



Educación emocional para familias

Cómo encauzar la rebeldía de nuestros hijos adolescentes

MERCEDES JIMÉNEZ VERA. PSICOPEDAGOGA Y MAESTRA DE EDUCACIÓN ESPECIAL

La rebeldía es una de las señas de identidad de la adolescencia. Esa característica de enfrentarse a todo y a todos puede tener aspectos positivos para la vida de nuestros hijos adolescentes, si sabemos encauzarla bien. Pero, a la vez, esa necesidad que tienen de desafiar todas las normas establecidas provoca, con demasiada frecuencia, serios enfrentamientos con sus padres.

- 1 Una etapa pasajera.** Para empezar, debemos aprender a dejar pasar aquellos enfrentamientos menos importantes. Se trata de una etapa pasajera, y nuestros hijos cambiarán.
- 2 Ante todo... mucha calma.** Es muy importante mantenernos serenos. Por mucho que los chavales se irriten y se enfaden, a los padres nos toca hacer el esfuerzo por mantener siempre la serenidad, la calma, para así poder transmitírsela a ellos.
- 3 No hay que tener miedo.** Debemos abandonar todos nuestros miedos: el miedo a hacerlo mal, el miedo a a sentirnos culpables, a que más tarde nos puedan hacer reproches...
- 4 Ellos necesitan normas.** Muchas veces, los padres creemos que nuestros hijos han entendido perfectamente lo que les pedimos... y no es así. Por eso, las normas han de quedar muy claras y debemos ser firmes en su cumplimiento. La disciplina es fundamental para su desarrollo. Ellos necesitan normas, exactamen-

te igual que cualquier sociedad necesita normas. Podemos explicárselo así, para asegurarnos de que también entienden que vamos a ser firmes, que las normas se ponen para cumplirlas y que cuando no se cumplen, esa actitud tiene consecuencias. Además, fijar límites en su comportamiento hace que se sientan emocionalmente seguros.

que sean efectivos y que les permitan entender la importancia de la regla que se han saltado.

6 Mucha firmeza. Tenemos que ser firmes y asegurarnos de que se cumplen las sanciones. Si no lo hacemos así, las reglas dejan de tener valor y ellos pensarán que no siempre es importante cumplirlas.

7 Con mucha sinceridad. Sincerarnos con los hijos, abrirles nuestro corazón, decirles que son lo que más queremos, que nos duele esta situación, que necesitamos que nos ayuden... funciona. Es el momento de recordar las buenas experiencias que vivimos juntos en la infancia y de explicarles que queremos reencontrarnos esa conexión.

8 Primero, escuchar. Lo mejor que podemos hacer es limitarnos a escucharles, sin interrumpir y prestando toda nuestra atención a lo que nos dicen. Conviene que estemos en un lugar tranquilo y apagar la televisión. Cuantos menos consejos les demos, más consejos nos pedirán ellos. Los adolescentes no se comunican cuando se les ordena, sino cuando ellos quieren. Así que somos los padres los que debemos estar disponibles. Tenemos que interesarnos por sus cosas, pero sin interferir demasiado, y respetar su necesidad de privacidad, al tiempo que esta se refuerza al establecerse la confianza y cercanía emocional.

9 Sin exagerar. Si ante un error o incumplimiento de las normas reaccionamos de manera desproporcionada, es muy posible que acabemos a gritos y con insultos de por medio. La rabia está para controlarla, aunque sin dejar de expresar nuestra preocupación. Lo mejor: preguntarles, lo más calmados posible, su opinión al respecto y, a partir de ahí, hablar de las diferencias.

10 Las fortalezas. Fijándonos en las virtudes y puntos fuertes de nuestros hijos conseguiremos que mejore nuestra relación y así hacer frente a esa problemática específica. Y un último consejo: conviene huir siempre de los extremos demasiado autoritarios o indulgentes.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoragon.es

Me apetece...

DE BICHOS, LIBROS Y EL TRABAJO EN EL HOGAR

MARISANCHO MENJÓN



¿TRABAJO O EMPLEO?

Os proponemos una guía didáctica, con media docena de fichas, para reflexionar sobre un tema: el trabajo para el hogar y para la familia. Hay cientos de tareas que se desarrollan en la casa y para los de casa, que a veces no valoramos porque ni siquiera reparamos en ellos. Pero son constantes, diarios, a menudo agotadores. Desde la web 'Plataforma de la Infancia' nos proporcionan esta guía (<http://plataformadeinfancia.org/documento/guia-de-genero-identidades-y-cuidados>) que nos invita a detenernos un momento en la importancia y el valor que tienen para todos nosotros. Y es que no, trabajo y empleo no son lo mismo.

HAN ROBADO UN CUADRO

...y lo han cambiado por uno falso. ¿Dónde? ¡Nada menos que en el Museo del Prado! Pero ahí están 'Los Sin Miedo' para enredarse en una nueva aventura de detectives y no parar hasta averiguar quién ha sido y cómo lo ha conseguido. Hay intriga, acción y sorprendentes descubrimientos, porque el Museo del Prado está lleno de túneles y pasadizos secretos. Edebé publica esta colección de historias de misterio, terror y humor protagonizada por cuatro muchachos aventureros y sagaces en escenarios que a veces dan... ¡mucho miedo! 'La puerta secreta del Museo del Prado' es la novena entrega.



MARIPOSAS Y OTROS BICHOS

Con unas fotografías espectaculares, esta página de Discovery Kids (<http://www.tudiscoverykids.com/sabias-que>) enseña a los más peques un montón de cosas sobre los bichos: nosotros hemos empezado por las mariposas porque nos gustan mucho, pero tienes para elegir felinos, serpientes, dinosaurios, tiburones, caballitos de mar, cachorros e incluso 'súper animales'. Para pasar un buen rato también los mayores, porque se aprenden muchísimas curiosidades. Dan ganas de hacerse biólogo, ornitólogo, oceanógrafo o explorador.

De pizarras y tabletas

BLOGS DE RECURSOS PARA PDI

PAUL BOUTROUX

El verano nos ha permitido dedicar unas horas a leer un poco más y a descubrir o redescubrir en Internet sitios webs interesantes. Hoy, vamos a compartir en esta sección algunos de ellos, ya que proponen recursos útiles para los docentes que utilizan pizarras digitales interactivas a diario.

Para empezar, la página web del CEIP Nuestra Señora de Loreto, en Dos Torres (Córdoba), es todo un clásico. Ofrece más de 10.000 enlaces



clasificados y actualizados de recursos TIC para la educación: <http://www.ceiploreto.es/>; el blog 'Recursos para la pizarra digital interactiva' del CEIP Anejas (León) también propone una gran base de enlaces a recursos multimedia, previstos para trabajar con las PDI: <http://recursospdi.wordpress.com/>. Por su parte, Carlos Medina, trabajador del INTEF, la unidad responsable de la integración de las TIC en etapas no universitarias del Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, también publica una serie de recursos y enlaces muy útiles para los usuarios de PDI en su interesante blog: [http://www.carlosmedina.es/paginas/mis-enlaces-sobre-pizarra-](http://www.carlosmedina.es/paginas/mis-enlaces-sobre-pizarra-digital-interactiva/)

[digital-interactiva/](http://www.carlosmedina.es/paginas/mis-enlaces-sobre-pizarra-digital-interactiva/). En Aragón, son varios los profesores que han creado sitios recomendables para compartir ideas, consejos y recursos con la comunidad educativa. Así, podemos destacar el blog 'Nuestra ventana mágica al mundo', centrado en la etapa de Infantil (<http://nuestraventanamagica.blogspot.com.es/>), y los recursos educativos para PDI del CEIP Nuestra Señora del Pilar de Monreal del Campo, en Teruel, (<http://e-educativa.catedu.es/44002152/sitio/>). Ambos sitios llevan años compartiendo recursos muy útiles con los demás docentes.

Hoy, comenamos el curso en esta sección; y lo hacemos, agradeciendo la labor de los docentes que crean y comparten recursos útiles para los usuarios de PDI. No dudéis en pasarnos vuestras referencias y recomendaciones a www.lapizarradigital.es.