



## Educación emocional para familias

### Y los padres... ¿estamos haciendo bien nuestros deberes?

YOLANDA CUEVAS AYNETO. PSICÓLOGA / ÓLIVER PÉREZ SEMPERE. PEDAGOGO. DIRECTOR DEL CENTRO PERSEM (ALICANTE).

Ya llevamos unas semanas de colegio, de horarios, tareas, exámenes y actividades extraescolares, y es un buen momento para reflexionar, para analizar si estamos desempeñando bien todas nuestras responsabilidades como padres. Por eso, proponemos una serie de pautas que ayudarán a hijos y padres a tener bien claros aquellos aspectos sobre los que debemos trabajar y, por supuesto, mejorar.

- 1 Dieta saludable y ejercicio.** Los niños necesitan seguir una dieta saludable que incluya varias piezas de fruta y verduras; podemos alentar su creatividad y el juego si fomentamos su participación. También necesitan hacer ejercicio a diario. ¡Pueden correr, saltar, jugar en el parque y bailar!, aunque no hagan actividades extraescolares.
- 2 Sueño reparador.** Tienen que dormir las horas suficientes para reponerse. Eso les ayudará a estar listos para emprender un día completo de aprendizaje y a su correcto crecimiento. El médico nos orientará sobre las horas de sueño, según la edad.
- 3 Puntualidad.** Si queremos fomentar su responsabilidad, deben llegar a tiempo a la escuela todos los días. Por pequeños que sean, no debemos alargar el fin de semana a costa de un día de clase. Y si faltan al colegio, es mejor comunicarlo.



- 4 Los deberes.** Nuestros hijos necesitan disponer de una hora fija y un espacio específico para hacer las tareas, así fomentamos la organización y el hábito. Hay que elegir un lugar que sea tranquilo y asegurarnos de que disponen del material necesario. Cada noche, debemos pedirles que nos muestren sus deberes terminados para valorar lo conseguido, fomentando así su autoestima y nuevos compromisos. Trabajar poco a poco su autonomía, les hará crecer. Es importante transmitirles que son capaces de hacer sus deberes solos, sin que estemos a su lado.

- 5 Televisión, videojuegos y ordenador.** Limitar el tiempo que nuestros hijos dedican a estas actividades es nuestra responsabilidad. Podemos ofrecerles programas y juegos educativos, y explicarles que nunca, bajo ningún concepto, deben hablar con extraños en internet.
- 6 La escuela, tema de conversación.** Una buena táctica es pedirles que nos cuenten cómo han pasado el día en el colegio, qué han aprendido y cómo se han sentido, así 'trabajamos' su parte emocional. Pero, ¡ojol!, hay que elegir el momento apropiado, no tiene que ser nada más salir de clase; lo que ellos quieren entonces es desconectar y su atención se centra en la merienda o en el juego. A cambio, nosotros les contaremos cómo ha sido nuestro día y, de paso, fomentaremos la comunicación.
- 7 Lectura.** Si nos ven leer, aumentaremos la probabilidad de que ellos lean. Lo mejor: leer con ellos todos los días, cuando, donde y lo que ellos quieran. Por supuesto, hay que poner a su alcance libros, periódicos... Podemos visitar la biblioteca con ellos para que no la vean como un edificio de 'mayores', e invitarles a que busquen libros en las estanterías y se familiaricen con el lugar.
- 8 Aprendizaje dentro y fuera de casa.** Debemos fomentar el aprendizaje de nuestros hijos en casa, realizando actividades, cantando, conversando y contando historias todos juntos. Podemos visitar lugares educativos, como museos, el zoológico o el parque con fines lúdicos, pero sin olvidar los educativos.
- 9 Cuidados médicos.** No hay que acudir a la consulta por un estornudo ni automedicarles, en el extremo contrario. Con los segundos hijos, la experiencia crece pero no convierte en médicos a los padres. Es obligatorio: seguir el calendario de vacunas, las revisiones pactadas, acudir al dentista dos veces al año... Lo importante es prevenir y crear un hábito de cara a su edad adulta.

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

## De pizarras y tabletas

### ¿QUÉ SABEMOS DEL USO DE TABLETAS EN EDUCACIÓN?

P. BOUTROUX / D. SANTABÁRBARA

■ Muchos docentes, padres, responsables TIC han visto con la introducción de las tabletas una oportunidad para que la tecnología llegue a más alumnos. Los ordenadores son potentes pero caros y las tabletas ofrecen potencia y un interfaz táctil intuitivo a un precio más asequible. Aún así, se mantiene un cierto escepticismo.



Por lo tanto, nos parece interesante presentar aquí los resultados de la metainvestigación realizada en España por el grupo de educadores innovadores del Grupo DIM sobre el uso de las tabletas digitales en educación. Han participado 150 docentes de 19 centros de infantil, primaria, secundaria y educación especial, incluido el CEIP Gil Tarín de La Muela (Zaragoza). Encontraremos los datos completos de esta investigación copiando el título de este artículo en nuestro buscador web preferido.

El informe destaca distintos modelos tecnológicos y funcionales, así como un uso individual o grupal, y una primera recomendación: para

evitar distracciones, es mejor usar las tabletas cuando y como el profesor lo indica; no cuando los alumnos lo consideran oportuno.

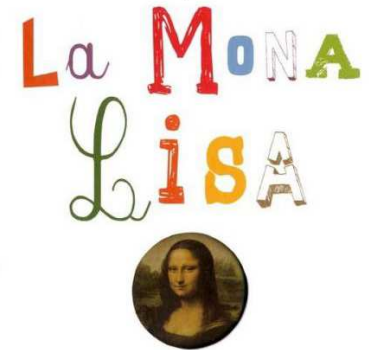
Las actividades de aprendizaje más valoradas por los profesores son la búsqueda y el almacenamiento de información, el acceso a contenidos multimedia: textos, imágenes, vídeos o sonidos, que luego se procesan, se traducen y se transmiten, desarrollando así las competencias digitales de los alumnos. Utilizar la cámara, realizar ejercicios y trabajar con las aplicaciones educativas son también los usos más recomendables.

Las principales aportaciones constatadas y más valoradas por los docentes en este estudio son la portabilidad y multifuncionalidad de las tabletas, la accesibilidad a múltiples fuentes de información, la motivación del alumnado.

## Me apetece...

### DE PINTORES ETERNOS, MÚSICOS Y ORQUESTAS

MARISANCHO MENJÓN



#### MIRA QUÉ ARTE

■ 'Mira qué arte' es una colección que publica la editorial Combel para hacernos disfrutar con las creaciones de diferentes artistas, porque las desentraña, nos explica sus claves, sus porqués y sus cómo. Pero no lo hace solo con explicaciones, sino que incluye ilustraciones, fotografías, personajes y 'pop-ups', que son esos montajes tridimensionales que se forman al abrir las páginas y luego vuelven a plegarse. Las solapas incluyen informaciones extra y algunas sorpresas preciosas. Los libros son una invitación a manipular, divertirse y también aportar las propias creaciones. Empezamos con Leonardo, Andy Warhol, Velázquez y Calder: ¡a por ellos!

#### EL PODER DE LA MÚSICA

■ Seguramente no conoceréis a José Antonio Abreu, pero merece la pena saber quién es. Se trata de un músico, ya mayor, convencido de que la música es un potente instrumento de desarrollo individual, de unión entre las personas y de cambio social. Tan convencido ha estado siempre que hace ya años fundó un sistema de orquestas juveniles e infantiles en su país, Venezuela, que ha conseguido transformar la vida de miles de niños y jóvenes a través de la música. Podéis escuchar cómo cuenta lo que hizo en un vídeo que grabó cuando le dieron el premio TED en 2009: teclad en Google 'José Antonio Abreu TED' y os saldrá en la primera entrada. Veréis cómo os entusiasma.



#### LA ORQUESTA EN ACCIÓN

■ Ahora que ya conocéis a su director, buscad en YouTube vídeos de esta orquesta -se llama Sistema Nacional de Orquestas y Coros Juveniles de Venezuela- y disfrutad de la magnífica música que hacen estos niños. Son chavales y jóvenes que a menudo proceden de situaciones sociales difíciles, de entornos pobres y vulnerables. Pero han crecido con la música, aprendiendo a desarrollarse con ella y a saber que son importantes, a sentirse importantes con razón. Porque, como alguien dijo una vez, lo peor de la pobreza no es carecer de techo o de lo básico, sino el sentirse nadie, la sensación de que se carece de futuro y de una identidad. Vosotros mismos podréis decir, después de verlos, por ejemplo, en su actuación del Festival de Salzburgo de este mismo año, si estos niños son alguien, si tienen o no identidad y futuro.

