

MUJER E INGENIERÍA. La Real Academia de Ingeniería tiene en marcha el Proyecto Mujer e Ingeniería, que tiene el objetivo de reducir la brecha de género en las carreras universitarias denominadas STEM. **P.18**

EDUCACIÓN EMOCIONAL

Confío, luego puedo: edu

TEORÍA *PERMA* DE SELIGMAN

Según Seligman, la educación positiva pasa

por impartir la teoría PERMA tanto en casa

como en la escuela-desde la guardería hasta la Educación Secundaria-. El nombre de la teo-

ría es un acrónimo que nos da las claves de los

elementos para enseñar al niño a tener una vi-

Positive emotion o emoción positiva.

Engadgment o compromiso. Se trata

hijo en una tarea o situación desde una actitud

positiva. Y aunque la tarea en si no le divierta o

guste, podemos buscar la forma de convertirla

Relationship o relaciones. Somos seres sociales, así que el entorno – amigos y

familia- es fundamental para que el niño se

liz. Y es que, aunque curiosamente

en algo positivo.

Se refiere a la cantidad de veces al día que

del nivel de implicación que tiene nuestro

El pensamiento positivo aumenta la percepción de lo que nuestros hijos creen que pueden hacer. Así es como podemos ayudarles a desarrollar su optimismo.

ANA VEIGA

No puedo saltar eso, no puedo... Soy muy malo en gimnasia". Esta frase la habrán pronunciado muchos niños – actuales y pasados - en el mundo. En algún momento, todoshemos pensado que no éramos capaces de hacer algo. Confiar más en nosotros mismos y tener una visión optimista de lo que podemos alcanzar, nos ayudaría a sobrepasar ese límite de lo que creemos posible. Y si es así con nosotros, no iba a ser menos con nuestros hijos.

Para derribar una barrera, hay que empezar por el principio y ver dónde están arraigados sus cimientos. En el caso de nuestros hijos, debemos preguntarnos de dónde procede su falta de confianza. ¿Por qué no se consideran buenos en algo? ¿Esa desconfianza en su propia capacidad nace de una crítica nuestra?

Entre adultos, los comentarios sobrelapocahabilidad deun compañero pueden influirle negativamente, pero el impacto de esta influencia no es comparable con el que tendrá si quien lo escucha es nuestrohijo.Lapersonalidaddelos niños se construye en torno a los dos años. Y sí, es muy maleable; especialmentesiquienlamoldeason un referente para ellos, como sus

Por eso, la forma en que les transmitimos sus errores y aciertos y cómo gestionar sus emociones definirá en gran medida si será un adulto con confianza, que afrontelosproblemasenlavidacon optimismo. O lo que es lo mismo, que tenga la "predisposición a entenderyaanalizarlarealidaddesde suaspecto más positivo", tal v como define la RAE.

Esto no quiere decir que haya que alabarlo por todo. Por supuesto que todos comprendemos que hay niños más duchos en unas actividades o habilidades que en otras. Y que, por más optimista que seaelniño, es posible que no sea capaz de cantar bien o de ser un gran dibujante. Pero dejemos que lo descubraporsimismo, que analice sus límites, sus gustos y encuentre sus puntos fuertes. Puede que nos sor-

De esto, sabe mucho la escrito-

ra y activista política Hellen Keller, quienyaen 1903 decía: "Ningún pesimistahadescubiertoelsecretode las estrellas, niha navegado por mares desconocidos, niha abierto una nueva puerta al espíritu humano". Teniendo en cuenta que Keller consiguió ser la primera persona sordociega en conseguir una licenciatura y acabó por convertirse en una reconocida literata, parece que sabe de lo que habla cuando anima a usar el optimismo como catapulta de las propias posibilida-

Así que, sobre todo, tratemos de hablarle a nuestros hijos sobre sus capacidades como experiencias transitorias de aprendizaje, como fases de una evolución de la que ellos mismos serán dueños.

EL OPTIMISMO INTELIGENTE

La palabra optimismo viene del latín optimum ("lo mejor"). El filósofoVoltaire fue quien popularizó esta palabraen 1759. Desde entonces, la sociedad y la idea asociada al término han ido evolucionando. Hoy en día, la psicología estudia el optimismo como un rasgo disposicional-bajo nuestro control-de la personalidad que oscila entre los acontecimientos externos y la interpretación personal de éstos. Y se caracteriza por una tendencia a confiar enque el futuro sea favorable. El opSeligman se reconoce como pesimista, es el padre la Psicología Positiva (P+, nacida en 1998), una rama de la psicología que busca comprenderlos procesos que subyacen a las cualidades y emociones positivas del ser humano. La P+ se sustenta en tres pilares: la experiencia subjetiva positiva -en pasado, presente y futuro-, los rasgos positivos individuales y las instituciones positivas, como "los tipos de comunidades, las familias, las escuelas...". Tras años de investigación, Seligman se obsesionó con esta idea y con la posibilidad de desarrollar una "inmunización psicológica" infantil contra la depresión. Quería conseguir vacunar a los niños contra gran parte de los futuros

Las últimas investigaciones es que **el opti**mismo también se puede educar en los **niños.** Se puede formar en actitudes y creencias que potencien sus oportunidades.

timista inteligente es capaz de centrarseenlassolucionesenvezdeen los problemas. Es consciente de que está en una situación de crisis pero eso no le paraliza como al pesimista, ni espera que la solución llegue por arte de magia como el optimista iluso.

Pero ¿se puede enseñar a un niño a ser optimista inteligente? Según el psicólogo Martin Seligman, sí; de hecho, lo explica muy bien en sulibro Niños optimistas: Cómo crear las bases para una existencia fetrastornos mentales que podían desarrollar. No podía pasar por alto que, según la OMS (Organización Mundial de la Salud), las tasas de depresión se disparan en la adolescencia; y que existen investigaciones que demuestran que la mitad de los adultos que tienen problemas de salud mental, tuvieron síntomas antes de los 14 años. "La enfermedad de la depresión se puede prevenir fomentando una sensación de optimismo y autocontrol", sostiene el psicólogo, basienta querido y mantenga su nivel de bienes-

Meaning o significado. Se refiere al sentimiento de formar parte de algo, de encontrar nuestro propósito en la vida. Esto es algo que se alcanza con madurez emocional pero se puede educar al niño en la importancia de buscar ese sentido vital en lo que hacemos.

Accomplishment o logro. Igual que le enseñamos a reconocer sus errores y pedir perdón, debemos enseñarle a reconocer sus éxitos, por pequeños que sean. Esto enlaza con lo que ahora se conoce como el hygge: un término danés que nos habla de lo esencial de encontrar la felicidad en las pequeñas cosas diarias para tener una vida feliz. ,Enseñar al niño a mantener estos hábitos

hará que desarrolle una perspectiva optimista

sándose en los resultados de su Pro-

grama de Resiliencia PENN (PRP). El PRP se suele aplicar en alumnos de 10 a 14 años a través de 12 sesiones de 90/120 minutos estructuradas en torno a la enseñanza de 7 habilidades de resiliencia-que, como sabemos, es la capacidad de los seres humanos para adaptarse positivamente a situaciones adversas-. Los resultados de varios estudios del PRP han demostrado que ayuda a prevenir depresión y ansiedad en los jóvenes.

Seligman estaba tan convencido de las bondades del PRP que en 2008, se llevóa 15 de sus entrenadores a Victoria (Australia) para implantar el programa en la Escuela Secundaria de Geelong, donde instruveron a los docentes sobre cómo utilizar las habilidades de su propia vida personal y profesional paraenseñar a los niños. Esta enseñanza a los formadores es esencial porque, para Seligman, ningunatécnica, estrategia o teoría será eficaz si no se parte del convencimiento por partedequienlautilizaoim-

Laclavedesuprograma:Darherramientas para gestionar las emociones negativas y potenciar el optimismo y confianza en el futuro en base al ejemplo.



cando a niños optimistas



Ysí, también le suceden a los niños; es más, muchas dla creencias limitantes que tenemos de adultos se gestan en la infancia, mientras construimos nuestra personalidad. Por ejemplo, si un niño piensa durante mucho tiempo que nunca será capaz de aprobar matemáticas, lo más probable es que se acabe convirtiendo en realidad porque

¿Cómo podemos hacer como padres para reducir las creencias limitantes en nuestros hijos? Por un lado, podemos tratar las capacidades y dificul-

tades del niño como circunstanciales y no como predicciones de futuro y definiciones de su persona. No es lo mismo decir "eres gordo" que "estás gordo". Con "eres" definimos una supuesta condición perenne e intrínseca a su persona; con "estás" hablamos de una circunstanciacaducaymutablequeno

Por otro lado, podemos fomentar en el niño las creencias empoderadoras o potenciadoras. Son aquellas que "animan o provocan conductas que te llevan a adonde quieres llegar, o te conducen atu objetivo deseado", como explica la psicóloga Ana Vico en la web Siguia. "Una misma creencia puede ser potenciadora o limitante dependiendo de la situación donde nos encontre-

significa valorarse a uno mismo y que, para ello, debemos evitar los momentos de tristeza o malo humor. Si eres de los que piensan así, quizá cambies de opi-

> sentirnos bien con nosotros mismos puede surgir tratando de evitar los "malos" sentimientos. De hecho, esta evasión puede conducir a la depresión, al enojo, la tristezaylaansiedad;perotambién puede ser útil como indicador de la necesidad de cambio y como una fuerza impulsora hacia el dominio y la acción", ex-

Y si eres de los que aplica e a sus hijos, peoraún. Porque altransmitirles esas ideas, estás creando una barrera protectora a su alrededor que no es real y que no existe en el mundo real. Cometer errores es parte del juego que supone vivir. "Es necesario fallar, sentirse mal e intentar nuevamente varias veces hasta que ocurra el éxito. Cuando impulsivamente protegemos a nuestros hijos del fracaso, los privamos de habilidades de dominio de aprendizaje", argumenta el psicólogo quien insiste en esa nueva generación de niños burbuja que estamos creando. Nos hemos centrado demasiado en "cómo

emociones, entenderemos me-

Curiosamente, muchas per-

sonas creen que tener auto estima

jor las nuestras y viceversa.

se sienten nuestros hijos, en vez de darle valor a lo que hace cuando se siente mal". Con esto se refiere a la persistencia, superación de la frustración y confrontación del desafío que lleva a cabo el niño cuando se enfrenta a alguna situación en la que no se encuentra bien.

Si alabamos esa superación, el niño acabará por repetirla y por desarrollar resiliencia que le hará más fuerte frente a la adversidad y más optimista sobre los resultados posibles de su lucha, aumentando su autoestima o percepción propia. Las habilidades de dominio implicarán la manera en que el niño piensa cuando falla. Y no, esto no se trata de culpas. Debemos enseñarles a buscarlas causas del error pero no para buscar culpables sino para intentar no

Dentro de esta autoestima o valor propio podemos también poner un punto y seguido y hablar de la empatía, que ayudará a los niños a desarrollar su autoestima y a clarificar cuáles son los valores que les gustan de si mismos y de

"El amor desarrolla el cerebro. Necesitamos mostrar a los niños una imagen de amor según les criamos. El aprendizaje es relacional y la empatía ha de construirse, no instruirse", sostiene

EDUCAR CON TALENTO ACADEMY

D23

CAP. 23// DEPORTE Y EDUCACIÓN

EDUCAR EN EL RESPETO

La mala Educación y la violencia que algunas personas manifiestan en los estadios deportivos. ¿Somos realmente conscientes del mal ejemplo que damos a nuestros hijos con nuestra actitud y comportamiento en un acontecimiento deportivo? Creo que no nos damos cuenta de que los estamos "maleducando" cuando proferimos palabrotas e improperios de todo tipo delante de nuestros hijos...



Los niños reproducen las actitudes que observan en sus mayores. Tanto cuando practican ellos deportes, como cuando lo ven con nosotros, nuestra actitud debe ser de respeto.



Esunespectáculolamentableasistiraun encuentro (defútbol, porponerun ejemplo) y ver cómo un jugador rival o el árbitro se convierten en el blanco de insultos de un padre (o madre) que está sentado junto a su hijo viendo el partido: "hijo de p...", "qué malo eres árbitro", "me cago en tup...madre", etc. ¿Qué aprende el niño?, ¿qué ejemplo le estamos dando? La única lección que "aprende" es todo un repertorio de tacos, insultos, palabrotas, etc. pero sobre todo una actitud: una actitud agresiva, violenta donde se olvida por completo la esencia del deporte y quedasustituidaporunasolamáxima"el fin justifica los medios".

En muchas ocasiones los verdaderos responsables de esta creciente violencia y agresividad en los estadios son los propios protagonistas: jugadores, entrenadores, presidentes, periodistas, etc. que imprudentemente caldean el ambiente previo a los partidos.

Nunca me cansaré de repetir que estos futbolistas son ejemplo para millones

www.educarcontalento.com info@educarcontalento.com

de chavales que les siguene idolatran. Por este motivo tienen una gran responsabilidad educativa.

Paulino Castells en su recomendable libro *Tenemos que educar* aporta dos ideas interesantísimas que personalmente considero que tenemos que llevar urgentemente ala práctica si queremos dar solución a este problema:

1. Evitar las noticias que provoquen actitudes violentas y caldeen los ánimos. Aquí tienen una gran responsabilidad esos medios de comunicación que se dedican a agitar tensiones y crispar el ambiente previo a un simple espectáculo denortivo.

2. Insistiren las medidas legislativas: restricciones del consumo de alcohol en el estadio y aledaños, exclusión de entrada a los violentos a los estadios, multas cuantiosas a los causantes de altercados, etc.

Los padres debemos ser los primeros en dar ejemplo a nuestros hijos cuando acudimos a ver cómo participan en las diferentes actividades deportivas que desarrollan. Somos el principal referente de nuestros hijos y tenemos que dar buen ejemplo pues el deporte base es un periodo formativo en el que nuestros hijos deben adquirir una serie de valores: respeto, compromiso, compañerismo, etc. No ayuda nada ver al padre o a la madre profiriendo al árbitro o al equipo rival todo tipo de insultos, amenazas, etc. Una imagen patética que debemos erradicar.

Hace un tiempo el Ayuntamiento de Valencia a través de la Fundación Deportiva Municipal puso en marcha la iniciativa Con respeto, ganamos todos dirigida al fútbol base que se lleva a cabo en los campos de fútbol municipales. Esta acción surgió como una de las conclusiones del Plan Estratégico del Deporte de la ciudad y vino a dar continuidad al trabajo de los últimos años buscando acabar con los episodios de violencia física y/o verbal que ocurren y que se alejan del objetivo educativo formativo que debe presidir la actividad física.



10 reglas para padres

 Acompaña a tus hijos a los partidos y entrenamientos siempre que puedas.

 Tu presencia, un aplauso o una mirada cómplice pueden ser mucho mejor que estar gritando.
 Colabora con tu club para que sea un referente de juego limpio.

sea un referente de juego limpio 4. Los árbitros son personas. iRespétales!

5. Evita conflictos con otros padres y ayuda a generar un clima positivo fomentando una buena relación.

6. Recuerda a tu hijo/a que el resultado no es lo más importante.

7. iNo le presiones! Lo importante es la diversión, el trabajo en equipo, la superación y la adquisición de buenos hábitos. 8. No es bueno castigarlo sin hacer deporte.

9. Evita conductas inapropiadas en espectáculos deportivos y contribuye a un uso correcto de las instalaciones deportivas.
10. Confía en los entrenadores, profesores y monitores.

Encontrarás varios símbolos que te ayudarán a aprender algunos conceptos y consolidar este aprendizaje.



NOTAS: Espacio que facilitamos para tus anotaciones.



Atraemos tu atención sobre aspectos importantes.



DIFICULTAD:
Destacamos
las posibles
dificultades
que nos iremos
encontrando.



RECUERDA: Aspectos claves que debes recordar.



PARA SABER: Información adicional sobre el tema que estamos tratando.

Mi hijo tiene novia



SILVIA ÁLAVA

PSICÓLOGA

Es bastante habitual que los niños lleguen diciendo a casa que tienen "novio" o "novia", pero eso no implica que estén enamorados. Durante la niñez los niños pueden sentir una mayor afinidad con otros niños, pero en muchasocasiones equivo can los términos, si una amiga le regala un dibujo y juega con un niño, porlainfluenciadelasociedadydelospadres dice "es mi novia", pero ni mucho menos se trataelconceptodenoviaodeparejaquepuede tener un adulto.

Es fácil que los niños en estas edades mediatizados por la sociedad, las películas, incluso los padres, hablen de novio o novia cuando se refieren a un amigo o amiga con el que selle van especialmente bien, juegan juntos, e incluso les puede parecer guapo o guapa y los que les une un sentimiento de amistad. Por eso será fundamental que los padres respeten sus sentimientos, no les banalicen y que permitan que los niños expresen las emociones. También es conveniente que no den unaconnotación sexual a algo que por la edad del niño todavía no la tiene.

Hastalallegada de la adolescenciano aparece el concepto de amor romántico y es con la llegada de la pubertad y los cambios hormonales cuando el acercamiento al otro sexo tiene un interés romántico.

Cuando los niños son pequeños, les gusta relacionarse en parejas, pero se relacionan igual con niños o con niñas porque la identidad de género todavía no se ha desarrollado, es decir hasta los tres años no son capaces de identificarsecomopertenecienteaunoyotro género. Porloque en esa edad cuando hablan de su novio/novia, es más por la influencia adultay se refieren a ese amigo o amiga con la quemáslesgustajugaroconlaquetienenuna mayor afinidad. A partir de los tres años, ya empiezan a jugar en grupos más amplios, y prefieren jugar con los niños de su propio genero, eligen a niños con un temperamento y gusto parecidos, y tienen un fin muyutilitario dela amistad, somos amigos porque me deja el lápiz, jugamos juntos... A los ocho años, ya aparece el concepto recíproco de amistad, es decirsoncapaces de decirque nos lo pasamos bien juntos. Durante esta etapa, cuando los niñosylas niñas nos dicen que tienen novio o novia, el termino en la niñez carece de contenido erótico. Sin embargo a partir de los doce años, con el despertar hormonal, ya aparece elamorrománticoyalhablardenovioonovia ya hay un sentimiento de interés de acercamiento sexual en el otro género.

Es bastante habitual que los niños lleguen a casa diciendo que tiene novio o novia y no es algo que deba preocupar a los padres. Que locuentenonolo hagan dependerá de las ca-



racterísticas de cada niño, si es más extrovertido o introvertido.

Ante esta situación es importante que los padresnolequitenimportanciaylediganque son tonterías, es importante que los padres le escuchan, que el niño sienta que puede hablar consuspadres, explicar que es lo que siente... pero que además los padres pueden aprovechar para trabajar la identificación de sentimientos con sus hijos.

Cuando los padres preguntan a los niños por su novio o novia, están focalizando la importancia que esto tiene para la familia, lo que puede influir cuando sean más mayores. Si desde pequeños se les inculcó la importancia de tener pareja, se pueden sentir mal o raros, o incluso que no cumplen las expectativas cuando en su grupo empiezan a aparecer lasparejas, venque otros chicos de suedadsalen con chicos y con chicas y ellos no.

EDITORIAL

Educar en las emociones

L EFECTO PIGMALLION O LA PROFECÍA AUTOCUMPLIDA determina que generar expectativas provoca que éstas se cumplan. Sin entrar al fondo de estacuestiónysinser exactamente lo mismo, en este número nos hemos querido deteneren la labore du cadora que se puede hacer con distintas emociones como son el optimismo, la empatía y la concentración. Este número es, modestamente, un pequeño manual de Educación emocional

Un ejemplo de ello es el artículo sobre CÓMO educar aniño soptimistas. Recordamos el cuento de El elefante encadenado de Jorge Bucay, en el que un elefante estaba atado a una pequeña estaca de madera. Viendo la escena desde fuera, parecía increíble que la estaca aguantase la embestida del animal; pero el secreto estaba en que el elefante había sido encadenado desde pequeño, cuando no era capaz de soltarse. Con el paso del tiempo, había asumido que era incapaz de escapar, y había de jado de intentarlo porque realmentecreíaqueno eraposible. Educar en el optimismorealistaesnoveresasestacasque nuestra mente puede ponerles alrededor y, portanto, no encadenar sus autolimita-

EN ESTE NÚMERO TAMBIÉN HABLAMOS DE LA IM-PORTANCIA de educarles en la empatía, un aspecto que cada vez cobra mayor protagonismo por su importancia en la inteligencia emocional. De hecho, esta emoción se relaciona también con las llamadas 'competencias blandas' que son tan relevantes para la inserción laboral hoy en día. Por otro lado, también nos centramos en cómo mejorar la concentración. Enunmundomarcadoporlatecnologíay su consecuente multitarea, la concentración es un valor al alza.

LA EDUCACIÓN EMOCIONAL ES UNA FACETA QUE CRECE en importancia en la tarea educadora pues se entiende que las emociones pueden ser aliadas que realcen las competencias personales, sociales, comunicativas y profesionales de niños, adolescentes y jóvenes. La visión holística de la escuela, y por supuesto en colaboración necesaria con las familias, asumen que enseñar a gestionar las emociones forma parte de la Educación y ni mucho menos en un papel marginal. De nuevo, la colaboración entre centros educativos y familias forman el tandem perfecto para asumirlaresponsabilidad de educar, también en este tema, a los niños y a los adolescentes.

Cosas que ya no haremos



PEDRO SIMÓN

PERIODISTA

No sé si fue tras la enésima vez que derramó la leche, después del enésimo día en que olvidólos deberes o nada más terminar la enésima zurra con su hermano en plan UFC. Pero el caso es que le cogí de la cara muy serio, le miré muy fijo a los ojos y le dije: "¡A ver si creces, tío, a ver si maduras en algún momento, a ver si te haces mayor!".

Y de repente, como el escarabajo de Kafka, una mañana, sin previo aviso, se había hecho mayor.

Y desde entonces este padre bocazas and a buscando en vano un sortilegio que devuelva las cosas a su sitio y que me traiga al niño. A ese que derramaba la leche porque andaba jugando con un bizcocho que hacía de avión. Al que se olvidaba de los deberes porque estaba pensando en la invasión de Marte. Al que le hacía una llave imposible al hermano sobre el suelo del pasillo y contaba



hasta diez antes de proclamarse campeón del mundo de Carabanchel Alto.

Si ser mayor es que ya no me pidas que te re tiros en la cama; si ser mayor es que va no quieras que te cuente cuentos o que leamos librosjuntos; si ser mayor esque y anome des un beso a la entrada del colegio porque te da corte; si ser mayor es que ya llevemos todos los peluches al trastero (incluido el león marrón, que te ha salvado mil veces del insom-

nio); si ser mayor es que me mires distinto, como si ya no te fiaras, como si hubieses desenmascarado a un impostor, como si te debiera algo; si ser mayor es que tengas miedos más altos y a los que yo no llego; si ser mayor es coger caminos distintos de aquellos llenos de hormigueros en los que hurgábamos; si ser mayor es que tengas mejores planes de fin desemana, que yo lo entiendo; siser mayor es que se nos estén llenando depolvoelRiskyelMonopoly;sisermayor es que me cuentes menos cosas, o que me las cuentes más bajo, o más cortas, o en palabras que yo no entiendo; si

ser mayor es que no te haga falta casi nunca; si ser mayor es que veas abismos, que no lo tengas nada claro, que el futuro te provoque sudores nocturnos, que haya gente que te digaquenotequiere; si ser mayor estodo eso, digo, si ser mayor son todas esas cosas que te van a pasar, que te están pasando, todas esas cosas que ya no haremos, repito, que ya no haremos jamás; entonces este padre egoísta y asustado no quiere que crezcas.



Director: José María de Moya. Redactor jefe: Pablo Rovira Redacción: Cristina Martínez, Teresa Alonso, Gema Eizaguirre, Olga Fernández, María Martín, Adrián Cordellat, Eva Carrasco, Ana Veiga, Laura Tornero (secretaria de Redacción) Diseño y maquetación: Chema Mora. Diseño original: Elena Moreno Fotografía: Jorge Zorrilla Illustración: Aighoa Azabal Zorrilla. **Ilustración:** Ainhoa Azabal.

Edita: Servicios de información Educativa y de Noticias. SIENA, S. A. Director general: José María de Moya. Administración: Laura Tornero

(secretaria de Redacción) **Distribución:** Borja Beirair Depósito legal: M-23357-2016

Redacción y publicidad: C/ José Abascal 55. 28003 Madrid. Tel: 91 519 91 31. Fax: 31 415 11 24. Director comercial: Elena Casero Publicidad Borja Bei-E-mail: padres@padresycolegios.com. Imprime: Impresa Norte, SLU - Grupo Heraldo. Tel. 976 186428. Todos los derechos reservados.

Año 2017. Nº 122

Método Dedimat Yo también puedo aprender Matemáticas

El hijo de Irene tiene ocho años y se llama Andrés. Ella, profesora de matemáticas, se dio cuenta desde muy pronto que los números, las cuentas, las operaciones aritméticas se resistían, tal vez sin motivo, a niños con síndrome de Down como el suyo. Muchos pequeños con o sin discapacidad se benefician de otra forma de acercarse a las Matemáticas.

TERRY GRAGERA

Eljoven que había delante dela máquina de bebidas repetía: "Estárota, está rota". Había echado 20 céntimos y se sorprendía de que el refresco que había solicitado no saliese. Su noción de cantidad era errónea o inexistente. Contemplando la escena se encontraba Irene Tuset.

Esta profesora de Matemáticas, especialista en su didáctica y dedicada muchosaños aniños conaltas capacidades, sintió que debía hacer algo para que el chico de la máquina de bebidas, su hijo Andrés y muchos otros con síndrome de Down pudieran acceder al mundo que a ella le fascinaba.

"Empecé a formarme, a leer sobre el tema y vi que se acumulaba mucho retraso en esta área. Si a nivel cognitivo es más esforzado el lenguaje oral que las matemáticas, ¿por qué les costaba tanto? Las matemáticas son uno de los grandes problemas de los niños consíndrome de Down, es algo que suele esquivarse", reflexiona.

ATASCO CON LOS NÚMEROS

Perolos números no solos e atascan cuando hay síndrome de Down. Muchos niños con otros problemas como dificultades en el lenguaje, retraso de aprendizaje y alteraciones en la capacidad de abstracción se encuentran con un muro que parecía infranque able cuando hablamos de matemáticas.

Había mucho trabajo que hacer, así que Irene Tuset comenzó a investigar y a perfilar un método distinto de enseñanza de las matemáticas que tuviera en cuenta la particular forma de aprender de niños como su hijo Andrés.

El resultado de sus muchas horas de estudio es el Método Dedimat, primera parte de un programa más amplio de acercamiento a las

Así les **beneficia**

■ "Sentir que también pertenecen al mundo del número les da seguridad, aumenta su autoestima y eleva su iniciativa. Al integrar los números en su vida, los chicos con discapacidad sienten más seguridad en sí mismos y desarrollan más interés por lo numérico, que no queda excluido de su día a día", corrobora lrene Tuset.

matemáticas que, por ahora está totalmente probado en niños de hasta seis años, pero que irá creciendo en el futuro, y que presenta 60 ejercicios que van aumentando en dificultad.

LA SUBITIZACIÓN

Uno de los pilares de la enseñanza de las matemáticas en niños con dificultades es comenzar cuanto antes. "La estimulación temprana en este ámbito debe iniciarse desde los dos-tres años, dependiendo de la capacidad de atención del niño", explica Tuset.

Los padres han de descubrirle las matemáticas que hay en su vida cotidiana: contando los escalones del tobogán, introduciendo conceptos como: "Voy a cortar la mitad del pan"...

El segundo paso es la coordinación de padres y colegio y la formación de ambos para enseñar en la misma dirección. Así, ella imparte cursos tanto presenciales como online

Y, por último, la subitización (de "súbito"). "Cuando queremos saber una cantidad, contamos, pero el conteo es complicado si alguna



Los padres han de descubrirle El método sustituye el conteo con la subitización donde se utilizan otras herramientas.

Matématicas inclusivas

Esta forma de enseñar matemáticas es inclusiva; es perfectamente válida para niños con o sin discapacidad, por eso ha sido adoptada para todos sus alumnos en cinco colegios ordinarios de Madrid que la han introducido en sus aulas para renovar el aprendizaje de esta materia."

función neuronal no trabaja bien. El 40% de la población con síndrome de Down que participó en esta pruebase equivocaba en el conteo; eso hacía que no tuvieran un concepto adecuado de cantidad y no les permitía sumar, restar...", detalla la experta.

Lasubitización sustituye al conteo parallegar a los números de otro modo. ¿Cómo? Mediante lenguajes aumentativos como los pictogramas; materiales adecuados como el Numicón (lastablillas binarias en que las que se basa el método); y exponiendo al niño a distintos juegos y situaciones variadas en las que tiene que resolver problemas matemáticos. Así se consigue llegar al concepto de cantidad mediante un desarrollo visual y no a través del conteo.



CONCURSO INTERESCOLAR NACIONAL DE PROGRAMACIÓN Y ROBÓTICA

La ciencia y la tecnología son claves para la formación de los profesionales del futuro. Si eres profesor y te gustan los desafíos, participa con tus alumnos en el desarrollo de un proyecto innovador en las temáticas de Internet de las cosas, e-Health, Industria local, Educación Digital o Ciberseguridad y demostrad vuestros conocimientos y habilidades en tecnología.

¡Acepta el desafío!

Entre los premios que puedes ganar:



Visita a una de las entidades más prestigiosas en las áreas STEM,



Campamentos tecnológicos,



Dotaciones para tu escuela: hardware, impresoras 3D...

Inscríbete en www.desafiostem.com

Marzo a diciembre 2017

*El fallo del jurado será el 15 de diciembre de 2017.



Mellizos en la escuela

¿De verdad hay que separar

La costumbre de separar a los mellizos y gemelos en la escuela comienza a cuestionarse: no está respaldada por estudios científicos. Los especialistas piden que se tenga en cuenta la opinión de los padres.

OLGA FERNÁNDEZ

Llevan juntos toda la vida: desde que se formaron en el útero materno, al nacer, cuando comen, enferman, juegan... Pero al cumplir tres años y acudir por primera vez al colegio, los separan. Es el destino de los mellizos y gemelos, casi siempre, en contra de la opinión de los padres. Sucede en la mayoría de los colegios de España, donde se impone el criterio de separación. "Siempre ha habido una idea muy arraigada de que separar a los mellizos en diferentes clases era determinante ya que existía la idea de que favorecía el desarrollo de su autonomía e identidad y minimizaba la competitividad", apunta Patricia Francisco San Julián, especialista en neuropsicología de Isep Clinic Madrid. Sin embargo, no existe evidencia científica que respalde esta teoría, taly como afirma la psicólogainfantil Coks Feenstra, holandesa afincada en España y que lleva más de 20 años trabajando en el campo de los múltiples.

SEPARACIÓN FORZOSA

La doctora Nancy Segal, psicóloga e investigadora de la Universidad de Fullerton (Los Ángeles), considera que separar a los múltiples es el mito más arraigado y más dañino. Y la psicóloga Coks Feenstra lo confirma: "Desgraciadamente, la costumbre de separarlos estábasada en un mito. No existen estudios científicos que demuestren que la separación favorece el desarrollo de su identidad. Pero los colegios sí afirman que la medida sirve para este fin v lo utilizan como argumento para imponer la separación". Esta especialista alerta de que la separación ocasiona más daño que beneficio. Según dice, al separarlos, sufren problemas emocionales como tristeza, ansiedad, soledadyun retroceso en su desarrollo, como enuresis nocturna, pesadillas y llantos repentinos. "Estos niños se preguntan dón de está el hermano y por qué no están juntos. Tienen 3 años, o ni siquiera los han cumplido, es demasiado pronto para separarlos", explica Feenstra.

Las consecuencias negativas de

Factores a tener en cuenta

- Para la psicóloga Patricia Francisco San Julián, es importante que antes de tomar una decisión se tengan en cuenta estos factores:
- El posicionamiento de la familia
- La edad. En la guardería, contar con la compañía de su hermano puede ir acompañado de más afecto positivo y mejor motilidad.
- El desarrollo personal, tanto físico como psicológico e intelectual de cada uno de los mellizos y las necesidades educativas. Teniendo en cuenta los puntos fuertes y débiles de cada uno de ellos.
- La posibilidad de promover la independencia no sólo a través de la separación, sino también a través de grupos de juego o de trabajo y de actividades.

separar a los múltiples se recogen en numerosos estudios, uno de ellos realizado en 2004, que estudió la evolución de más de 1.000 parejas de gemelos de los cinco a los siete años, distinguiendo entre los escolarizados juntos, los separados y losseparados al cabo de un tiempo. Elobjetivo del trabajo era encontrar evidencias de si los cambios tenían efecto sobre su progreso académico, su competencia lectora, o su comportamiento. "La conclusión más destacada fue que los niños separados a los 5 años sufrían en general más problemas de conducta interna (miedo, llanto, ansiedad) durante el primer año", dice la psicóloga Patricia Francisco San Julián. Los autores del estudio concluyeron lo siguiente: "Los descubrimientos del estudio corroboran la necesidad de reevaluar las prác-

ticas escolares de separar a todos los gemelos y consideran que las políticas deberían ser más flexibles y tener en cuenta la voluntad de las familias y las necesidades educativas y de desarrollo de los niños".

Un trabajo más reciente, de 2014, realizado por Lynn M. Gordon, profesora del Departamento de Educación de la Universidad Estatal de California (Northridge), deja en evidencia la falta de argumentos de los colegios a la hora de separar: la investigación incluyó a 131 directores de colegios, 54 maestros, 201 padres de gemelos y 112 gemelos. "Esta es la primera investigación que explora las creencias de directores en cuanto a la ubicación de gemelos en clase al inicio de su etapa escolar", apunta la psicóloga Patricia Francisco San Julián. Los datos más significativos concluyeron que "los padres justifican con argumentos los motivos por los que quieren que sus hijos estén juntos en clase, atendiendo a sus necesidades y a su nivel madurativo. Mientras que, los colegios mantienen normas rígidas e impersonales y tienden aignorar los aspectos positivos del vínculo de los gemelos."

Otros estudios detectaron incluso mejores resultados en las pruebas de lectura en los gemelos que no habían sido separados, como el llevado a cabo por Conventry y colaboradores (2009), que constató mejores puntuaciones en lectura en los primeros años escolares en los gemelos que estaban juntos.

ALGO EMPIEZA A CAMBIAR

Las protestas de los padres parecen haberabierto una puerta al cambio en España. La Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid ha recomendado este curso a los colegios que tengan en cuenta la opinión de los padres a la hora de escolarizar juntos o separados a los múltiples (mellizos, gemelos, trilllizos y cuatrillizos). Madrid se convierte así en la primera autonomía que cambia la tendencia: la mayoría de los colegios los separan sin atender a las peticiones de los padres. Una novedad que afecta este año a los padres de 3.034 mellizos y gemelos y de 90 trillizos nacidos en Madriden 2014 y que han escolarizado a sus hijos en el segundo ciclo de Educación Infantil. Sin embargo, la psicóloga Coks Feenstra, denuncia que la recomendación de la Consejería no se está llevando a cabo: "La Comunidad de Madrid hizoun comunicado, pero no selle-



Las nuevas investigaciones al respecto ponen en duda si realmente es oportuno separar en distintas clases a los

a los gemelos?



gemelos y mellizos. Madrid, por ejemplo, es la primera autonomía que cambia esta tendencia.

gó a formalizar. No hubo un comunicado oficial a los colegios por lo cual muchos siguen aplicando sus propias normas y se niegan a ponerles juntos. Ha sido la gran decepción para los padres y en septiembre de este año se ha visto nuevamente un aumento de casos de padres cuyas peticiones han sido denegadas. Meritxell Palou, la fundadora del movimiento "Múltiples juntos en el aula", que asesora a los padressinánimo delucro, se havisto colapsada por la cantidad de familias con este problema. Yo también lo he notado. Incluso hay una familia que va a empezar un juicio. Ya hubo otro, en Badajoz, en el mes deabrildeesteañoqueterminópositivamente para los padres. El juez les dio la razón, estimando que no hubo motivos para separar a los mellizos".

¿Por qué hay más protestas de los padres en los últimos años? En opinión de la psicóloga Patricia Francisco San Julián, tiene mucho que ver con el aumento del nacimiento de mellizos y gemelos: "El incremento de los embarazos múltiples en las últimas dos décadas. sobre todo debido al retraso en el acceso a la maternidad y a los efectos de los tratamientos contécnicas de reproducción asistida, ha promovido el debate y un replanteamiento sobre cuál es la opción más apropiada respecto a la escolarización de los mellizos".

Lo que parece claro es que los beneficios que aporta la cercanía son muchos: según un estudio de Nancy Segal, los gemelos que están en la misma aula, miran de vez en cuando buscando al hermano gemelo. Alcomprobar que está cerca, vuelven a sus tareas. "La mera presencia del otro es un apoyo. Al estar juntos, se sienten reconfortados y seguros, entablan contactos con facilidad y hacen amigos. La adaptaciónes fluida", dice Coks Fenstra

Hay casos en que la separación delos mellizos estájustificada. "Por ejemplo, cuando uno de ellos tiene mucho más desarrollado el lenguaje, o cuando hay una discrepancia significativa en su rendimiento escolar, ya que en este caso, separarlos ayuda a que cada mellizo desarrolle su propio ritmo, libre de la presión y de la comparación con su hermano. Cuando tienen una relación conflictiva y se retroalimentan. Ocuando continuamente se comparan y generan mucha competitividad", apuntala psicóloga Patricia Francisco San Julián.

Los padres deben elegir



COKS FEENSTRA, psicóloga infantil y autora de El Gran Libro de los Gemelos

"Lo importante es que sean los padres los que decidan sobre la cuestión. Son ellos los que conocen bien a sus hijos y saben lo que les conviene. La mayoría de los padres optan por un comienzo juntos, pero también los hay que prefieren que vayan separados. A medida que los gemelos vayan creciendo y madurando, la probabilidad de que sea bueno separarles aumenta

y, entonces, es beneficioso optar por clases separadas. Pero a la edad de 3 años no suele ser el caso y hay más beneficios en tenerlos juntos que separados. También hay casos puntuales en los que los padres prefieren que los gemelos vayan separados. Los motivos pueden servarios, como una mala relación entre los dos, una dominancia de uno sobre el otro o un nivel de rendimiento escolar muy dispar entre ambos, aunque esto a esta edad no suele importar todavía mucho".

Situación en otros países

La costumbre de separar a los múltiples en la escuela varía de un país a otro.

- En Noruega y Suecia no existe la norma de separar. "Suelen ir juntos al inicio de su vida escolar. Además, son los padres los que tienen la voz determinante en este asunto", afirma psicóloga Coks Feenstra
- En Holanda se está produciendo un cambio, gracias a la divulgación de los estudios que unánimemente abogan por tener en cuentalas necesidades emocionales de los gemelos. "También hay más tra-
- dición de escuchar a los padres que en la mayoría de los casos piden que vayan juntos", dice la psicóloga.
- En EE.UU. "Los padres se han juntado y han conseguido que en algunos estados se promulgara una ley que dicta que la decisión es de los padres, como por ejemplo en Minnesota", dice Feenstra.
- En Inglaterra y Australia la situación es parecida ala de España. Los padres y madres no suelen aceptar que se tome una medida que vaya en contra del bien de sus hijos.

Algo de nervios y un poco de ansiedad antes de que llegue la fecha de un examen es bueno y saludable. Pero cuando la ansiedad bloquea e impide la concentración los padres deben actuar.

EVAR. SOLER

Cuando se acercala fecha de un examenaMaríadeseisañosleempieza adolerlacabezaolatripa. Aveces, le entran náuseas y llega incluso a vomitar. Y es que la ansiedad ante las pruebas académicas afecta a niños de edades cada vez más tempranas yesunmotivodeconsultafrecuente en los centros de psicología infantil. Como explica Úrsula Perona, psicóloga del Centro Psicomaren Alicante, la ansieda destá muy presente en la sociedad actual, afecta a un 20% de la población y los niños no escapan a esta tendencia: "El estilo de vida actual favorece este hecho. Además, un sistema educativo basado en la calificación numérica desdelosprimeroscursostransmite alos niños un estrés añadido por alcanzar determinados objetivos académicos".

Por otra parte, la psicóloga Laura Aguilera, fundadora de www.psicoayudainfantil.com y directora del centro PAI en Barcelona también reconoce que en su consulta han tratado casos de niños que en la etapa de educación primaria han sufrido ansiedad ante los exámenes mostrando síntomas como dolores de cabeza, de estómago, vómitos y vértigos: "Losniñoslo pasan muymaly en el centro se les ayuda a combatir elpensamiento que genera esta ansiedaddeformapreventiva.Sinembargo, tienen que aprender, además, a manejar la ansiedad en el casodeque a cabe surgiendo: les enseñamos a enfrentarse a ella gestionándola deforma positiva y capacitándoles para tomar el control".

CAUSAS

Aguilera añade, no obstante, que las causas que generan esta ansiedad son variadas y los factores se entrelazan entre sí. Destaca por ejemplo, lapersonalidad del niño (que puede ser muy perfeccionista y exigente con los estudios); las expectativas tanto del niño como de los padres (que solicitan cierto nivel de aprendizaje que genera en el pequeño nerviosismo por no hacer las cosas bien) o la relación con el profesor que da la asignatura (puede generar más o menos ansiedad a realizar un buen examen según las consecuencias que puede haber después).

Sonia Martínez Lomas, psicóloga y directora de los centros Crece



Controlar los nervios Cómo ayudarles a afrontar la ansiedad ante los exámes

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EVITAR ANSIEDAD ANTES DE UN EXAMEN

- Lafundadora de www.psicoayudainfantil.comy directora del centro PAI, Laura Aguilera, enumera una serie de consejos prácticos paraque los padres ayuden a sus hijos a superar los nervios ante los exámenes
- Lo importante es establecer una rutina muy clara antes del examen, asegura Aguilera: Hay que repasar el temario el día anterior y el mismo día del examen no conviene abrir el libro. Esto último sólo sirve para ponerse más
- El día antes, a dormir a la hora de siempre para descansarbien. Es buena idea hacerrelajación en la cama. Podéis practicar respiración juntos. Leer un cuento o tener una conversación agradable y tranquila antes de dormir también es positivo.
- ■Tiempo para hacer lo que le gusta. Siempre y cuando se haya cumplido el horario apropiado para el estudio, es conveniente que el día anterior no se centre únicamente en el estudio y tenga un rato para jugar, escuchar música... provocará frustración e impotencia.

- Valorar el esfuerzo y las ganas por encima de los resultados. Muchos niños buscan la aprobación de sus padres a través de las notas.
- Una buena comunicación. Si el niño se siente nervioso eintranquilo que sepa que cuenta con la confianza para hablar con sus padres y contarles lo que le pasa para que le ayuden a entender la situación y calmarse.
- Practicar mindfullness, meditación o yoga. Los niños aprenden a entender su cuerpo y a guiarlo a un estado de calma, a parte de múltiples beneficios como mejorar la con-
- Realizar talleres de inteligencia emocional. De esta formalos niños aprenden a gestionar sus emociones, a motivarse, superar los fracasos y a fomentar la seguridad en
- Apuntar al niño a talleres de técnicas de estudio. Si las horas de estudio no se refleia en la nota del examen, le

cemos creer que lo son dejándoles ganar en los juegos, cambiando las reglas cuando pierden y recalcándoles la idea de que la derrota no ha sido justa que merecían ganar".

■ Evitación: Cuando los adultos queremos evitar a toda costa que el niño se sienta triste o frustrado y le proporcionamos únicamente actividades en las que tenga éxito o le decimos cuando fracasa que la culpalatiene el otro lo que hacemos es no dejarles aprender de sus propios

Paraayudaralosniñosaafrontar la ansiedad de forma adecuada, Martínez Lomas aconseja a los padres darles ejemplos de que el fracaso forma parte de la vida, se supera vse aprende de él: "Conviene reservaruntiempoenfamiliaparaexpresar lo que ha resultado fácil y difícil en el día: ser modelos contándoles una situación que haya sido difícily otra fácil, ser modelos de persona que se equivoca y fracasa y lo transforma en aprendizaje", sostiene la psicóloga. No olvidemos que algo de ansiedad es normal y saludable, siempreycuando sea proporcional a la situación que la desencadena: "Un poco de ansiedad ante un examen nos movilizay nos ayuda a ponernos a estudiar", sostiene Úrsula Perona.

Bien de Madrid, especializados en talleres y cursos de Educación emocional apunta otras posibles causas: ■Sobreprotección: "Enalgunoscasos, los menores son muy observados y antes de que vayan a fracasar seles advierte y seles resuelve el problema y no se les permite equivocarse o reparar lo que han hecho".

■ **Proyección:** "Algunos niños nacen con el mensaje de que son los mejores o lo tienen que ser y les ha-

Más información: Cursos, talleres y consultas

■ En Barcelona, Centro de psicología y psicopedagogía PAI. www.psicoayudainfantil.com laura.aguilera@psicoayudainfantil.com ■ En Alicante, Centro de Especialitelf:605951789

■ En Madrid, Escuela de desarrollo emocional y social CRECE BIEN.

www.crecebien.es sonia.martinez@crecebien.es telf:910002602

dades Psicológicas Psicomar www.psicoclinic.net ursulaperona@psicoclinic.net telf:965928330

Los seres humanos necesitamos desarrollarellenguaje para desarrollar nuestra inteligencia. Y gran parte de ese lenguaje, sobre todo el lenguaje culto, no sllega por medio dela lectura. Como afirma el filósofo José Antonio Marina "la lectura no esimportante porque divierta, ni porque nostransmitainformación, sinopor algo más trascendental: porque la inteligencia humana es una inteligencialingüística. Sólogracias allenguaje podemos desarrollarla, comprenderelmundo, inventargrandes cosas, convivir, aclarar nuestros sentimientos, resolvernuestros problemas, hacer planes".

Haydosentornosqueinfluyende forma determinante en nuestra relación con la lectura: la familia y la escuela. El papel de la familia en la creación de lectores es clave. En el contexto familiar adquirimos nuestras primeras competencias lingüísticas. Todos los seres humanos tenemos derecho no sólo a que nos enseñen las estrategias que debemos poner en marcha para desarrollar nuestra competencia lectora, sino también a que nos transmitan que leer merece la pena y la pasión por la lectura. Aunque cada niño descubre la lectura a edades y por caminos a vecesdiferentes, todos cuentan con un entorno familiar donde es posible, y necesario, sembrarel amorporlos li-

Nuestraexperienciaconmilesde familiasquedepositansuconfianza enelprogramadelecturadeKumon como una actividad complementaria a la educación regladanos brindalaoportunidaddeconocerdeprimeramanolas dudas y necesidades que tienen acerca de cómo pueden incentivar un ambiente en casa favorablealalecturaparasushijos.Recientemente hemos publicado una Guía que recoge esa bibliografía recomendada. En ella se incluyen los puntos principales para que cualquier familia pueda descargársela gratuitamente y conozca cómo crear un ambiente en casa que fomente en sus hijos el placer de la lectura. También ofrece una selección de 15 libros y CD de canciones infantiles para propiciar la iniciación a la lectura a los niños que aún no saben leer o que están empezando a hacerlo por medio de la escucha de canciones infantiles. La guía contiene390obras seleccionadas por su calidad y popularidad entre los lectores. Sehan clasificado los 390 libros endiferentes niveles de dificultad (libros para leer en voz alta cuando los niños aún no saben leer, libros para empezar a leer solo, libros para leer con más soltura, etc)

La guía es de acceso completamente libre y gratuito a través de la página web de Kumon España (http://www.kumon.es/nuestrosprogramas/lectura-de-la-bibliografia-recomendada-de-kumonbrk/index.htm)

Familias, bibliotecarios, libreros yeducadores, ylectores de cualquier edad, van a encontrar en esta guía







Crecer leyendo: el programa de lectura de Kumon

Desde 2009, Kumon España ofrece un programa de lectura que emplea la lectura para descubrir el potencial de autoaprendizaje de niños y jóvenes de todas las edades y niveles de competencia lectora. La interrelación entre lectura y

autodidactismo es evidente puesto que una persona que no tenga una buena competencia lectora tendrá menos oportunidades de seguir aprendiendo a lo largo de toda su vida. ¿O es posible hacerlo sin ser un gran lector?

multitud de sugerencias y consejos para fomentar que los niños y jóvenes lean libros, así como para iniciar a los más pequeños en la lectura.

Trasmás de 20 años de experiencia en la aplicación del método de matemáticas, el profesor Toru Kumon, creador de los programas de aprendizaje de matemáticas, lectura e inglés como lengua extranjera que llevan su mismo nombre, analizó qué características compartían los alumnos con un desempeño más destacado y constató que tenían hábito lector y una elevada competencialectora. Es decir, leían libros con frecuencia y comprendían lo queleían. Por eso, el creador del método Kumon concluyó que "cuando un niño en quien se ven grandes posibilidades de desarrollo, no progresa, es porque no tuvo formación lingüística, ya que existe una estrecha relación entre esta formación y la capacidad de estudio".

A finales de los años 70 se empezó a elaborar un material didáctico enfocado al desarrollo de todas las habilidades necesarias paraconvertirse en un lector competente. La primera versión del material de lectura se lanzó en Japón en 1981. Nuestra trayectoria en España empezó en 2009 con el lanzamiento de un pro-

gramadelecturaencastellanoporel que ya han pasado más de 21.000 alumnos en los cerca de 220 centros repartidos por diversas regiones de España.21.000 lectores a los que hemos acompañado en su crecimiento como lectores, propiciándoles textos adecuados a su nivel de competencia lectora y motivándolos a seguir descubriendo obras de diversos géneros. Cada uno de estos alumnos nos ha enseñado que debemostratar a cada lector de maneraindividualizada. Es necesario que a los niños y jóvenes les recomendemos libros acordes a su nivel de competencia lectora y a sus gustos sin uniformizar las recomendaciones de lecturas basándonos en elenfoque erróneo de que lectores de la misma edad han de leerel mismo libro o que a todos, por la mera coincidencia de estar en el mismo curso escolar, les interesa el mismo tema ogénero. Sabemos que cada niño es distinto y único, y que el nivel de competencia lectora no está determinado por su edad.

Habitualmente nos encontramos con alumnos a los que no les gusta leer porque no están leyendo obrasquese ajustan asunivel de lectura. Esto también pasa, y lamentablemente mucho, con los adultos. No se lee más porque no se comprende. Sin comprensión no hay aprendizaje. Para elevar la competencialectora hay que ir progresivamente leyendo libros que son un pocomásdifícilesyquesuponenun reto para crecer como lector, además de mejorar multitud de procesos comprensivos que son imprescindibles para adquirir una sólida competencialectora:leerenvozalta un texto con fluidez, comprender la información básica de una oración, relacionar la información contenido en un párrafo, identificar la idea principal de un pasaje, sintetizar la información más relevante de un texto,localizarlosargumentos de un fragmento, pensar críticamentesobre ellos...

El tiempo que dedican los alumnos a la lectura guarda una clara relación con los resultados de las pruebas de rendimiento de todas las áreas. Los niños yjóvenes que leen más son los que obtienen mejores notas. Los alumnos que nunca leen por gusto obtienen una puntuación por debajo de la media. Cuanto mayor es el tiempo de lectura, mejores son los resultados de los alumnos en todas las materias. Diariamente constatamos que todos los alumnos de Kumon mejoran su competencia

lectora leyendo buenos libros, a ser posible los mejores. Leer buenos libros y hacerlo en un entorno familiar y educativo que favorezca el amor a la lectura es fundamental para fomentar la competencia lectora y el gusto por la lectura.

El programa de Lectura de Kumondesarrollalacapacidadqueposee cada alumno para aprender a leery comprender diversos tipos de textos, e inculca el gusto por la lectura. Se trata de un programa para niños y jóvenes de todas las edades y con diferentes ritmos de aprendizaje. A medida que los alumnos van superando niveles, adquieren mayores capacidades para seguir leyendo obras cada vez más complejas. El programa de Lectura está compuesto por 18 niveles. Empieza en el nivel 7A con palabras y oraciones simples, y concluye en el nivel L con la lectura crítica de textos complejos. Con el estudio diario de este programa, el alumno adquiere un amplio abanico de estrategias y habilidades de competencia lectora que, en última instancia, le permite comprender cualquier tipo de texto. Para alcanzar los objetivos del programa, es necesario además leer en voz alta determinadas partes del materialdidácticoyleerloslibrosde la Bibliografía Recomendada de Kumonquemás se ajustan a los gustos e intereses de cada lector. Ofreciendovariedadycalidad,conseguimos que los alumnos lean cada vez más.

EVA SOTRES CRUZ,

directora de Material Didáctico de lectura de Kumon España www.kumon.es



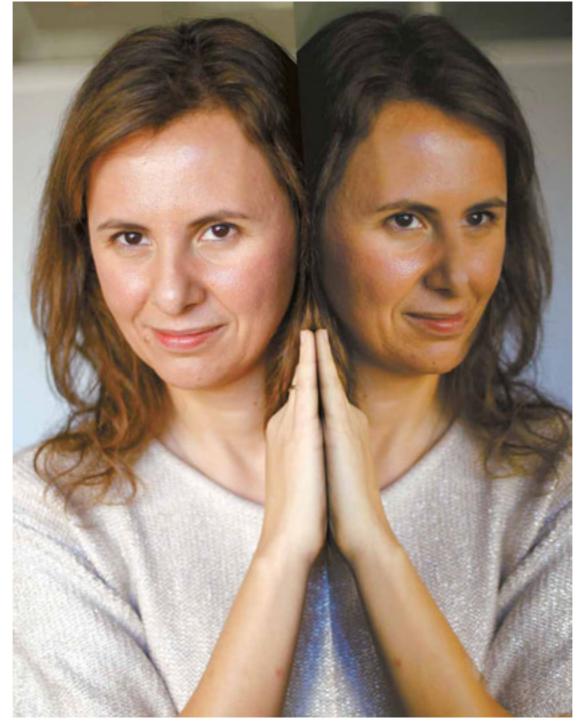
MELISA TUYA: Escritora y formadora en desarrollo humano y Educación emocional

"No hay inclusión si sólo sirve para los niños más capaces"

DIANA OLIVER

Melisa Tuya es periodista y escritora, también autora de 'Madre reciente', un blog sobre maternidad de 20minutos.com, y madre de un niño con autismo. Fue precisamente esa experiencia la que le llevó a escribir 'Tener un hijo con autismo' (Editorial Plataforma), un libro en el que su autora explica de una manera simple y cercana un tema tan complejo como el del autismo. Y lo hace desde su propia vivencia personal, una vivencia que según Melisa te "moldea" y te convierte en una persona con "un enfoque positivo y realista".

- -En 2009 recibes el diagnóstico de quetuhijo Jaime, que contabapor aquel entonces con apenas dos años, tenía autismo. ¿Cómo se afronta una noticia así en un primermomento?
- -Depende de cada caso. En el mío, aunque ese día lloramos mucho, fue casi una liberación. Antes sabíamos que algo pasaba, pero no el qué. Teníamos sospechas, nadábamos en la negación. El diagnóstico, que recibí con mi hija de un mes al pecho, fue en ese sentido un revulsivo. Nos dijimos "ya sabemos lo quepasa, ahora hay que ponerse las pilas y reaccionar".
- -Dedicas el libro a Jaime, como no podía ser de otra manera, con una bonita frase: "Sin ti yo no sería yo". ¿Cuánto cambia a unos padres un diagnóstico de autismo?
- -Todohijo transforma a sus padres. Y cómo sea ese hijo, los retos y alegrías que traiga, también. El diagnóstico es duro, en ellibro digo que se rompe la foto de familia. Es así. Hay que crecerse, porque la alternativa es caer y eso no te lo puedes permitir, porque tu hijo te necesita. Y eso te moldea, claro que sí.
- -Supongo que es importante encontrarbuenos profesionales y hemos visto a través de tu experiencia que cuesta llegar a dar con los servicios adecuados. ¿Qué hace falta para hacer más sencillo el camino hacia el diagnóstico y las posteriores terapias?
- -Más medios. Y eso se traduce en voluntad política. Hay muy buenos profesionales deseando poder trabajar bien, si tienen tiempo, capacidad para seguir formándose y recursos. Pero nos los estamos cargando, se están quemando atrapados entre las exigencias lícitas de las familias y la falta de recursos destinadosporlas administraciones pú-



La escritora Melisa Tuya, autora de Tener un hijo con autismo.

blicas. Las familias deberíamos - Ambas cosas. Y más. identificar cuando estamos ante También el carácter uno de esos buenos profesionales de Julia, el nuestro, saturados (no siempre es así, es que Jaime sea su hercierto) y, en esos casos, dirigir nuestras quejas a los gestores. No puedes tener un niño meses, hasta años, esperando una evaluación, que no haya plazas en los centros, que se crea que la inclusión en un aula específica depende de la evolución del niño.

-Mencionas la normalidad con la que vive la hermana de Jaime que su hermano tenga autismo. ¿Crees que esa normalidad parte de la convivencia con él o de la propia esencia de la infancia, libre de pre-

mano mayor y no tuviera que lidiar con expectativas incumplidas, que intentáramos por todos los medios que no se convirtiera en una hermana de sala de espera, que no se

perdiera experiencias aunque a vecessupongadividiralafamilia.Que la infancia está libre de prejuicios es, en cualquier caso, un hecho que tenemos más que contrastado. A casa siempre han venido muchos

Foto: Jorge París

niños invitados a jugar. Algunos con regularidad, están casi todas las semanas alguna tarde. Otros de vez en cuando. Nunca ha habido problemas, siempre les hemos explicado cómo es Jaimeylohan aceptado con total naturalidad. Son niños menores de nueve años,

eso sí. Con preadolescentes la cosa empieza a cambiar.

Tener un hijo

con autismo

-En el libro recoges algunas voces más a parte de la tuya para que cuenten sus sensaciones acerca desupropiaexperiencia personal como padres de hijos con autis-

-Busqué a gente que me ayudó tras recibirel diagnóstico, gente que me sirvió de guía con sus consejos directos o leyendo sus reflexiones. Anabel Cornago, Inma Cardona, Daniel Comin... todos ellos fueron una buena compañía cuando empezaba a digerir el diagnóstico y quise que también me hicieran compañía en este libro para inspiraraotros.¿Sitenemosunpuntoen común? Yo diría que un enfoque positivo y realista, de sentido común y optimismo.

"Hay muy buenos profesionales deseando trabajar bien, pero saturados y sin recursos"

-Tienes un capítulo que se titula "La inclusión no existe, son los padres" en el que afirmas que a día de hoytuhijo está mejoren en un centro específico especializado en autismo pese a que empezó por la vía inclusiva y eres una gran defensora de que ese es el camino.

-Cadaniño con autismo es diferente, sus circunstancias también, y la modalidad educativa que mejor les puede dar respuesta varía. A día de hoy, si tu hijo tiene bastante afectación, si curricularmente no alcanzaunosmínimosotiene conductas muy disruptivas en clase, en seguida se les deriva a la vía especial porque ahívan a estar mejor, ellos y sus compañeros. Lo cierto es que en muchos casos, como el de mi hijo, es verdad. Pero eso no es inclusión, la inclusión debería ser un paraguas protector para todos los niños, dotando de recursos a los centros. Simihijo necesita una persona con él toda la jornada escolar, pues que latenga. Hayestudios que corroboran que sale más barato que mantener centros especiales públicos y concertados con plantillas completas, con servicios de comedor propiosyderuta. No debería ser invitado a irse a un centro especial, apartado de la sociedad, con otros niños con diferentes discapacidades. A día de hoy, la inclusión no existe en nuestro país, porque una inclusión que solo sirve para los niños con discapacidad más capaces es una inclusión muy parcial.



Atención a la diversidad Síndrome de Down: el reto de la Educación inclusiva

Rodrigo, el hijo de Loreto Prados, fue diagnosticado de síndrome de Down nada más nacer. Con dos años y medio fue matriculado en una escuela infantil "a la que se adaptó perfectamente y en la que era un niño más"

ADRIÁN CORDELLAT

Hoy cursa el tercer año de Educación infantil en un colegio público y la experiencia, hasta el momento, está siendo positiva: "Cuando Rodrigo entró con tres años tenía mis miedos y dudas pero prácticamente se fueron disipando y aclarando amenudo que pasaban los días. Rodrigo tiene una profesora que está muy concienciada con el Síndrome de Downy desde el primer día es un niño más en clase, sin hacer ninguna distinción", explica.

Y por ahí, por ser uno más, sin distinción, pasa precisamente el

Logopedas, profesores de apoyo...

■Como reconoce Pilar Sanjuán,

"muchas veces" son las propias familias las que tienen miedo y piden a los centros atenciones individualizadas para sus hijos, ya sea de logopedas, psicólogos o profesores de apoyo. Para la secretaria de DOWN España, sin embargo, es necesario "un cambio de paradigma" en ese sentido para pensar que esos profesionales "no son los recursos de ese niño, sino los apoyos" que están a disposición de todos los alumnos para lograr clusiva. "Igual no es necesario que el logopeda se lleve al niño x horas a la semana a un aula especial, sino que si me atrevo a meter a estos profesionales en el aula puedo organizar

grupos en los que los otros niños también se beneficien y se enriquezcan de esta figura. Si no se hace así muchas veces lo que pasa es que el niño con síndrome de Down acaba siendo el alumno del logopeda o del profesor de apoyo. Y no es verdad. Es el alumno del tutor de la clase. A mícomo madre de niño síndrome de Down no me sirve que mi hijo se vaya cuatro horas a la semana con el logopeda y siete con el profesor de apoyo, porque eso no es inclusión", argumenta.

■ Tampoco es partidaria de sacar fuera del aula a su hijo Loreto Prados, ya que en ese "sacar" ya se empieza a marcar una diferencia respecto al resto de los alumnos. Para Loreto, el hecho de que el modo de enseñanza fuera totalmente común, sin hacer distinciones, sería "mucho más enriquecedor tanto a nivel personal como grupal" para los alumnos ya que "todos aprenderían de las enormes capacidades que tienen las personas con Síndrome de Down ya su vez ellos aprenderían del resto de compañeros".

■ Todo esto, como explica Pilar Sanjuán, con el objetivo de que las personas consíndrome de down "lleven la vida más parecida posible a la que hubiesen llevado sin el síndrome de down". Y eso no puede pasar por la segregación desde pequeños, sino por una escuela inclusiva.

reto de la educación inclusiva. Asílo explica Pilar Sanjuán, secretaria de DOWN España, presidenta de DOWN Lleida y DOWN Cataluña, profesora y máster en educación inclusiva: "Cuando se habla de educación inclusiva la gente en lo que piensa es en una educación que

atienda a los alumnos que tienen necesidades educativas especiales. Y educación inclusiva no es eso, sino atender a la diversidad del aula, a todos los alumnos independientemente de sus características". En ese sentido, Pilar distingue entrelaverdadera inclusión y aque-

llo que se ha venido haciendo hastaahora en muchos centros educativos españoles, que es pedir que el niño con síndrome de down sea el que se adapte a la escuela (integración). "Una escuela inclusiva ve que tiene 25 alumnos en su clase. Una escuela que no se lo plantea de esta

manera piensa que tiene 22+3. Es decir, cree ilusoriamente que los 1 22 son iguales y los otros tres son diferentes, y se atiende a los 22 de una manera mientras intentan que los otros tres se incorporen al resto", explica.

REVOLUCIONAR EL AULA

Para la portavoz de DOWN España, el cambio de paradigma hacia una escuela verdaderamente inclusiva pasa necesariamente "por una revolución de la organización y de las metodologías en las aulas" y por la puesta en marcha de estrategias que "favorezcan la presencia, la participación y el progreso" de todos los alumnos, independientemente de sus características. Y eso, según la docente, es "imposible" con el modelo de clase magistral que los profesores llevan reproduciendo desdehace décadas. "Parala educación inclusiva hay que promoverque haya a grupamientos flexibles, que puedan haber desdoblamientos, que se trabaje por proyectos, por rincones, por talleres, que puedan haber alumnos mayores que tutoricen a más pequeños... Hemos de cambiar, en definitiva, el esquema de la escuela tradicional".

Cuando se habla de estas necesidades siempre sale a colación, inevitablemente, el tema de la legislación y de los recursos para hacerlas realidad. Como si la educación inclusiva dependiese única y exclusivamente de una Ley o de una partida presupuestaria. Pilar Sanjuánno está de acuerdo con ello: "Ojalá cambien las leyes y den más recursos, pero si lo hacen y no hay convencimiento por parte del profesorado, seguirá sin haber escuela inclusiva".

Parala profesora, la inclusión no depende tanto de los recursos que se tengan como "de las creencias y los valores". Y la prueba, según explica, es que existen escuelas que con muy pocos recursos son capaces de ser muy inclusivas, mientras que otras que tienen muchos recursos, por el contrario, son muy segregadoras.

Al respecto, destaca que lo más importante para una educación inclusivaesel"convencimiento puro" de las personas implicadas, que se "creanquees verdad que to do spueden aprender v que todos pueden hacerlo juntos. No todos al mismo ritmo, ni todos las mismas cosas, pero sí todos al máximo de sus capacidades". Y dentro de esas personasimplicadas estarían los profesores, que según Pilar tienen que "atreverse a hacer nuevas cosas, a cambiar las estrategias metodológicas en el aula". Y las familias, que deben "perder los miedos que tienen a renunciar a veces a las atenciones individualizadas para sus hijos, y creer en las capacidades de éstos y en que lo importante es que aprendan junto a otros compañeros".

Educación emocional Entrenando la empatía

¿Cómo te sientes cuando un amigo sufre un fracaso? ¿Cuándo una persona necesitada reclama tu ayuda por la calle? ¿Cuándo tu hijo te cuenta una riña del colegio? Si queremos propiciar un entorno familiar y social de convivencia afable y solidaria, más humana, la empatía resulta fundamental.

GEMA EIZAGUIRRE

Cultivar y mejorar esta capacidad de ponerse en el lugar del otro, saber lo que siente y llegar a sentirlo, es una meta difícil pero alcanzable. Así lo afirma en su libro "La Empatía es posible" (Ed. Desclée) Anna Carpena, educadora y especialista en Educación Emocional desde los últimos 20 años.

En esta labor de generar empatía, el ejemplo y labor de los padres es esencial ya desde los primeros minutos de vida del pequeño: "Desde que el niño nace su cerebro se está formando, según la empatía de quien lo estácuidando. Según se les trata ya se están desarrollando o no estructuras cerebrales que serelacionarán con la empatía", cuenta Carpena. Después, con los años varía la disposición de los menores a "ponerse en los zapatos del otro": "En la etapa infantil los niños empiezan a reconocer los diferentes signos emocionales de las otras personas, independientemente de cuáles sean sus sentimientos, aunque no tengan la clase de empatía que les permita identificarse con ellas o experimentar sus mismos sentimientos. Alrededor de los seis años empieza la capacidad de ver las cosas desde la perspectiva de otro. Hacia los ocho años pueden empezar a sentir lo que siente otra persona, es decir, empieza la verdadera empatía, comprender y sentir a otro. A partir de los once años la empatía puede llegar hasta personas y colectivos con los que nunca se han visto ni conocido, va que tienen capacidad para imaginarse a sí mismos teniendo las experiencias y los sentimientos asociados a la vida de otro sujeto. En la adolescencia se distorsiona al volver a hacerse el "yo" centro de gravedad, para luego recuperar el equilibrio a los 20".

¿Pero cómo llegar a conseguir esa sensibilidad y esa apertura al otro? Los expertos señalan que hay una labor previa que debemos ejercitar nosotros mismo, los padres y educadores; porque para enseñar algo nosotros también tenemos que saberlo. Y esto requiere el conocimiento personal y gestión de nuestras emociones. La empatía es una delas cinco competencias dela Educación Emocional, según Daniel Goleman, padre de la Educación Emocional. La sentencia griega "Conócete a ti mismo", atribuidaa Sócrates, ya indicala necesidad de autoconocimiento del ser humano para su crecimiento personal.

EDUCACIÓN EMOCIONAL

La Educación Emocional, que empieza a introducirse en la aulas, "proporciona recursos para la vida en la escuela, para ayudar a los niños asuperar frustraciones, amotivar en los estudios y a sostener relaciones sociales sanas, coherentes yjustas, pero no solo en la escuela si no que se forman estrategias de

vida que formarán parte de su ser adulto", describe la experta.

Inmersos en una sociedad de contrastey contradicciones, mientras que tenemos la palabra "pienso" en la boca de forma permanente -es uno de los verbos más empleados del diccionario-no se presta demasiada atención a lo que "siento" y a la gestión de eso que sentimos, a las emociones "Ha calado el que hay que ignorar la semociones porque si no nos pueden; y es una extrema equivocación porque están igualmente aunque las neguemos.Tenemos que aprender a gestionarlas porque no somos libres mientras ellas nos gobiernen".

La Neurociencia ha descubierto que no hay momento de no emoción; sino que tenemos siempre el cerebro emocional en funcionamiento. Aunque Carpena lamenta que "el 'pienso luego existo' sigatan vigente. "Siempre se está hablando que hay que razonar, aprender a pensar; sin embargo los valores no

se construyen desde el razonamiento". "Pensando valores, como "tengo que sertolerante" con eso no hago nada; los valores se construyen a través de los sentimientos, tengo que sentir la tolerancia, que va acompañada del sentimiento de empatía, de compasión y de amor", asegura esta experta que fue la primera en introducir la Educación Emocional en España, con su libro "Educación socioemocional en la etapa de Primaria".

La adquisición de habilidades socio emocionales, como el auto conocimiento y la empatía, es algo que empieza a ser centro de investigaciones que ya indican su relevancia para el bien estar del menor y para mejorar el rendimiento escolar. Incluso expertos de Recursos Humanos, como responsables de Randstad Reseach, alertandel peligro de un sistema educativo donde lo único relevante sea la adquisición de conocimientos, y muestran necesario el aprendizaje de habilidades sociales y empatía, en particular, como esencial para formar a los profesionales del futuro.

UN ENEMIGO EN CASA

Enlasociedadactual encontramos un enemigo a combatir para poder ser más empáticos, y es la gran cargadeviolencia que nos rodea. "Hay mucha violencia aceptada por la sociedad en general como valor lúdico y de entretenimiento (videojuegos, dibujos animados, pelícu-

las)", indica Carpena, y advierte de que la Neurociencia ha descubierto que "sólo con verimágenes y acciones el cerebro se predispone a ejecutar eso que ve. Porque tenemos un cerebro que aprende viendo, mirando e imitando". Una medida para paliar esto es tomar partido. "Intentar primero cambiar valores, como exigir que en horario infantilnohayapelículasviolentasde ninguna clase. No podemos decir a los niños que sean empáticos cuando viven en una sociedad que no lo es; sino que muestra como ventajosa la ley del más fuerte".

Una consecuencia del efecto de la violencia en los niños es el aumento de los casos de acosos escolar y el bullying. Un tema preocupante cuyos últimos datos apuntan a un incremento del 20%, entre mayo de 2016 y 2017, según el Observatorio para España de la ONG Internacional Bullying Sin Fronte-

Carpena es asesora del programa de convivencia escolar "En sus zapatos: un espacio de empatía activa", que este curso escolar llegará a centros Primaria de la Comunidad de Madrid y Extremadura, y va dirigido a niños de 11-12 años, a sus padres y profesores. Este programa de la asociación Teatro de Conciencia (www.teatrodeconciencia.org) se sostiene en tres ejes: Gestión Emocional, Resolución Positiva del Conflicto y Empatía activa, con una metodología propia, denominada Teatro de Conciencia, que personi-



cación Emocional en la Universidad de Barcelona y Universidad de Lleida.

Ha sido miembro del Comité Científico del Congreso Inter-

emocional.

Creadora de programas de Educación emocional parala salud y bienestar del profesorado y de educación socioemocio
emocional.

del Comité Científico del Congreso Internacional de Educación Emocional de la Universidad de Barcelona.

Es autora de nu-

nal para niños y niñas en la etapa de Primaria.

rapéutica, especiali-

zada en el desarrollo

de la inteligencia

■ Asesora de centros educativos en la implementación de programas.

■ Ha participado como profeso-

ra en Másteres de Capacitación de Secundaria en la Universidad Autónoma de Barcelona y en Másteres y ■ Es autora de numerosas publicaciones y libros,

entre otros títulos: Educación socioemocional en la etapa de Primaria (EUMO, 2001), Aprender y educar con bienestar y empatía. La empatía es posible. Educación emocional para una sociedad empática (Descleé, 2016).



ALGUNAS PAUTAS PARA LA EDUCACIÓN EMOCIONAL

■ PASO 1.

Reconocer emociones:

Las emociones no son ni buenas ni malas, hay que sentirlas porque nos dan información sobre nosotros mismos. Hay que dejárnoslas sentir, sin reprimirlas. 6 emociones básicas:

- 1-Rabia: Respuesta a una situación o hecho que no nos gusta o nos hiere.
- 2-Miedo: Anticipación de una amenaza o peligro que produce ansiedad, incertidumbre, inseguridad.
- 3-Alegría: Bienestar emocional que surge cuando se tiene lo que se desea y se disfruta de una cosa
- 4-Asco: Produce desagrado y solemos alejarnos del objeto que nos produce aversión.

■ 5-Sorpresa: No podemos decir que produzca un buen o mal estado emocional; es precursora de otras

> ■ 6-Tristeza: Produce melancolía y provoca falta de ánimo y

■ PASO 2.

Gestionar la emoción: Es escoger cómo expresar su impulso.

- En el momento en el que las emociones, sobre todo las desagradables, nos puedan dominar es clave el control de la respiración (relajación). Sólo desde la calma podemos expresarla de una forma adecuada.
- Racionalizarlas: preguntarnos qué pensamiento las
- ■Integrarlas: aceptar que forman parte de nosotros y tomar medidas para modificarlas. Tienen relación con nuestro sistema de creencias, que es la forma por la cual nosotros damos significado y coherencia a nuestro propio modelo del mundo, se conforma en cada uno según cultura, el tipo de familia, las viven-

■ PASO 3.

Automotivación

Para generarnos emociones motivadoras y satisfactorias como es la alegría y la gratitud. Esa capacidad de automotivarnos dependerá de nuestra autoestima.

■ PASO 4.

La Empatía.

OBSTÁCULOS PARA LA EMPATÍA:

■1-Las personas centradas en la racionalidad,

desconectadas de sus emociones y sentimientos. Para ellos todo tiene una explicación racional y se ignora o minimiza el sentir, dificulta la conexión con los

- ■2-Cuando no se ha aprendido a poner atención en lo que comunican (verbal o no verbalmente) las per-
- ■3.- Una baja autoestima. Las personas con una buena autoestima, que se aceptan y se quieren, fácilmente podrán salir de su yo, para ponerse en la piel del
- ■4. Realizar juicios que llevan a justificar el sufrimiento, y en consecuencia alejarse de la empatía: "Es de esa clase de personas que quizá se lo merezcan", "Se lo ha buscado", "Haber actuado diferente"...

■5. Agresividad. El no tener una actitud activa en erradicar todo tipo de violencia que incide en la forma-



capacidad de violencia están en la naturaleza humana, pero como y cuando se utiliza es algo que se aprende.

■ En niños: Ver imágenes violentas (videojuegos, dibujos animados, películas) hace que el cerebro esté más predispuesto a realizar actos agresivos, según señalan las últimas investigaciones en Neurociencia. Esas vivencias van esculpiendo el cerebro del menor.

ORIENTACIONES PARA GENERAR EL DESARROLLO DE LA EMPATIA



- Dar respuesta afectiva y efectiva a las necesidades emocionales de la infancia.
- Mostrar amor incondicional (lo que no significa que no se estimule a superar lo comportamientos erróneos).
- Esforzarse por entender y compartir los sentimientos de sus hijos.
- Los padres se han de mostrar empáticos entre ellos. Tener conciencia de que son
- Proporcionar oportunidades para observar e interactuar con otras personas que por sus palabras y sus acciones alientan la sensibilidad y la responsabilidad hacia las emociones de
- Enseñar a los niños a conectary a expresar sus emociones de forma creativa en lugar destructiva.
- Enseñar a responder a las necesidades de los demás, sin desatender las propias.
- La máxima para los padres que ha de regir la educación de la empatía de sus hijos ha de ser la regla de oro: Trata a tu hijo tal como te gustaría que te trataran a ti

EN EL DÍA A DÍA

■ No expresar aproba-

novedoso de "En sus zapatos".

imprescindible. Si todos van en la

misma línea se está creciendo, y

además es un crecimiento a la vez

de niños y padres, porque los adul-

tos, en general, no están formados.

Estaformación en rique cela convi-

vencia y también el propio bienes-

tar con uno mismo", destaca como

■ Escuchar de forma activa y empática: Comunicar con todo el cuerpo, con la expresión de la cara, con el tono de voz, que se está abierto a escuchar y a acoger no solo las palaras si no también los sentimientos.

ción o desaprobación. A los niños no se les debe decir: "No llores", "No te enfades" o "No pasa nada", ya que impide que el niño acepte y valide lo que siente. Es mejor que los padres le ayuden a poner nombre a los que les está pasando y luego les den al-

- Aceptar y acoger el llanto. Tiene efecto beneficioso y calmante.
- Tranquilizarles físicamente. Es reconocido el papel que tiene el contacto para atenuar el dolor físico y emocional. Establecer contacto físico con los niños y niñas es una forma de crear vínculos, y con los más pequeños, proporcionar seguridad.
- Acoger y atender sin juzgar, centrándose en el pesar de la otra persona.



■ Razonar de forma breve y

clara cuál hubiera sido la respuesta más adecuada y explicarle también porqué se ha actuado de una manera determinada (si la reacción nuestra no ha sido la adecuada es recomendable reconocerlo y pedir

■ Hacer preguntas centradas en el momento: "¿Cómo te encuentras". "¿Cómo te

- sientes?", "¿Quieres hablar?", "¿Qué necesitas?", "¿Qué crees que te podría aliviar?".
- Aceptar los silencios. El silencio también es una forma de comunicación.
- Tener contacto corporal. Abrazar, coger la mano, pasar la mano por el hombro..., respetando que en aquel momento ese acercamiento sea bien acogido. Si no se está seguro que sea así, preguntar.
- Volver al momento presente, esa atención al ahora ayudará a diluir lo que quede de

Con este trato el adulto no solo es empático si no que educa dando modelo de empatía

FALSOS MITOS A DESTRONAR:

■ "Los niños se acostumbran a todo, se recuperan rápido, **pronto se olvidan".** Estos son mitos que durante años han acompañado a padres y educadores. En apariencia es así: en medio de duras experiencias los niños no dejan de jugar y aunque vivan situaciones que sin duda alguna para un adulto son traumáticas, pueden mostrar temor o tristeza pero pronto parecen haberlo superado. No obstante la huella gueda, principalmente en sus estructuras cerebrales y en la memoria emocional, lo que tendrá consecuencias en conductas posteriores y en un estilo emocional determinado que puede perdurar para toda la vida.



- "Siempre se ha hecho asi". La zona de confort que toda persona ha ido forjando a su alrededor es una zona, para algunos, difícil de traspasar. Lo conocido da confianza y lo nuevo inseguridad. En el ámbito de la educación estaremos hablando de la tendencia a repetir los modelos educativos en los que hemos crecido, aunque de jóvenes hayamos asegurado que a nuestros hijos nunca los educaríamos del mismo modo. Aventurarse a cambiar la mirada y con ella incorporar otra manera de educar puede resultar muy incómodo y crear inquietud. "Siempre se ha hecho así y a mí no me ha ido tan mal" acaba siendo la justificación, muchas veces,
- "Si eres muy bueno, es que eres tonto". En una sociedad en la que los principales modelos que nos llegan a través de los medios son agresivos y punitivos, en los que predomina la venganza y la ley del más fuerte, las conductas compasivas y de ayuda, las que buscan el consenso y no la confrontación, las que rehúyen la violencia, pueden no ser vistas como "normales" y es una creencia bastante generalizada que "está bien ser buena persona, pero no tonto" entendiendo como tontorrón al pacifista.

Niños despistados iNo me puedo **concentrar!**

iEstudia! "Es que no me puedo concentrar". ¿Cuántas veces has sido protagonista de esta conversación? La concentración puede entrenarse y favorecerse en casa y en el colegio. Descubre cómo.

TERRY GRAGERA

La concentración depende de muchos factores. Algunos de ellos son internos, como el propio desarrollo neurobiológico, que hace que el tiempo de concentración vaya aumentando durante la niñez para alcanzar su máximo potencial en la adolescencia y la juventud.

Pero en la concentración también influyen otros factores modificables, como el descanso y la situación emocional por la que pase la persona. Además, el tipo de estímulo que se presente, si resulta más o menos atractivo, si es significativo o sirecibe algún refuerzo, contribuirá definitivamente a que el niño esté concentrado o no.

"La concentración funciona como un filtro y como un punto de mira. Como un filtro en el sentido que solo atiende a latarea o estímulo al que se le presta atención, ignorando y dejando pasar todo lo demás. Como un punto de mira, porque lo que hace es apuntar a un objetivo, tarea o estímulo y centrarse sobre él", explica Jesús Jarque, pedagogo, orientador en un colegio público de Castilla La Mancha y autor de la página Familia y Cole.com.

Así pues, para concentrarse es necesario fijar un objetivo, ignorar los demás y mantener esa atención durante un tiempo mínimo necesario.

¿CADA VEZ PEOR?

¿Es cierto que los escolares se concentran cada vez peor, como parece? "Que los alumnos tienen menos capacidad de concentración es una apreciación que tenemos muchos de los que trabajamos en la escuela, aunque no hay evidencias que demuestrenesa hipótesis", aclara Jesús Jarque. Distinta opinión tiene Olga Rodríguez, psicóloga, psicopedagoga y especialista en dificultades de aprendizaje: "No creo que haya más problemas que antes, hay más sensibilidad sobre estos temas, más información".



La falta de concentración puede deberse a una patología. No obstante, también puede entrenarse y mejorar.

EL EXCESO TECNOLÓGICO: ¿INFLUYE?

■ En casa, en el colegio, en su tiempo de ocio... Los niños actuales viven en una sobreexposición tecnológica con respecto a otras generaciones. ¿Puede afectarles negativamente a la concentración? "La sobreexposición no es la causa directa de la falta de concentración. Indudablemente los niños reciben muchos inputs y hace que se dispersen más, sobre todo si ya tienen dificultades, pero no es la

causa", indica la psicóloga y psicopedagoga Olga Rodríguez González

■ Sin embargo, es innegable que la tecnología ha modificado la forma en que muchos niños están en el mundo. Para el pedagogo y orientador escolar Jesús Jarque, "las nuevas tecnologías proponen un tipo de estímulos diferentes en el caso de los niños y niñas: de apa-

rición rápida, con mucho apoyo visual, con cambios continuos". ¿Sus consecuencias? "Los que estamos habituados a las nuevas tecnologías notamos que nuestro cerebro se ha modificado en parte y que, por ejemplo, nos cuesta mucho más trabajo entregarnos a la lectura en profundidad de un tema, de un libro o de un amplio artículo de una manera tranquila y reposada", detalla este pedagogo.

Tanto en casa como en el colegio esposible utilizar algunos trucos para favorecer la concentración del niño. Estos son los que propone Jesús Jarque:

•En casa: garantizar que el sueño nocturno es suficiente (muchos niños y adolescentes llegan al colegio sin haber dormido demasiado, lo que dificulta la atención); cuidar el desayuno (el cerebro que está más de ocho horas de ayuno no puede concentrarse); evitar ver la televi-

sión o jugar a videojuegos antes de la jornada escolar; leerle cuentos desde que el niño es muy pequeño; utilizar juegos manipulativos de mesa: ajedrez, dominó, damas...

• Enel colegio: utilizar, siempre que sea posible, materiales familiares para ellos; apoyar las explicaciones con imágenes; proponer actividades divergentes, dondeson posibles dos soluciones y todas correctas (tareas del tipo "tengo dos billetes en el bolsillo: ¿cuánto dinero tengo?");

incluir tareas específicas de estimulación de la atención y las funciones ejecutivas...

La falta de concentración puede considerarse patológica para hablar de un déficit de atención cuando impide o interfiere de forma considerable en las actividades de la vida cotidiana en varios ámbitos, no solo en el colegio, sino también en la familia o en el ámbito social. "Cuando un niño tiene problemas para controlar la atención para estudiar

¿Sirven de algo los **spinner?**

■ Fueron la sensación del año pasado. No había escolar que no utilizara un fidget spinner, un juguete que se hacía girar en la mano. Además de divertir, los spinner se comercializaron con la promesa de favorecer la concentración.¿Qué hay de cierto? "No hav ninguna evidencia científica que pruebe que los spinner ayudan a concentrarse o estimulan la atención", explica Jesús Jarque. "En el mejor de los casos es una forma de proyectar la inquietud o una cierta hiperactividad, lo mismo que otros objetos antiestrés", apunta.

y eso le impide aprender o también hace que su aprendizaje sea de peor calidad de lo que se espera, podemos estar hablando de un déficit de atención", advierte Jesús Jarque.



- >Operaciones básicas de cocina
- >Actividades de venta
- > Implantación y animación de espacios comerciales
- > Actividades auxiliares de comercio
- > Operaciones de grabación y tratamiento de datos y documentos
- > Financiación de empresas
- > Instalación y mantenimiento de jardines y zonas verdes

- > Actividades administrativas en la relación con el cliente
- > Actividades auxiliares de almacén
- > Operaciones básicas de pisos en alojamientos
- > Operaciones básicas de restaurante y bar
- > Operaciones básicas de catering
- > Servicios de bar y cafetería
- > Servicios de restaurante
- > Docencia de la Formación Profesional para el empleo









SARA GÓMEZ: responsable del Proyecto "Mujer e Ingeniería" de la Real Academia de Ingeniería

"El sexo no es un factor clave en ninguna vocación laboral"

EVAR. SOLER

SaraGómezconfiesaqueensucasa la miraron raro cuando dijo que queríaser ingeniera. Era afinales de los 70, su espíritu rebelde pesó más que la opinión familiar y logró estudiarloquequería. Adía de hoy, la lucha continúa: la brecha de género y el techo de cristal siguen existiendo en las carreras denominas denominadas STEM: siglas en inglés de ciencia, tecnología, ingeniería y matemáticas. Según datos del Ministerio del Interior de Educación, aunque las mujeres son mayoría en laUniversidad, en estas carreras no llegan al 25% y en algunas ramas de la Ingeniería y en algunas titulaciones relacionadas con las Tecnologías de la Información y las comunicaciones el porcentaje es inferior al 10%. Para revertir estas cifras, otorgar visibilidad a las profesionales de la ingeniería y la ciencia y ayudarles a romper ese techo invisible, la Real Academia de Ingeniería impulsa el Proyecto Mujer e Ingeniería que dirige Sara Gómez..

-Una parte del programa incluye un proyecto en los colegios, conniños y niñas a partir de los nueve años para enseñar lo que hace un ingenieroydesarrollar nuevas metodologías prácticas ¿En qué consiste esta metodología?

-Se trata de aprender haciendo, no solo escuchando, como decía Confucio. Sin embargo, los profesores se quejan, creo que con razón, de que nuestro sistema educativo es bastante rígido y no les permite mucho margen de maniobra. Este tipo de asignaturas se enseñan, en opinión de los estudiantes, de una forma árida y no somos capaces de sin transmitir para qué sirven. Hay que darle la vuelta a todo esto. Es posible dar una clase de matemáticas divertida, como hacen por ejemplo las profesoras de la Escuela de Ingenieros de Caminos de la Universidad Politécnica de Madrid que a través del Museo de Matemáticas, creado por ellas, donde enseñan el concepto de derivadas a través de un juego. Por nuestra parte, vamos a poner en marcha nuevas iniciativas entre la que destacala organización de un concurso en los colegios de la Comunidad de Madrid como la de regalar durante el primer trimestre de curso un kit de ingeniería alos colegios, una forma decolaborar con educadores y profesores en este tipo de metodología práctica y divertida.



Sara Gómez, responsable de este proyecto de sensibilización educativa.

Foto: Jorge París

-Desdesupuntodevista, ¿cuáles la causa de que exista este rechazo a este tipo de asignaturas? ¿A qué se arrastramos desde hace tantos

-Hay que acabar con muchos tópicos y levendas urbanas que siguen pululando en el imaginario colectivo. Por ejemplo, cuando afirmamos que las matemáticas son algo espantoso, difícil o un aburrimiento predisponemos alos niños en contra de ellas. En cuanto al tema del género, todavía hay quien sostiene que la mente de las mujeres está menos capacitada para la ciencia o que tiene menos visión espacial. ¡Hay que acabar con este tipo de mensajes o insinuaciones!

"Aunque las mujeres son mayoría en la unidebe la brecha de género que versiad, en las carreras STEM (ciencia, tecnologia, ingenieria y matemáticas) no llegan al 25% de las matrículas"

> -Labrechadegénero empieza en el colegio y también en casa, ¿qué pueden hacer los padres?

> -Colaboramos con educadores expertos para que transmitan mensajes a los padres y les den ideas para salir de determinadas situaciones. Les ayudamos a dirigirse connaturalidadalosniñosdeentre 7 y 9 años. Si llegan a casa con un suspenso porque ha hecho el ejer

cicio de matemáticas con un método distinto del que ha hecho el profesor (y esto está pasando con mucha asiduidad) se les está transmitiendo la idea de que no piensen por sí mismos. Nuestra recomendación es que los padres deben hablar con ese profesor, con todo el respetoysin quitarle autoridad. Por otra parte, hay padres que piensan que sus hijas lo van a pasar mal en una carrera de ciencias porque son minoría. Hay que ayudarles a entender que el sexo no es un factor determinante para que sus hijas hagan lo que quieran. Y desde aquí animamos a todos los padres a que nos cuenten y nos demanden qué echan de menos en el sector educativo: podemos ser un buen altavoz para trasladar sus inquietudes. -Este verano participó en los campamentos Smartick, un programa deactividades dirigidos ólo aniñas de entre 6 y 10 años para que desarrollen sus habilidades y talento con los números y la tecnología. ¿Cómo respondieron las alumnas a la iniciativa?

-Es muy importante que las niñas conozcan referentes reales en el ámbito de la ciencia y de la ingeniería. Me agradó encantó su la frescura, atrevimiento y desparpajo con el que se desenvolvían. A la pregunta de ¿A quién le gusta las matemáticas?Todashanlevantado eldedo. Reflexiones como "mi papá es ingeniero y es un señor al que se levemuyfeliz", ayudan a comprender la importancia de transmitir la pasión por lo que haces. Respecto acuestiones degénero, dice mucho que sepan identificar sin problemas a Einstein e incluso saben que es el descubridor de la teoría de la relatividad. Pero cuando les preguntas por nombres de científicas: se quedan en blanco..

-¿Qué destacarías de tu experiencia personal? ¿Te has encontrado dificultades o situaciones en las quelo has tenido difícil por sermujer?¿Cómovaloraríasla evolución de la presencia femenina

-Provengo de una familia tradicional de Segovia. Cuando dije que quería ser ingeniera industrial mi padre me miró raro. En cambio, mi hermano no tuvo problema. Aunque todavía queda mucho por hacer, ahora las cosas han cambiado. La sociedad demanda perfiles tecnológicosynecesita equipos diversos. Hay unas perspectivas laborales fantásticas.

-El Proyecto "Mujer e Ingeniería" se presentó en octubre de 2016 en Madrid,¿Québalanceharías delos logros que se han conseguido desde esa fecha hasta hoy?

-Una valoración muy positiva. Estamos presentes en más de 10 colegios de la Comunidad de Madrid y hemos conseguido apoyos importantes en lo que se refiere a fiVivimos en una sociedad que nos empuja a acumular y conservar objetos que ocupan espacio y no nos aportan nada. tenemos la oportunidad de enseñar a los niños a desprenderse de lo que ya no les sirve.

EVA CARRASCO

La gran especialista del orden, MarieKondo, autora dellibro "Lamagia delorden" tuvo doshijas después de su gran éxito y se enfrentó al reto de mantener su método Kon Marie con dos bebés en casa. "Crear límites concretos para los juguetes y ropa de los niños es "el primer mandamiento" para evitar abrumarse, ha explicado la japonesa en una entrevista al Wall Street Journal. El segundo es habituar lo antes posible a los hijos a amar el orden: "Nunca es muy pronto. Se puede empezar a enseñarles a ordenar desde el año, apenas han empezado a caminar", concluyó. Aquí en nuestro país hemos buscado la opinión experta de Ana Fidalgo, interiorista de Meraki Studioquiendestacalaimportancia deldiseñoalahoradeconseguirque los niños sean ordenados. "Los padres necesitan darles un espacio en el que sientan cómodos, que sean capaces de desarrollar múltiples tareas como leer, estudiar, jugar, pintar, relajarse etc. Por ello, el diseño de la habitación se tiene que convertir en una herramienta pedagógica más. Tiene que ser un espacio flexible donde se puedan mover con facilidad, para ello el orden es muyimportante. Nunca hay suficientes juguetes para un pequeño." Y aquí entra la primera premisa del Método KonMarie: desechar. O lo que es lo mismo, tirar aquello que no nos hacefelices, que simplemente ocupa sitio y nos dificulta mantener el orden. En el caso de los niños es una tareaquedebemoshacerconellosy de forma cíclica porque a medida que crecen sus gustos y necesidades cambian. La experta holandesa en diseño paraniños, sobreto do en espacios educativos, ya lo dijo en la charla Ted de Indianapolis"; Qué es lo más flexible de una habitación?

"La habitación – especialmente la de un niño según nos explica Ana Fidalgo- tiene que ser un espacio abierto y bien iluminado donde el niño pueda sacar el juguete con el que se quiera entretener y volver a guardarlo en su sitio para dejar sitio a lo siguiente. Por lo que debería tener una organización perimetral. Lo más sencillo es guardar juguetes en cestas y canastos grandes alrededor de la habitación. No nos olvidemos de utilizar rincones y espacios como



Enseñarles a mantener el orden es fundamental y además repercute en otras facetas de su vida.

Educar en casa Tirar y organizar, por este orden

debajo de la cama que mediante cajas se pueden guardar los que nouse tan a menudo. También se pueden usar para guardar el material deportivo o los zapatos.". De hecho Marie Kondo es una gran defensora de las cajas de zapatos para ordenar los cajones, no es necesario comprar organizadores especiales.

Kondo defiende ordenar por categorías y en un orden determina-

do: Primero la ropa, después los libros, papeles y objetos varios y termina con los de valor sentimental, que son los que más cuesta ubicary desechar. "Al empezar con las cosas fáciles y dejarlas más difíciles para el final podrás afinar poco a poco tus habilidades para tomar decisiones y asíacabará por parecerte sencillo". Una de sus grandes revoluciones es la forma de doblar la ropa. El la reco-

mienda doblar la ropa formando rectángulos demanera que se almacena verticalmente. Asía labrir el cajón se ven todas las camisetas y no hay que alborotar todo el cajón para coger algo y cabe mucho más. Los niños pueden aprender a doblar con este método. Encontrarás multitud de videos en You Tube que te enseñarán a doblar todo tipo de prendas con el método KonMary.

En la misma línea Ana Fidalgo nos aconseja quéhacer contoda la ropa de los niños. "Para los más pequeños, usar etiquetas es una solución que les ayuda a ser más ordenados. Agrupa por categorías y paralocalizar la ropa de forma más fácil, se puede organizar por colores. La ropa bien doblada ocupa menos que la colgada. Los zapatos en cajas cerradas como ya comentamos y los pequeños accesorios como gorras o bufandas, en cajas compartimentadas."

LIBROS Y PAPELES

La mesa de estudio en una habitación de un niño o adolescente es siempreunpunto caliente en lo que amantener el orden se refiere. "En la mesa de estudio lo mejor es que la tengan limpia siempre y un truco muy fácil es darles una caja con compartimentos para guardar bolígrafos, lápices, etc. Además utilizar cajas de colores para que los más pequeños aprendan los colores, hay que conseguir hacer del orden un juego. También un carrito con ruedas es muy so corrido y a que les permite llevar las pinturas y folios de aquípara allísin organizar un caosy evitando las manchas. Sabemos que a los niños les encantapintaren todoloqueven, así que una pared de pizarra o con corcho para que vean sus dibujos es de gran ayuda." afirma la interiorista.

Los libros del cole recomienda tenerlos en estanterías. "Se pueden ocultar con estores para que parezcanque están siempre limpias. Aunque cada vez son más los colegios queoptanporlaopción tecnológica para enseñar. Si es así, ¿cómo ordenar todos los gadgets tecnológicos? "Volvería a decantarme por la opción de un almacenaje con compartimentos para que sea más sencillo tener los cargadores, la tablet, cascos u ordenador. Esta idea también es de gran ayuda para los adolescentes ya que pueden guardar los aparatoselectrónicos de una forma más ordenada."

Quizás lo que más nos cueste a nosotros y a los niños es deshacernos de manualidades o dibujos de cuando eran pequeños. Es evidente que no podemos conservar todos. Quizásseríaunabuenaideadedicar una caja de cartón a los recuerdos infantilesyenellametersólolosmás especiales. En lo referente a los juguetes también hayun componente muy sentimental. En ocasiones noscuestamásalospadresquealos niños dejar marchar ciertos juguetes de nuestros hijos. Debemos mantener los adecuados a la etapa del niño en cada momento y, sobre todo en estas fechas, "hacer hueco" paralaavalanchadejuguetesquese prevéen Navidad. Además, alahora de regalar alguna cosa, también se pueden regalar experiencias familiares para compartir un tiempo todos juntos.



CUALQUIER









orientación universitaria 21





El equipo de profesionales del Gabinete Psicopedagógico de la Universidad Alfonso X el Sabio están a su disposición para orienarles ante cualquier problema educativo de sus hijos. Pueden realizar sus consultas a través del correo: padres@padresycolegios.com

Estudiar grados universitarios relacionados con la Música

Hola, mellamo Victoria. Este año es miúltimocurso antes de empezar la Universidad.Desde pequeña voy al conservatorio y, a fecha de hoy, ya sé tocar el violín, el piano y la dulzaina. Megustaría cursar estudios sobre composición musical. ¿En la UAX esposible estudiar algún Grado de estas características? Gracias.

VICTORIA, (17 AÑOS)

Hola Victoria. Estás preguntando en el sitio perfecto. Yes que en la Universidad Alfonso X el Sabio contamos con la Facultad de Música y Artes Escénicas, ubicada en nuestro campus de Madrid-Chamartín, en la que contamos con una amplia oferta académica en estudios de Grado y Postgrado. Conscientes de la importancia que juega la composición, a la hora de crear piezas musicales que no dejen indiferente a nadie al ser interpretadas, ofrecemos a los estudiantes la opción de estudiar el Grado en Composición, que responde a las nuevas exigencias que el mundo de la música requiere de los intérpretes y de los profesionales relacionados con esta rama artística. Esta formación permite obtener una educación integral al más alto nivel, bajo un plan de estudios altamente competitivo y profesional dedicado al crecimiento personal y musical.

Si estudias este grado con nosotros, tras graduarte dispondrás del título que te acredite para ejercer de compositora musical. En nuestra facultad recibirás clases de los mejores profesores. Son compositores profesionales de reconocido prestigio nacional e internacional. Con ellos aprenderás las técnicas de composición más actuales, adquiriendo el dominio de las habilidades y los conocimientos necesarios que te ayudarán a potenciar las técnicas de composición, mientras desarrollas una personalidad individual como compositora.

Además, gracias al estudio de reconocidas obras maestras de diferentes épocas históricas, tendrás una visión global de la composición musical, así como la capacidad crítica para analizar las composiciones musicales. Y también obtendrás habilidades trabajando con artistas de prestigio nacional e internacional, así como participando en ensayos y masterclasses.



Te animamos a cursar este grado con nosotros, en la UAX estaremos encantados de poder ayudarte para que en un futuro seas la compositora musical que ansías ser, y te abras un merecido hueco en este mundo tan competitivo. Sin duda, sacarás el máximo partido a tu talento musical dando un salto cualitativo en tu formación.

Esperamos que te haya resultado interesante esta información. Te animamos a que vengas un día a conocer nuestras instalaciones y a nuestros profesores. Sitienes más dudas, puedes ponerte en contacto con nosotros vía email en 'info@uax.es' o a través del teléfono 918109200.

Convenios de la **UAX** con las universidades de **Estados Unidos**

Hola, mellamo Gerardo, tengo 17 años y estoy muy interesado en el Doble Grado en ADE y Relaciones Internacionales que impartís en la UAX. Me gustaría saber si tenéis convenios con universidades estadounidenses, ya que me encantaría poder cursar allí un cuatrismestre de la carrera. Gracias.

GERARDO (17 AÑOS)

Hola Gerardo. Es sorprendente que siendo tan joven tengas tan claro que quieres irte a vivir una experiencia internacional durante tu próxima etapa universitaria. Sin duda, el Doble Grado que quieres cursar te abrirá muchas oportunidades laborales, tras obtener el título. Está claro que para alcanzar el éxito profesional, una gran baza es hablar varios idiomas para poder ejercer en cualquier país que nos propongamos. Además, los idiomas son vitales para poder adaptarse a cualquier cultura.

En la Universidad Alfonso X el Sabio contamos con la Oficina de Relaciones Internacionales (ORI) para ayudar a nuestros estudiantes en todos los trámites a seguir para irse a estudiar al extranjero. Por supuesto que tenemos suscritos convenios con universidades internacionales. En concreto, ponemos al alcance de nuestros alumnos más de 125 destinos de excelencia en 35 países para ampliar su formación, entre los que se encuentran tres universidades de Estados Unidos y otras tres de Canadá.

Como quieres ir a EEUU, te interesa saber que en la UAX existe un programa de intercambio con las universidades estadounidenses Kent State University (Kent), Fairleigh Dickinson University (New Yersey) e ISEP (Washington D.C.).

Como alternativa, te proponemos otras tres universidades emplazadas en Canadá, por si en un futuro se adaptan a tus necesidades. La Bishop's University, en Lennoxville; Concordia University, en Montreal; o la CREPUQ, en Quebec. Gerardo, te animamos explotar al máximo tu potencial en la UAX. Conseguirás formarte en una profesión que demanda personas como tú, abiertas al mundo, a vivir experiencias internacionales. iVen a conocernos!

Salidas laborales de Grado en Ingeniería **Aeroespacial**

Hola, mellamo Pepe. Tengo 17 años y estoyestudiando 2º de Bachillerato. Tengo claro que quiero estudiar una Ingeniería. Consultando vuestra web he visto el Grado en Ingeniería Aeroespacial. Me gustaría conocer las salidas profesionales que tiene esta titulación. Gracias.

PEPE, (17 AÑOS)

Hola Pepe. Si cursas el Grado en Ingeniería Espacial, obtendrás el título de Ingeniero Técnico. Como ya conocerás, para ser Ingeniero Superior tendrás que estudiar a continuación el Máster específico.

Si decides estudiar el Grado en Ingeniería Aeroespacial en la UAX, encontrarás las mejores salidas profesionales en todo el entorno europeo, dirigidas al ámbito de la ciencia aeronáutica y estudios relacionados con la navegación aérea, al libre ejercicio de la profesión, como asesory consultor de ingeniería y tecnología aeroespacial o al área docente.

También podrás ejercer tu profesión en la Administración Pública de ámbito local, autonómico, nacional o comunitario, en el cuerpo de técnicos, así como en el área de investigación en centros públicos o privados y en departamentos de I+D+i de grandes empresas. La necesidad de utilizar, en el ejercicio de la profesión, los últimos avances tecnológicos y los materiales más modernos, hacen que el Graduado en Ingeniería Aeroespacial, sea capaz de responder a las necesidades dela industria y dela administración aeronáutica, del transporte aéreo y de todo lo relacionado con la investigación en el campo aeroespacial, siendo el responsable de la ejecución material de los proyectos, de la fabricación de aviones, helicópteros, misiles, satélites y naves aeroespaciales. Ante cualquier duda, puedes contactar vía email en 'info@uax.es', o en el teléfono 918109200.

E a tu lado

El plan universitario más ambicioso para garantizar tu futuro.

Con condiciones especiales de financiación, el mayor programa de becas, 7.500 acuerdos laborales con empresas y mucho más.

Descúbrelo todo en uaxatulado.com





Informe sobre Actualidad Educativa 2017 CECE celebra su 45° congreso reivindicando un pacto educativo

La patronal educativa celebró este mes su 45 Congreso con un éxito de participación, donde se presentó el Informe sobre Actualidad Educativa 2017. CECE, además, defendió la necesidad de un pacto.

PADRES

Los centros son los primeros interesados en que los casos de bullying o violencia entre menores se conozcan y se esclarezcan. Es una de las principales conclusiones del Informe sobre Actualidad Educativa 2017 presentado por La Confederación Española de Centros de Enseñanza (CECE) durante su 45 Congreso. En esta edición se ha profundizado en el abandono educativo temprano, el acoso escolar, las ratios de gasto público en Educación, las ratios de alumnos y centros en

cada red, el primer ciclo de Educación Infantil, la inmigración, la Educación Especial y el nivel socioeconómico.

Sobre el acoso escolar, detalla el Informe de CECE que los estudios más rigurosos destacan que en torno al 2-3% de la población escolar sufreacoso entreiguales en los centros educativos. También, concluye el informe, para combatir el acoso escolar es preciso contar con un buen plan de convivencia, protocolosy programas. No obstante, no basta con elaborar planes y proto-



Presentación del Informe sobre Actualidad Educativa 2017.

colos, hay que hacer un seguimiento adaptado a la realidad de cada centro en cada momento. Asimismo, la solución del acoso requiere la participación de diversos agentes en programas de prevención paraalcanzarsoluciones equilibradas, apunta CECE.

La patronal de centros privados (concertados o no) celebró el 45 Congreso Nacional de la Confederación Española de Centros de Enseñanza este mes.

En dicho evento, CECE destacó que "sigue siendo absolutamente necesario alcanzar un pacto social y político por la Educación, que no deje fuera a nadie v tenga en cuentaatodoslosactorespresentesenel ámbito educativo". CECE estima que el debate sobre Educación en Españamantiene un sesgo político e ideológico que lleva a debatir asuntos colaterales y está impidiendo abordar los temas realmenteimportantes. "Espreciso dejaren segundo plano los intereses políticos particulares y centrarse con generosidad en lo que de verdad necesita la Educación" concluyó esta patronal educativa.





onsejería de Educación de

2353/2016 de 10 de julio

Comunidad de Madrid







Un nuevo sello de calidad escolar ¿Tu cole es un modelo de escuela saludable?

Obesidad infantil, sedentarismo o aislamiento de los niños son algunas de las huellas que nuestra sociedad de prisas y humo deja en la población infantil. El Modelo de Escuela Saludable se ha creado para trabajar desde los centros educativos en pro del bienestar de los niños.

EVA CARRASCO

España ha caído del top ten global desalud, según el último estudio de Naciones Unidas. Ha pasado del puesto 7 al 23. Suspendemos en obesidad infantil, tabaquismo y consumo de alcohol. Algo que obliga a tomar medidas urgentes. Promovido por AENOR, Nútrim y Cualtis, el Modelo de Escuela Saludable, establece lo que necesita un centro educativo para desarrollar un Sistema de Gestión de Escuela Saludable a aquellos que quieran proteger v promover la salud, seguridad y bienestar de los alumnos y su entorno con un certificado que acredite su cumplimiento.

La escuela es un entorno fundamental para la adquisición de hábitos saludables a través de diferentes medidas como la promoción de la higiene personal como la salud bucodental. En lo referente a prevención de las enfermedades se debería velar por la prevención de golpes de calor e hidratación en verano y estar al tanto en cuanto a alergias primaverales y vacunaciones. Un aspecto muyimportante, que cada vez se presta más atención en los centros educativos es la prevención de conductas de riesgo y prevención de accidentes con la intervención de expertos en temas de sexualidad, drogas y adicciones, educación vial y seguridad social. La labor de los agentes tutores de la policía y de algunas onges de granimportancia en este asunto.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

En España, el 41,3% de los niños entre 6 y 9 años tienen sobrepeso u obesidad, según el último Estudio Aladino de 2015. Pero noto da la responsabilidad es de la escuela. Los padres también influimos en el comportamiento de nuestroshijos. Por eso debemos tener especial cuidado en ofrecerles bebidas y ali-

mentos saludables y fomentar la actividad física. Practicar deporte en familia como parte de un estilo de vida saludable es el mejor ejemplo que les podemos dar.

España está entre los países de la Unión Europea donde más crece la obesidad infantil. Las acciones llevadas a cabo hasta el momento por fomentar una alimentación sana no han evitado que la prevalencia de la obesidad infantil supere el 18% y la OCDE estima que estas tasas seguirán incrementándose hasta 2030. Desde los centros setiene como objetivo promover hábitos alimentarios encaminados a, por ejemplo, lograr que los alumnos tomen un desayuno saludable yaque, como afirma Pilar León, expertaen nutrición "esimprescindible para un buen rendimiento escolar y una adecuada salud". Esto enlaza con la adquisición, por partedelosniñosdehábitoshigiénicos adecuados en lo que a alimentación se refiere, algo que se debe trabajar en el comedor de los colegios. Alavez se les inculca alos niños menús saludables y alimentación equilibrada de forma que "en su ingesta diaria de alimentos estén incluidos todos los macronutrientes como son hidratos de carbono, proteínas y grasay micronutrientes como vitaminas y minerales" nos explica la experta en nutrición. Especial atención merece, y cada vez a edades más tempranas, la prevención de trastornos alimentarios.

ACTIVIDAD FÍSICA

La mayoría de los niños no cum plenconlasrecomendacionesdela organización Mundial de la Salud (OMS) de acumular un mínimo de 60 minutos al día de actividad física de intensidad moderada/vigorosa. Sólo cumplen con esta recomendación el 30% de los niños y el 12% de las niñas menores de 10 años. Pero alllegar ala etapatan importante para el desarrollo, como es la adolescencia, un 25% no realizaninguna actividad física. Sinembargo "Está demostrado que un alumno en época de exámenes rinde más y asimila mejor los conte-

Ventajas del Modelo de **Escuela Saludable**

- Mejora la salud y
- el bienestar de los alumnos
- Reduce factores
- **de riesgo** asociados a hábitos y conductas
- Integra la salud y
 los hábitos saludables de
 forma transversal en el ámbito
- ■Aplica instrumentos
- y estrategias en materia de salud infantil.
- Mejora los conocimientos y habilidades en materia de hábitos saludables
- Obtiene resultados
- **y proporciona** datos que fundamenten las medidas implantadas en materia de salud.

nidos, sirealiza una actividad diaria de mínimo media hora" tal y como nos explica Roberto Guzmán, Jefe del departamento de Educación Física del Colegio Sagrado Corazón de Rosales. "A nivel grupal contribuye a desarrollar la confianza, el sentido de comunidad, la responsabilidad tanto con uno mismo como con los otros. En general, cuando uno aprende a jugar con otros se afrontan mejor los conflictos, las injusticias y la exclusión social".

En este sentido, además del juego en equipo hay más elementos que ayudan a nuestros hijos a relacionarse. Uno de los aspectos más importantes son sus niveles de autoestimaque les permite tomar decisioneseiraceptandoloscambios de su cuerpo. Por lo que el modelo trabajalas relaciones interpersonales, incluyendo la relación profesoralumno; la gestión de las emociones y el clima dentro del aula. Los factores psicosociales favorables no solo no shacen más felices cuando somos niños, también logran que, al llegar a la edad adulta, seamos más sanos. De hecho las víctimas de acoso infantil sufren consecuencias sociales y emocionales cuando son mayores.

Según un estudio elaborado por el Hospital del Mar de Barcelona: "Durante la edad escolar, los grandes sistemas cerebrales se integran unos con otros y se establecen las bases delo que será el cerebro adulto. En el estudio hemos visto que la contaminación urbana puede retardar este proceso madurativo cerebral". El rendimiento académico también se ve afectado por la iluminación, la temperatura o el nivel de ruido en las aulas, por lo que hay que trabajar en materia de seguridad, temperatura y ergonomía.



HASTA

EN UNA SELECCIÓN DE ARTÍCULOS

