

Herramientas y Estrategias Prácticas

GUÍA FÁCIL PARA PADRES Y MADRES

María Amate
Rosa M^a Martínez

¡Prólogo
de Fernando
Alberca!



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA
Delegación de Educación e Infancia

Herramientas y Estrategias Prácticas

GUÍA FÁCIL PARA PADRES Y MADRES

*María Amate García
Rosa M^a Martínez Velasco*



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA
Delegación de Educación e Infancia

© María Amate García
© Rosa M. Martínez Velasco
© Ayuntamiento de Córdoba,
Delegación de Educación e Infancia; 2021

Delegación de Educación e Infancia
José Ramón García Fernández, s/n
(Estadio Municipal «El Arcángel»)
14010 Córdoba

Este libro no podrá ser reproducido ni total ni parcialmente por ningún tipo de procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, sin la previa autorización escrita de los titulares del copyright. Todos los derechos reservados.

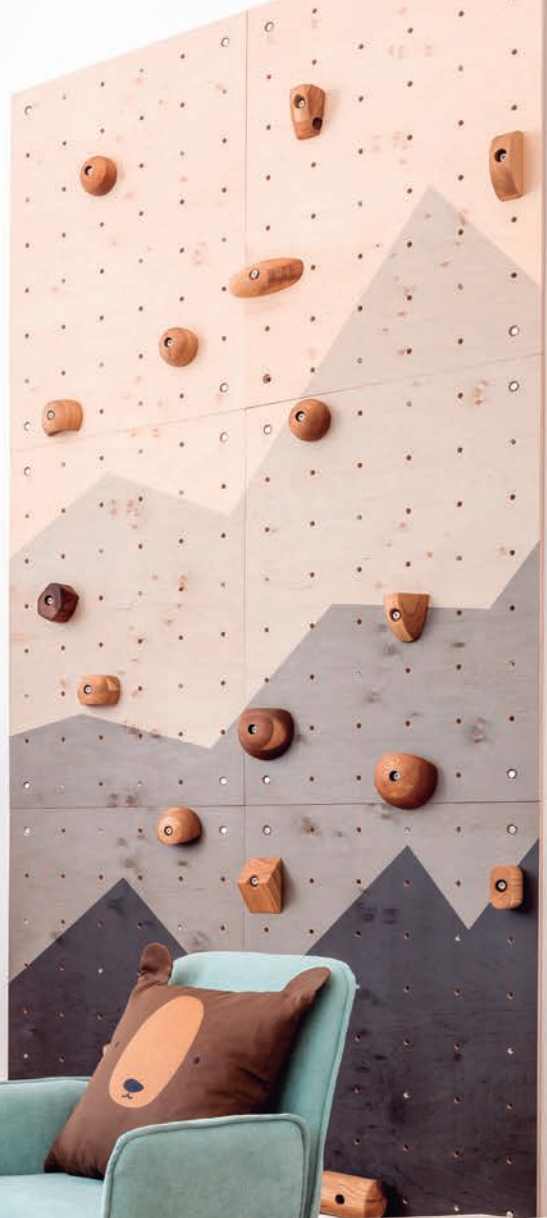
Depósito legal CO-41-2021

Diseño, maquetación e impresión: Utopía Libros

Impreso en España

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	
La necesidad de esta guía: positiva y útil.....	5
PRESENTACIÓN.....	9
QUÉ PRETENDEMOS.....	11
VUESTROS INTERESES.....	13
● ¿Cómo es mi hijo en cada etapa?.....	14
● Inteligencia emocional.....	18
● Aprendiendo a estudiar.....	22
● Mediación y convivencia.....	26
● Acoso escolar o Bullying.....	30
● S.O.S. Adolescentes.....	34
● Educar para las relaciones afectivas sanas.....	38
● Relajar cuerpo y mente.....	42
● uso saludable de las TIC's.....	46
● Coeducación e Igualdad.....	50
● Inteligencias Múltiples.....	54
● Juegos para días de lluvia.....	58
● Glosario de Estrategias Educativas.....	62
CONCLUSIONES Y DESPEDIDA.....	67



INTRODUCCIÓN

LA NECESIDAD DE ESTA GUÍA: POSITIVA Y ÚTIL

Los hijos e hijas de hoy requieren y reclaman de los padres y madres actuales algo más que el poderoso cariño que reciben: necesitan orientación amable pero segura, acierto educativo, mejor comunicación, salud emocional, exigencia, confirmación de la conducta más positiva, aprender a superar obstáculos y autoestima.

Hoy más que nunca se hace necesario contar con guías útiles, prácticas, en las que aprender las pistas de cómo moverse más eficazmente en la relación con los hijos e hijas, con los que nos distancian una, dos o tres generaciones. Porque esa es la realidad, la coexistencia de muy variadas generaciones en la propia familia, con deseo y necesidad de armonizarse para ser felices juntos.

Así, por si nos sirve de referencia, los padres y madres de hoy que nacieron en los años 60 o 70 pertenecen a la Generación X, una generación caracterizada por el consumismo, la revolución, la adicción también. Los nacidos y nacidas a partir de 1980 pertenecen a la Generación Y, Millennials, entre digitales y analógic@s, iniciadores de la globalización, defensores y defensoras de la vida sana, relativistas, que se auto-culpan a menudo de lo que no tienen culpa. Sin embargo, los hijos e hijas nacid@s después de 1995, son de otra generación, la Generación Z (los Zillennials), marcada por los escenarios digitales, se muestran a menudo irreverentes ante toda autoridad, lo establecido les parece limitar el talento, todo cambio les parece signo de genialidad; son unos 8 millones en España, un 15%, prefieren mandar imágenes para comunicarse, son omnitecnológic@s (su ocio, juegos, estudio, trabajo, aficiones, aprendizaje, relaciones sociales y familiares, compra, venta, asociación, comunicación, etc., pasa por un dispositivo digital), tienen baja autoestima, creen que pueden ser compatibles estilos de vida contradictorios entre sí, su motivación caduca al poco de iniciarse, huyen de los obstáculos antes que solucionarlos, compran más ropa que tecnología, son impulsiv@s, inmediat@s, no se concentran, se adaptan

bien a los cambios y a veces parecen adict@s a ellos. Pero en 2010 volvió a cambiar la generación y los hij@s que nacieron desde ese año pertenecen ya a otra generación más impulsiva incluso, hipersensible; aún no tienen nombre convencional pero suelo llamarla en mis libros Generación A de Artificiales, confunden lo accidental con lo esencial, las *fakenews* tienen en ellos y ellas el mismo impacto que la verdad, tienden a comprender solo un 7% de lo que se les dice verbalmente, pueden cambiar y mejorar más rápido debido a su conjunción de inteligencia y sensibilidad; son más extrem@s: todo o nada, éxito o abandono. Y en 2020 ha comenzado a nacer otra generación nueva, la que se verá marcada por su relación con la Inteligencia Artificial y además por las secuelas del Covid19: falta de expresión y comunicación, inhibición, aislamiento, tristeza, miedo, soledad e impotencia.

Por todo ello esta *Guía para Padres y Madres* de hoy, gracias al trabajo de sus autoras y su capacidad de sintetizar lo más complejo, haciéndolo asequible para todas y todos, y que de una manera muy práctica, sucinta -como corresponde al ritmo actual-, con una redacción breve pero con referencias profundas y globales, resulta una guía muy manejable y útil. Porque todo padre y madre de hoy necesitamos referencias claras, claves por las que empezar o por dónde seguir. Con consejos que nos acerquen al acierto, sugerencias sencillas, asequibles, fáciles, estimulantes, positivas, que nos hagan ponernos en marcha en la mejora de la relación y comunicación -conectando la cabeza y el corazón- con nuestros hijos e hijas. Consejos que nos facilite descubrir la diversidad de cada uno y una, su valía tal y como es ya, sin necesidad de esperar a que madure, crezca o cambie. Consejos que nos faciliten aportar a los hij@s una motivación más estimulante, que permanezca, que sea exigente y amorosa, amable y firme. Consejos que nos permita enseñarles evitar el estrés que tantas satisfacciones elimina, que nos haga ayudarles a descubrir cómo ser felices y les anime a dar los pasos hasta conseguirlo con ilusión, esperanza, resiliencia y satisfacción; que nos haga avanzar como buenos padres y madres imperfectos e imperfectas, tal y como somos y tal y como son ell@s. Con el objetivo común de su felicidad y la felicidad de tod@s. Porque los padres y madres necesitamos lograr que nuestros hij@s sean felices, para serlo nosotros, y viceversa,

aunque a veces su conducta no lo manifieste. Solo es cuestión de apariencia. Se hace más necesario que nunca, por ello, entender su lenguaje de niñ@ o adolescente, sabiendo que la nueva adolescencia se ha adelantado y su fin retrasado, y que lo importante es lo que piensan y sienten, más que lo que dicen y hacen, hasta que vayan madurando y encontrando su propia voz y serenidad, contando con nuestra confianza, cariño incondicional y paciencia.

Las cosas en educación cuando parecen que van aún mal, suelen ir mejor de lo que parece y cuando parecen que van estupendamente, a veces hay que revisar los cimientos que no se ven. Siempre es el perfecto momento para educar lo que no se educó y creemos que hubo que hacerlo. A cualquier edad.

En eso esta guía también acierta, con su lenguaje y enfoque positivo y resiliente, porque la educación, como la vida, ha de ser siempre positiva y optimista, y se puede siempre, pese a las muchas dificultades que puedan presentarse, porque la felicidad se da también con problemas; es más, como la vida y los problemas siempre van juntos, o somos felices en la vida que tenemos o no lograremos serlo nunca. Aprender a serlo es nuestro objetivo personal y enseñar a serlo a nuestros hij@s, nuestro objetivo familiar.

La vida y la realidad es positiva, fluye y hay que aprovecharla, no solo observarla pasar. Se puede ser siempre optimista, porque el optimismo es realismo en verdad; cuando somos pesimistas solo es que nos faltan datos, nos falta información.

Mi enhorabuena a las autoras, al Ayuntamiento de Córdoba por esta iniciativa y por hacerlo posible hasta su distribución; y a todas las familias cordobesas, por tenerlas en sus manos, esperando que la aprovechen, teniendo en cuenta que como todo texto sobre educación, basta con que alguna idea nos sirva para mejorar en algo, para haber merecido el esfuerzo de tantos porque nos llegue a tiempo.

Fernando Alberca

*Orientador y profesor de Secundaria y de la Universidad de Córdoba
Asesor educativo familiar y experto en neuropsicología y educación*



PRESENTACIÓN

Ser madre o padre es un desafío y una tarea gratificante. En este sentido, nos complace poder ofrecer a las familias una herramienta de uso sencillo y cotidiano en el entorno familiar que pueda resultar útil a la hora de despejar dudas y aportar estrategias para acompañar en este camino y sobre todo para aprender y crecer juntos y felices.

Todo el contenido de esta guía está plasmado desde el cariño y el enorme respeto que sentimos por las personas que nos han acompañado y han querido compartir con nosotras sus inquietudes, logros y pasiones.

Por ello, queremos dedicarla a las madres y padres que asistieron a los talleres de la Escuela de Padres y Madres del Ayuntamiento de Córdoba y a los docentes por «tirar del carro» y hacerlo posible.

Gracias por horas de aprendizaje, ilusión y compromiso.

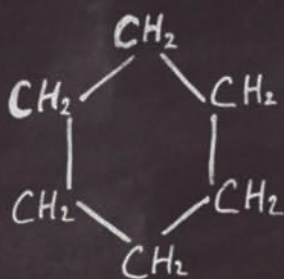
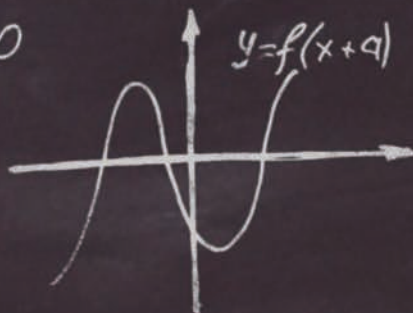
María Amate García

Rosa María Martínez Velasco

*Psicóloga y Psicopedagoga del equipo de escuela de madres
y padres de la Delegación de Educación e Infancia del Excmo
Ayuntamiento de Córdoba*

$$\leq \frac{1}{2F}$$

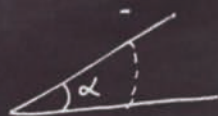
$$\int_a^a f(x) dx = 0$$



$$x_0 = -\frac{b}{2a}$$

$$P(A) = \sum P(\omega)$$

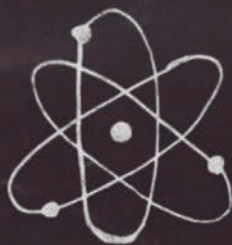
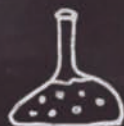
$$\int \frac{dx}{x} = \ln|x| + C$$



$$a_n = \frac{a_1 + a_n}{2} n$$

$$v_0 t + \frac{at^2}{2}$$

$$\begin{cases} S = 2\pi RH \\ V = \pi R^2 H \end{cases}$$



$$E = mc^2$$



QUÉ PRETENDEMOS

Entre nuestros objetivos está ofrecer un espacio donde se de respuesta a dificultades en la crianza, generando alternativas eficaces en el ámbito psicoeducativo en etapas como la infancia y la adolescencia.

De este modo, hemos establecido los intereses que mayor demanda ofrecen en encuentros con familias, puntualizando en cada uno de ellos ideas clave, herramientas prácticas, estrategias a seguir e incluso recursos para ampliar cada contenido.

VUESTROS INTERESES

- ¿Cómo es mi hijo en cada etapa?
- Inteligencia emocional
- Aprendiendo a estudiar
- Mediación y convivencia
- Acoso escolar o Bullying
- S.O.S. Adolescentes
- Educar para las relaciones afectivas sanas
- Relajar cuerpo y mente
- uso saludable de las TIC's
- Coeducación e Igualdad
- Inteligencias Múltiples
- Juegos para días de lluvia
- Glosario de Estrategias Educativas

VUESTROS INTERESES

¿CÓMO ES MI HIJ@ EN CADA ETAPA?

Los niños son maestros, que vienen a enseñarnos con sus acciones y emociones son guías para nuestro despertar.

Anónimo



Según la Psicología Evolutiva, las etapas por donde transitamos las personas suelen ser:

El Comienzo (de 0 a 3 años)

Exploran el entorno y necesitan rutina para su desarrollo y estabilidad. Su Lenguaje es progresivo, reconocen emociones básicas como la tristeza, la ira, la alegría, el asco...

De Peques (de 3 a 6 años)

Son egocéntricos, aparecen los miedos y las rabietas. Piden límites, normas, rutinas y hábitos, para estar tranquilos/as.

Creciendo un poco más (de 6 a 8 años)

Discuten e imitan, creando su identidad. Reconocen emociones complejas, las suyas y las de los demás. Les gustan los juegos competitivos y aparece el/la amigo/a íntimo/a.

Los Mayores (de 9 a 12 años)

Sus amig@s son su referencia y su cuerpo, su mente y sus emociones comienzan a cambiar (Pubertad). Autonomía en las TIC's (tecnologías de información y comunicación).



CLAVES

En los primeros meses de vida, la única forma que tienen de avisar que te necesitan es el llanto, es importante atender sus necesidades cuando te demanden

Cada movimiento, cada contacto, cada textura, crean conexiones nuevas en su cerebro, adapta el espacio para explorar sin peligro

Establecer normas, límites, hábitos y rutinas

Escucha activa y ser un buen modelo

Dar responsabilidades adaptadas a su nivel

Ofrecer tiempo libre de calidad

Fomentar la creatividad, deja que se aburran para que puedan inventar nuevos juegos

Fomentar el uso de las palabras mágicas (por favor, gracias, saludos y perdón)

Promover el uso saludable y controlado de las tic's

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Trabajar pictogramas sobre normas y rutinas.

MIS RUTINAS

Elaborad juntos un panel de rutinas. Toma una cartulina divídela en Mañana, Tarde y Noche. Saca 12 fotos al niñ@ 4 por cada parte del día haciendo una rutina. Mañana; vestirse sol@, desayunar, lavar los dientes e ir al cole. Tarde; almorzar, descansar, Jugar, hacer tareas. Noche; cenar, lavar dientes, ducharse y dormir. Finalmente, el/la niño/a puede señalar como «hecho» cada rutina con pegatinas, dibujos etc.

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Juegos de habilidades psicomotrices, juegos simbólicos...

LAS HUELLAS

Desenrolla papel continuo en el suelo y dibuja un camino de huellas de pies en diferentes posiciones y orientación, para diferenciar izquierda de derecha usa distintos colores y disfruta del paseo divertido al atravesarlo.

● 2^o Ciclo (8 a 10 años)

Juegos de orientación, gymkanas, juegos cooperativos...

EL TESORO

Esconde un tesoro en casa y con post-it de colores ve dejando pistas en cada habitación hasta que el niñ@ llegue a encontrarlo. Puedes aderezar esta actividad con creatividad.

● 3^{er} Ciclo (10 a 12 años)

Juegos de reglas.

LAS PROFESIONES

Escribe profesiones en post-it. Cada persona elige una al azar y sin ver de qué se trata. A continuación la sitúa en la frente, y hace preguntas sobre su profesión a los demás, éstos contestarán sí o no, hasta llegar a descubrirla.



SECUNDARIA (12 a 14 años)

Planificación de actividades familiares, viajes...

TIPS PARA PLANEAR UN VIAJE

Haz una presentación digital en donde cuentes la planificación de un viaje. Destino, transporte, alojamiento, actividades, presupuesto...

DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según discapacidad o altas capacidades). Psicomotricidad y Pictogramas.



PARA SABER MÁS...

- *Etapas evolutivas del niño.* Bernard Lievegoed. Ed. Rudolf Steiner.
- *El cerebro del niño explicado a los padres.* Álvaro Bilbao. Ed. Plataforma.
- *Guía para ser buenos padres.* Fernando Alberca. Ed. Toromítico.

VUESTROS INTERESES

INTELIGENCIA EMOCIONAL

Lo esencial es invisible a los ojos.

Saint-Exupery



Muchos de los problemas emocionales que atravesamos a lo largo de la vida se deben a emociones no comprendidas, mal expresadas o bloqueadas. Pero... ¿Por qué son importantes las emociones?, ¿Para qué sirven?, ¿Dónde se encuentran?

Las emociones nos han ayudado a evolucionar como especie, a sobrevivir, por ejemplo, cuando se producía la emoción del asco en nuestros predecesores nos avisaba de una ingestión nociva para nuestro cuerpo, evitándonos enfermedades y muertes. En la actualidad nos sirven también para comunicarnos, defendernos, etc.

Las emociones, se encuentran en una estructura compleja, en forma de almendra en el sistema límbico, la amígdala, centro de control de estas.

Según estudios recientes, las emociones son fuente de aprendizaje además de herramienta de mediación social, de ahí que cobre tanta importancia el hacer a nuestros niños y niñas competentes en inteligencia emocional, ya que, de este modo, nos ayudará a conocernos mejor, a conocer mejor a los demás, a fomentar nuestra autoestima y empatía.

CLAVES

Ayúdale a ser consciente de lo que siente, qué siente, cómo lo siente, dónde lo siente

validar todas sus emociones, dejar que las exprese.

Ofrécele un espacio/forma seguros para expresarlas, con movimiento, palabras, dibujos...

Enseñar a validar las emociones de los demás

Ayudar a conocer sus fortalezas y debilidades

Fomentar una buena autoestima y autoconcepto

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Cuentos sobre emociones, el botiquín de las emociones, Apps sobre emociones...

CUENTO-MASAJE

Nos situamos delante de la espalda del niñ@. Inventamos un cuento y usamos las manos para señalar qué hace cada personaje o qué emociones van surgiendo. Por ejemplo: Érase una vez una hormiga alegre que iba andando. (con nuestros dedos subimos y bajamos por la espalda del niñ@ como si fueran las patas de la hormiga andando). El cuento se hará más rico cuantas más emociones añadamos y hagamos partícipe al niñ@.

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Juegos de cartas de emociones, cine y literatura sobre emociones...

BAILAMOS LO QUE SENTIMOS

Hacemos una Playlist de música de diferentes estados emocionales. Nos vendamos los ojos y expresamos con el cuerpo la emoción que transmite lo que estamos escuchando.

● 2^o Ciclo (8 a 10 años)

Juegos de rol y de cartas.

DIBUJANDO EMOCIONES

Elegimos 5 músicas; Alegría, Miedo, Asco, Tristeza, Ira, luego desplegamos papel continuo en el suelo y los niñ@s dibujarán lo que les haga sentir cada una de ellas cuando suene y le pondrán nombre a esa emoción.

● 3^{er} Ciclo (10 a 12 años)

Diccionario de emociones...

EMOCIONES Y MÍMICA

Se escriben emociones en post-it y se ponen de reverso en una mesa, luego cada persona representará por mímica la emoción que elija al azar hasta que sea adivinada.





SECUNDARIA (12 a 14 años)

Debates, ejercicios de introspección...

DIARIO DE LAS EMOCIONES

Se trata de llevar un diario rescatando las emociones que se han sentido durante los acontecimientos de cada día...

DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según capacidades)

ESTATUA-EMOCIONES

Se hace una *playlist* con música de diferentes estados emocionales. Mientras suena la música bailamos la emoción cuando pare nos quedamos parados y así pasamos por varios estados.

ESCULTURAS-EMOCIONES

Escribimos en post it emociones, las ponemos de reverso y elegimos una al azar la que nos toque la tenemos que moldear en plastilina. Podemos usar diferentes colores.



PARA SABER MÁS...

- *Cómo entrenar a su dragón interior; aprender a gestionar las emociones de los hijos.* Fernando Alberca. Ed. Temas de Hoy.
- *Emocionario. Di lo que sientes.* Cristina Núñez Pereira y Rafael Romero Valcárcel. Ed. Palabras Aladas.
- *El monstruo de colores.* Anna Llenas. Ed. Flamboyant.
- *La Familia la primera escuela de las emociones.* Mar Romera. Ed. Destino.
- *Una Mochila para el universo; 21 rutas para vivir con nuestras emociones.* Elsa Punset. Ed. Destino.
- www.orientacionandujar.es
- Blog: elsonidodelahierbaalcrecer

VUESTROS INTERESES

APRENDIENDO A ESTUDIAR

El aprendizaje es un simple apéndice de nosotros mismos; donde quiera que estemos está también nuestro aprendizaje.

William Shakespeare



El hábito de estudio se forja desde la infancia estableciendo normas, rutinas y responsabilidades adaptadas, como la corresponsabilidad familiar, el ejercicio físico, el tiempo de ocio, el juego y la lectura.

Es importante incentivar la motivación intrínseca, dando importancia al resultado, pero también al proceso y las emociones que surgen en él. Al comienzo de la etapa escolar y en la adaptación es interesante, dar información previa del colegio y su entorno. Hablar bien de tu trabajo/estudios y mostrar interés por el ante el niño, esto hará que aumente su motivación.

Pero sin duda una de las claves para que nuestros niños aprendan a estudiar es nuestro papel como guías y orientadores de su trabajo mediante el conocimiento de las fortalezas y debilidades de los hijos, evitando comparar y el uso de etiquetas o palabras totalitarias como SIEMPRE/ NUNCA, TODO/NADA y por supuesto, es imprescindible enseñarle a tomar decisiones y buscar soluciones alternativas.



CLAVES

Guiar y orientar en el trabajo escolar, no reemplazar al niño

Aprender a gestionar el tiempo: rutinas

Disponer de un espacio adecuado

Fomentar el hábito lector

Promocionar rutinas saludables

Aprender técnicas de estudio

El juego como fuente de aprendizaje

Limitar uso TIC's

Recompensas no materiales

Tiempo libre, ocio y relajación

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Actividades relacionadas con canciones, juegos psicomotrices y categorías...

LAS CAJITAS

Decoramos varias cajas para la habitación de los niñ@s con dibujos de una categoría por ejemplo muñecos, en otra, piezas de construcción y decoramos juntos. Luego a la hora de recoger la habitación el niñ@ debe poner cada juguete en su caja correspondiente.

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Acomodar el dormitorio para el primer lugar de estudio, elaborar horario de trabajo y rutinas, actividades como juegos de memoria y atención.

PICTO-JUEGO

Hacemos un dibujo aleatorio en un papel, por ejemplo, un garabato. Entonces, la otra persona tiene que añadirle atributos para que se parezca a una cosa, animal o persona.

● 2^o Ciclo (8 a 10 años)

Juegos de reglas, apps móviles, juegos de mesa en familia...

JUEGOS TRADICIONALES

Nada mejor para estimular el aprendizaje como el uso de los juegos de reglas, para ello os proponemos que rescatéis cualquiera de los juegos tradicionales, parchís, tres en raya...

● 3^{er} Ciclo (10 a 12 años)

Juegos de Estrategia...

EL MENTIROSO

Se reparten las cartas de la baraja, por turnos tiramos una, dos, tres o cuatro, diciéndolo en voz alta. Si es cierto, son para el contrincante, si es falso, para el que hace la tirada. Gana quien se quede sin cartas.

SECUNDARIA (12 a 14 años)

Juegos de pensamiento alternativo y deductivo...

DEBATE FAMILIAR

Elegir un tema, varios puntos de vista argumentados, respetando turnos de palabra.

DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según capacidades).

LETRAS Y NÚMEROS

La actividad trata de hacer con plastilina letras y números para trabajar el abecedario, la lateralidad y la motricidad fina.

MAPAS Y BANDERAS

Se trata de aprender geografía a través de su localización en un mapamundi y asignación de su bandera. Esta actividad gusta mucho a los niños y niñas.



PARA SABER MÁS...

- *Aprender a Estudiar.* Ana Villacorta. Plataforma Editorial.
- *Niños con capacidades especiales. Manual para padres.* Pablo Pineda. Ed. Hércules.
- *Aprobar es más fácil de los que piensas.* Pablo Pío. Ed. Martínez Roca.
- *¿Cómo reconocer a un niño superdotado? Una guía para identificar, entender y educar a un niño de altas capacidades.* Maite Garnica. Ed Libros Cúpula.
- www.orientacionandujar.es

VUESTROS INTERESES

MEDIACIÓN Y CONVIVENCIA

Sí no tenemos paz dentro de nosotros, para qué sirve buscarla fuera.

François Rochefoulcauld



La vida actual, parece primar el ámbito intelectual, más que el humano y emocional, aunque recientes estudios sobre la inteligencia emocional van encaminados a hacer a nuestros niños y niñas más competentes en este sentido.

De este modo, creemos que el aprendizaje y práctica de las habilidades sociales, la asertividad, la negociación, el pensamiento alternativo entre otros pueden favorecer el desarrollo de estas capacidades y contribuir así a que nuestros hij@s estén más preparados para la mediación y la convivencia, ya que esto les va a favorecer a lo largo de su vida como persona y como profesional en el entorno laboral.

Sin embargo, esto también pasa por hacer una autovaloración familiar de nuestra escala de valores y principios, así como la conducta que ofrecemos como modelos, de cómo se afrontan los conflictos en la familia y qué técnicas o estrategias utilizamos para la mediación. Con ello, podremos mejorarlas o reestructurar las que ya tenemos dándole un aire más favorable.



CLAVES

Entrenar habilidades sociales y la empatía

Practicar la escucha activa

Fomentar la comunicación asertiva (expresar lo que uno siente, teniendo en cuenta las opiniones propias y las de los demás)

Evitar las etiquetas, señalar la conducta, no a la persona

Usar las 4 palabras mágicas: gracias, perdón, saludos y por favor

Aprender a negociar

Buscar soluciones alternativas (técnicas de resolución de problemas)

Diferenciar lo importante de lo urgente

Utilizar los mensajes «yo» en vez de mensajes «tú» (yo me siento, me hace sentir, etc...)

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Canciones, juegos y cuentos sobre las emociones...

DIRECTORES DE ORQUESTA

Hacemos una *playlist* con músicas que describan las 5 emociones básicas: ira, asco, alegría, miedo y tristeza y le damos al niñ@ un depresor o palito de madera a modo de batuta para que dirija lo que escucha y ponga a la vez la cara de la emoción que le sugiere la propia música.

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Juegos cooperativos y valores...

UN, DOS, TRES! POLLITO INGLÉS

El niñ@ frente a la pared, cuenta; un, dos y tres, ¡pollito inglés! girándose hacia la familia que están a unos metros de sus espaldas. Estos, avanzan mientras cuenta y paran cuando se gira. si se mueven, retrocederán. Gana quien antes llegue a la pared y sustituya al niñ@.

● 2^o Ciclo (8 a 10 años)

Actividades de autoestima y empatía...

JUGAR AL PSICÓLOGO/A

Se trata de plantearle al niñ@ situaciones que les ocurren a personajes de cuentos, a continuación le pedimos consejos para el personaje, le hacemos preguntas acerca de como cree que se sienten estos personajes etc...



● **3^{er} Ciclo (10 a 12 años)**

Juegos y actividades de negociación...

TELA DE ARAÑA

Una persona lanza un ovillo de lana a alguien de la familia diciendo una cualidad positiva de esa persona y tomando un cabo para sí. Así sucesivamente con el resto de los miembros hasta hilar una tela de araña y revertir el proceso.

SECUNDARIA (12 a 14 años)

Juegos de habilidades sociales, actividades sobre derechos asertivos...

PREGUNTAS Y RISAS

Escribimos preguntas cotidianas en depresores de colores tal como; color o comida favorita... a continuación una persona elige un depresor y contesta como lo haría otro miembro de la familia.

DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según capacidades)

DICTADO DE PIROPOS

Un miembro de la familia dice un piropo a otro y éste@ dibuja en un folio cómo se siente y luego a la inversa. Se establecerán diálogos de piropos y pinturas de emociones.

MI NOMBRE ES MUCHO MÁS

Se escribe en varios folios el nombre de las personas de la familia con mayúsculas y debajo de cada letra, tomándola como inicial se describe una cualidad positiva de la persona.

PARA SABER MÁS...

- *Ni rabietas ni conflictos.* Rosa Jové. Ed. La esfera de los libros.
- *Educación con Inteligencia Emocional. Cómo conseguir que nuestros hijos sean sociables, felices y responsables.* Maurice, S. Elías, Steven E. Tobías, Brian S. Friedlander. Ed. Debolsillo clave.
- *Convivir con un adolescente.* Elías arguello Alonso. Ed. Pirámide.
- *Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y escuchar para que los adolescentes hablen.* Elaine Mazlish y Adele Faber. Ed. Medici.
- *Cuatro claves para que tu hijo sea feliz.* Fernando Alberca. Ed. Almuzara.
- *La Asertividad: Para Gente Extraordinaria.* Anna Forés Miravalles y Eva Bach Cobacho. Ed. Plataforma.

VUESTROS INTERESES

ACOSO ESCOLAR O BULLYING

La persona que no está en paz consigo misma, será una persona en guerra con el mundo entero.

Mahatma Gandhi



El acoso escolar o *bullying* consiste en hacer daño a un compañer@ de forma intencionada, repetida y existiendo desequilibrio de poder, utilizando cualquier forma de agresión, ya sea física, psicológica, social o sexual.

Tipos de violencia:

Verbal como poner mote, física como golpear, social como excluir, sexuales relativos al cuerpo y ciberacoso atendiendo a los medios tecnológicos.

Algunos posibles signos de que mi hij@ sufre Bullying:

Somatizaciones como dolores en el cuerpo, cambios de hábitos, de carácter, alteraciones de apetito, sueño, conducta con agresividad...evita hablar de cómo se siente y da excusas poco coherentes. También podemos encontrar ropa o material escolar deteriorado al llegar a casa.

Algunos posibles signos de que mi hij@ ejerce Bullying:

Mantiene una conducta agresiva, habla de forma despectiva de sus compañer@s, toma soluciones agresivas a los conflictos, no tiene una buena gestión de sus emociones o puede estar copiando un modelo inadecuado de algún adult@.

CLAVES

Si tu hijo/a es acosado/a

- Escuchar activamente sin alarmar y sin juzgar
- Validar lo que te cuenta
- Tomar juntos la decisión de comunicarlo al colegio
- Transmitir calma y seguridad
- Reforzar su autoestima, transmitir que no es culpable
- Lograr una buena red social
- Evitar tomar la justicia por nuestra mano, informar al tutor
- Pedir que se active el protocolo en el centro escolar

Si tu hijo/a es el acosador/a

- Mantener la calma
- Ofrecer ayuda e investigar la causa
- Buscar alternativas a su ira y señalar lo inaceptable
- Educar en asertividad
- Contactar con el tutor/a para tomar medidas

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Juegos de empatía y emociones...

CANTAMOS VOCALES EMOCIONALES

Buscamos tararear una canción conocida con una sílaba y asignar a cada vocal una emoción, así el niñ@ la cantará y manifestará con la cara, el cuerpo y el movimiento lo que le sugiera esa emoción. Por ejemplo para la Alegría podemos tomar la A. lalala..., E para el miedo lelele... I para el asco lillili... O para la ira lololo... U para la Tristeza lululu....

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Juegos o actividades de autoestima, cooperación, educación en valores...

JUEGO TRADICIONAL DEL HILO

Se trata de un juego tradicional de hacer figuras con hilos entre las manos y donde se establece un diálogo de figuras entre los participantes. Mientras se señala la paciencia de la araña.

● 2^o Ciclo (8 a 10 años)

Juegos y actividades relacionados con la gestión de problemas y emociones...

ABURRIMIENTOS Y GRANDES INVENTOS

Aprovechamos momentos en los que el niñ@ nos manifieste su aburrimiento y le invitamos a que pueda crear o inventar algo en ese momento sin intervenir y sin ofrecer ni ayuda ni material.

● 3^{er} Ciclo (10 a 12 años)

Actividades de mediación y resolución de conflictos...

IGUALES/DIFERENTES

Escribir en papelitos I y D, Iguales/ Diferentes. Cada miembro de la familia coge un papel y según la inicial que salga dirá qué le hace igual al resto de la familia o diferente.



SECUNDARIA (12 a 14 años)

Actividades de asertividad y habilidades sociales...

DEJA QUE LAS NORMAS SEAN LAS MALAS

Elabora con tu hij@ un panel consensuado de normas y sus consecuencias. No olvidéis adaptarlas a la edad y a la realidad de cumplimiento.

DIVERSAS CAPACIDADES

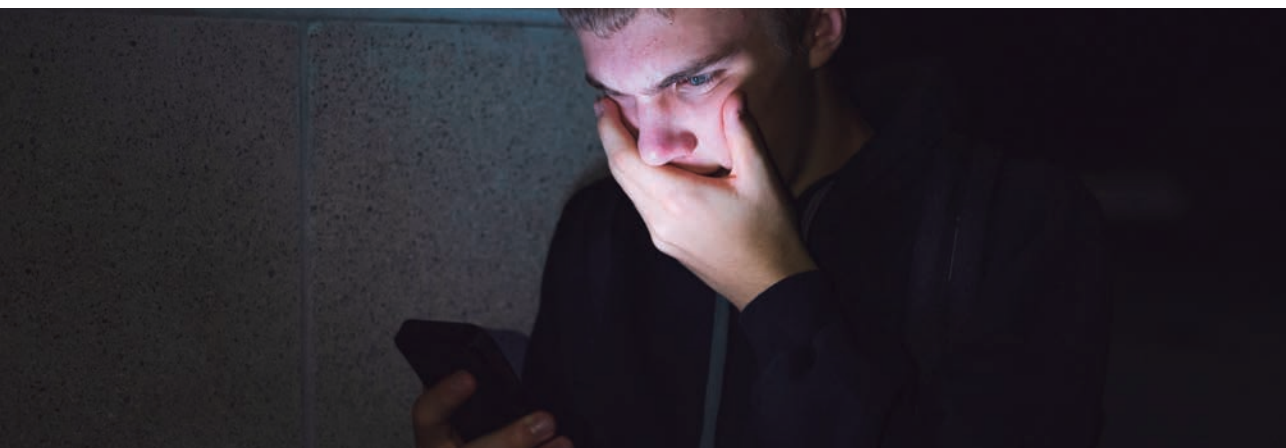
(adaptar anteriores según capacidades)

CARAS DIVERTIDAS

Por parejas nos sentamos un@ al lado del otr@ y girar la cabeza para no veros. A la de ¡tres! Daros la vuelta hacia el otr@ poniendo una cada divertida.

¿QUIEN ES QUIÉN?

Cada miembro de la familia piensa en otro y los demás haciendo un mínimo de 3 preguntas deben adivinar de quien se trata.

**PARA SABER MÁS...**

- *Acoso escolar y ciberacoso: propuestas para la acción: Informe. Save the Children. Orjuela, L.*
- *¿Qué le pasa a Uma?. Raquel Díaz Reguera. Ed. Nubeocho.*
- *¿Qué le pasa a Nicolás? Juana Cortés y Raquel Díaz Reguera. Ed. Nubeocho.*
- *Acoso escolar, ciberacoso y discriminación: Educar en diversidad y convivencia. Antonio j. Rodríguez Hidalgo y Rosario Ortega Ruiz. Ed Catarata.*

VUESTROS INTERESES

S.O.S. ADOLESCENTES

La adolescencia es un nuevo nacimiento, ya que con ella nacen nuevos rasgos humanos más completos y más altos.

G. Stanley Hall



La adolescencia es una etapa vital que suele tener una duración media relativa a 5 años y medio aproximadamente oscilando su comienzo alrededor de los 11-14 años y prolongándose según los últimos estudios recientes más allá de los 18-23 años en relación a causas sociales más que biológicas. Durante este periodo, se producen cambios físicos, psicológicos, emocionales, sexuales y sociales para pasar de la infancia a la juventud. Los/as adolescentes viven intensamente el mundo que les rodea se sienten invulnerables, omniscientes y omnipotentes dejándose llevar por emociones como la pereza, la tristeza y la ira todas ellas en relación con los cambios que anteriormente señalamos. Para ellos/as es importante la comunicación con sus amigos/as y su familia. Podemos practicar la comunicación afectiva (cuando ellos hablan y vosotros escucháis), la efectiva, (a la inversa) y la superficial (donde se establece un diálogo donde padres, madres e hijos/as hablan de intereses comunes).

No olvidéis que vuestros hij@s volverán, que no sois sus amigos, sino sus padres, las personas que los quieren y los educan, aunque poner límites sea difícil pero necesario.

CLAVES

Lograr una buena comunicación

Promover la corresponsabilidad familiar

Limitar uso de las tics

Acompañar en los cambios

Negociar y fomentar los compromisos

Establecer normas, límites, hábitos y rutinas

Empatizar

Practicar la paciencia y la aceptación incondicional

PONIENDO EN PRÁCTICA...

Actividades sobre asertividad, autoestima, aceptación de normas, Juegos de expresión corporal, empatía, campamentos solidarios, educación en valores, colaboraciones con una ONG y alternativas de ocio saludable.

3^{er} Ciclo (10 a 12 años)

DIBUJANDO NORMAS

Toma un papel continuo en el suelo, divídelo. En un lado dibuja al menos 5 normas de casa y en el otro explica qué utilidad tienen para ellos y en la familia.

¿CÓMO ESTÁS?

Por parejas, una persona al lado de la otra, sin mirarse la una a la otra. Una pregunta «¿cómo estás?», y el otro se gira y con el cuerpo tiene que expresar una emoción sin palabras.

SECUNDARIA (12 a 14 años)

LEGADO DE FAMILIA

Dibujamos un árbol y a un lado en mayúsculas el apellido materno al otro el paterno y debajo de cada uno escribimos cualidades positivas heredadas de una y otra familia. Dentro del tronco, escribiremos nuestras propias cualidades.



DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según capacidades).

MI MÚSICA DE LA SEMANA

Se trata de hacer una playlist sobre las emociones que han surgido cada día de la semana. ¿Qué emociones han surgido? y ¿Qué ha ocurrido para que surjan?

¡CÓMO SOY YO!

¡En una cartulina, expresamos mediante el dibujo y tomando spray de colores para el pelo a modo de grafiti «cómo soy yo!» y luego cada miembro de la familia comentará su obra.



PARA SABER MÁS...

- *Adolescentes: Manual de instrucciones.* Fernando Alberca. Ed. Espasa.
- *Adolescentes: Qué maravilla.* Eva Bach cobacho. Ed. Plataforma actual.
- *Sal de tu mente y entra en tu vida, para adolescentes.* Joseph v. ciarochi, Louse L hayes, Ann Bailey. Ed. Desclée de Brouwer.
- *Lejos del árbol. Historias de padres e hijos que han aprendido a quererse.* Andrew Solomon. Ed Debate.
- *Cómo Hablar para que los Adolescentes Escuchen y Cómo Escuchar para los adolescentes hablen.* Adele Faber y Elaine Mazlish. Ed. Medici.

VUESTROS INTERESES

EDUCAR PARA LAS RELACIONES AFECTIVAS SANAS

...Amar no es desaparecer.

Walter Riso



Las relaciones afectivas y afectivo-sexuales están presente en todas las etapas de la vida, pero quizá comencemos a darle más importancia alrededor de la pubertad y la adolescencia. En este sentido, creemos importante educar a nuestros niños y niñas en el amor, la ternura y educación sexual, para abordar este periodo con naturalidad.

Más allá de la comunicación que podamos tener con nuestros hijos e hijas sobre esta temática, o de las situaciones devengadas de ella, es imprescindible que tomemos conciencia sobre la desmitificación del amor romántico, implicarlos en la corresponsabilidad familiar y que puedan ver en nosotros un modelo sano de pareja, para que nuestros hij@s disfruten de relaciones plenas y saludables evitando caer en aquellas tóxicas y que puedan hacerles daño.



CLAVES

Desmitificar el amor romántico

Ofrecer un modelo de relación paritaria

Promover la corresponsabilidad

Fomentar la autoestima y el autoconcepto

Entrenar la asertividad y empatía

Aprender sobre diversidad sexual

Educar en afectivo-sexualidad

Transmitir la idea de amor basado en el respeto e individualidad

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Juegos de autoconcepto, esquema corporal y afectividad...

JUEGO CON PLUMAS DE COLORES

Con una pluma de colores, por turnos, un miembro de la familia hará cosquillas por la cara del/la niño/a, y el niño@ irá guiándole por donde le resulta más agradable, a continuación la pluma la cogerá otro miembro, puedes acompañar con música clásica.

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Juegos de expresión corporal cuidado corporal y sensorial...

COSAS BUENAS PARA NUESTRO CUERPO

Se trata de hacer un collage con el título «Cosas buenas para nuestro cuerpo» donde expondremos fotos de actividades, rutinas y hábitos saludables para nuestro cuerpo.

● 2^o Ciclo (8 a 10 años)

Actividades sobre investigación y cooperación...

NUESTRO ORIGEN

Fabricar un cómic a través de viñetas de cómo ha sido nuestro origen, para ello podemos investigar el origen de la vida a través de cuentos, herramientas digitales supervisados por los padres y madres, etc. En la creación del mismo, es importante, dividir las viñetas en presentación (poner un título) inicio, desarrollo y final.

● 3^{er} Ciclo (10 a 12 años)

Actividades sobre autoestima, empatía, gestión emocional, asistencia a eventos culturales (cine, teatro...) de temática afectivo sexual y diversidad sexual.

DICHO Y HECHO

Escribe en post-it de un color, nombres de personas conocidas o familia. Escribe en post-it de otro color diferentes emociones como amor, tristeza, rabia... A continuación, saca un post-it de cada color y describe una situación/historia que te susciten los dos papeles.

SECUNDARIA (12 a 14 años)

Actividades de investigación y debate sobre la visibilidad, la libertad, la tolerancia, el respeto y la diversidad sexual.

DESCRIPCIÓN GRÁFICA

Una persona de la familia, (preferiblemente el/la adolescente de la misma) previa información en las redes, informará al resto de la familia sobre los diferentes conceptos que implican a la diversidad sexual.

DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según capacidades)

LOS SENTIDOS EN LA MÚSICA

Elaboramos una playlist de 5 canciones evocadoras para cada uno de los sentidos, podemos preguntar... ¿A qué huele esta música que está sonando? ¿A qué sabe? ¿Cómo sería su tacto? ¿Si se pudiera ver...qué describiría? ¿Qué instrumentos suenan?

SENSACIONES E IMÁGENES

Se trata de vincular imágenes con sensaciones corporales de forma improvisada. ¿Qué sensación te provocan dos nubes juntas? ¿Y una alfombra de lava?... y todas aquellas que seamos capaces de imaginar.

**PARA SABER MÁS...**

- *Atrévete a hablar de sexo con tu hijo.* Nora Rodríguez. Ed. B de Blok.
- *Cómo hablar de sexo con adolescentes para que te escuchen.* Amber Madison. Ed. Oniro.
- *El buen amor en pareja.* Joan Garriga. Ed Booket.
- *Cuéntamelo todo. 101 preguntas realizadas por niños y niñas sobre un tema apasionante.* Katharina von der Gathen y Anke Khul. Ed. Takatuka.
- *¿Qué es esto?* Cecilia Blanco. Ed Uranito.

VUESTROS INTERESES

RELAJAR CUERPO Y MENTE

El que vive en armonía consigo mismo, vive en armonía con el universo.

Marco Aurelio



En la actualidad, el ritmo de vida acelerado y las recompensas inmediatas que ofrecen las tecnologías de la información y comunicación (TIC's), hacen que a menudo tengamos un estado anímico cercano a la ansiedad y al nerviosismo siendo un caldo de cultivo de diferentes problemas emocionales.

Pero... ¿para qué sirve la meditación y la relajación?, básicamente, pretenden la autorregulación de las funciones del cuerpo, la mente y las emociones. Con ello, se reducen los niveles de ansiedad y angustia, aumentando la calma y el bienestar.



CLAVES

Elegir la técnica de relajación/meditación que mas nos interese (técnica de relajación de koepfen, meditación, atención plena, focusing, visualización creativa, respiración, mandalas...)

Analizar nuestro estado anímico para la sesión con el niño/a

Elegir siempre, el mismo lugar y la misma hora

Adecuar el lugar y el tiempo según la edad

Procurar una rutina de ejercicios práctica y constante

Consultar actividades que nos orienten

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Juegos corporales y de respiración, canciones con masajes...

RESPIRANDO

Se trata de realizar un viaje sensorial en donde exploremos distintas formas de respiración a través de imágenes que tengan que ver con el sentido del olfato y la respiración. Por ejemplo, somos un cohete a punto de ir al espacio, estamos oliendo a rosas en el campo, estamos bajo el mar, hinchamos un globo...

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Relajación muscular progresiva Koeppen, batallas de cojines...

TÉCNICA KOEPPEN TENSION-DISTENSIÓN MUSCULAR

Tensionaremos y des tensionaremos nuestro cuerpo desde arriba hacia abajo a través de diferentes metáforas. Por ejemplo; masticamos un chicle imaginario, espantamos de nuestra nariz una mosca molesta sin utilizar las manos, alargamos y encojemos nuestro cuello como si fuese el de una tortuga saliendo de su caparazón, apretamos cada uno de nuestros puños como si estrujáramos un limón, encogemos la barriga imaginando que cada una de las patas de un elefante va a pasar por nuestra barriga... Más ejemplos en internet.

● 2^o Ciclo (8 a 10 años)

Risoterapia y mandalas...

MANDALAS

Los mandalas son representaciones simbólicas orientales para calmar la mente y entrar en un estado de atención, concentración y calma. Pintamos un mandala, comenzando por la parte más exterior del dibujo y avanzando hacia el centro del mismo, a continuación podemos utilizarlos para decorar un árbol de navidad, hacer un móvil para colgar en nuestra habitación o decorar un espacio para la calma en casa.

● 3^{er} Ciclo (10 a 12 años)

Juegos corporales y atención plena...

ATENCIÓN PLENA

Hay multitud de ejercicios, se trata simplemente de poner atención en lo que está ocurriendo en el momento presente. Una actividad sencilla es cerrar los ojos y mantener la atención a lo que se escucha en el ambiente. ¿Qué es lo que suena? ¿Qué forma tiene? ¿Cómo suena? ¿Dónde está?, ¿Se encuentra lejos o cerca de nosotros? ¿Está dentro o fuera de la habitación dónde estamos?

SECUNDARIA (12 a 14 años)

Focusing y visualización creativa.

VIAJE POR EL INTERIOR DE NUESTRO CUERPO

El focusing es una técnica que se utiliza para enfocar las sensaciones sentidas en el cuerpo y que nos ayuda a conocernos mejor y gestionar las emociones. Preparamos nuestro cuerpo, para hacer un viaje por su interior, pudiendo elegir hacerlo con los ojos cerrados o abiertos, en cualquier caso, hacemos un recorrido desde arriba hacia abajo. Para ello, tomamos una postura cómoda y relajada de nuestro cuerpo, poniendo conciencia en la respiración e imaginando que viajamos por el interior de nuestro cuerpo, visitando cada miembro de la estructura corporal (cabeza, cuello, hombros, brazos, manos, tronco, piernas, pies) y en cada uno de ellos, los órganos vitales que encontramos (corazón, pulmones, hígado, riñones...) observamos durante el viaje si en la visita de los órganos o miembros de la estructura corporal hay tensión o si está relajado . Finalmente, dibujaremos aquel miembro de la estructura corporal u órgano en donde hemos encontrado más tensión y le preguntaremos si ésta tiene algún mensaje para nosotros y lo incorporamos al dibujo.

DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según capacidades).

Musicoterapia, respiración y atención plena.

LOS SENTIDOS EN LA MÚSICA

Viviremos diferentes formas de respirar a la vez que nos lo evocan diferentes piezas musicales.

VISUALIZACIÓN CREATIVA

A través de una meditación, la respiración y la visualización, creamos escenarios que nos llevan a explorar distintos escenarios y a descubrir más cualidades de nosotros mism@s. Para ello, proponemos guiar al niñ@ por un paisaje en la naturaleza que le llevará a una cueva donde una persona sabia le dará un regalo, luego poco a poco vamos desandando los pasos de esa fantasía volviendo de la cueva al paisaje natural y de ahí a la sala donde nos encontremos. A la vuelta a la sala, dibujará el regalo y lo tendrá de amuleto.

PARA SABER MÁS...

- *Educación sin estrés.* Fernando Alberca. Ed. Toromítico.
- *Entrenamiento ABC en relajación.* Jonathan C. Smith. Ed. Declèe de Brouwer.
- *Focusing con niños; el arte de comunicarte con niños y adolescentes en la casa y en el colegio.* Martha Stapert y Eric Verliefe. Ed. D'éclee de Brouwer.
- *Practica la inteligencia emocional plena.* Natalia Ramos, Olivia Redondo y Héctor Enríquez. Ed. Kairós.

VUESTROS INTERESES

USO SALUDABLE DE LAS TIC'S

La irrupción de las nuevas tecnologías, nos obliga a educar a los niños de forma distinta.

Howard Gardner



En primer lugar, hazte una pregunta, ¿Para qué necesita tu hijo/a las TIC'S? según la respuesta valoraremos las ventajas e inconvenientes y tomaremos decisiones entorno a todo lo que rodea el universo de las nuevas tecnologías, como la protección, el establecer límites y normas, negociar su uso, etc. Además, hoy en día, las TIC'S se hacen imprescindibles como herramientas de aprendizaje, comunicación, relaciones sociales y laborales. Por tanto, no queda otra alternativa que incluirlas en nuestra rutina teniendo en cuenta su uso habitual.

Es esencial hacer una reflexión consciente de cómo queremos que los hijos e hijas se sitúen frente a ellas, puesto que además de una habilidad para navegar, se hacen necesarias las habilidades sociales, una higiene de uso y una utilización consciente y coherente.

Para ello, os dejamos algunas recomendaciones que pueden ser útiles para el uso saludable de las nuevas tecnologías.



CLAVES

Consultar edades de uso de las tic's

Elegir dispositivos: cuándo, dónde y cómo

Discriminar: ventajas e inconvenientes

Analizar los riesgos y la prevención

Negociar, límites y normas

Fomentar el uso creativo de las tic's

Promover las tic's como herramientas de aprendizaje

Disfrutar de alternativas a las pantallas

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Según las instituciones pediátricas se recomienda que los menores de 2 años no sean expuestos a pantallas. Actividades sobre estimulación sensorial y cognitiva, juegos de alternativas a las pantallas.

GALLETAS DIVERTIDAS

Os recomendamos actividades SIN PANTALLAS, como elaborar juntos recetas de cocina como galletas saludables y caseras decoradas con adornos de colores comestibles y compartirlas en familia.

INGREDIENTES:

- 100 gr de avena,
- 50 gr harina,
- 1Cucharadita de levadura,
- 1 huevo,
- 75 gr azúcar moreno,
- 75 ml aceite,
- Una pizca de sal
- Y trocitos de adornos de colores comestibles.
- Mezclar, hacer bolitas en la bandeja del horno sobre el papel de hornear y 15 minutos en el horno a 180 grados

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Juegos de atención, actividades al aire libre, concentración y memoria.

ENSEÑAME

Este Juego-Videollamada, se trata de contactar con alguna persona cercana al niñ@, mediante una conexión digital a través de cualquier dispositivo, que nos permita ver y oír a la persona de referencia y enseñarle algún aprendizaje que el niñ@ haya adquirido en los últimos días; abrocharse los cordones, etc.

SECUNDARIA (12 a 14 años)

Juegos de diseño, planificación y creatividad.

ARTE Y CREATIVIDAD EN UNA WEB

Os proponemos consultar un canal web en donde inviten a explorar la creatividad, el arte y el ingenio del niño y la niña. The Artful Parent en youtube, es una buena alternativa pero seguro que encontraréis muchas alternativas.

● 3^{er} Ciclo (10 a 12 años)

Actividades sobre narración digital (storytelling) y creaciones de películas familiares.

STORYTELLING

Inventar una historia improvisada utilizando dados con imágenes (stories cubes) y pasarla a recursos audiovisuales o digitales con distintas aplicaciones o canales web.

SECUNDARIA (12 a 14 años)

Creación de juegos, individual y colectiva, grabaciones de tutoriales sobre sus propios talentos

YO YOUTUBER O MAKER

Inventar o investigar sobre algún interés y plasmarlo en un canal web digital a modo de youtuber o maker con la intención de enseñar a la familia algo en concreto sobre algún interés él/ella o de la propia familia.

DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según capacidades).

Estimulación sensorial, cognitiva, creatividad y aplicaciones digitales musicales.

FAMILY'S INFLUENCER

Convertir a un miembro de la familia en el/la influencer de la misma, grabando videos, usando apps y herramientas digitales que les permita mostrar cómo su familia es la mejor del mundo.

CREA TU PROPIO JUEGO

Existen diversas aplicaciones, plataformas, herramientas digitales y sitios webs como Genally.com, donde se puede llevar a cabo la creación de juegos. Por ello, invitamos a los miembros de la familia a que puedan probar esta experiencia y jugar juntos en familia.

**PARA SABER MÁS...**

- *Niños sobreestimulados; Como educarlos con calma y protegerlos de los peligros que esconden las tecnologías.* Alicia Banderas. Ed. Libros Cúpula.
- *Madres y Padres Influencers: 50 herramientas para acompañar a los adolescentes de hoy.* Eva Bach y Montse Jiménez. Ed Grijalbo.
- *365 actividades para jugar sin pantallas en familia.* Zazu Navarro. Ed. Montena.
- *Cómo hacer trabajos increíbles con internet.* Ana Alonso. Ed. Anaya.

VUESTROS INTERESES

COEDUCACIÓN E IGUALDAD

El logro de la igualdad de género, requiere la participación de hombres y mujeres, niños y niñas es responsabilidad de todos.

Ban Ki-Moon



Existen muchas pautas para educar en igualdad sin embargo nos parece imprescindible como eje central ofrecer a nuestros niños y niñas un modelo desde donde aprender.

Por ello, si queremos una sociedad más cercana a la igualdad real, partamos de ser ese modelo para nuestros hijos/as. Esto sin duda se gesta en el entorno familiar, es importante optar por la corresponsabilidad en casa, adaptando cada tarea a los miembros de la familia y a sus posibilidades. El hogar también puede apoyar las tendencias en coeducación y favorecer los juegos y juguetes no sexistas, actividades de ocio paritarias y cuidar el consumo de productos TIC's o televisivos.

No obstante, el trabajo en coeducación familiar, pasa por una revisión personal de los adultos donde observemos cómo son nuestras conductas y nuestros pensamientos, lo que decimos y cómo lo decimos en relación a la igualdad de oportunidades, para así poder trabajar con nuestros hijos/as.



CLAVES

Ser modelo como adulto

Corresponsabilidad en casa

Evitar comentarios sexistas y discriminatorios

Favorecer actividades paritarias

Promover juegos y juguetes coeducativos

Reforzar esfuerzo y actividades de ambos sexos

Valorar por igual el trabajo de las personas

Educar en igualdad

Gestionar emociones

Fomentar la literatura, el cine y las artes paritarias

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Cuentos, juegos y canciones sobre roles de género paritarios y juguetes no sexistas.

MI BEBÉ SERÁ...

Para este juego, necesitamos un bebé de juguete vestido de blanco. Es importante que no sea un juguete habitual para que no pueda intuir el sexo del bebé. Entonces nos turnamos el bebé cuidándolo, lo mecemos, lo acariciamos, le damos el biberón, chupete, comer, etc. y vamos hablando de cómo será nuestro bebé cuando crezca... "Mi bebé es una niña y cuando sea mayor será...bombrera". Cuidaremos en el juego caer en estereotipos de género para evitar que nuestro niñ@ los aprenda.

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Actividades coeducativas, sobre los estereotipos de género, utilizar juegos y juguetes coeducativos.

¡JUGUETES DE NIÑO, NIÑA O DE LOS DOS!

Elaborarnos un collage en donde haya juegos y juguetes que puedan usar tanto niños como niñas, con un catálogo de juguetes, cartulina, tijeras, pegamento y colores. ¿Cuáles de los juguetes pueden usar los niños y las niñas indistintamente? Indicamos que los juguetes no tienen sexo y que por ello cualquier juego o juguete pueden pegarlo en su collage.

● 2^o Ciclo (8 a 10 años)

Juegos coeducativos, participar en familia en eventos sobre la igualdad de género, filtros digitales, de televisión y lectura paritarios.

DIBUJANDO EL TIEMPO LIBRE

Se trata de que cada miembro de la familia, dibuje en un papel continuo en el suelo con pintura de dedos lo que hace en su tiempo libre. Después esto, nos dará para debatir, quién tiene menos o más tiempo libre en la familia y por qué.



- **3^{er} Ciclo (10 a 12 años)**

Juegos cooperativos, manipulativos, creativos y de experimentación y visibilizar situaciones de desigualdad en cualquier situación o escenario en la vida cotidiana.

TOD@S COLABORAMOS EN CASA

Elaboración de un calendario de reparto equitativo de tareas del hogar donde cada miembro de la familia colabore. Para ello, se pueden utilizar dibujos, cartulinas, recortes y todo lo que la creatividad nos aporte para hacer un panel para la casa.

SECUNDARIA (12 a 14 años)

Actividades sobre análisis publicitario no sexista en familia

DESMONTANDO PUBLI

En esta actividad tomaremos anuncios que parezcan no representar de forma paritaria a los dos sexos y dónde se observen estereotipos de género, tomados de revistas o periódicos. De éste modo, buscaremos una alternativa sobre igualdad de género a la presentación del producto. Podemos usar A3, pegamentos, colores, tijeras...

DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según capacidades)

Juegos coeducativos e investigaciones sobre igualdad.

MÉMOY PARITARIO

Elaboramos un juego de memoria, donde el objetivo es buscar parejas casero tomando como referente, profesiones paritarias; futbolista hombre/futbolista mujer, médico/médica...

HOMBRES Y MUJERES DEL FUTURO

Dibujamos en 2 folios (una figura en cada uno) un hombre y una mujer del futuro y comentaremos cómo serán sus vidas, sus trabajos, su tiempo libre, sus derechos, sus obligaciones...

PARA SABER MÁS...

- *Educación en el feminismo. Cómo formar personas libres, seguras de sí mismas y respetuosas sin importar su sexo.* Iria Marañón. Ed. Plataforma.
- *Vivir en igualdad. Guía para padres y madres.* Ed. Ayuntamiento de Málaga.
- *Guía para madres y padres con hijas adolescentes que sufren violencia de Género.* Juan I. Paz Rodríguez y Paola Fdez Zurbarán. Ed. Consejería Igualdad, salud y políticas sociales, Junta de Andalucía.
- www.educandoenigualdad.com

VUESTROS INTERESES

INTELIGENCIAS MÚLTIPLES

Cada ser humano tiene una combinación única de inteligencia. Este es el desafío educativo fundamental.

Howard Gardner



Howard Gardner, el padre de las Inteligencias Múltiples, manifestaba que todas las personas poseen al menos, 8 inteligencias aunque en diferentes grados, que tienen que ver con sus fortalezas y sus debilidades en función de su crianza, personalidad, físico, emociones, entorno y mente. Este psicólogo y pedagogo estadounidense propone algunos ámbitos donde desarrollar nuestra inteligencia:

Lingüística: Dominio del lenguaje; hablado, escrito...

Lógico-Matemática: Razonamiento lógico y resolución de problemas.

Espacial: Habilidad para moverse en diferentes perspectivas, imágenes mentales, detalles, estructuras...

Kinestésica: Habilidades corporales y motrices, expresión corporal de las emociones.

Musical: Leer, componer y tocar música. Oído musical.

Intrapersonal: Comprensión y control de uno/a mismo.

Interpersonal: Empatía e interpretación de gestos y palabras de otra persona.

Naturalista: Detectar, diferenciar y categorizar aspectos de la naturaleza.

En definitiva, fomentar cada inteligencia es importante para nuestro desarrollo y la vida diaria.

CLAVES

Todos poseemos las múltiples inteligencias en diferentes grados

Conocer las debilidades y fortalezas de nuestro hijo/a

Apoyar los talentos y potenciar las dificultades

Aprovechar la curiosidad y la creatividad

Fomentar cada inteligencia pues son necesarias para nuestro desarrollo y la vida cotidiana

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Juegos y juguetes multidisciplinares y estimulación.

CUENTOS SONOROS

Para este juego, utilizarnos instrumentos musicales como maracas, xilófono, claves, flauta, armónica, crócalos, cascabeles, etc. También podemos utilizar instrumentos caseros y comenzaremos los adultos un cuento con una frase... "Érase una vez una niña..."y hacemos el sonido de una niña con un instrumento musical...y así cada miembro de la familia inventa una parte del cuento junto a un sonido de un instrumento musical o alguna onomatopeya. Al final podemos utilizar todos los instrumentos a modo de broche de oro y fin de la historia.

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Actividades sobre autoestima y motivación, retos, fortalezas y debilidades.

¡COMO UN EGIPCIO!

Los niñ@s bailarán la canción «Walk like an egyptian» y al parar deben adivinar un acertijo si lo hacen consiguen una pieza de un puzle con una letra del alfabeto egipcio. Al finalizar en un pergamino, dibujarán su nombre con los símbolos del alfabeto.

● 2^o Ciclo (8 a 10 años)

Juegos de colaboración en equipo, gymkhanna, mosaico de fotos de la familia cada una desarrollando una inteligencia.

¿QUIÉN ES QUIÉN?

Cada miembro de la familia elige una canción para otro y baila como si fuera la persona que representa. Los demás lo adivinarán. Finalmente se hace un retrato colectivo de cada uno con una cualidad positiva.

● 3^{er} Ciclo (10 a 12 años)

Olimpiadas de juegos, escape room, multidisciplinares por equipos, juegos musicales.

NOCHE DE ACERTIJOS Y ENIGMAS

ACERTIJOS

Ambientamos el salón de la casa enigmático para acoger acertijos y enigmas que cada miembro de la familia inventará para ser resuelto. El/la ganadora solicitará un privilegio para la semana.

SECUNDARIA (12 a 14 años)

Actividades sobre creatividad, metas y desarrollo del talento, doblar películas.

HERBARIO SANADOR

Os proponemos hacer un herbario en familia coleccionando plantas, recogiendo sus cualidades y empleándolas para cocinar, curar, disfrutar de sus fragancias e incluso usando la creatividad y llevando a cabo pócimas mágicas.

DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según capacidades)

Creatividad y concursos de talentos en familia.

MÚSICA Y MOMENTOS ESPECIALES

Se trata de hacer una playlist con música relativa a momentos especiales de la familia; Por ejemplo, vacaciones en la playa y sonido de olas., navidad...y comentar esos momentos felices.

EL MINUTO DE ORO

Cada miembro de la familia explicará en un minuto alguna cosa que le pueda enseñar hacer a los demás; una receta de cocina, como hacer una lámpara fácil, algún truco casero...

**PARA SABER MÁS...**

- *Todos los niños pueden ser Einstein.* Fernando Alberca. Ed. Toromítico.
- *El genio que llevas dentro. Retos y juegos para ejercitar las inteligencias múltiples.* Alejandro Busto y Olga Carmona Fdez. Ed. B de Blok.
- www.orientacionandujar.com
- *5 Consejos para potenciar la inteligencia. Cómo estimular las inteligencias múltiples en familia.* Amparo E. González, Ed.CCS
- Enrique Rojas. Ed. Temasdehoy.
- *Supementes.* Esther Secanilla Campo. Ed.Gedisa.

VUESTROS INTERESES

JUEGOS PARA DÍAS DE LLUVIA

Cualquiera que piense que el sol es pura felicidad, es porque nunca ha bailado sobre la lluvia.

Sie-art and craft



¿Qué podemos hacer en días de lluvia o situaciones que nos obliguen a estar en casa? ¿De cuántas alternativas disponemos? Estudios recientes, confirman que la sobreexposición a pantallas y las horas frente al televisor, pueden inducir al fracaso escolar, la falta de comunicación, menor desarrollo de la inteligencia emocional y un detrimento de la creatividad. Sin embargo, tememos que nuestros hijos/as se enfrenten al aburrimiento y le evitamos esta forma de crecimiento, por ello es importante que puedan disfrutar de otras alternativas sin pantallas y aprovechar esos momentos para vivirlos en familia.

En este sentido, os proponemos actividades que tienen que ver con la naturaleza, con la ciudad, con el hogar... con el objetivo de desarrollar la creatividad individual y colectiva, obteniendo así la oportunidad de conocer mejor a vuestros hijos e hijas y que ellos puedan ver en vosotros una fuente de aprendizaje y diversión.



CLAVES

Dejar fluir el aburrimiento

Pasear bajo la lluvia

Visitar la naturaleza

Disfrutar de actividades en casa

Retomar juegos tradicionales

Cocinar juntos

Descubrir lo que ofrece la ciudad para niños/as

Ir al cine, teatro...

Explorar las posibilidades de las tic's en familia

Fomentar la creatividad

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Juegos psicomotrices, canciones, juego simbólico, juegos de pruebas en casa, cocinar sano en familia.

JUGANDO LA VIDA

Imaginamos juntos una escena de la vida cotidiana, el cole, la compra, la casa...y elegimos peluches o juguetes que puedan simular los personajes, elementos u objetos de la escena y a partir de ahí improvisamos una historia. El juego simbólico es el preferido de los niñ@s en esta etapa y si lo compartimos con ell@s nos darán muchas pistas de cómo están viviendo la vida además es muy fresco y divertido.

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Juegos creativos fruto del aburrimiento, juego libre, bailar bajo la lluvia, contar historias frente a una chimenea natural o virtual.

DE GRANDES ABURRIMIENTOS, GRANDES INVENTOS

Deja que tu hij@ se aburra y observa qué es capaz de crear, no intervengas y practica la paciencia.

● 2^o Ciclo (8 a 10 años)

Juegos con lápiz y papel, origami, magia, maratón de juegos en casa

JUEGOS DE LÁPIZ Y PAPEL

En esta ocasión, podemos partir del tradicional tres en raya, el zorro y las gallinas o todos aquellos juegos de lápiz y papel divertidos de antaño. También podéis crear alguno propio.

● 3^{er} Ciclo (10 a 12 años)

Juegos de mesa, de estrategia y reglas, avistamientos de aves en refugios.

JUEGO DE CARTAS

Las cartas son un buen recurso, desde los tradicionales de la baraja española como la brisca, el cinquillo hasta los nuevos como los que ofrecen los juegos educativos como, Virus, Uno o el Dixit.

SECUNDARIA (12 a 14 años)

Juegos Digitales, diseño creativo, visita virtual a museos, teatro, explorar el cielo aprendiendo las constelaciones y su mitología.



COLLAGE DE EMOCIONES

Os invitamos a que cada miembro de la familia realice un collage de cómo nos hemos sentido en un evento, situación, celebración o viaje familiar. Para ello solo necesitáis pegamento, revistas y un folio A3.

DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según capacidades)
Manualidades.

VIAJE EN MI CUERPO

Viajamos por el interior del cuerpo, con una visualización desde los pies a la cabeza, verbalizando cómo están cada uno de los órganos, músculos... Luego podemos dibujar ese viaje en un A3 o moldearlo en plastilina.

ÁLBUM DE VIAJES EN FAMILIA

Seleccionamos las mejores fotos de un viaje en familia, puede ser en papel o digital y juntos añadimos comentarios post, símbolos, anécdotas y todo lo que la creatividad permita.



PARA SABER MÁS...

- *Educar sin Estrés*. Fernando Alberca. Ed. Toromítico.
- *Juguemos a sentir*. Carles Bayod. Ed. Desclee aprender a ser.
- *Niños exploradores, niños creativos. Cómo formentar la creatividad en los niños*. Guzmán López Bayarri. Ed. Kolima Books.
- *101 cosas que deberías hacer antes de ser mayor*. VVAA. Ed. Planeta.
- *Este libro lo escribes tú*. Carlos García miranda. Ed. Planeta.
- www.orientaciónandujar.com
- elsonidodelahierbaalcrecer.blogspot.com

VUESTROS INTERESES

GLOSARIO DE ESTRATEGIAS EDUCATIVAS

*La educación no cambia el mundo, cambia a las personas
que van a cambiar el mundo.*

Paulo Freire



Con frecuencia, en la mayoría de los manuales dirigidos a los padres y madres para la educación de sus hijos e hijas se subrayan unas premisas básicas ofreciendo así, una serie de herramientas y estrategias prácticas de uso sencillo para el entorno familiar.

No obstante, aun destacando por su sencillez, reconocemos que no es fácil llevarlas a cabo. Por ello, una vez más desde esta guía os animamos a la práctica, destacando la importancia de educar para el éxito y para el fracaso, de este modo preparamos a nuestros hij@s para lo que la vida les vaya ofreciendo.

En este sentido, incidimos también en el hecho de que las figuras parentales sean un referente como modelos y a la vez orientadores del trabajo de sus hij@s evitando la sobreprotección y la sustitución en las tareas que le competen a los mismos.

Serán importantes, tanto los ítems que ofrecemos en la guía, como el trabajo de gestión emocional, el refuerzo positivo y sobre todo mucha paciencia.



CLAVES

Fomentar premios no materiales (hacer lista en familia de lo que nos refuerza)

utilizar sanciones adaptadas a su edad y no hirientes ni humillantes

Equilibrar la alimentación, sueño, higiene...

Enseñar a tolerar la frustración (dar importancia al proceso, no solo a los resultados)

Practicar la corresponsabilidad familiar (elaborar un cuadrante de corresponsabilidad en tareas domésticas)

Evitar sobreproteger

Fomentar el aburrimiento y la creatividad

Enseñar a esperar

Establecer; normas, límites, hábitos y rutinas

Promocionar las habilidades sociales y un estilo asertivo de comunicación

PONIENDO EN PRÁCTICA...

INFANTIL (0 a 5 años)

Dibujar, bailar y cantar emociones, normas y rutinas.

CANTAMOS VOCALES EMOCIONALES

Buscamos tararear una canción conocida con una sílaba y asignar a cada vocal una emoción, así el niñ@ la cantará y manifestará con la cara, el cuerpo y el movimiento lo que le sugiera esa emoción. Por ejemplo para la alegría podemos tomar la A. lalala..., E para el miedo lelele... I para el asco lillili... O para la ira lololo.... U para la Tristeza lululu....

PRIMARIA (6 a 12 años)

● 1^{er} Ciclo (6 a 8 años)

Juegos de tolerancia a la espera.

JUEGO TRADICIONAL DEL HILO

Se trata de un juego tradicional de hacer figuras con hilos entre las manos y donde se establece un diálogo de figuras entre los participantes. Mientras se señala la paciencia de la araña.

● 2^o Ciclo (8 a 10 años)

Crear a partir del aburrimiento.

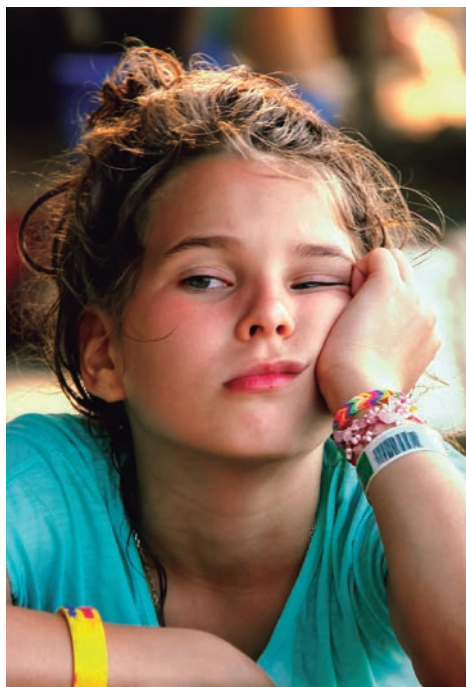
ABURRIMIENTOS Y GRANDES INVENTOS

Aprovechamos momentos en los que el niñ@ nos manifieste su aburrimiento y le invitamos a que pueda crear o inventar algo en ese momento sin intervenir y sin ofrecer ni ayuda ni material.

● 3^{er} Ciclo (10 a 12 años) Juegos y actividades de asertividad, autoestima y autocontrol...

IGUALES/DIFERENTES

Escribir en papelitos «I» y «D,» Iguales/ Diferentes. Cada miembro de la familia coge un papel y según la inicial que salga dirá qué le hace igual al resto de la familia o diferente.



SECUNDARIA (12 a 14 años)

Actividades de autorresponsabilidad personal.

DEJA QUE LAS NORMAS SEAN LAS MALAS

Elabora con tu hij@ un panel consensuado de normas y sus consecuencias. No olvidéis adaptarlas a la edad y a la realidad de cumplimiento.

DIVERSAS CAPACIDADES

(adaptar anteriores según capacidades)

CARAS DIVERTIDAS

Por parejas nos sentamos un@ al lado del otr@ y girar la cabeza para no veros. A la de tres! Daros la vuelta hacia el otr@ poniendo una cada divertida.

¿QUIEN ES QUIÉN?

Cada miembro de la familia piensa en otro y los demás haciendo un mínimo de 3 preguntas deben adivinar de quien se trata.

**PARA SABER MÁS...**

- *Guía para madres y padres imperfectos que entienden que sus hijos también los son.* Tania García. Ed. Nexos.
- *Cómo hablar para que los adolescentes escuchen y escuchar para que los adolescentes hablen.* Elaine Mazlish y Adele Faber. Ed. Medici.



CONCLUSIONES Y DESPEDIDA

Para concluir esta breve guía, queremos agradecer al lector/a su confianza y esperamos que haya acogido estas líneas con cariño. Queremos seguir afirmando como hicimos en todos los encuentros con familias: «que no existen recetas mágicas y como seres complejos que somos, los remedios también lo son». Que la apasionante y ardua tarea de «educar» requiere de investigación, ensayo-error, compromiso, imaginación, frustración y resiliencia pero sobre todo amor, amor por el que es educado y amor por uno mismo, ya que la «estrategia» que mejor funciona, es la que se adapta a tu familia, a tu rutina y a tus valores.

Sin mas dilación, esperamos y deseamos que sigan existiendo estos espacios de «Escuela de Padres y Madres», no solo como talleres sino como espacios de comprensión, desahogo y diversión. Así lo expresó siempre Adriana Gallo Neme psicóloga precursora de este programa en el Ayuntamiento de Córdoba, maestra, soñadora, madre, abuela, amiga y una increíble persona de la que aprender.

Y por supuesto, agradecer a Hortensia Navarro, por idear más proyectos de los que caben en 12 meses y por tener mas ilusión de la que cabe en una vida.



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA
Delegación de Educación e Infancia