justificó en su momento el afán protector de los padres, pero poco a poco las hipótesis más preocupantes han quedado desmentidas a la luz la evidencia. Sin embargo, no hemos sido capaces de pasar a hablar con propiedad de la enfermedad en la infancia. Los niños, por desgracia, no tienen la capacidad de defender sus intereses como lo hacen, por ejemplo, los sectores empresariales. Y esta indefensión al final pesa en las decisiones de los gobernantes.

En muchos casos, el temor de los padres al contagio de sus hijos viene de que ellos mismos son población de riesgo, por el contacto con los abuelos... ¿Qué opina de las familias que han optado por suspender la escolarización de sus hijos?

–Hay situaciones muy dispares, resulta complicado juzgar. Sostenemos que hay padres que, quizá por falta de información, se muestran demasiado cautelosos sin darse cuenta de que la escuela no solo cumple una función académica, sino que es fundamental para la salud mental del menor, su socialización, su actividad física... A lo mejor algunos padres que han tomado esa decisión no están poniendo en valor estas cuestiones.

Tanto en cuestiones sanitarias como puramente educativas, las administraciones se han visto en ocasiones desbordadas y han apelado a la autonomía de centros. Muchos ven una oportunidad para que los colegios públicos y concertados profundicen en una oferta pedagógica propia.

–Confiamos en que todo este mal que ha provocado la pandemia sirva al menos para poner en valor la educación. Para que las familias aprecien más el trabajo que hacen sus escuelas y se impliquen con mayor intensidad en su día a día, creando entre todos centros con personalidad. Y para que las administraciones confíen más en los auténticos profesionales de la educación, que son los docentes. Reinvindicamos también que la mayor inversión educativa que ha propiciado la pandemia no sea solo un parche y podamos abordar por fin cuestiones de fondo: fracaso escolar, transformación digital...

¿Se ha tratado adecuadamente a los alumnos más vulnerables, a las víctimas de la brecha sociodigital?

–Partíamos de una situación precaria, con la mayor tasa de abandono escolar temprano de la Unión Europea y altos índices de desigualdad. Al tratar de apoyar a los más desfavorecidos, aquellos que más han sufrido la pandemia, se ha llegado mal y tarde. Las ayudas han sido puntuales y parciales. Durante el confinamiento ha habido niños y niñas que han estado cuatro meses sin ningún contacto educativo. Estamos muy preocupados sobre cómo va a salir de esta situación la infancia más vulnerable.

¿Afectará negativamente la semipresencialidad a esos adolescentes que se encuentran al filo del fracaso?

–La presencialidad plena es la mejor herramienta para abordar las desigualdades y rescatar a los alumnos que se han desenganchado del sistema. Debería ser una prioridad volver a ella cuanto antes, sobre todo entre grupos en riesgo de exclusión, priorizando alumnado si es necesario. Si no queda otra que continuar durante un tiempo prolongado con la enseñanza a distancia en Secundaria, habría que mejorar mucho la planificación y aumentar la dotación de recursos. Si no damos oportunidades en edades clave, luego no nos sorprendamos de la precariedad laboral o las grandes bolsas de pobreza.

> "La presencialidad plena **es la mejor herramienta** para abordar las **desigualdades y rescatar** a los alumnos desenganchados"

Incluso siendo egoistas como sociedad, apostar por las oportunidades educativas puede contribuir a largo plazo a reducir la delincuencia y la conflictividad social.

–La pobreza infantil es una cicatriz que marca para toda la vida. El 80% de las personas que han sido pobres en su infancia lo serán en su vida adulta. Los niños y jóvenes pobres ven sus oportunidades reducidas y muchos toman deciciones que no son beneficiosas para ellos: dejan sus estudios, entran en la criminalidad, descuidan su salud. Por desgracia, en España sigue sin considerarse la Educación y la protección de la infancia como verdaderas responsabilidades de Estado.

Consigue online **tu Título de la ESO**

inav
Centro Oficial de Educación Secundaria Online

www.inav.es // 697 592 528

Centro oficial autorizado por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Orden 2353/2016 de 19 de julio

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
Comunidad de Madrid

Abusos en la infancia

¿Cómo parar la violencia hacia los niños?

La pandemia ha hecho que aumente de forma significativa la violencia a menores tanto en la familia como en el medio digital. Una nueva ley trata de frenarla y prevenirla.

OLGA FERNÁNDEZ

La pandemia ha sacado a la luz muchas sombras. Durante el confinamiento, la violencia a menores se disparó. La Fundación ANAR, a través de sus líneas de ayuda a niños y adolescentes (especialmente el Chat ANAR), atendió un total de 3.803 peticiones de ayuda, de las cuales, la mitad (50%) fueron por violencia. Durante los meses que duró el confinamiento, los casos de maltrato intrafamiliar fueron los más frecuentes, sobre todo violencia doméstica (maltrato físico y psicológico), seguidos de violencia de género, abuso sexual y abandono. En cuanto a la violencia extra familiar, destacó el ciberbullying, el acoso escolar, el *grooming* o *sexting*. "Las situaciones de estrés que padecen las familias han aumentado durante la pandemia, bien por la pérdida de familiares, de trabajo o por el propio confinamiento, lo que dificulta la convivencia. A esto hay que añadir que no se han establecido canales de comunicación eficaces para que los niños puedan denunciar estas situaciones", explica Clara Martínez, directora de la Cátedra Santander de los Derechos del Niño de la Universidad de Comillas Icade y coordinadora del libro *Abuso y sociedad contemporánea. Reflexiones multidisciplinares*.

Tras el confinamiento, en junio de 2020, se tramitó el Proyecto de Ley Orgánica de Protección Integral a la Infancia y la Adolescencia frente a la violencia, cuyo texto deja claro que "la protección de las personas menores de edad es una obligación prioritaria de los poderes públicos, reconocida en el artículo 39 de la Constitución Española y en diversos tratados internacionales, entre los que destaca la Convención sobre los Derechos del Niño, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas el 20 de noviembre de 1989 y ratificada por España en 1990". El texto también aporta datos sobre los entornos donde con más frecuencia se produce este tipo de violencia: "Puede pasar desapercibida en numerosas ocasiones por la intimidad de los ámbitos en los que tiene lugar, tal es el caso de las esferas familiar y escolar, entornos en los que suceden la mayor parte de los incidentes y que, en todo caso, debieran ser marcos de seguridad y desarrollo personal para niños, niñas y adolescentes". O sobre el perfil de menores más afectados: "Los niños, niñas y adolescentes con discapacidad son sujetos especialmente sensibles y vulnerables a esta tipología de violencia". Algo que también confirma Clara Martínez: "Las niñas con discapacidad es el colectivo más agredido".

PREVENIR LA VIOLENCIA

La nueva ley se centra en la prevención de la violencia en distintos ámbitos. Un punto clave para conseguirlo reside en el "ejercicio positivo de la parentalidad": un concepto que se refiere al comportamiento de los padres fundamentado en el interés superior del niño, que cuida, desarrolla sus capacidades, no es violento y ofrece reconocimiento y orientación que incluyen el establecimiento de límites que permitan el pleno desarrollo del niño. "En la familia es muy importante enseñar a los padres buen trato. Deben sensibilizarse y saber que los hijos son personas que tienen derechos y dignidad. La patria potestad que ejercen no es absoluta, tiene límites. El ejercicio positivo de la parentalidad se basa en dos principios básicos: el interés superior del niño (no se pueden tomar decisiones que vulneren sus derechos) y escuchar a los hijos (no se puede saber qué es lo mejor para él si no es escuchándolo)", explica Clara Martínez. La experta apunta también a la "autonomía progresiva de la voluntad", un concepto que se traduce en no imponer de manera unilateral las decisiones que afecten al niño sin tenerle en cuenta, "sobre todo si es un adolescente", dice. "Se trata de erradicar la violencia pero sin renunciar a la disciplina, es decir, que haya formas de disciplina no violentas", añade.

> "Se trata de erradicar la violencia **pero sin renunciar a la disciplica**, es decir, que haya formas de disciplina no violentas"

Recientemente, el Consejo de Europa ha publicado una nueva guía de orientación sobre *Crianza de los hijos en la era digital* que contiene "estrategias de crianza positiva para diferentes escenarios". La guía promueve la idea de que las prácticas parentales positivas, basadas en la comunicación abierta y la confianza, deben extenderse al mundo digital, y proporciona consejos prácticos sobre cómo reaccionar, como padre o cuidador, a situaciones críticas que enfrentan los niños. Del mismo modo, los padres y cuidadores deben vigilar de cerca sus propios comportamientos en el mundo digital (compartiendo imágenes, por ejemplo) o el tiempo de uso de las tecnologías digitales durante el día.

La organización Save the Children resume en 10 consejos lo que es la parentalidad positiva para una educación libre de castigo físico: 1. Los niños y niñas tienen derecho al cuidado y guía apropiados; 2. La parentalidad positiva se basa en conocer, proteger y dialogar; 3. El vínculo afectivo es determinante; 4. El afecto debe demostrarse abiertamente para que los niños y las niñas se sientan queridos; 5. Las normas y límites son importantes: les dan seguridad; 6. Los niños y las niñas

La escuela viene siendo la institución protectora de la infancia por excelencia. Foto: Nubefy

deben participar en el proceso de tomar decisiones y sentirse responsables; 7. Se les puede sancionar cuando se portan mal, pero no de cualquier forma; 8. El cachete, el insulto, la amenaza o los gritos no son eficaces ni adecuados para educar a los niños y las niñas; 9. Los conflictos pueden resolverse sin violencia; 10. Para que los niños y niñas estén bien, los padres tienen que estar bien.

INMACULADA ABAD, PSICÓLOGA INFANTOJUVENIL DEL EQUIPO DE ISEP CLÍNIC BARCELONA

"Si la violencia se produce en el centro escolar, observaremos que el niño no quiere ir a la escuela"

Durante el confinamiento aumentó la violencia hacia los niños y adolescentes, incluida la online. ¿Cómo saber que un niño sufre violencia, qué síntomas de su conducta nos pueden alertar?

–Existen cambios que nos pueden hacer sospechar que un niño está siendo víctima de violencia, uno de los primeros que observamos son los cambios en el rendimiento escolar, se suelen mostrar más apáticos y les cuesta concentrarse.

También podemos observar quejas a nivel somático, como dolores de barriga o de cabeza, así como cambios en el apetito y sueño. El niño puede expresar estar cansado porque no duerme bien, decir que no tiene hambre,…

Finalmente , su estado de ánimo también puede ser indicativo de que algo le está ocurriendo, se puede mostrar triste, sin ganas de participar en las actividades escolares, o bien presentar ansiedad y nerviosismo. Si la violencia se produce en el centro escolar con frecuencia observaremos que el niño no quiere ir a la escuela y pide quedarse en casa porque no se encuentra bien.

Si el profesor detecta estos casos, ¿cuál es el protocolo a seguir?

–Los centros escolares tienen protocolos de cómo actuar en los casos de acoso. Es importante que el profesor pida consejo al equipo de asesoramiento y orientación psicopedagógica (EAP), ellos podrán realizar una evaluación psicológica del niño y derivar o implementar las medidas necesarias.

¿Cómo enseñar buen trato a los padres hacia los hijos?

–En primer lugar, es absolutamente importante que los padres entiendan que son el primer modelo de comportamiento para sus hijos y por lo tanto debemos comportarnos con la misma conciencia y regulación que les pedimos a ellos. Si queremos que el hogar sea un espacio de comunicación y de confianza, es importante que los niños se sientan siempre escuchados y no únicamente preguntados. Debemos entender que hay momentos en los que estarán más receptivos y respetar los momentos en lo que no. Los padres también pueden educar las emociones, enseñándoles a tomar conciencia de lo que sienten, a comunicar sus emociones y mostrarles formas para gestionar sus sentimientos y las situaciones de conflicto.

Cómo ayudar desde la escuela

■ **Entre las medidas de protección que propone la Fundación ANAR,** la educación es una de las más importantes. Pues no hay que perder de vista que la escuela viene siendo la institución protectora de la infancia por excelencia, al ser el lugar ideal para ello, así como para la detección. "Si el profesor es capaz de crear un clima de seguridad y confianza en el aula, donde las normas de convivencia están claramente establecidas y rige el respeto, será más fácil gestionar las situaciones de acoso y que la víctima se sienta libre para hablar", apunta Inmaculada Abad, psicóloga infantojuvenil del equipo de ISEP Clínic Barcelona.

■ **El título II de la nueva ley está dedicado a regular el deber de comunicación de las situaciones de violencia.** En este sentido, se establece un deber genérico, que afecta a toda la ciudadanía, de comunicar de forma inmediata a la autoridad competente la existencia de indicios de violencia ejercida sobre niños, niñas o adolescentes. Este deber de comunicación se configura de una forma más exigente para aquellos colectivos que tienen encomendada la asistencia, el cuidado, la enseñanza o la protección de personas menores de edad: personal cualificado de los centros sanitarios, centros escolares, y centros de deporte y ocio y establecimientos en los que residan habitualmente niños, niñas o adolescentes. En estos supuestos, establece la obligación de las administraciones públicas competentes de facilitar mecanismos adecuados de comunicación e intercambio de información.

■ **Y algo importante: la nueva ley también crea nuevos tipos delictivos para evitar la impunidad de conductas realizadas** a través de medios tecnológicos y de la comunicación, de manera que castiga a quienes, a través de estos medios, promuevan el suicidio, la autolesión o los trastornos alimenticios entre personas menores de edad, así como la comisión de delitos de naturaleza sexual contra estas.

JESÚS FIGUEROLA es editor pero también maestro

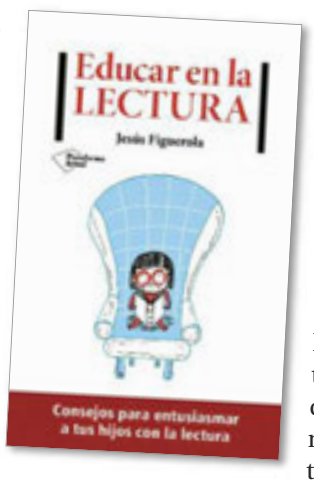
“La competencia lectora nos ayuda a ser más libres”

ADRIÁN CORDELLAT

Jesús Figuerola es editor, pero también maestro. Cuatro décadas acompañando a estudiantes en la enseñanza de la lengua avalan su experiencia y sus conocimientos en un tema que ha preocupado especialmente a las últimas generaciones de padres: el fomento de la lectura. *Educar en la lectura* (Plataforma Editorial) es un compendio de consejos que huye de las recetas mágicas e infalibles para ayudar a las familias a acompañar a sus hijos en el maravilloso y luminoso camino hacia el placer de la lectura.

Desde el principio aclara que quien se acerque a él no va a conseguir necesariamente que sus hijos se aficionen a la lectura. Nos hemos acostumbrado a supuestas recetas milagrosas, pero el hábito y la afición a la lectura no entiende de milagros ni de soluciones rápidas.

-Llevo cuarenta años dedicado a la docencia y de repente me he encontrado con chavales que en ambientes absolutamente nefastos son lectores fantásticos, mientras que otros en familias lectoras no leen. Pero en general esto no es así. Sabemos lo que funciona y lo que no, aunque no hay recetas mágicas. En este libro tampoco descubro nada nuevo, sino que junto ideas para trazar un camino hacia el fomento de la lectura.



Como dice en la introducción, una cosa es leer, que hoy en día es algo que sabe hacer prácticamente todo el mundo, pero otra muy distinta es tener buena competencia lectora.

-Leer leemos todos. La competencia lectora es otra cosa, porque implica saber interpretar críticamente lo que estamos leyendo, saber extraer información para crearte tú mismo tus propias ideas. Esta competencia lectora es importante porque nos ayuda a ser más libres y críticos y a construir conocimiento. Ahora estamos viviendo el fenómeno de las *fake news*. Sin una buena competencia lectora es difícil diferenciar entre lo que es cierto y lo que no.

El libro está enfocado principalmente a madres y padres. A ellos les pone el ejemplo de la escuela y la tradicional lectura obligatoria. ¿Hay algo que haya hecho más daño a la lectura que la obligación?

-Yo defiendo mucho la labor espléndida de los maestros porque sin ellos no tendríamos los índices de lectura que tenemos. Eso es innegable. También que en algunos momentos hay que obligar a leer e imponer lecturas prescriptivas para que los alumnos a lo largo de su recorrido académico lean obras importantes de la literatura universal. Otra cosa es que nos quedemos ahí exclusivamente, porque entonces el niño identifica lectura con obligación y ya vamos mal. Hay que ir más allá y en ese más allá a las escuelas les falta algo: crear animación lectora, convertir las bibliotecas en espacios donde los niños tengan libertad para elegir sus lecturas.

A mí me ha gustado la idea de no menospreciar el cómic. ¿Por qué tenemos esa tendencia a minusvalorar el cómic cuando es con toda seguridad uno de los géneros que más lectores ha generado?

-Es una pregunta que yo también me he hecho muchas veces porque el cómic funciona como una buena puerta de entrada a la lectura. Y no necesariamente como un paso previo hacia la lectura de libros tradicionales, porque en estos momentos el cómic tiene una entidad suficiente para que existan lectores adultos de cómic, es un género literario en sí mismo.

También señala la importancia de no menospreciar los gustos de nuestros hijos y de respetar su criterio lector. ¿Tendemos los padres a forzar sus gustos, a imponer lecturas sin casi darnos cuenta?

-Yo creo que sí. Hay de todo, claro, pero sí que tenemos una tendencia a pensar que aquello que a nosotros nos fue bien, les irá bien a nuestros hijos; y a la inversa, ya que aquellos autores que no nos gustan a nosotros no somos capaces de entender por qué les gustan a ellos. La lectura tiene una parte de obligación cuando uno estudia, pero a la vez se trata de crear el gusto por la lectura y eso implica clarísimamente capacidad de elección. Nosotros les podemos conducir, pero al final los gustos lectores son una decisión personal.

Luego dedica un epígrafe a las cosas que sí debemos hacer, entre las que se incluye el ejemplo. ¿De padres lectores es más fácil que broten hijos lectores?

-Totalmente. Es la piedra angular. El aprendizaje vicario, aquel que se adquiere no por lo que te dicen, sino por lo que ves, es fundamental. En todo. Y con la lectura no iba a ser menos. Es muy difícil que la lectura por placer anide en unos niños si los padres no tienen una actitud positiva.

“Sin los maestros no tendríamos los índices de lectura que tenemos”, dice Figuerola.

> “Sin una buena competencia lectora **es difícil diferenciar entre los que es cierto y lo que no**”, dice el autor

En el libro, como decimos, hay muchos consejos para fomentar la lectura, pero si tuviera que quedarse con solo tres, ¿cuáles serían?

-El primero, sin duda, el valor del ejemplo que acabamos de comentar. El segundo es que haya libros en casa. Existen estudios que relacionan de forma directa el nivel lector de los niños con la cantidad de libros que tienen en su casa. Evidentemente esos libros no tienen que estar a juego con el sofá, sino ser libros que estén vivos, que estén en contacto con los padres y los niños. Por último, destacaría la importancia de que los niños vivan los espacios donde la literatura y los libros tienen actividad, como los cuentacuentos, los teatros, las librerías o las bibliotecas. Todas estas actividades, que además suelen ser gratuitas o muy baratas, son una forma muy sencilla de acercar a los niños al universo del libro.

-Ha citado la importancia de tener libros en casa. A la que yo añadiría el tenerlos a mano de los niños, aunque no sean de su edad.

-Es que los libros no son jarrones chinos, sino objetos de uso. Los encargados de las bibliotecas suelen decir que es interesante que los libros se estropeen, porque eso quiere decir que se están usando. No deberíamos tener miedo de que los niños abran nuestros libros y los hojeen. Y si en algún momento rompen una página tampoco pasa nada, no me parece que sea algo trascendental. Lo es mucho más que los niños estén en contacto con los libros, que puedan abrirlos, tocarlos, experimentarlos.

Escuela infantil

Conoce la nueva revista Escuela Infantil

Accede ahora a todos los contenidos online y consigue una propuesta para cada día

PÓSTERS PARA LA ASAMBLEA

EXPERIENCIAS PREMIADAS

ACTIVIDADES Y FICHAS DE TRABAJO

RELATOS Y COMPRENSIÓN LECTORA

Ahora contigo todos los meses

www.escuelainfantil.net
escuelainfantil@magisnet.com

Crecimiento personal

22 consejos para educar en la curiosidad

Una de las innumerables situaciones en que los hijos nos obligan a salir de la zona de confort es cuando nos obligan a satisfacer su curiosidad. Y seguramente son las circunstancias en que más vale la pena la tarea de educar. La curiosidad es un estado de la mente que no tiene una correspondencia directa con el rendimiento académico y sí, en cambio, con la felicidad.

JAVIER PERIS

1 ¿Soy curioso? Si el papá y la mamá no son curiosos, mal asunto. Aunque nunca se sabe. Vamos a hacer, una vez más, como si de verdad influyéramos decisivamente en la formación del carácter y hagamos el esfuerzo de interesarnos por todo lo que nos rodea, de saber más, de sorprendernos ante las novedades y descubrir enseñanzas insospechadas del pasado. Y disimular, al mismo tiempo, el hastío que a estas alturas nos producen algunas o muchas cosas.

2 Yo también dudo. Para Aristóteles el asombro es el estado previo de la filosofía. Haz visible tu asombro, tu sorpresa ante lo que no conoces o comprendes. Transmite a los hijos tus propias dudas, perplejidades, preguntas. La actitud de los padres constituye, también en este asunto, el principal recurso educativo de los hijos. Para bien o mal, durante los primeros años los pequeños aprenden casi todo de papá y mamá.

3 Etapa preguntona. Es la primera prueba de la buena disposición para fomentar la curiosidad de los pequeños. Empiezan a preguntar por todo. Podemos limitarnos a responder lo justito antes de que cambien de tema, o bien ir un poco más allá; incluso más allá de lo que sean capaces de comprender a esa edad. Si, por ejemplo, les explicamos cómo funciona la televisión con una sencilla metáfora de enanitos verdes, agostaremos su curiosidad tecnológica.

4 No hay temas tabú. No evitar ninguna cuestión que les interese, desde el origen de la familia hasta cómo funciona la televisión. No debe haber temas tabú en la conversación con los hijos, y si nos acostumbramos a ello desde el principio después no nos sentiremos incómodos por tonterías. Y tan importante como lo que se dice es la disposición con que se dice. Si perciben que sus padres siempre responden –aunque no tengan respuesta– nunca dejarán de contar con ellos.

5 Ahí fuera. La visita al zoo puede limitarse a buscar a Simba, Pumba y Timón, o bien convertirse en una fuente de intereses sobre la naturaleza. Lo mismo una visita al veterinario con la mascota para iniciarse en la anatomía animal. O en una iglesia, para escuchar por primera vez los conceptos e historias que levantaron tantos templos como ese. Los objetos de la curiosidad están, sobre todo, ahí fuera y no tanto –aunque también sirven– en los formatos audiovisuales.

6 Los otros. Las personas son otra fuente de curiosidad, y más vale que los niños aprendan pronto que la vida no se acaba en el propio hogar. Hablar a los pequeños sobre terceros es delicado, porque tendemos a juzgarlos. Hablarles bien de la gente –con motivo– es tremendamente educativo porque les ofrece otros modelos positivos además del parental. Por desgracia es más frecuente que caigamos en la tentación de querer reforzar los vínculos familiares a base de criticar a los de fuera.

7 Variedad. Curiosidad vital y curiosidad intelectual. La curiosidad no es completa –y hasta puede resultar insana– si no se dirige a unos cuantos temas variados. No es malo que se interesen por los videojuegos, por ejemplo, siempre que además les motive la naturaleza o la pintura. O que la música les obsesione pero al mismo tiempo que la literatura o los comics. Hay que estar prevenidos contra las obsesiones excluyentes.

8 Sí que entienden. No hay que subestimar la capacidad de comprensión. A veces basta con trasmitir la complejidad del asunto, o situarlo en el contexto adecuado, o darle la importancia que tiene, ni más ni menos. O empatizar con la curiosidad y buscar juntos una respuesta. Y en todos los casos, no conformarse con encontrar una explicación adecuada a su edad: hay que ir –repetimos– siempre un poco más allá.

9 Prejuicios para siempre. Mala cosa es evitar los temas por incómodos, pero aún es peor liquidarlos apresuradamente con juicios simplistas o maniqueos. El niño conservará ese prejuicio durante mucho tiempo, quizá para siempre. En la sociedad actual, tan ecléctica, tan poliforme, adentrarse en todos y cada uno de los temas que se debaten puede resultar agotador, pero no hay que menospreciar ninguno y de todos hay que sacar alguna idea o conclusión más o menos sensata.

10 Discutamos. La discusión es muy productiva. Especialmente con adolescentes y jóvenes el esfuerzo por seguir la lógica (a veces tremendamente ilógica) de sus argumentos les proporciona puntos de vista que, terminada la discusión, formarán parte de sus debates interiores. Lo más probable es que no lo manifiesten en el momento (si te dicen 'papá, me has hecho pensar', preocúpate), pero es casi seguro que más tarde o más temprano tus palabras acudirán a su memoria.

11 Un instrumento maravilloso. Aprovecha los medios de conocimientos actuales. Más allá de los datos, que no hay que despreciar, Internet nos ofrece interpretaciones para todos los gustos, incluidas las que nos gustan. Supera la pereza que nos impide hacer búsquedas sin prisas, discrimina las fuentes útiles de las superficiales o engañosas, y comparte con los hijos tus descubrimientos.

12 Receta universal Hay niños que nacen o se crían con esa predisposición a saber, a cuestionar. El esfuerzo se centrará entonces en dirigir esa permanente inquietud hacia intereses sanos, útiles o placenteros. Por el contrario, los hay que parece que no se interesan por nada. Es falso; sólo hay que esforzarse un poco en averiguar qué les motiva. Y si fracasamos, no importa, porque acabarán descubriéndolo por sí mismos.

13 Curiosidad malsana. A veces la curiosidad del niño va en sentido contrario de lo que se le propone en la escuela o en la familia. Antes de juzgarla como una distracción inútil e intentar modificarla, considerar si vale la pena fomentar esos intereses, gustos o preferencias. Si aun así lo tienes claro, la solución fácil es hacer todo lo posible por desanimarle, no dejarle tiempo para seguir con su dudosa afición. La difícil, implicarte y compartirla para poder sacar de ella algo positivo.

No debe haber temas tabú en la conversación con los hijos y no debemos estar incómodos. Foto: Pressmaster

14 Sin miedo a destacar. Por el contrario, es maravilloso cuando descubres que el niño siente curiosidad por los conceptos y contenidos que le proporciona el aprendizaje reglado, por lo que aprende en la escuela. No dejes que caiga en la tentación de no distinguirse de los compañeros; ayúdale a seguir profundizando y cuenta, si es posible, con la complicidad del profesor o del tutor.

15 Padres bajo lupa. Mamá, ¿cuál es tu historia? ¿En qué piensas, papá? Los padres constituyen una fuente de curiosidad natural que se puede manifestar más o menos, pero cuando se expresa nunca debe evitarse. La biografía de los padres enseña, mejor que cual-

...y tres **películas**

Educando a Rita (1983)

Basada en una obra de teatro con solo dos personajes, es la historia de una mujer que decide que su vida no puede ser solo trabajo y los viernes por la noche ir al karaoke. Un profesor borrachín y hastiado de la vida académica es la otra cara de la moneda. Hasta que no se cruza con la mujer no se da cuenta de la enorme riqueza que atesora y que está dilapidando.

Figuras ocultas (2016)

Para aquellas chicas, que aún quedan, que piensan que su sexo les obliga –o sugiere– ir por determinados caminos y evitar otros. Estas mujeres trabajaron nada menos que en la NASA, y además eran de raza negra. Podían haberse rendido, pero la pasión por su trabajo y la sed de descubrimientos les hizo superar los prejuicios.

2001 Odisea en el espacio (1968)

El universo, la materia, el homo sapiens… ¿Hay misterios más apasionantes por los que interesarse? La obra maestra de Kubrick propone, junto a ordenadores a los que se les va la olla, un universo poblado por algo más que pedruscos: el tiempo, el espacio, las leyes –incompletas– de la física…

quier libro, que apenas hay algo nuevo bajo el sol, que las relaciones humanas son básicamente las mismas, y enseña a los jóvenes que sus miedos, ilusiones y problemas no son tan especiales.

16 Jugar sin parar. Los juegos cada vez ocupan más espacio en la primera etapa de la Educación reglada pero aún está por desarrollar entre los mayores, para los que el deporte en equipo es el principal sucedáneo. Y es una pena porque jugar consigue incentivar el conocimiento, disfrutar con la novedad, aspirar a mejorar. En el hogar los juegos no deben desaparecer tras la primera infancia, sólo cambiar.

17 Hacen pensar. ¿Es bueno cuestionarlo todo? De entrada, sí, aunque algunas preguntas parezcan absurdas y otras, además, lo sean. Las que tienen difícil respuesta (¿por qué tengo que hacer caso a mis padres?) pertenecen a etapas poco duraderas y no hay que preocuparse en exceso. Otras son pertinentes aunque suenen a impertinentes. Con frecuencia los hijos nos obligan a dedicar un ratito a pensar por qué creemos en lo que creemos, por qué esto es bueno y aquello malo.

18 Chicos y chicas. La curiosidad por el otro sexo no hace falta estimularla. Viene de fábrica. La tarea de orientarla de manera sana –realista– debe comenzar muy pronto y alargarse durante toda la crianza. Incluso cuando el joven o la joven parece saberlo todo y rechazan todo lo que viene de los padres, hay que arreglárselas para que escuchen buenos consejos y reflexiones sensatas, y que conozcan modelos atractivos de sexualidad equilibrada.

19 Constancia, sudor. Constancia, sudor. Saber se consigue con esfuerzo. Los libros de texto, en papel o en pantalla, no son un capricho de los educadores ni una treta de las editoriales. El estudio y el trabajo consiste en algo más que adquirir unas destrezas; cada actividad, cada campo de conocimiento contienen una sabiduría propia que se adquiere dedicándoles tiempo y esfuerzo.

20 Actualidad. A cierta edad la curiosidad se vuelve más cercana. El joven empieza a leer y escuchar sobre impuestos, pensiones, sexo *queer*, ley Celaá, ¡franquismo!, cosas de las se habla poco o nada en la escuela y mucho menos entre los amigos. En fin, un auténtico reto para los padres, una vez más enfrentados a la ardua tarea de ser tan precisos como ecuánimes. Ya sabemos que sólo lo entenderán a medias… Pues eso que llevan adelantado.

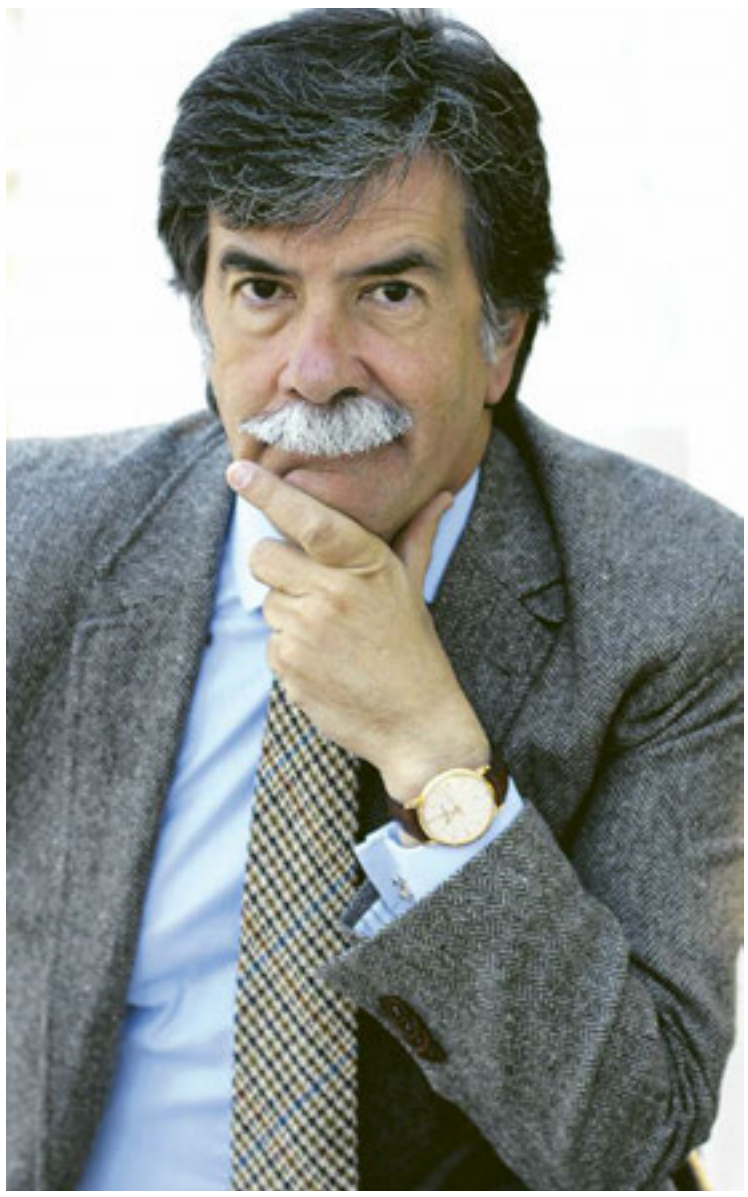
21 Cara a cara. Los buscadores de Internet se han cargado las discusiones sobre los datos, pero eso no significa que en Internet esté todo. Quien ha seguido durante los últimos cincuenta años los avatares de la familia real británica puede explicar mejor su historia que cualquier entrada de Wikipedia. Contextualizar, proporcionar y hasta juzgar son funciones más propias de la relaciones interpersonales, en la escuela y también en la familia.

22 Contra la apatía. A cualquier edad, desde los 7 años hasta los 107, el ser humano está expuesto al aburrimiento, el desinterés, la falta de motivos para luchar y crecer. Mantener viva la curiosidad contribuye a conjurar este peligroso estado de ánimo. Descubrir significa ampliar los puntos de vista, plantearse nuevas preguntas y, en definitiva, salir de uno mismo.

JAVIER URRA, Doctor en Psicología, doctor en Ciencias de la Salud, profesor de Pedagogía Terapéutica

"Los adolescentes me caen muy bien y yo les caigo muy bien a ellos"

Su último libro 'Déjame en paz y dame la paga' es un manual dirigido a padres en el que recoge la forma de abordar los problemas de los adolescentes de hoy en día bajo una mirada positiva. "Si les respetamos a ellos, conseguiremos, a la vez, su respeto", aconseja Urra desde su amplia experiencia.



Javier Urra. Foto: Harper Collins

EVA R. SOLER

Si alguien sabe de adolescentes en España ese es Javier Urra. Doctor en Psicología, doctor en Ciencias de la Salud, profesor en Pedagogía Terapéutica, psicólogo en excedencia voluntaria de la Fiscalía del Tribunal Superior de Justicia y de los Juzgados de Menores de Madrid, embajador de la Asociación Iberoamericana de Psicología Jurídica, profesor de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid, académico de número de la Academia de Psicología de España un largo etcétera de méritos y distinciones. En su último libro *Déjame en paz y dame la paga* nos invita a descubrir el mundo adolescente con una mirada positiva. Un manual que ayudará a los padres a comprender a sus hijos en esta etapa de cambio y crecimiento. Con respeto y capacidad de escucha, es posible que nos abran la puerta de su cuarto y de sus emociones.

A pesar del título, que puede implicar cierta connotación negativa, *Déjame en paz y dame la paga* supone una mirada positiva al mundo adolescente, ¿por qué este título?

-Es un título atractivo. Que un adolescente te diga "Déjame en paz" entra dentro de lo normal y "dame la paga", porque ellos viven mucho la relación con sus iguales. Además, la portada es la puerta de un hotel con el cartel de "No pase" (mensaje sustituido por el título del libro). Pretende reflejar el sentido que tienen los adolescentes de su habitación: todo es de todos, pero su habitación es sólo de ellos y esto no quiere decir que el chico o la chica tengan un problema. He trabajado toda mi vida con adolescentes. Cuando yo tenía 18 años, empecé a trabajar en un campamento en la sierra de Madrid para tratar con adolescentes de Educación Especial. Era el año 1983 y supuso toda una novedad. Actualmente, presido RecUrra-Ginso, una residencia para tratar adolescentes en conflicto. He trabajado en la Fiscalía de Menores, he sido Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid… Conozco muy bien a los adolescentes y he visto los cambios que se han ido produciendo en las distintas generaciones. Los adolescentes me caen muy bien y yo les caigo muy bien a ellos. A veces se produce esa profecía autocumplida de relacionar la adolescencia con una etapa horrorosa, porque es verdad que es una etapa de cambio donde se producen conflictos con uno mismo, pero no es una justificación para las faltas de respeto. Yo consigo el respeto de los adolescentes, ¿cómo? No permitiendo sus tonterías si las hacen, pero mostrando también yo respeto hacia ellos.

¿Por qué los adultos tememos tanto esta etapa y relacionamos a los adolescentes con personas a las que cuesta llegar?

-Primero porque es verdad que la mayoría de las veces es una etapa de conflicto. Segundo, porque los padres lo que quieren es cuidar, pero esta ya no es la etapa de llevarle al pediatra o al colegio, de vivir para el niño. La tendencia del adulto (padre o madre) es estar encima del niño, pero los adolescentes quieren que les dejen en paz y esto a los padres les crea una pérdida de rol. Hasta ahora le ha estado diciendo lo que tiene que hacer y ahora él hace las cosas sin contar con sus progenitores. También hay conflictos en relación con los horarios de llegada y con el consumo de alcohol. Respecto a estos dos asuntos y desde un punto de vista institucional, no es fácil ser padre en un país como el nuestro (donde los horarios se alargan y hay permisividad con el consumo de alcohol). Y, por otra parte, hay padres inmaduros que actúan como adolescentes y esto es nefasto, porque el adolescente necesita un adulto en el que apoyarse y con el que chocar. En la Fiscalía de Menores, he escuchado a un adolescente decir que él a sus padres no les importa, porque haga lo que haga, no le dicen nada. Esto es terrible. Luego hay gente que no le cae bien los adolescentes porque dejaron de ser ellos adolescentes. Les da envidia y algunas generaciones creen que cualquier época pasada fue mejor.

La pandemia incide en esa visión negativa que a veces les estigmatiza y les hace responsables del aumento de contagios.

-En la pandemia hay adolescentes que se han comportado con mucha ternura, han ayudado en casa, se han preocupado por los abuelos, han visto a sus padres agobiados por la pérdida económica… Aunque los adolescentes no lo han pasado nada mal porque estaban en contacto con sus amigos por videoconferencia y nadie salía. Ahora, en cuanto ya han podido salir y la responsabilidad es individual, empieza el conflicto. El contacto, la sexualidad, el verano, la piscina, el pueblo… Si a eso le añades mensajes como "hemos vencido al virus" o que a los jóvenes el coronavirus apenas les afecta, cuando no es verdad, el adolescente se siente invulnerable.

Otro problema que aborda en el libro es el de las redes sociales...

-Sí. Esto a los padres les genera mucha inquietud porque los adolescentes pasan mucho tiempo conectados y ellos (los padres) no saben lo que están haciendo y con quién están.

Volviendo a la importancia de esa relación intergeneracional, en el libro afirma que es bueno que los adolescentes hablen con los abuelos de la adolescencia de sus padres.

-Sí, es muy bueno que los niños hablen con sus abuelos. Esto también entra dentro de ese respeto intergeneracional que me parece importante. Los abuelos generan mucha ternura y sensibilidad, nos ayudan a ponernos en el lugar del otro. Hay que hablar de valores, de virtudes, de lo esencial en la vida… Eso es lo que nos preguntamos al final de la vida y eso los abuelos los trasladan muy bien y es muy importante.

Los miedos de los padres

■ El consumo de drogas, el que el adolescente pueda atentar contra su salud o su vida, la desafección emocional, los problemas de conducta graves, la violencia filio-parental, las conductas que se escapan al control parental (sectas o bandas), el perder al hijo que fue… Estos son, según Urra, los mayores miedos que muestran los padres respecto a sus hijos adolescentes. "Déjame en paz y dame la paga" aborda la forma de encarar estas preocupaciones de frente y propone soluciones para todos ellos.

Las virtudes de los adolescentes

■ A veces, los defectos de los adolescentes nos impiden ser conscientes de sus virtudes: lealtad a sus amigos, ilusión, fuerza por querer mejorar el mundo, el afecto (escondido a veces tras una capa de distanciamiento y dureza emocional), la búsqueda de identidad… Tenerlas en cuenta mejorará nuestra relación con ellos.

Programa Recurra-Ginso

■ Javier Urra es presidente de RecUrra-Ginso. Un programa que lleva tratando desde hace diez años adolescentes que tienen conflictos de alimentación, de violencia filio parental, de adicciones… Cuenta con un centro en Madrid y una residencia terapéutica por donde ya han pasado más de 835 adolescentes. Más información: www.recurra.es consulta@recurra.com. Teléfonos: 900 656 565—91 442 03 39.

CONSULTORIO

ANA ROA (*)
pedagoga y psicopedagoga

Trucos para no perder los nervios con los niños en casa. ¿Necesitas alivio emocional?

Cuando vivimos una situación de estrés es muy difícil mantener la calma, pero no hacerlo puede ser contraproducente con la educación que queremos imprimir a nuestros pequeños, ya que su estado de ánimo puede depender mucho de cómo sea el nuestro. Además, los niños imitan nuestra conducta copiando este tipo de reacciones en lugar de otras más adaptativas que deberían estar aprendiendo. ¿Por qué es importante mantenerse sereno ante los problemas? ¿Qué mensaje estamos transmitiendo a nuestros hijos si no logramos controlar nuestros estados de ánimo ante los conflictos? En ocasiones podemos perder los estribos y gritar más de lo habitual en casa… si tomamos conciencia del asunto, nos daremos cuenta de que es inútil además de poco efectivo, porque los niños terminan obedeciendo por miedo más que por respeto.

La Técnica del Rinocerante Naranja

Os proponemos un reto muy interesante: La Técnica del Rinoceronte Naranja. Este método surgió el Estados Unidos y su creadora Sheila McCraith, una madre con cuatro hijos, empezó a concienciarse de la importancia de la paciencia, la comprensión y especialmente la comunicación con sus pequeños, ella gritaba a sus hijos todo el tiempo. El nombre de Rinoceronte Naranja surgió porque estos animales son fuertes y solo se defienden cuando se les provoca. En cuanto al color, para Sheila el naranja evocaba determinación, ella necesitaba fuerza y determinación para eliminar el hábito de gritar.

¿En qué consiste este reto?

En resistir un tiempo sin gritar a los niños. Para ello es importante escribir nuestro deseo de determinación, hacer seguimiento al progreso y registrar cada vez que logramos el objetivo o nos aproximamos a él. Sheila logró no gritar a sus hijos en un periodo de cuatro años, por lo que se considera una herramienta efectiva y con éxito.

¿Cómo llevarlo a cabo?

Ante el impulso de lanzar a los niños una serie de mensajes sin control, párate y:

- Respira en profundidad
- Retírate del escenario, vea a otra habitación, al patio, al jardín…
- Escucha música.
- Estira tu cuerpo.
- Cierra los ojos e imagínate en un lugar agradable.
- Lávate la cara con agua fría y cuenta hasta diez.
- Coloca en varios lugares de casa objetos o prendas de color naranja y quédate junto a ellas hasta que interiorices tu objetivo.

Diálogo-respuesta.
Preguntas frecuentes de la familias

¿Cómo mantenerse sereno frente a cualquier problema?… ¿cómo hacerlo?...¡Es tan difícil! ¿Los hijos copian nuestros estados de ánimo?

Empleando el sentido común. Educar no es una "ciencia exacta", tienen como fin una persona irrepetible y muy particular: "nuestro hijo". Los hijos imitan nuestros patrones de conducta derivados de nuestros estados de ánimo. Dependiendo de su carácter reaccionarán de una forma o de otra, pero nuestra impronta siempre está presente en sus vivencias, especialmente en los primeros años.

¿Ante un conflicto, una discusión con nuestros hijos, cuáles diría que son las tres cosas que un padre/madre jamás debe hacer?

- **1. Racionalizar la discusión en su momento más elevado**, primero es importante conectar con el cerebro emocional de nuestros hijos para luego pasar a razonar.
- **2. Aplicar la autoridad paterna/materna como si estuviéramos en un "campo de batalla"** y tuviéramos que vencer, es importante actuar de manera asertiva y firme.
- **3. Ceder ante presiones y chantajes de nuestros hijos que superen límites o fronteras relacionadas con el respeto.**

Si nuestro hijo coge una rabieta, ¿cómo debemos actuar? Si tuviese que definirlo en pasos, ¿cuáles serían?

- **1. Anticiparse** a las situaciones desencadenantes de rabietas ofreciendo alternativas.
- **2. No utilizar el razonamiento mientras dure la rabieta** en su punto más alto de intensidad.
- **3. No contagiarnos de sus gritos ni de su "rabia"** contenida.
- **4. Seguir con nuestros planes tan pronto como se calme,** sin utilizar premios ni castigos.
- **5. No permitir que las rabietas en lugares públicos** nos hagan sentir mal.

La manera de comunicarnos con nuestros hijos es esencial para evitar conflictos, nuestras palabras tienen mucho poder en ellos, por lo que si no las usamos de forma adecuada podemos hacerles mucho daño. ¿Hasta qué punto?

La forma de pensar, sentir, comportarse, relacionarse, los intereses, las motivaciones de nuestros hijos son diferentes en las diversas etapas evolutivas de la persona. Igual que el conocimiento de nosotros mismos lo vamos adaptando a las circunstancias de la vida presente, a la hora de implantar esta sabiduría tendremos en cuenta que no lo podemos hacer igual en la adolescencia, en la niñez o en la edad adulta.

¿Qué piensan los niños cuando los padres amenazan, dan órdenes, dan sermones…?

Piensan: "Ya estamos otra vez con lo mismo…". **Los sermones y las amenazas no son compatibles con una Educación Preventiva y Eficaz para la vida.**

Los niños se quejan de que sus padres no les escuchan, ¿es cierto que no escuchamos lo suficiente a nuestros hijos?

La comunicación familiar está íntimamente relacionada con la Escucha Activa. La educación también consiste en que los niños sepan comunicar lo que les desagrada sin molestar a nadie, con asertividad. El hecho de que sean capaces de adquirir una personalidad única y un criterio propio implica que escuchemos activamente sus experiencias cotidianas. **Es necesario que perciban: "Estoy escuchando, me interesa lo que piensas y dices".**

Los "abridores de puertas" son invitaciones a decir más, a compartir ideas y sentimientos, los cuales dicen a los niños que estamos realmente escuchándoles con interés, que sus ideas son importantes y que son aceptados y respetados. ¿Cuáles son y cómo introducirlos en nuestras conversaciones?

- **1. Ayudarles a "darse cuenta"** de lo que sienten, de la emoción que surge en su interior…
- **2. Animarles a desarrollar la empatía,** interesarse por lo que sienten los demás, por lo que hacen…
- **3. Favorecer el autocontrol de aquellas emociones** que provocan un sentimiento negativo en sí mismo o en los demás.
- **4. Ayudarles a desarrollar sus habilidades sociales** para favorecer las relaciones con los otros y la resolución de conflictos por sí mismos.

¿Cómo debemos dirigirnos a nuestros hijos, con qué actitud (corporal, mirada, tono de voz…)?

El tono de voz será suave, el ritmo de locución no demasiado rápido, la mirada dirigida a nuestro hijo, respirar profundamente y que nuestro cuerpo no esté en tensión. Los gestos más convenientes son "gestos abiertos" (como los "brazos abiertos") posiciones en las que "no protegemos nuestro cuerpo" ni estamos creando barreras.

Foto: Ekaterina Pokrovsky

Décalogo de estrategias para mantener la calma y gestionar nuestra energía

- **1. Actuar con la máxima coherencia** y atenernos continuamente a unas normas claras y constantes.
- **2. Utilizar el elogio cuando los niños hacen las cosas bien** o al menos lo intentan y nos sentimos felices.
- **3. Anticiparse y prevenir las situaciones** difíciles y/o conflictivas, no "educar sobre la marcha".
- **4. Buscar la implicación** del hijo en su propia educación.
- **5. Dar instrucciones y directrices** muy claras desde la calma, p. ej. "Es hora de ir a dormir".
- **6. Comunicar al niño qué queremos** o qué esperamos exactamente que haga de manera breve. "Por favor, guarda la ropa en tu armario".
- **7. Ofrecer pequeños premios ganados** con su esfuerzo en lugar de castigos: "Cuando hayas recogido tus juguetes, puedes tomarte un helado".
- **8. Durante estos días vivir buenos momentos en común,** no solamente las obligaciones.
- **9. Estar alineados con nuestra pareja en las decisiones** que tomemos sobre nuestros hijos.
- **10. Intercambiar impresiones sobre temas** en los que necesitamos relax con otras familias.

(*) Autora del libro *"Escuela de Familias, autocuidado y gestión de energía cuando vivimos con niños/as"*. Ed. Círculo Rojo

Cambridge Primary

Un currículo amplio.
Una educación equilibrada.
Unas bases sólidas.

Creemos en una educación que lleva a sus estudiantes un paso más allá. Por eso hemos diseñado Cambridge Primary, con el objetivo de ayudar a los jóvenes estudiantes a prosperar en su educación, su carrera profesional y su vida. Y ayudarles a prepararse para todo un futuro de éxitos.

Para obtener más información, únase a nuestro *Cambridge Primary discovery tea break* el martes, 9 de febrero a las 16:00 CEST. Escanee el código QR para registrarse o visite **cambridgeinternational.org/discover-primary**

Cambridge Assessment International Education

CAMBRIDGE UNIVERSITY PRESS