



Educación emocional para familias

Cómo enseñar a los hijos a cambiar su conducta

MERCEDES JIMÉNEZ VERA. PSICOPEDAGOGA. MAESTRA DE EDUCACIÓN ESPECIAL. MÁSTER EN PSICOLOGÍA EMOCIONAL.

Criar hijos bien educados no es tarea fácil, al contrario. Muchos padres, en ocasiones, no sabemos cómo actuar. Además, la forma que tenemos de reaccionar ante nuestros hijos afectará su conducta en el futuro. Los niños aprenden la buena conducta del mismo modo que también aprenden la mala. La conducta no es algo que se manifieste por arte de magia ni tampoco se hereda. Pero, debemos ser optimistas: si la conducta se aprende, también podemos enseñarles a cambiarla.

- 1 Siempre en positivo.** Para enseñar a nuestros hijos a cambiar su conducta es imprescindible que seamos siempre positivos. Debemos centrarnos, al máximo, en lo que estamos haciendo bien con ellos.
- 2 Bendita rutina.** Como ya hemos dicho, en cientos de ocasiones, es muy importante establecer estructuras y rutinas. A los niños les gusta saber, en todo momento, qué terreno están pisando: unas estructuras y rutinas coherentes les ayudarán a sentirse más seguros.
- 3 Marcando límites.** Hay que fijar unos límites. Los hijos deben tener bien claro, desde el principio, qué les está permitido hacer y qué no.
- 4 El comportamiento, una opción.** Hagamos del comportamiento una opción. Si hacemos responsables a nuestros hijos de sus actos, lógicamente conseguiremos que acepte las consecuencias.
- 5 Empezar cuanto antes.** Es más que recomendable empezar el entrenamiento lo antes posible. Desde el primer momento, debemos gestionar su comportamiento de un modo positivo y asertivo, con firmeza.
- 6 El poder de la recompensa.** Siempre son preferibles las recompensas a los castigos. Estas, siempre funcionan mucho mejor que las sanciones, a la hora de lograr el comportamiento que uno desea.
- 7 Mejor, razonar.** Los padres debemos ser razonables y razonar siempre con los hijos. Pero, para ello, no es necesario entrar en peleas o discusiones inútiles y estériles. Si fijamos unos límites debemos aferrarnos a ellos.
- 8 Flexibilidad.** Muéstrase flexible. El control del comportamiento no tiene nada que ver con ganar o perder; en ocasiones, es preciso ceder un poco para conseguirlo.
- 9 Castigos imposibles.** No hay que amenazar nunca con un castigo que no vayamos a ser capaces de imponer: esto, solo debilita nuestra posición en el futuro.
- 10 ¿Y si pierdo los estribos?** Es muy fácil perder los estribos cuando el niño no para de hacer travesuras, pero, no debemos olvidar jamás que la ira no es una estrategia de control efectiva.
- 11 Un enfoque negativo, lo peor.** Resulta difícil mantener una actitud positiva, pero conviene no olvidar que un enfoque negativo solo empeorará las cosas.
- 12 Ni enfrentamientos...** No debemos adoptar una actitud hostil. Cuando uno se enfrenta a un niño que está agresivo, hay que intentar siempre mantener la calma en lugar de adoptar una actitud beligerante.
- 13 ...ni discusiones.** Entrar en discusiones es malgastar nuestras energías; si hemos marcado unos límites justos de ante mano, no será necesario, en teoría, discutirlos.
- 14 Todos cometemos errores.** Y, por último, además de con nuestros hijos, debemos ser positivos con nosotros mismos, todos cometemos errores y lo que cuesta es adquirir la capacidad necesaria para aprender de ellos.



ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicocaragon.es

De pizarras y tabletas

JUEGA Y APRENDE CON 'VEDOQUE'

P. BOUTROUX / D. SANTABÁRBARA

Hoy, os queremos presentar un sitio web de juegos educativos interactivos para todos los niveles escolares, desde educación infantil hasta secundaria. Se trata de 'Vedoque' (<http://www.vedoque.com/>), cuyos autores son María Jesús Egea y Antonio Salinas: una maestra y un informático de Murcia que nos proponen sus creaciones propias de juegos interactivos. Los

juegos educativos de 'Vedoque' se pueden utilizar tanto desde un ordenador como con una pizarra digital interactiva (PDI). A la vez que se divierten los pequeños, aprenden los contenidos curriculares de una manera amena y eficaz.

En 'Vedoque' existen distintas secciones que nos ayudarán a encontrar fácilmente el juego relacionado con el tema o contenidos que queremos trabajar, tales como: 'Educación infantil', 'Primaria', 'Para todos', 'Mecanografía', 'Fichas de trabajo'... El blog <http://vedoque.blogspot.com.es/> nos acerca a los Vedoques, unos personajes alegres y muy curiosos. Pero, para

conocerlos mejor y descubrir todas sus novedades, lo mejor será que entréis en este divertido blog. Estos recursos educativos tan valiosos crecen en el aula todavía más cuando, al servicio de la creatividad del maestro y de los alumnos que los usan, construyen nuevos aprendizajes utilizando tanto estrategias de aprendizaje colaborativo, como de aprendizaje autónomo; ya sea a través del trabajo en grupo con la PDI o de manera individual en la sala de ordenadores. Todas las actividades de 'Vedoque' se pueden utilizar 'online' y las fichas se pueden descargar. Además, Vedoque es un recurso gratuito.

Por cierto, María Jesús y Antonio están trabajando ya en la conversión de los juegos para que puedan ser utilizados en tabletas y teléfonos inteligentes o smartphones.



Me apetece...

GEÓLOGOS, POETAS Y BAILONGOS

MARISANCHO MENJÓN

MARAVILLOSOS LUNÁTICOS

La poesía, la música y el arte no están reñidas con las nuevas tecnologías, sino más bien todo lo contrario. Podéis comprobarlo en el blog de Lunáticos 2.0 (<http://proyectolunatico.blogspot.com.es>), donde conoceréis la experiencia de este grupo de amantes de las canciones, los textos poéticos, las creaciones artísticas en general, empeñados en compartir todo este caudal de creatividad entre distintos centros escolares a través de las TIC. Hay realizaciones de distintas etapas educativas, enfocadas a diferentes temas y estilos artísticos y literarios. Trabajan con un centro cada mes, al que se le proporcionan pautas y recursos necesarios para trabajar en conjunto. Los interesados pueden escribir a esta dirección de contacto: 6nivel@gmail.com.



GEÓLOGOS EN ACCIÓN

El Museo Geominero de Madrid, del Instituto Geológico y Minero de España, está empeñado en acercar la cultura científica de su especialidad a los ciudadanos, y muy especialmente a chicos y chicas. Por eso dispone en su web (<http://www.igme.es>) de un apartado didáctico donde se pueden encontrar numerosas actividades relacionadas con la geología, el agua, las ciencias de la tierra en general. Varias de ellas están protagonizadas por Gea, una pequeña geóloga virtual que nos cuenta muchísimas cosas sobre la formación de las rocas, o sobre el ámbar, una resina fósil que actuó como una cápsula del tiempo atrapando organismos que vivieron hace millones de años. Hay hasta un Geotrivial. Los centros escolares pueden solicitar material en la dirección r.calle@igme.es.



¡A BAILAR!

La editorial TimunMas ha publicado varios libros sobre la serie infantil 'Jelly Jamm'.



Os recomendamos uno particularmente divertido: se titula '¡A bailar!' y en él los personajes del planeta Jambbo, ése donde se crea la música, nos enseñan varios pasos de baile porque van a preparar una fiesta y quieren que todos nos animemos a participar. Son muy fáciles y si los combinamos nos quedará una coreografía genial. Los pasos del surfero loco, el egipcio, el jelly laser... El libro viene con viñetas de realidad aumentada para que las coloquemos ante la pantalla del ordenador (en la web www.timunmasra.com) y cada protagonista de la serie nos ayude a pillar los pasos a la primera. Recomendado de 3 a 6 años.