

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Cómo gestionar el miedo y el enfado

Estamos acostumbrados a reprimir las emociones e, incluso, a negarlas; pero, poco a poco, esta tendencia va cambiando: lo constata el creciente interés que muestran las familias por fomentar la inteligencia emocional en sus hijos. No siempre sabemos cómo hacerlo, pero podemos seguir algunas indicaciones muy útiles.



Y, como las emociones son parte importante del desarrollo humano, es esencial tener claro que, durante los primeros años, los niños deben conocer, identificar y exteriorizar sus emociones para regular sus estados emocionales y que estos no afecten de manera negativa a su salud física y mental. Para aprender a manejarlas, es bueno empezar conociéndolas.

Podemos recurrir a cuentos, que nos ayuden a explicarlas, o aprovechar alguna situación vivida por el niño para definir, a través de nuestras preguntas, la emoción que ha experimentado.

Emplear la dramatización a través de muñecos también facilita que el niño pueda expresar aquello que le cuesta más con descripciones detalladas.

Debemos permitir que expresen sus emociones para que empiecen a entenderlas y a ponerles nombre. A partir de los 3 años, ya son capaces de nombrarlas y entender las más básicas, y entre los 4 y los 5 años, ya podrán contextualizarlas en distintas situaciones.

Hay que evitar, por todos los medios, reprimir sus emociones, burlarse cuando las exprese, quitarle importancia a lo que está sintiendo en ese momento, ridiculizarle o culparle por sentir una u otra emoción.

Los problemas de cada uno son los más importantes, lo mismo le sucede a tu hijo, por lo que no es bueno minimizar o ignorar lo que el niño manifiesta como una preocupación, problema o miedo.

Todas las emociones son necesarias y, aunque más o menos agradables, todas son positivas, ya que, en ese momento, será la que nuestro organismo necesita para superar cierta situación. Existen dos emociones que, como padres y madres, cuestan gestionar un poco más en los hijos: el miedo y el enfado.

Para gestionar el miedo, primero hay que conocer qué les preocupa: observar sus juegos, sus cambios de conductas... Una vez que ya sabemos cuál es su miedo, debemos validar su emoción, haciéndoles saber que la entendemos y que nos importa lo que le está sucediendo. Después, hay que ofrecerle herramientas para ir superándolo, poco a poco.

Cómo gestionar el enfado: es necesario partir de la empatía para comprender lo que siente el otro cuando nosotros nos enfadamos. También debemos ofrecerles herramientas de control de los impulsos, como la técnica de la tortuga (apretar los puños, tensando todo el cuerpo, imaginándonos que nos metemos dentro de un caparazón de tortuga) y la relajación a través de la respiración. El dibujo o el modelado con arcilla o plastilina apoyan la expresión de sus rabias o enfados. Y recuerda que, evitar que experimenten emociones desagradables no les beneficia, ya que la sobreprotección anula su crecimiento como persona y su autonomía. Si tu hijo consigue una buena gestión emocional logrará integrarse y desenvolverse mucho mejor en la sociedad, le ayudará a adquirir autocontrol y mejorará su autoestima.

Por: **Camino Felices Caudevilla**
Orientadora educativa, profesora universitaria
y miembro de la Junta directiva de la
Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

EXPERIENCIAS

Cucharadas de evidencia científica

‘Cucharadas de evidencia’, una iniciativa para que alumnos de secundaria y bachillerato aprendan a combatir los mitos en su nutrición y alimentación

Tiene un título muy nutritivo: ‘Cucharadas de evidencia’. Es el nuevo proyecto diseñado por el grupo de investigación Genud, del Instituto Universitario de Investigación Mixto Agroalimentario de Aragón (IA2, Universidad de Zaragoza-CITA), y financiado por Fecyt, para dotar de herramientas didácticas a docentes y alumnos de educación secundaria y bachillerato, que fomenten el pensamiento crítico, desde un punto de vista científico, para combatir los mitos y pseudociencias en alimentación y nutrición.

Cazamitos nutricionales

El proyecto ofrece recursos como la guía de la educación en la alimentación para docentes, creada con un contenido riguroso acerca de la dieta mediterránea y los hábitos saludables. Además, los participantes tendrán acceso a ‘webinars’, impartidas por expertos, con los que aprenderán



El proyecto ofrece una guía rigurosa sobre la dieta mediterránea. FREEPIK

a distinguir un mito de una evidencia científica en el ámbito de la alimentación.

En enero de 2021, comenzará la Liga EAN (Educación Alimentaria y Nutricional). La competición se basa en la publicación periódica en la web del proyecto (<https://alimentandolaciencia.es/ciencia.es/cucharadas-de-evidencia/>) –donde también os pedéis inscribir– de estudios de divulgación del IA2 sobre la ali-

mentación y nutrición, con cuestionarios asociados con preguntas tipo test, que los participantes deberán de responder para ganar puntos. El proyecto culminará con la celebración de un show (presencial o virtual) en el que los finalistas podrán a prueba sus conocimientos adquiridos. Y todo ello, acompañado de contenido científico en redes sociales con los ‘Cazamitos nutricionales’.

Por: **Heraldo Escolar**

Un Halloween telemático y divertido



Con marionetas y otros materiales, los alumnos han representado cuentos en inglés. CPI RAMÓN Y CAJAL

Este año en el CPI Ramón y Cajal de Ayerbe (Huesca) hemos vivido un Halloween diferente, pero no por ello menos divertido. Cada grupo de alumnos ha realizado un proyecto en su aula y ha disfrutado del trabajo de sus compañeros de forma telemática, tal y como se puede comprobar en nuestro blog (<http://cpiramony-cajalayerbe.blogspot.com/>).

Los escolares de infantil y primaria han creado una serie de manualidades basadas en este día y han representado con marionetas y otros materiales unos preciosos cuentos en inglés. En secundaria, en la asignatura de Música, el alumnado ha llevado a cabo una interpretación súper tenebrosa; y en Plástica y Tecnología, en colaboración con el Departamento de Inglés, han diseñado figuras de origami relativas a la temática de Halloween, y han elaborado un proyecto muy original, que ha consistido en fabricar diferentes monstruos con materiales reciclados. Después, y con ellos como protagonistas, han inventado historias, que han ilustrado. ¡Lo hemos pasado genial!

Por: **María Betrán**