

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Aprender a decir 'no' desde pequeños



Se habla mucho de la importancia de poner límites a los hijos desde la infancia, tan necesarios para su desarrollo íntegro y saludable. A través de ellos, aplicados desde una disciplina positiva, aprenden conductas y comportamientos democráticos y de relación positiva con los demás. Pero, hoy, trataremos el tema de los límites desde la otra perspectiva: enseñarles a saber decir 'no', cuando alguien les propone algo en lo que no están de acuerdo o sienten que les están hiriendo; enseñarles a poner límites a los demás y a uno mismo ya en la infancia. Se trata de que sepan decir 'no', porque un 'no' a tiempo es un 'sí' a uno mismo.

Enseñarles a que pongan estos límites, siempre ajustados a su edad, es fundamental, ya que muchas veces no suelen ser abordados en la infancia y, después, cuando llegamos a la edad adulta, nos damos cuenta de que no se han trabajado como se merecen. Estas experiencias, abordadas y acompañadas desde el amor y el respeto, son uno de los mejores aprendizajes que podemos regalarles a nuestros hijos, a nuestros alumnos. Evidentemente, este aspecto está íntimamente relacionado con la autoestima y la confianza en uno mismo.

Os damos algunas pautas para empezar a trabajar:

Predicar con el ejemplo. Nosotros, los adultos, somos los primeros que hemos de saber poner límites en nuestro día a día. Siempre desde el prisma del respeto, la amabilidad, la empatía y la compasión hacia uno mismo y hacia los demás.

Los cuentos, nuestros mejores aliados. Lo son para abordar temas que, por su profundidad y complejidad, no siempre son fáciles de explicar a los pequeños. Hay infinidad de cuentos infantiles que tratan estos aspectos de forma fantástica, como, por ejemplo: 'El amor no pincha', de Ana Pallaruelo y Pilar Pera, y 'De mayor quiero ser... feliz', de Anna Morató. Estas historias, les permiten hacer conexiones entre sus vivencias y lo que les ocurre a los personajes, y, lo mejor de todo, nos muestran cómo afrontarlas, cómo gestionarlas.

Saber escuchar. Saber escuchar los problemas y conflictos que pueden tener nuestros hijos e hijas es básico. Escuchar y acompañarles, sentir con ellos cómo se sienten, para ir guiándoles, desde los ejemplos abordados en los cuentos anteriores, para poder buscar soluciones.

Confiar en ellos. No presiones ni exijas que actúen como tú crees que es lo mejor para ellos. Se trata de que los hijos vayan creciendo y aprendiendo a tomar decisiones por sí mismos y no porque sean impuestas o manipuladas por los adultos, siempre pensando, por supuesto, que es lo mejor para ellos.

Por: **Sonia Rigosa York**
Maestra de Primaria, Audición y Lenguaje. Miembro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

EXPERIENCIAS

Resuelve el crimen con 'CSI: Aragón rural'

Ya está en marcha la octava edición del proyecto de divulgación científica 'CSI: Aragón rural' para estudiantes de bachillerato

El pasado mes de abril arrancó la octava edición de 'CSI: Aragón rural', un proyecto de divulgación que pretende acercar la ciencia a los estudiantes de bachillerato, principalmente de colegios e institutos de las zonas rurales, a través de una dinámica actividad, que toma como referencia la popularidad de algunas series de televisión y recrea la investigación de un crimen, con la ayuda de los cinco institutos del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) en Aragón.

Tres líneas de investigación

Durante los meses de abril, mayo y junio, los estudiantes recibirán la visita -'online' o presencialmente, respetando en todo momento los grupos burbuja y los planes de contingencia de cada entidad- de investigadores del CSIC para ayudarles a resolver las diferentes pruebas que den respuesta al misterioso crimen que



En pleno proceso de investigación en el laboratorio. CSIC

se ha cometido, en función de la ruta de participación escogida previamente por los alumnos: biológica (Estación Experimental de Aula Dei o Instituto Pirenaico de Ecología); técnica (Instituto de Carboquímica); o fisicoquímica (Instituto de Nanociencia y Materiales de Aragón o Instituto de Síntesis Química y Catálisis Homogénea). Con este proyecto, que cuenta con la financiación de la Fundación Española para la Cien-

cia y la Tecnología (Fecyt), del Ministerio de Ciencia e Innovación, se busca dar protagonismo a los más jóvenes, especialmente a aquellos que viven en zonas rurales, para que conozcan el trabajo de los investigadores aragoneses, y fomentar las vocaciones científicas entre un alumnado, que ya está próximo a decidir las siguientes etapas de su formación académica y profesional.

Heraldo Escolar

Experiencia en el Canal Imperial



De regreso al colegio, todos posaron para hacerse esta foto de familia. ESCOLAPIAS STA. ENGRACIA

Los alumnos de la clase de 1º de ESO del Colegio Escolapias Santa Engracia de Zaragoza realizamos una actividad medioambiental en el Canal Imperial de Aragón. Nos acompañaron nuestras profesoras, que nos contaron su historia, en qué año se construyó, quién lo encargó... También fue muy interesante saber con qué objetivo se hizo y las consecuencias que tu-

vo. Nos hablaron de la reforma agraria, del despegue industrial en el entorno de Zaragoza y de la aparición del agua potable en nuestra ciudad. También nos explicaron el tipo de vegetación que hay alrededor del Canal Imperial de Aragón -plátano de sombra, junco, olmo, ciruelo japonés, musgo, ciprés...- y su fauna: patos criollos, pollas de agua... y vimos madri-

guas, lo que significa que hay roedores. Lamentablemente, también pudimos comprobar que en el Canal Imperial hay contaminación, y esto no tendría que suceder, ya que no existe un planeta 'B' que pueda sustituir al nuestro.

Por favor, ¡cuidemos nuestro planeta!

Por: **Luna Lamana Andrés**, alumna de 1º de ESO