EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

El reto de adquirir autonomía

Muchos niños y adolescentes tienen dificultades para gestionar su tiempo, preparar trabajos y exámenes... Les faltan habilidades para ser eficientes en sus tareas con autonomía, lo que conlleva pérdida de tiempo y bajo rendimiento, pero también estrés y frustración. Lo aconsejable es el entrenamiento desde pequeños y cambiar algunos hábitos. Todos podemos ayudarles a ser personas responsables y autónomas. Por su propio beneficio, pero también por el de toda la familia. Veamos unas sencillas pautas:

Creer en que pueden asumir responsabilidades y que son capaces de hacer muy bien las cosas, poco a poco y con ayuda.
Demostrarles que tenemos grandes expectativas respecto a sus capacidades. ¿Cómo? No sirve de nada decírselo, hay que dejarles hacer las cosas y animarles a ponerse manos a la obra.
Otorgarles un cargo que defina su rol cuando cumplen las tareas solos y que sea motivador y sugerente para que les haga ilusión y no lo vean como una carga: encargado o jefe de..., superagente especial encargada de la misión...
Elegir tareas de casa que puedan hacer solos sin peligro. Según la edad, pueden poner y recoger la mesa, ordenar los cuentos, colocar sus cosas organizadas, preparar la ropa y mochila del colegio –siempre al final de la tarde para el día siguiente–, organizar la agenda, escribir un 'planning' para trabajos, preparación de exámenes, etc.
Darles pautas básicas para realizar las tareas pero siempre dejándoles la opción de elegir, en lo que sea posible, para que sientan que se respetan sus gustos y criterios. Evitar que se vea como una imposición, porque perderá el sentido motivador. Conviene ser conscientes de que sus formas de hacer las cosas tienen una perspectiva infantil, diferente de la nuestra y a veces nada ortodoxa. Hay que lograr un equilibrio entre enseñar y respetar, para no matar la creatividad.
Las tareas escolares para casa tienen que hacerlas solos. Es recomendable facilitarles un lugar y momento para esas actividades y ayudarles a organizarse con consejos y recursos. Nuestro papel es de apoyo en paralelo, de estar disponibles. Pero no de supervisar ni comprobar lo que hacen, no de estudiar con ellos ni de hacer trabajos a medias. Los deberes estarán mejor hechos, pero habrán perdido la oportunidad de aprender a organizarse solos. Y, si confían en que nosotros hacemos la corrección final, en que revisamos su mochila, no serán responsables ni aprenderán a autoevaluarse.
Todos cometemos errores. Los fallos son oportunidades para aprender mejor y así tenemos que valorarlos. Si les criticamos por el error, todo lo anterior pierde su sentido.

Carolina Falcón Linares
Doctora en Pedagogía y Psicóloga
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

EXPERIENCIAS

Paralímpicos, el poder de la inclusión

La atleta Mari Carmen paredes y Lorenzo Sánchez, su guía, visitan el CPI Ramón y Cajal de Ayerbe tras participar en los Juegos Paralímpicos de Tokio

Alumnos y deportistas, tras desarrollar la actividad. CPI RAMÓN Y CAJAL

Recién llegados de Tokio (Japón), el pasado 17 de septiembre, la maratonista paralímpica Mari Carmen Paredes y su guía, Lorenzo Sánchez, visitaron el CPI Ramón y Cajal de Ayerbe (Huesca). La atleta, con discapacidad visual, y su guía lograron el noveno puesto en la prueba de maratón en los recientes Juegos Paralímpicos, que se celebraron del 24 de agosto y el 5 de septiembre, en la capital nipona.

Esfuerzo y superación

Mediante el visionado de un vídeo, nos mostraron algunos de los muchos logros que pueden conseguir los atletas con discapacidad. Después, hicieron una breve clasificación de los diferentes deportes paralímpicos y charlaron con el alumnado sobre aspectos tan importantes para llegar al éxito, como una correcta alimentación, el esfuerzo y la superación. Para terminar la actividad, y con el objetivo de que el alumnado descubriera la importancia de la inclusión para dar respuesta a las necesidades de todas las personas, Mari Carmen y Lorenzo nos prepararon una sesión deportiva con diferentes juegos, en la que, por parejas, chicos y chicas asumieron los diferentes roles de persona invidente y de su guía. De esta manera, pudieron comprobar, de primera mano, la importancia de la figura del guía en la competición, la necesidad de una correcta comunicación o lo complicada que puede llegar a ser la vida de una persona con discapacidad visual.

Sin duda, fue una visita realmente enriquecedora para nuestro alumnado. Y todos queremos desearle a Mari Carmen una rápida recuperación de la lesión que le impidió obtener un mejor resultado en Tokio.

Por: ***María Betrán***

Y somos 'Label France Éducation'

El centro celebró el Día de las Lenguas cantando y bailando en castellano, francés e inglés. CEIP RÍO EBRO

El pasado 24 de septiembre, en el CEIP Río Ebro de Zaragoza volvimos a celebrar el Día de las Lenguas. Los escolares disfrutaron de esta jornada cantando y bailando en los idiomas que aprenden en el colegio: español, francés e inglés. Este día, encontramos una buena ocasión para sensibilizar al alumnado sobre la gran variedad de lenguas que caracteriza a Europa; fomentar la diversidad lingüística y cultural; y animarles a que aprendan idiomas, ya que conocer más de una lengua facilita conectar con las personas, ayuda a encontrar empleo y favorece el crecimiento de las empresas.

Este curso, tenemos un motivo más de alegría: la embajada francesa nos ha otorgado el sello de excelencia por la enseñanza y aprendizaje bilingüe en francés, el distintivo 'Label France Éducation', que reconoce a los centros de enseñanza escolares extranjeros que participan en la difusión de la lengua y la cultura francesas. Es un reconocimiento a toda la comunicad educativa del CEIP Río Ebro, especialmente, del profesorado de francés y del alumnado.

Por: ***Esperanza Díez Tena***