

BUENAS PRÁCTICAS TIC / CATEDU

MicroBit, creatividad digital

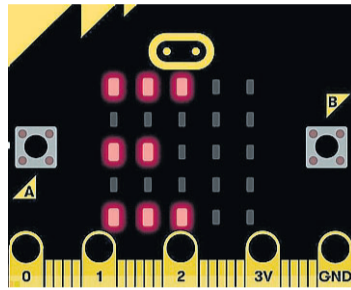
MicroBit es una pequeña tarjeta programable que ofrece un sistema intuitivo y funcional para aprender programación y robótica. Se puede programar desde cualquier navegador web en bloques, como **Make Code** o **Scratch**, sin ningún otro software. Este innovador dispositivo está diseñado para integrarse en las aulas desde el primer momento pa-



En el Criet de Calamocha, seguimos apostando por el desarrollo de la creatividad de nuestro alumnado, así como por el afianzamiento de sus destrezas digitales. Por eso, en nuestros talleres 'Jugar y crear' reservamos un espacio y un tiempo semanal para el aprendizaje lúdico con MicroBit. Y, sí, decididamente, la robótica puede ser un recurso imprescindible también en educación especial. En este segundo trimestre, se están realizando proyectos básicos, como el diseño de iconos y juegos de imagen, brújulas, dados digitales o microchats entre dispositivos, para avanzar, en el ter-

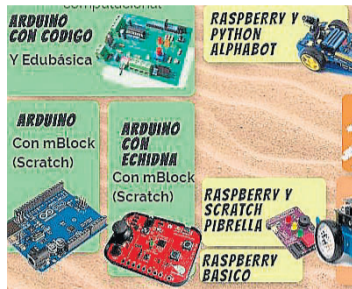
cer trimestre, hacia propuestas más complejas a las que puedan acceder en sus aulas rurales.

El uso de estas herramientas permite interiorizar conceptos básicos del pensamiento computacional, desarrollar habilidades en inglés y participar en proyectos colaborativos e interactivos, reforzando así sus valores. En definitiva, les anima a ejercer como



creadores, contribuyendo así a una nueva generación de pioneros tecnológicos.

Por: **Ana Costa Serrano**
Maestra Educación Primaria
del Criet de Calamocha



ra conseguir creaciones geniales, con resultados divertidos y prácticos. Desde robots a instrumentos musicales, pasando por experimentos o retos informáticos, las posibilidades son infinitas.

TU SALUD NOS IMPORTA

Obesidad infantil

Llevamos ya unas cuantas semanas hablando sobre obesidad infantil; pues, bien, hoy, y para terminar, abordaremos su prevención y tratamiento. Lo mejor que podemos hacer es cuidar la alimentación con una dieta saludable y equilibrada, acompañada de ejercicio reglado y controlado; y, por supuesto, evitar el sedentarismo y los medicamentos, excepto en casos muy especiales y siempre bajo prescripción médica. Para ayudarnos a mantener esa dieta sana y equilibrada, sin perder nunca de vista nuestro maravilloso sentido común, podemos recurrir a algunos sencillos recursos y consejos:

Para no caer en las tentaciones, podemos apoyarnos siempre en



los más cercanos; no dejar comida a la vista, también nos ayudará bastante. A la hora de aleccionar a los más pequeños sobre el tema, tenemos que predicar siempre con el ejemplo y no comprar a los niños nada que después les tengamos que prohibir. La bollería industrial, los helados... son solo para momentos especiales; es decir:

lo excepcional es eso, excepcional. También conviene acostumbrarnos a servir la comida en plato pequeño y recurrir a la fruta con pocas calorías, como 'corta-hambre'. Establecer un lugar fijo para comer y no dejarles que coman viendo la tele, suele ser un recurso bastante eficaz. Darles chocolate cuando estén tristes o tarta si se aburren es un gran error, ya que relacionarán las situaciones desagradables con el hambre.

Es muy importante motivarlos a que realicen una actividad física de manera programada y no prohibirles determinados alimentos, sino enseñarles a no comerlos en exceso. ¿Premiar con chucherías? Nunca. Y, si beben agua, mejor que zumos o refrescos.

Por: **Joaquín Martínez/ Pedro Orós**

PARA SABER MÁS... MUCHO MÁS

Lo que necesitas saber para dar clase

¿Qué me hubiera gustado saber cuando empecé a dar clase? Esta es la pregunta que sirve de guía a las reflexiones recogidas en este trabajo sobre la gestión del aula. El libro refuerza la formación docente en aspectos muchas veces olvidados y descubiertos en la práctica diaria. Partiendo de situaciones reales, vividas cotidianamente en las aulas, cada capítulo contribuye a reforzar la satisfacción y bienestar personal y profesional de quienes se dedican a esta tarea de la educación. Y lo hace descubriendo que el cli-



ma del aula hay que construirlo entre alumnos y docentes; otorgando un papel clave a las relaciones interpersonales en el proceso de enseñanza-aprendizaje; observando normas inclusivas y participativas; y experimentando la fuerza y la presencia de las emociones y la motivación del alumnado.

Sin duda, una guía básica y esencial de todo lo que se necesita saber para dar clase.

'La gestión del aula' / Pedro M.ª Urñuela. Narcea. Madrid, 2019

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Cómo motivar a nuestros hijos para que estudien

Muchos niños y adolescentes muestran una apatía hacia los estudios y el colegio que no sabemos cómo combatir. Hay muchas razones: situaciones personales o del entorno complicadas, baja autoestima, falta de motivación. Hoy, proponemos algunas estrategias para trabajar la motivación con nuestros hijos.

1 Conocerse mejor. Para encontrar la motivación, primero, necesitan saber qué quieren y por qué; conocer sus intereses, capacidades y dificultades. Simplemente hablando con ellos sobre su día a día, sus emociones y pensamientos, les ayudamos a reflexionar sobre su identidad. Esto nos sirve también para ver si hay algún problema: una mala relación con los compañeros o un estrés excesivo ante una determinada asignatura.

2 Técnicas de estudio. Aunque cada uno tiene una forma preferente de procesar la información, podemos explorar otras maneras de estudiar. Además de esquemas y resúmenes, también pueden escuchar una explicación del tema grabada por ellos mismos o ver algún vídeo, estudiar escuchando música, prepararse preguntas y respuestas o cualquier otra acción que les facilite la comprensión del tema.

3 Ponerse metas. Deben pensar en la meta final y en los objetivos a medio y corto plazo. Hay que tener en cuenta la viabilidad de estas metas, por eso es necesario conocerse, para que sean adecuadas a los objetivos que persiguen y realistas en cuanto a su consecución. Es preferible poner objetivos que no sean ni muy fáciles, para que supongan un reto, ni excesivamente difíciles para que no se frustren ni abandonen si no los consiguen.

4 Cuidado con los refuerzos. Muchas veces recurrimos a regalos: «Si apruebas todo te compramos una bici». El truco funciona, a veces, pero no consigue la autonomía que necesitan. Con el tiempo pierde efectividad y cada vez exigen más. Son preferibles las recompensas inmateriales, como hacer alguna actividad en familia y los refuerzos verbales: palabras de cariño, ánimo y felicitaciones. Los refuerzos positivos, en comparación con los negativos (castigos) han mostrado una mayor efectividad para mantener y promover conductas positivas y menores efectos contraproducentes.

5 Apoyar todo el proceso. No solo vale el aprobado, todo el proceso de aprendizaje y de esfuerzo es importante. Durante todo el curso debemos hacer un seguimiento de cómo van los objetivos puestos y animarles a continuar. Aunque los resultados no sean todo lo buenos que esperábamos, el trabajo y esfuerzo realizado se debe tener en cuenta y reforzar los pasos positivos, así como analizar los errores y sus posibles soluciones.

6 Mostrar nuestro interés. Entusiasmarles con nuestro entusiasmo. Encontrar un sentido tangible a lo que estudian facilita el aprendizaje.

7 No comparar. Compararlos con personas cercanas reduce su motivación y autoestima, haciéndoles sentirse inferiores y culpables.

Por: **Felicidad Ruiz Pérez**
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía