REVISTA SEPT. 2019 Nº 140

# PADRES Y COLEGIOS

## La nueva maternidad

# SER MADRE AHORA

APP CON APPSEDITOR DISPONIBLE EN APPSTORE Y GOOGLE PLAY STORE
APP COMPATIBLE CON IPAD, IPHONE Y DISPOSITIVOS Y TABLETAS ANDROID
Síguenos en facebook!

## CÓMO EVITAR EL CAOS A LA HORA DE LEVANTARSE

Levantarse de la cama, desayunar, la higiene, vestirse... Las rutinas de cada mañana pueden no convertise en una batalla campal. Desde las estrategias de disciplina positiva, se puede conseguir un clima familiar de orden que repercute positivamente en la Educación emocional de los niños. **P.6**

## EL ERROR DE PREMIAR CON LAS PANTALLAS

"Si ahora haces los deberes, podrás jugar a la tableta antes de cenar". Frases de este tipo esconden que en muchas familias se utiliza la atracción de los niños por la tecnología como el premio o el castigo. Sin embargo, varias investigaciones advierten de que convertir las pantallas en el premio provoca más adicción tecnológica en los niños. **P.12**

## CUANDO LA PORNOGRAFÍA SE HACE VIRAL

Según las últimas investigaciones, el acceso a la pornografía es cada vez más temprano y su capacidad de reproducirse y compartirse a través de los móviles la hace muy accesible para los niños. Este fenómeno provoca una mala Educación sexual. **P.18-19**

## 25 CONSEJOS PARA AYUDARLES A ESTUDIAR

El estudio y los deberes son responsabilidad de los niños, pero los padres pueden echarles una mano. No nos referimos a hacer sus tareas ni a llevarles su agenda escolar, sino a servirles de guía para que poco a poco, adaptado a su edad, adquieran las técnicas, responsabilidad y autonomía para planificar con éxito. **P.20-21**

**DERECHOS DEL NIÑO.** Este año se cumple el 60 aniversario de esta declaración universal que recoge los derechos de los niños y niñas. Echando la mirada atrás, su cumplimiento está siendo contradictorio. **P.10-11**

LA MUJER SIGUE SIENDO EL PILAR DE LA FAMILIA

# ¡Qué importante es una madre!

**Frente a un feminismo radical, en el otro lado del péndulo surgen movimientos de empoderación de la mujer como pilar de la familia, poniendo la mira en su desarrollo integral en todos los ámbitos.**

EVA CARRASCO

Llega septiembre y con él, el comienzo del curso y la vuelta a las rutinas. ¿Y quién se encarga de todo esto? No nos engañemos, todos vemos estos días a mujeres coordinando extraescolares, recogida de libros, luchando por volver al control de los horarios de comida en el caso de los hijos pequeños y de vuelta a casa en el caso de los hijos mayores. El movimiento Mujeres Infinitas pretende que las mujeres se reconozcan como eje familiar y se enorgullezcan del papel tan importante que tienen, pero también que miren por ellas mismas. Así las anima a invertir tiempo en sí mismas y en cultivar sus sueños, sin dejar de perder ese estatus de eje familiar. Para ello siguen la metodología 'AMA': 'A' de amor -que es el principio de cualquier tipo de relación-, 'M' de metamorfosis -porque a través del cambio se obtienen resultados- y 'A' de acción -porque es lo que convierte los proyectos en realidad

## EJE DE LA FAMILIA

Desde el punto de vista de la coach Ada Rahn, creadora de la plataforma Mujeres Infinitas, el poder de procreación de la mujer crea un nexo muy fuerte con los hijos. "La mujer es el eje de la familia y si el eje está bien, da armonía a todo su entorno". En todos sus años de experiencia ha escuchado a mujeres quejarse de que han hecho todo por sus hijos, que viven por sus hijos, pero los hijos también necesitan madres felices que vivan por ellas mismas.

Con la incorporación de la mujer al mercado laboral, se ha cargado con doble trabajo. Aquí está el reto para Ada, "en su gestión de la administración del hogar, porque los hijos no son solo de ella y la casa no es solo de ella". Lo importante es hacer equipo. Esto se ha dicho mil veces, pero muchas siguen sin encontrar la manera. "Sencillamente es aprender a hacer equipo con los hombres, y cada día veo más hombres involucrándose en el trabajo de la casa."

## CAMBIAR EL DISCURSO

En este sentido, la actriz Ana María Simón, que triunfa en la Gran Vía con un monólogo sobre la maternidad tras cambiar "el sueño americano por la siesta española", cree que si la mujer está mal, no va a hacer feliz a nadie. Durante su intervención en el encuentro Mujeres Infinitas organizado por Ada Rahn contó, que, tras una vida aburrida en Miami, se vino a España sin nada. Para ella lo importante es tener retos y luchar por superarlos, algo que le hace sentir viva. En este mismo sentido insistió la asesora de imagen Piluka de Echegaray, en que si nos creemos capaces de hacer cosas, conseguiremos hacerlas. "Tardé mucho tiempo en descubrir que el aspecto exterior es reflejo del interior."

"La imagen es bidireccional, porque es una forma de comunicarnos. "¿Qué mensaje estoy emitiendo a mí mismo de mi persona? Si yo me creo capaz de hacer cosas conseguiré hacerlas. Si yo no creo que soy capaz, no voy a serlo". Para ello invita a hacer un ejercicio: Sentarnos delante de un espejo y centrarnos en las cosas positivas que me hacen sentir bien. Desde aquí podremos empezar a construir en positivo, sin olvidar cuánto valemos".

"Estoy segura de que la próxima generación será corresponsable en la casa", sentencia Ada con la esperanza de tener razón. Ya la planificación de familia, de estudios y de trabajo es completamente distinta, aunque es preocupante que las próximas generaciones cada vez quieren tener menos hijos. "Esto precisa una revisión al mensaje. Estamos haciendo ver que es imposible conciliar. Estas generaciones son el fruto de nuestro trabajo, así como nosotras somos el producto de nuestras madres. Ellas estaban en casa, nos empujaron a trabajar, salimos a trabajar y ahora ¿qué mensaje estamos dando a nuestros hijos?"

Margarita García, directora de Gastro Amantes fue otra de las participantes en el encuentro Mujeres Infinitas. "Yo no creo en el empoderamiento de la mujer que reclama la igualdad-afirmó tajante Margarita con una sonrisa-, no somos iguales, somos mucho mejores, aunque no se nos reconoce". Hay mujeres que ocupan altos puestos ejecutivos aunque, en la mayoría de los casos, es a costa de no tener una familia, de ser absolutamente independientes. Romper esa cultura no es cuestión de una década, según su criterio. "Creo que nuestros hijos están creciendo excesivamente independientes en ese aspecto. La mujer no quiere ningún tipo de compromiso, es absolutamente liberal, no quiere ataduras. Si opta por las ataduras, las quiere con una persona que le ofrezca muchísima seguridad económica. El contigo pan y cebolla ya no funciona."

## EL PRIVILEGIO DE ENVEJECER

No hay espíritu de lucha -se queja Margarita. "Podemos seguir siendo independientes, sin dejar de lado nuestros valores. Dejamos atrás muchas cosas sin darnos cuenta. ¿Cómo reconoces que tú estás en el lugar apropiado en esa familia, con ese marido, y con esos hijos? El día que cierre los ojos, me vea vieja y no quiera coger la mano de mi marido, será que ya no le quiero. A día de hoy, a pesar de que discutas o te enfades, yo quiero hacerme vieja a su lado".

Margarita García, que acaba de publicar el libro *La dieta… ¡que sea*

### DEPORTE EN FAMILIA

■ **Mantener una vida activa es fundamental para toda la familia.** El deporte siempre ayuda a canalizar la energía, es una vía de escape para los adultos de su trabajo y para los niños por los estudios. "Tienes que buscar la actividad que te haga feliz y te haga sentir bien", anima la personal trainer. Aunque es recomendable por propia salud, no tiene que ser la madre deportista para que el niño lo sea. Cuando un niño hace deporte, aprende muchos valores como el compañerismo, cooperación, responsabilidad. También es importante aprender a perder, además de a ganar. Y además estas manteniendo al niño activo y después descansa mucho mejor.

Si bien todas las mujeres son madres, las madres son mujeres y por tanto la maternidad también forma parte de ellas.

## Familias **desconectadas**

■ **Nos pasamos el día completamente desconectados de la familia.** Estamos muchas horas fuera. No hacemos cenas en familia, no cocinamos en familia, no nos sentamos juntos a la mesa, cada uno coge la bandeja según va llegando. Cada uno hace su vida y no comparten absolutamente nada. Estamos muy cansados, pero luego estamos unas cuantas horas en nuestras redes sociales en el sofá, y sin embargo no tenemos tiempo para dedicar 20 minutos a preparar la cena en familia y compartir. Este es el retrato de la vida familiar que hace Margarita, quien comparte con nosotros una reflexión: "yo creo que esa falta de valores es culpa de que no nos involucramos en la educación de nuestros hijos. Los niños nacen absolutamente puros y el trabajo que nosotros hacemos con su educación es una gran responsabilidad".

■ **La falta de valores viene porque no hacemos caso a nuestros hijos.** "Yo veo niños que contestan a sus padres y éstos

no hacen la más mínima mueca. A lo mejor están dos adultos hablando y viene el niño reclamando la atención de su madre, y la madre se gira 'dime hijo'. Rompe la conversación y el contacto visual con otro adulto por atender las peticiones de un niño de 5 años. ¿Qué le está enseñando?" se pregunta Margarita. "Estamos constantemente rompiendo las comunicaciones. Perdemos el vínculo de la conversación, siempre hay algún factor externo que llega para romper esa comunicación que tanto se está perdiendo desgraciadamente".

■ **La comunicación en la familia es un factor primordial así como el establecimiento de límites** y una correcta autoestima para que los niños tengan seguridad en sí mismos. Pero tampoco podemos dejar de lado valores fundamentales del ser humano como el respeto, ayudar al prójimo y no mirar hacia otro lado. En esta labor, las madres tienen un papel primordial como ejes de la familia que son, propiciando además la implicación de los padres.

*mediterránea!*, tuvo que reinventarse a los cuarenta. "Fui productora audiovisual durante 25 años y me quedé en el paro sin nada que hacer. La casa se me caía encima, me acababan de diagnosticar un cáncer, me acababa de separar de mi primer marido". Su actual marido le aconsejó escribir un blog de cocina, ya que le encanta cocinar. En el año 2012 no había trabajo, "el último trabajo que me ofrecieron era de 800 euros de siete de la mañana a ocho de la tarde y entonces tenía un niño muy pequeño". Comenzó a cocinar en casa y escribir su blog *Gastro Amantes* y, de repente, encontró trabajos a través de las redes sociales. "Cuando encuentras tu lugar en el mundo, y te atreves a salir de tu zona de confort, no tienes miedos a emprender en lo que en un principio creías que iba a ser un hobby", explica Margarita García.

"La mejor herencia que tú le puedes dejar a tus hijos es que sepan alimentarse, sepan elegir los productos y cocinar y comer en familia, –aconseja la autora del libro *La dieta…¡que sea mediterránea!*– Hacer vida en la cocina como hacían nuestras abuelas e integrar la cocina al salón".

Beatrice Venice, nutricionista y *personal trainer*, nos marca los errores más comunes en las familias en cuanto a alimentación. Se dan demasiados alimentos precocinados y muy procesados a los niños, cuando la base de una alimentación debe estar en alimentos frescos. Alimentos con muchos azúcares añadidos y grasas saturadas. "Mi concepto de una alimentación saludable es un equilibrio y un niño puede comer dulces de vez en cuando pero eso no puede ser el día a día. Un niño tiene que crecer, por lo que su alimentación no tiene por qué ser como la del adulto, tiene que incluir más macronutrientes". La madre sigue siendo en la mayoría de las casas la encargada de la alimentación de la familia, pero la mayoría de las mujeres no tienen una formación en nutrición y hacen elecciones equivocadas por desconocimiento.

**ADA RAHN**
COACH Y CREADORA DE MUJERES INFINITAS

"Nosotras hemos vivido nuestra transición. **Hay que darles un poquito de permiso** a los hombres para que se den cuenta de las nuevas reglas del juego"

**ANA MARÍA SIMÓN**
ACTRIZ

"Si la mujer está mal, no va a hacer feliz a nadie. **Es fundamental tener retos y luchar por superarlos,** es algo que te hace sentir viva"

**PILUKA DE ECHEGARAY**
ASESORA DE IMAGEN

"¿Qué mensaje estoy emitiendo a mí mismo de mi persona? **Si yo me creo capaz de hacer algo,** conseguiré hacerlo"

**MARGARITA GARCÍA**
AUTORA DEL LIBRO LA DIETA…¡QUE SEA MEDITERRÁNEA!

"La mejor herencia que le puedes dejar a tus hijos es que **sepan alimentarse, sepan elegir los productos y comer en familia"**

**BEATRICE VENICE**
NUTRICIONISTA Y PERSONAL TRAINER

"El deporte ayuda a canalizar la energía, **una vía de escape para los adultos de su trabajo y los niños de los estudios.** Buscar la actividad que te haga feliz"

# ESCUELA DE PADRES 3.0

## 10

### CAP. 10 // SOBREPROTECCIÓN

### EDUCAR A NIÑOS AUTÓNOMOS

La tarea educadora consiste en enseñarles a ser autónomos, que poco a poco asuman sus responsabilidades para llegar a ser adultos autónomos que tomen sus propias decisiones.

**Protegerles es instintivo; constituye un aspecto vital dado que el respeto, el cariño y la seguridad que les proporcionemos determinará su salud psicológica y emocional. La sobreprotección, sin embargo, se define como el exceso de cuidado y/o protección de los hijos por parte de los padres que va más allá de lo razonable; una sobre indulgencia que termina incapacitándolos para su vida futura. En consecuencia, lejos de favorecer su autonomía e independencia, motivamos una personalidad débil.**

**Por Marta Prado Bullido y Óscar González.**

ESCUELA DE PADRES 3.0

www.escueladepadrestrespuntocero.es
info@escueladepadrestrespuntocero.es

Muchos de nosotros arrastramos falsas creencias y tendemos a confundir sobreprotección con amor, lo que obstaculiza nuestra labor de educarles para la vida. No nos damos cuenta de que "sobreprotegiendo" al niño no le estamos ayudando en absoluto sino, más bien, todo lo contrario: la sobreprotección es la desprotección más absoluta. Asimismo, el miedo a que algo pueda sucederles y nuestra resistencia a aceptar los cambios que se van produciendo en sus distintas etapas de desarrollo, también nos lleva a actuar de esta manera.

Como padres, debemos permitirles tomar sus propias decisiones, equivocarse y gestionar su propia vida desde el conocimiento y la responsabilidad. Allanarles continuamente el camino justificando una -desmesurada- protección tiene efectos contraproducentes. Veamos algunos de ellos:

- Favorece la dependencia.
- Produce una baja tolerancia a la frustración.
- No alienta a la madurez personal.
- Crea problemas de autoestima.
- Incita a la violencia física y/o verbal.
- Dificulta las relaciones sociales.

Está claro que proteger a nuestros pequeños sin pasar el límite resulta complicado, por lo que debemos tomar conciencia y tratar de buscar el equilibrio. Una buena manera de comenzar es enseñarles a valerse por sí mismos desde edades tempranas y permitirles enfrentarse a diversas situaciones, aceptando el error como una valiosa oportunidad de aprendizaje. Tenemos que enseñarles a crecer, y crecer -queramos o no- implica desprenderse de nosotros.

Los padres hemos de ser conscientes de que educamos para ayudarlos a crecer y sobre todo para ayudarlos a partir. Deben aprender a ser lo suficiente autónomos para que llegue un momento en que no nos necesiten…

Anne Bacus en su libro *100 ideas para que tus hijo sean autónomos* plantea algunas cuestiones que todos nos deberíamos hacer:

- ¿Sigue siendo pequeño a tus ojos? ¿Sigue siendo "tu bebé" con diez años?
- ¿Cómo te sientes cuando tu hijo gana autonomía? ¿Orgulloso por él y por ti mismo o más bien triste por el papel que pierdes?
- ¿Sientes nostalgia cuando lo recuerdas más pequeño, y por tanto, más dependiente?

Nuestro objetivo debe ser educar en la responsabilidad. El niño al que le enseñamos a valerse por sí mismo crece con la seguridad de que puede seguir avanzando con la ayuda y supervisión de los adultos que le impulsamos a crecer y mejorar pero no a depender de nosotros.

Como destaca Maite Vallet: "A lo largo de la infancia, para crecer, el niño necesitará asumir constantes desprendimientos: el parto, el destete, el paso de alimento líquido a sólido, el ser alimentado a utilizar los cubiertos; de ser bañado y vestido a bañarse y vestirse…"

### Ayudarles a partir

**Educamos para ayudarlos a partir. Ayudamos a nuestros hijos a que sean responsables y autosuficientes, en una palabra, lo bastante autónomos como para que no nos necesiten. Vivir la infancia junto a un progenitor inquieto y ansioso predispone al niño al mismo temperamento. La visión de un mundo peligroso frenará su impulso y, por tanto, su constante crecimiento.**
**Para conseguirlo debemos permitir que el niño se enfrente a las dificultades:**

- **Que aprenda a pensar por sí mismo. Para ello debemos preguntarle el porqué de las cosas, qué es lo que cree él…**
- **Que realice actividades con otros niños.**
- **Practicar algún deporte o tarea que requiera de esfuerzo, constancia y rutina.**
- **Permitirles adquirir autonomía dejándoles hacer las cosas aunque se equivoquen. Los errores también son una oportunidad para aprender.**

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

**NOTAS:** Espacio que facilitamos para tus anotaciones.

**OJO:** 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.

# Educación en Igualdad.¿Deben las niñas y adolescentes estudiar carreras STEM?

**OPINIÓN**

**SILVIA ÁLAVA**
PSICÓLOGA
silviaalava.wordpress.com

Vivimos en una sociedad donde las mujeres están demostrando que pueden hacer todo lo que se propongan y donde se ha mejorado mucho su visibilidad, su incorporación al mercado laboral y las medidas de igualdad. De hecho, sólo hace un siglo que las mujeres podemos estudiar en la universidad, hasta los años 70 no había mujeres juezas, hasta 1981 no hubo una mujer ministra y las mujeres nos incorporamos al cuerpo militar en los años 80. Pero todavía nos queda mucho por hacer. A nivel laboral nosotras cobramos menos que los hombres, y nuestra presencia va disminuyendo en porcentaje según sube el escalafón laboral, así:

- A nivel operario el 40% somos mujeres,
- A nivel técnico disminuye al 24%.
- Tan solo el 20% de los puestos de mandos intermedios son ocupados por mujeres,
- Si hablamos de directivos somos el 11% y
- Sólo hay una mujer CEO de una compañía del IBEX.

A las mujeres les cuesta mucho más acceder a los puestos directivos de las empresas pese a tener la misma o incluso mejor preparación que sus compañeros varones. La pregunta es, ¿qué podemos hacer para revertir esta situación?

## Educar en Igualdad

Si analizamos las causas de por qué las mujeres estudian menos carreras STEM (acrónimo de las palabras en inglés Ciencia-Science, Tecnología-Technology, Ingeniería-Engineering y Matemáticas-Mathematics) y de por qué acceden a menos puestos directivos, encontramos que, en un gran porcentaje, **está en los estereotipos de genero** que seguimos manteniendo e inculcando a los niños y niñas desde que son pequeños, y seguro que de muchos de ellos ni siquiera somos conscientes.

**Las diferencias en la primera infancia empiezan vistiendo a los niños de azul y a las niñas de rosa.** Quedarnos solo con los colores es anecdótico, lo importante es lo que hay detrás.

Así, por ejemplo, **el tipo de juguetes** con los que en ocasiones juegan niños y niñas es diferente, así los niños juegan más con coches, motos, juegos de construcción…, que fomentan las destrezas y las habilidades visoespaciales y las niñas con muñecas, cocinitas…, donde juegan a reproducir el modelo del cuidado del bebé, del cuidado del hogar… incluso cuando juegan con muñecas, a vestirlas, desvestirlas, inventar historias… hay una parte implícita que es el aprender a gustar a los demás.

Pero no solo son juguetes, el niño o a la niña llega a la escuela infantil y ¿qué ve? **Casi todas las educadoras infantiles son mujeres,** al igual que en la etapa infantil del colegio, incluso cuando pasa a primaria la mayor parte de los docentes son mujeres. El porcentaje se empieza a igualar en la Educación secundaria, y cuando hablamos de docencia universitaria hay más hombres que mujeres. En la cúspide de la pirámide formativa, solo el 20% de los catedráticos de universidad son mujeres. Es decir, cuando los niños son pequeños, parece que se asume que el cuidado lo lleva a cabo la mujer, pero según va incrementado la edad, las mujeres van "desapareciendo del mapa".

¿Y qué pasa cuando vamos al pediatra? Si bien es verdad que el número de médicos y médicas esta muy equiparado, cuando hablamos de los profesionales de la enfermería, el mayor porcentaje son mujeres. Es por eso que, los menores desde que son pequeños **están viendo que el lugar "habitual" de la mujer es el de profesiones donde se fomenta el cuidado de los demás.** Personalmente creo que la labor de un docente, o de los profesionales de la salud, donde hay más mujeres que hombres es igual o incluso más importante que las ya mencionadas carreras STEM. Es cierto que se debe impulsar a que las mujeres, cada vez más, opten por estas carreras, pero **no debemos de olvidar fomentar que los hombres también estudien carreras tradicionalmente consideradas femeninas, como Educación, ciencias de la salud, humanidades… porque la Educación en igualdad debe de ir en esa doble dirección.** Además, si no lo hacemos parece que el mensaje implícito puede ser: los hombres eligen mejor porque estas carreras son "mejores", y no tiene porque ser así. Son diferentes, ni mejores ni peores, dan acceso a diferentes puestos en el mercado laboral.

Por tanto, **las diferencias pueden estar en el modelo que se le ofrecen a los niños y niñas desde que son pequeños,** donde sigue prevaleciendo que las mujeres se dedican al cuidado. La Educación en igualdad debe de ir en las dos direcciones, tanto que las niñas puedan elegir carreras STEM, desmontando ese estereotipo sobre su supuesta menor competencia para las ciencias, como que los niños estudien magisterio, enfermería, … carreras donde hay más mujeres.

**Más información**

- **Queremos Hijos Felices.** Lo que nunca nos han enseñado. Editorial JdJ editores.
- **Centro de Psicología Álava Reyes:** http://www.silviaalava.com
- **Facebook:** http://es-es.facebook.com/silviaalavasordo
- **Twitter:** @silviaalava

**EDITORIAL**

## Las madres son mujeres

SIN ENTRAR EN EXCESIVAS POLÉMICAS, SE HA IMPUESTO un mensaje predominante que de algún modo contrapone el papel de madre con el de la mujer, de tal forma que da la sensación de que el feminismo llega a relegar la maternidad. En la gran mayoría de casos, estos mensajes son insconscientes, en la insistencia de que la mujer no se reduce a ser madre, se daña la imagen de la maternidad.

NO PENSAMOS QUE SEAN NOCIONES CONTRADICTORIAS, ni que la lucha contra la igualdad de la mujer deba ser a costa de su condición, asumida voluntariamente, de madre. Por ello, creemos que hay que incorporar este rol de la mujer, como madre, como parte esencial del feminismo que procure la igualdad entre hombres y mujeres.

TAMBIÉN PORQUE LA MADRE SIGUE SIENDO UN PILAR EN LA FAMILIA. Esta afirmación tampoco entra en contradicción de que pueda haber otros pilares, de que haya otro tipo de familias o con que haya mujeres que no son madres. Pero todo lo anterior no puede hacer olvidar el papel esencial de la madre en la familia. Tampoco significa que exista un modo de ser madre.

PRECISAMENTE, NO QUEREMOS SEGUIR ESE CAMINO de aquellos que de tanto definir, establecen senderos muy estrechos para etiquetar distintas condiciones. Este periódico no tiene que sermonear en cómo ser madre, qué es ser madre, etcétera. Cada mujer vivirá su maternidad así como lo considere.

DE ESO MISMO TRATÓ LA JORNADA QUE REFERIMOS en nuestro artículo de portada, mujeres reales que expusieron su vivencia de la maternidad, de cómo viven e influyen ser madre en una familia y cómo defienden su rol en la nueva realidad de la mujer, ganada con tanto esfuerzo de tantas a favor de la igualdad.

ES SÓLO UN DETALLE QUE SE RECOGE EN TODOS los estudios sobre rendimiento académico y que señala que la formación de la madre correlaciona significativamente con la Educación de los niños. Es sólo un detalle, pero da idea, aunque sea en la materia específica de los estudios, de cuánto influye una madre en los hijos y en la familia. En todos sus aspectos. Y frente a voces, minoritarias, que recelan de la maternidad como limitadora del feminismo, pensamos que la lucha por la igualdad también requiere poner el rol de madre en un primer plano. En la actualidad, para seguir hablando de las mujeres.

PADRES Y COLEGIOS

Una publicación de Siena

**Director:** José María de Moya. **Redactor jefe:** Pablo Rovira **Redacción:** Cristina Martínez, Teresa Alonso, Gema Eizaguirre, Olga Fernández, Javier Peris, 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. **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 Beirain. **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 Beirain, Roberto Cereijo. **E-mail:** padres@padresycolegios.com. **Imprime:** Impresa Norte, SLU - Grupo Heraldo. Tel. 976 186428. Todos los derechos reservados.

**Año 2019. Nº 140**

PADRES no se identifica necesariamente con las opiniones y criterios de sus colaboradores, ni devuelve ni mantiene correspondencia sobre los originales.

**Durante el curso escolar las mañanas pueden convertirse en un auténtico caos. Cuesta sacar a los niños y niñas de la cama, desayunar, vestirse... Analizamos cómo simplificar este proceso.**

Las tareas matinales también participan en una Educación emocional adecuada.

## Disciplina positiva

# Para que las mañanas **no sean un caos**

**DIANA OLIVER**

Sobre cómo afrontar las mañanas para que no se conviertan en un auténtico caos hay muchos textos escritos. La cuestión es que pocas veces se repara en cómo afecta este caos matutino a la relación que cada día estamos construyendo con nuestros hijos e hijas, qué herramientas –reales– tenemos a nuestro alcance para que el clima familiar sea el más agradable posible y qué tenemos que cambiar para que esas herramientas tengan –de verdad– alguna utilidad. Es en este sentido es en el que trabaja la Disciplina positiva: una metodología que facilita herramientas siempre que haya habido un cambio previo en la mirada a la infancia. "Como personas adultas tenemos que tomar perspectiva y tener en cuenta los factores propios del desarrollo evolutivo de las niñas y niños, pero también su necesidad de adultos de referencia que muestren su amor incondicional para generar un vínculo afectivo de calidad", explica Arantxa Arroyo, maestra de Educación Infantil certificada como Educadora de Aula y Familias en Disciplina Positiva.

Recuerda Arantxa Arroyo que la regulación emocional depende del nivel madurativo de las niñas y niños pero, a medida que van creciendo, también dependerá de las estrategias que les enseñemos. "La regulación emocional en la primera infancia es un proceso de corregulación: su estado dependerá del nuestro". Es por ello que la experta incide en que debido a que nosotros, como adultos, ya tenemos esa madurez biológica somos quienes debemos poder gestionar un conflicto.

Lo anterior viene a decir algo sabido cuesta asimilar: para poder enseñar a nuestros hijos, antes debemos aprender nosotros. Es decir, que si nuestra regulación emocional es deficiente es probable que nos cueste poder ayudarles a regular sus propias emociones. No siempre es fácil. Influyen nuestras propias mochilas pero también otro buen número de factores: el estrés, las dificultades económicas, la ausencia de conciliación, las expectativas…

Lo sabe Arantxa Arroyo, quien afirma que seguramente nos lleguemos a plantear: "Vale, yo todo esto ya lo sé pero al final acabo gritando". Para la educadora hay un elemento clave que en nuestra lista de prioridades vamos relegando al último lugar: el autocuidado. "Debemos tatuarnos que la persona más importante en nuestra vida somos nosotras mismas y que todo lo demás depende del tiempo que dediquemos a cuidar nuestra salud física y emocional. Dedicarnos tiempo mejorará nuestras relaciones familiares y sociales", señala.

Si nos centramos en las mañanas, que suele ser el momento más conflictivo del día, es sabido que hay premisas que pueden hacerlas más fáciles. Entre ellas, mantener una buena rutina de sueño –lo que implica cenar antes y acostarnos pronto– o dejar todo preparado la noche anterior. En esto último ayuda mucho dejar la mesa del desayuno lista, pensar el desayuno, elegir la ropa del día siguiente y preparar las mochilas así como nuestros propios bártulos. Pero hay más. Hay algunas herramientas "extras" que pueden hacer mucho más fácil ese tránsito de casa hacia el colegio.

**1 Medir el tiempo:** La maestra de Educación Infantil y experta en Disciplina Positiva Arantxa Arroyo opina que lo primero que debemos hacer es asimilar que el concepto "tiempo" es algo que para niñas y niños pequeños es totalmente abstracto. "La comprensión del paso del tiempo es un proceso muy complejo que hace falta una madurez cerebral para ello", explica. Para ayudarles a interpretarlo recomienda hacernos con diferentes relojes de arena para que de manera muy visual los niños y niñas ver la cantidad de tiempo que ha pasado y qué tiempo les queda.

**2 Establecer rutinas:** Otra herramienta que la educadora ve útil es la de tener unas rutinas establecidas para hacer más sencillo el tránsito del tiempo entre que se levantan y llegan al colegio. "Se trata de una tabla temporal en la que encontramos las diferentes acciones (en forma de pictograma, dibujo o foto) que hay que hacer en un periodo de tiempo, y que ayudan en su autonomía", explica.

**3 Escuchar a nuestro hijo e hija:** De nada sirve lo anterior si no se trata de una actividad familiar en la que se le pregunte al niño o la niña cuáles son las acciones necesarias en la mañana y en qué orden. "A veces el momento "vestirse" es una verdadera odisea y he podido comprobar como muchas familias después de preguntar a su peque en qué momento querían hacerlo y éste decidirlo, la vestimenta dejaba de ser un problema", insiste Arroyo.

**4 Acompañar emocionalmente una situación conflictiva:** Para enfrentarnos a ellas Moreno aconseja emplear la fórmula RePeSA: Reconocer el sentimiento ("Te has enfadado mucho porque no encontramos la goma que te gusta"), Permitirlo ("Yo también me frustro cuando no encuentro algo que estoy buscando") y Proponer Soluciones Aceptables ("¿Quieres respirar conmigo para calmarnos o prefieres salir del baño para despejarte?").

**5 Tener en cuenta sus necesidades fisiológicas:** Por último, debemos tener en cuenta que en emociones como la frustración a menudo influye que las necesidades fisiológicas estén cubiertas. "Si el niño o la niña ha dormido mal o tiene hambre tenemos que tenerlo muy presente y entender que es prácticamente imposible que pueda abordar de manera racional estas situaciones, puesto que es tanto biológica como fisiológicamente imposible", nos recuerda la experta en Disciplina Positiva.

Santander

Banco Santander ha sido premiado como

# Mejor Banco de Europa Occidental para PYMES

Apoyamos el crecimiento de las PYMES con programas financieros y otras iniciativas que aportan valor añadido como:

- Talento y Formación
- Internacionalización
- Digitalización

Y también, Mejor Banco de Inversión en España

EUROMONEY AWARDS FOR EXCELLENCE 2019

**Además:**

- Mejor Banco en Portugal
- Mejor Banco de Inversión en Polonia
- Mejor Banco en Latinoamérica y en Brasil
- Mejor Banco en Chile

bancosantander.es

## Pedagogía

# Padres formados, ¿hijos educados?

**La pedagoga Leticia Garcés coordina desde 2010 una plataforma cuyo objetivo es lograr una Educación en la que la emoción del miedo no se apodere de las intervenciones educativas de los adultos.**

La experta recomienda educar desde la parentalidad positiva basada en la asertividad.

**DIANA OLIVER**

La Educación y el cuidado de los hijos es percibido por muchas familias como un complejo jeroglífico. Una tarea imposible (o casi) que se les escapa. Sin embargo, para Leticia Garcés, pedagoga por la Universidad de Navarra y experta en Inteligencia Emocional y Neuroeducación, educar en realidad no es una tarea tan difícil como puede parecer. La clave, según la experta, está en priorizar el desarrollo de la inteligencia emocional de los adultos que nos dedicamos al cuidado y protección de menores en desarrollo. "Sabemos que los niños y niñas no vienen con un manual de instrucciones debajo del brazo, contamos con la experiencia vital de ser hijo o hija pero la de ser padre o madre tenemos que adquirirla", explica Garcés. Si bien es ese papel de hijos e hijas el que nos permite a los padres y madres tener una experiencia personal, esto es algo que sin duda nos condicionará a la hora de educar. Ocurre entonces que debemos adquirir un conocimiento con una fundamentación científica para no caer en opiniones basadas en las experiencias personales que puedan no ser del todo beneficiosas. "Es necesario que los padres y madres nos formemos para saber por qué hacemos las cosas, co_mo queremos hacerlas y para qué, todo esto habiendo hecho una reflexión previa, habiendo adquirido un conocimiento básico de cómo son los niños a cada edad o qué comportamientos pueden considerarse normales y cuáles requieren de una mayor atención por nuestra parte". La pedagoga, que también es autora del libro *Padres Formados, hijos educados* (Editorial Creados 2017), coordina desde 2010 *www.padresformados.es*, una plataforma de formación nacida precisamente para lograr la educación emocional de familias y docentes a través del análisis de esas vivencias personales para ir más allá de ellas.

Internet, libros, redes sociales, grupos de WhatsApp, foros, charlas y conferencias y hasta cursos online. El abanico informativo que tienen las familias en la actualidad sobre la educación y la crianza de los hijos es inmenso. Cada vez sabemos más pero también nos agobiamos más, perdidos en información que se contradice o que no termina de encajar con nuestras necesidades como familia. También las expectativas juegan un papel clave a la hora de elaborar el mapa de nuestras vivencias familiares. "A veces nos agarramos a la idea de cómo deberían de ser las cosas y cuando la realidad no se asemeja, cuando no somos esa madre que nos hemos propuesto ser, cuando nuestras parejas no actúan como los padres o esposos que habíamos imaginado, simplemente se experimentan decepciones, nos sentimos culpables con nosotros mismos por no coincidir con esa idea y decepcionados con las personas que no son como nos gustarían que fueran", explica Leticia Garcés. La clave para la pedagoga pasa por rebajar esas expectativas que generan tanto malestar y frustración.

Y existe un apoyo fundamental: la evidencia científica. Desde hace casi veinte años, desde el año 2000, la ciencia ha logrado desmentir algunos de los argumentos educativos que hasta ahora se daban como verdaderos y únicos.

¿Cuáles son los principales errores que cometemos las familias en la educación de los hijos? Responde Leticia Garcés que más que hablar de errores, prefiere hablar de dificultades. Dificultades que suelen estar relacionadas con el estilo educativo predominante en la familia: "Cada estilo educativo (autoritario, permisivo, sobreproteger o asertivo) tiene aspectos positivos y mejorables". Es por eso que cree que los padres que hemos asumido la responsabilidad de educar a nuestros hijos, debemos practicar la parentalidad positiva basada en la aservitidad.

### #EDUCARSINMIEDO

■ **Entre las premisas para una Educación saludable, Leticia Garcés considera que es clave educar sin el recurso del miedo y la amenaza.** De esa idea nacía en 2018 la campaña de sensibilización #educarsinmiedo, que trata de concienciar a través de las redes sociales a las familias sobre la importancia de educar sin generar miedo en los niños y niñas. "La idea es que la emoción del miedo no debe apoderarse de las intervenciones educativas que los adultos llevamos a cabo. Tratamos de hacer circular reflexiones sencillas que nos permiten ejercitar precisamente la parentalidad positiva, que en definitiva consiste en practicar las competencias emocionales que nos permiten actuar desde la conciencia emocional y respeto", explica Garcés.

■ **Los contenidos se apoyan en recursos tanto de texto como audiovisuales.** Así, podemos encontrar un test que contiene más de 100 frases para que cada familia pueda conocer cuál es el punto de partida en el que se encuentra, entrevistas con expertos en Educación y cinco cortometrajes que recogen en clave de humor algunas de las reflexiones que se proponen en la campaña. Reflexiones como la validación de las emociones, la importancia de restituir los vínculos entre los miembros de la familia o la premisa de no imponer ciertas conductas como "compartir" sino enseñar a través del ejemplo.

■ **Para la pedagoga, una de las cuestiones más importantes es lograr simplificar muchos conceptos** que la ciencia respalda en torno a la Educación emocional o a la parentalidad positiva para hablar de estos temas sin dramatizar, que la Educación suene a algo más natural. Para ello emplea frases con las que las familias podamos sentirnos identificadas pero sin perder de vista el humor. "Usar el humor para desdramatizar un poco genera que los padres estén más abiertos a llevar a cabo las reflexiones que planteamos porque en ningún momento buscamos a "los malos padres" para señalarlos con el dedo y decirles todo lo que hacen mal, sino que en la medida que tomamos conciencia, es inevitable no querer comprometerse con un cambio personal, porque en definitiva nos genera mayor satisfacción", concluye.

En España, el protocolo de detección de altas capacidades es irregular.

## Niños con altas capacidades

# La maldición de ser inteligente

**Los niños con altas capacidades tienen más riesgo de fracaso escolar e incluso de ser acosados en el colegio. La clave para evitarlo está en identificarlos a tiempo, algo que España no se cumple.**

**OLGA FERNÁNDEZ**

En España se han identificado a 27.747 niños con altas capacidades en el curso 2016–17, según datos del Ministerio de Educación. Pero no están todos los que son. La Asociación Española para Superdotados y con Talento (AEST) estima que deberíamos tener, como mínimo, unos 180.000 alumnos no universitarios con estas características. El propio Ministerio de Educación en una publicación ("Alumnos superdotados, precoces y de altas capacidades") del año 2000 reconoce que en España había 300.000 alumnos potencialmente superdotados y que la mayoría no habían sido debidamente detectados. Cifra que, 19 años después, sigue sin alcanzarse. No identificarlos supone un problema: presentan más riesgo de fracaso escolar, ya que necesitan un entorno adaptado a sus capacidades.

"Ser muy inteligente no tiene por qué ser un problema. Estas personas tienen una capacidad mayor para aprender, memorizar y combinar las cosas que aprenden, por lo que suelen ser creativas, capaces de innovar, muy curiosas y con muchos intereses diversos. Todo esto es positivo. Lo que ocurre es que si este tipo de personas no tiene el entorno de desarrollo adecuado, al final, se puede convertir en una maldición", explica Carmen Sanz Chacón, psicóloga clínica experta en inteligencia humana, superdotación y altas capacidades, autora del libro "La maldición de la inteligencia" (Plataforma Editorial) y directora de la Fundación el Mundo del Superdotado. ¿Dónde reside el problema? En palabras de Carmen Sanz, en dos puntos: en el ámbito educativo, ya que estos niños no se encuentran en el nivel que les corresponde y esto hace que se aburran porque "aprenden muy rápido y el ritmo normal de las clases no les basta, por ejemplo, hay niños que con tres años aprenden a leer cuando en la escuela se les enseña a los cinco, la solución está en adelantarlos de curso, pero primero hay que identificarlos"; el segundo problema se deriva del primero, "al no estar en el nivel que le corresponde, es un niño que destaca porque es más maduro y tiene gustos diferentes al resto, por lo que se suele sentir rechazado por los compañeros y en muchos casos llegan a ser acosados", señala la psicóloga. Algo que confirma la Asociación No al Acoso Escolar (NACE), ya que según sus datos, nada menos que un 46% de los niños con altas capacidades –uno de cada dos– sufre o ha sufrido bullying. La razón, según NACE, es que estos niños tienen, desde pequeños, intereses poco coincidentes con los de sus iguales; además, suelen tener respuesta para todo y obtienen muy buenos resultados. Estas características los convierten, a menudo, en el blanco de sus compañeros.

### BUSCAR SOLUCIONES

"Lo primero que recomendamos, en el 90% de los casos, es la aceleración de curso", aconseja Carmen Sanz. La segunda recomendación de esta experta, que además es superdotada (llegó a la universidad con 16 años), se basa en crear un aula abierta para niños con altas capacidades donde se impartan talleres y actividades dentro y fuera del horario escolar. Este tipo de actividades no deben ser solo intelectuales, pueden ser artísticas para complementar su formación. Desde el punto de vista emocional la psicóloga apunta que este tipo de niños se encuentra mejor con compañeros de su edad mental, es decir, más mayores, "porque un niño de alta capacidad con ocho años es como si tuviera once". A la hora de identificarlos, se realizan pruebas de inteligencia: inteligencia verbal (vocabulario), inteligencia espacial (puzles), memoria, etc. "La prueba de inteligencia incluye muchas pruebas en las que se valoran diferentes cosas: desarrollo verbal, capacidad de razonamiento, inteligencia visoespacial, etcétera".

## Claves para detectarlos

■ La psicóloga Carmen Sanz, experta en niños superdotados y con altas capacidades, aporta una serie de puntos que pueden orientar a padres y profesores a identificarlos. Los niños superdotados a menudo":

■ **Aprenden a leer muy pronto** y tienen gran facilidad con los números.

■ **Les gusta estar** con niños mayores.

■ **Están en su mundo,** abstraídos en sus cosas y son bastante despistados.

■ **Son muy sensibles.**

■ **Piensan rápido,** aprenden rápido y tienen muy buena memoria.

■ **Son muy exigentes** con ellos mismos y con los demás.

■ **Son hiperactivos mentales,** y tienen muchos intereses a la vez.

■ **Son niños con baja autoestima, retraídos** y/o con problemas de conducta, y con poca resistencia a la frustración.

■ **Tienden a cuestionar** las normas y la autoridad

■ **Son imaginativos,** preguntan mucho y tienen un sentido del humor especial.

**La Declaración de Derechos del Niño de 1959 puso negro sobre blanco las obligaciones de los estados hacia los más pequeños. Un hito que ahora cumple 60 años.**

Acto de conmemoración en Mislata del 60 aniversario de la Declaración.

## 60 años de los Derechos del Niño

# Derechos de la Infancia... ¿Más todavía?

**JAVIER PERIS**

Hablar de los derechos del niño en esta sociedad del primer mundo puede parecer superfluo. Las leyes vigentes en España aseguran sobre el papel todos y cada uno de los principios que recoge la Declaración de Derechos del Niño de 1959, una convención internacional que es de obligado cumplimiento para los 78 países firmantes. Este año se celebran 60 años de la Declaración pero, como asegura el abogado Arturo de Jorge, "ni las declaraciones ni las leyes que las desarrollan aseguran el cumplimiento efectivo de los derechos". Y desgraciadamente los informes de Cáritas le dan la razón año tras año.

En las sociedades opulentas se pueden observar contradicciones en todos los ámbitos, y el de la infancia no es una excepción. Junto a fenómenos como el de la sobreprotección, reiteradamente señalado por psicólogos y educadores, o el de la obesidad infantil, los niños y niñas españoles conviven con situaciones de pobreza, maltrato o discriminación. El jurista Arturo de Jorge señala algunas realidades muy cercanas que cuestionan la efectiva protección de los derechos de niños y niñas. Por ejemplo, los menores sin familia o con padres con graves problemas que les impiden cuidarlos: "La sociedad ha creado mecanismos para asegurar que los niños reciben al menos las atenciones básicas, pero desgraciadamente es muy difícil, en estas circunstancias, garantizar el 'amor y comprensión' al que hace referencia el principio 6 de la Declaración, ni tampoco 'el ambiente de afecto y seguridad moral'". Ni, por supuesto, resulta viable vigilar que estos supuestos se cumplen en el ámbito familiar.

### NO SÓLO INSTRUCCIÓN

Algunos de los principios recogidos en la Declaración han sido superados ampliamente en bastantes países. El principio 7 se extiende sobre el derecho a recibir Educación, "que será gratuita y obligatoria por lo menos en las etapas elementales". De Jorge se detiene en este asunto porque el texto va más allá de la simple instrucción, "que en muchos países ya sería un gran adelanto", porque se considera la Educación como instrumento de la -reza la Declaración- "igualdad de oportunidades, y su objetivo es desarrollar las aptitudes y su juicio individual, su sentido de responsabilidad moral y social, y llegar a ser un miembro útil de la sociedad". Para De Jorge "incluso estos aspectos de la educación, que entonces pudieron considerarse sólo buenos deseos, son hoy prioritarios no sólo para nuestro sistema educativo sino también en el trabajo diario de muchos docentes".

De hecho, entidades como Save the Children apuestan por la extensión de este derecho a la Educación más allá de la formación reglada como las actividades extraescolares o los entornos no formales e informales de Educación.

Otros puntos de la Declaración podrían considerarse también como superados: "El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados". Incluso se hace referencia explícita a su inclusión en la Seguridad Social. Más delicado es el texto que se refiere a la nacionalidad: "El niño tiene derecho desde su nacimiento a un nombre y a una nacionalidad"; un asunto que está siendo cuestionado en los países más desarrollados para desalentar la inmigración. "Precisamente en el ámbito de los extranjeros -explica De Jorge- se producen distorsiones que, al menos en España, se solventan siempre a favor de los menores. Es el caso, por ejemplo, de los hijos de extranjeros sin papeles, que son escolarizados con la única condición de estar empadronados. Casos parecidos se dan en la asistencia sanitaria, pese a las normas que durante la crisis económica dificultaban el acceso de muchos extranjeros al sistema público".

## La cruda realidad

■ **En España las familias pobres con hijos (expresión más precisa que la 'pobreza infantil') representan el 21%.** Así, los menores que comparten algo o parte de la consiguiente exclusión social, económica y cultural de sus padres alcanzaría el 23%, casi uno de cada cuatro niños y niñas. Evidentemente los criterios de pobreza en el entorno europeo no son los mismos que en otras partes del mundo, pero su principal consecuencia es tan grave como real: la desigualdad.

■ **Los menores de estas familias desfavorecidas no sólo sufren carencias materiales;** estas condicionan a su vez el entorno familiar, pone trabas al acceso a la Educación y a la Cultura, reducen las expectativas de los medios de vida y limitan la sociabilidad de los menores. En resumen, como afirma Jorge Nuño, secretario general de Cáritas Europa: "Todos los niños merecen la igualdad de oportunidades y no podemos olvidad que las familias fuertes hacen sociedades fuertes".

**SALVADOR ALMENAR,** IMPULSOR DEL CONSELL DE LA INFÀNCIA DE MISLATA (VALENCIA)

# "El gran reto para la infancia es la participación efectiva"

Salvador Almenar lidera desde hace seis años el Consell de la Infància i la Adolescència en el Ayuntamiento de Mislata, población valenciana de 43.000 habitantes que ha destacado por sus acciones en el ámbito de la infancia. Mislata es una de las 270 Ciudades Amigas de la Infancia que existen en España; un título que compromete a los gobiernos locales "con el cumplimiento de los derechos de las niñas, los niños y los adolescentes de acuerdo con la Convención sobre los Derechos del Niño". Almenar impulsa estas políticas como Jefe del Servicio de Bienestar social, Educación, Infancia y Personas Mayores del Ayuntamiento.y europeos.

**¿Todavía se puede avanzar en los derechos de los niños en un país como España?**

En los últimos 20 años los derechos de los niños se han fortalecido en el primer mundo, especialmente en cuestiones básicas como la Educación y la Sanidad, y existe la voluntad de mejorar en este aspecto. Sin embargo, para mí hay dos fenómenos que han influido negativamente sobre la infancia: el primero es la crisis económica, que ha hecho crecer la pobreza infantil, y el otro es la ausencia de la participación efectiva en el entorno en el que vive el niño.

**¿Una participación efectiva, real?**

La participación es un derecho activo, no está siendo efectivo porque requiere de muchos elementos. Los poderes públicos siempre han considerado que niños y adolescentes son el futuro…, pero nunca se había pensado que también ellos pueden ayudar a diseñar ese futuro. Y para eso también hace falta el concurso de los mayores.

Hoy casi todos los niños tienen prácticamente asegurados los derechos básicos: Educación, necesidades especiales, vacunación, ayudas sociales para suplementar la alimentación, viviendas, actividades culturales y recreativas… En definitiva, todo para los niños… pero sin los niños.

**¿Por qué la Red de Ciudades Amigas?**

Situarse en un marco más amplio te asegura la continuidad del proyecto. Vimos el plan de Unicef y que coincidía con nuestros objetivos; además, proporcionan una metodología que podemos aplicar sin delegarla en terceros… Por otra parte, ser una Ciudad Amiga de la Infancia tiene la ventaja de que es Unicef quien te te reconoce.

**¿Y funciona?**

Es una gota malaya… Irá calando. Llevamos pocos años, y de momento ya tenemos, en la Comunitat Valenciana, el amparo de una Ley Autonómica en la que se reconoce la participación de la que hablaba y el papel de los ayuntamientos.

Salvador Almenar.

"No queremos un modelo decorativo. Se trata de **consolidar una escuela de ciudadanía.** Pedir no es participar"

**Escuchar a los niños siempre queda bien…**

No queremos un modelo decorativo que se acabe en un pleno en el que los menores piden cosas. Pedir no es participar. Se trata de consolidar una escuela de ciudadanía. Desde 2013 el Consell de la Infància se reúne quincenalmente, sus miembros son electos, reciben una formación específica, y además su mecanismo es visible. La participación de los centros resulta imprescindible: en cada centro escolar del municipio hay un representante, porque el espacio del niño es la escuela. De hecho, uno de los principales retos es ampliar este espacio de las escuelas para una mayor visibilización del Consell y que fluya más la comunicación. Para esta dinamización, por cierto, es fundamental contar con profesionales, que nos proporciona un convenio con una entidad especializada.

**¿Qué piden los niños?**

Los niños y adolescentes vienen a esta iniciativa a participar, no a pedir. Al principio nos sorprendían sus inquietudes, como la movilidad urbana, la adaptación de los parques para compañeros con dificultades funcionales… Otra de las grandes inquietudes que expresan los niños es la pobreza de las familias, porque son conscientes de las dificultades de los padres y pueden empatizar con los más desfavorecidos.

## LOS 10 PRINCIPIOS DE LA DECLARACIÓN

La Declaración de los Derechos del Niño aprobada el 20 de noviembre de 1959 de manera unánime por todos los 78 estados miembros que componían entonces la Organización de Naciones Unidas en Argentina. La Declaración reconoce al niño y la niña como "ser humano capaz de desarrollarse física, mental, social, moral y espiritualmente con libertad y dignidad". Está basada a su vez en la Declaración de Ginebra sobre los Derechos del Niño, de 1924, y recoge 10 principios.".

**1 Estos derechos serán reconocidos a todos los niños** sin excepción alguna ni distinción o discriminación por motivos de raza, color, sexo, idioma, religión, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento u otra condición, ya sea del propio niño o de su familia.

**2 El niño gozará de una protección especial y dispondrá de oportunidades y servicios,** dispensado todo ello por la ley y por otros medios, para que pueda desarrollarse física, mental, moral, espiritual y socialmente en forma saludable y normal, así como en condiciones de libertad y dignidad (…).

**3 El niño tiene derecho desde su nacimiento** a un nombre propio y a una nacionalidad.

**4 El niño debe gozar de los beneficios de la seguridad social.** Tendrá derecho a crecer y desarrollarse en buena salud; con este fin deberán proporcionarse, tanto a él como a su madre, cuidados especiales, incluso atención prenatal y postnatal. El niño tendrá derecho a disfrutar de alimentación, vivienda, recreo y servicios médicos adecuados.

**5 El niño física o mentalmente impedido o que sufra algún impedimento social debe recibir el tratamiento adecuado,** la Educación y el cuidado especiales que requiere su caso particular.

**6 El niño, para el pleno y armonioso desarrollo de su personalidad, necesita amor y comprensión.** Siempre que sea posible, deberá crecer al amparo y bajo la responsabilidad de sus padres y, en todo caso, en un ambiente de afecto y de seguridad moral y material; salvo circunstancias excepcionales, no deberá separarse al niño de corta edad de su madre. La sociedad y las autoridades tendrán la obligación de cuidar especialmente a los niños sin familia o que carezcan de medios adecuados de subsistencia. Para el mantenimiento de los hijos de familias numerosas conviene conceder subsidios estatales o de otra índole.

**7 El niño tiene derecho a recibir educación, que será gratuita y obligatoria por lo menos en las etapas elementales (…).** El interés superior del niño debe ser el principio rector de quienes tienen la responsabilidad de su educación y orientación; dicha responsabilidad incumbe, en primer término, a sus padres. El niño debe disfrutar plenamente de juegos y recreaciones (…) y las autoridades se esforzarán por promover el goce de este derecho.

**8 El niño debe, en todas las circunstancias,** figurar entre los primeros que reciban protección y socorro.

**9 El niño debe ser protegido contra toda forma de abandono, crueldad y explotación.** No será objeto de ningún tipo de trata. No deberá permitirse al niño trabajar antes de una edad mínima adecuada (…).

**10 El niño debe ser protegido contra las prácticas que puedan fomentar la discriminación racial, religiosa o de cualquier otra índole** Debe ser educado en un espíritu de comprensión, tolerancia, amistad entre los pueblos, paz y fraternidad universal, y con plena conciencia de que debe consagrar sus energías y aptitudes al servicio de sus semejantes. Y así como se lo respeta, debe respetar a sus mismos.

Premiar con pantallas el buen comportamiento puede ser contraproducente porque llega a generar más atracción por ellas en los niños.

## Más información

■ **Estudio de la Universidad de Gelph:** *https://www.sciencedaily.com/releases/2019/01/190109114811.htm*

■ **Las nuevas tecnologías en niños y adolescentes. *Guía para educar saludablemente en una sociedad digital, del Hospital Sant Joan de Déu*:** *https://faros.hsjdbcn.org/es/cuaderno-faro/nuevas-tecnologias-ninos-adolescentes-guia-educar-saludablemente-sociedad-digital*

■ **Web de María Salmerón:** *https://www.mimamayanoespediatra.es/*

■ **Estudio Lingokids sobre el uso de Internet en las familias españolas:** *https://www.lingokids.com/es/prensa/dia-de-la-internet-segura-lingokids-lanza-estudio-sobre-el-uso-de-internet-en-familias-espanolas*

# ¿Premiar con pantallas? **Tecnología:** premios que generan dependencia

**Darle a tu hijo tiempo extra en el iPad por un buen comportamiento puede provocar que sienta mayor dependencia de la tecnología, según un estudio de la Universidad de Guelph.**

**ANA VEIGA**

¿Tu hijo tiene iPad? ¿Y móvil? Cada vez es más habitual regalar a los niños tecnología o premiarlos con tiempo de acceso a ella. Según el informe de Unicef *El Estado Mundial de la Infancia 2017*: Niños en un mundo digital, uno de cada tres usuarios de Internet en el mundo son niños. Si actualizamos la información, un estudio publicado el Día Internacional de Internet Segura 2019 (5 de febrero) por la plataforma Lingokids, afirma que más de la mitad de niños españoles entre dos y ocho años cuenta con su propio dispositivo móvil y que sólo el 56% de los padres españoles los supervisa mientras navegan.

Ante estos datos, es comprensible que cada vez más investigadores pongan el foco en esta franja de edad para analizar cómo les afecta su -más que habitual- presencia en el entorno digital. Un nuevo estudio de la Universidad de Guelph (Canadá) se centra en la accesibilidad a pantallas que padres y madres ofrecemos a los menores y lanza una preocupante sentencia: controlar el comportamiento de nuestros hijos poniendo el tiempo frente a la pantalla como premio solo conduce a que pasen más tiempo frente a la pantalla. Jess Haines, Profesora Asociada en el Departamento Relaciones Familiares y Nutrición Aplicada en la Universidad de Guelph, lo explica con una comparación: las chucherías. "No deberíamos usar las golosinas como recompensa porque, al hacerlo, podemos aumentar la atracción hacia ellas. Cuando das dulces como recompensa, a los niños les gusta menos la zanahoria y más el pastel. Lo mismo sucede con el tiempo frente a la pantalla".

### CLAVES DEL ESTUDIO

Actualmente, solo el 15%vde los preescolares canadienses cumplen con las Pautas de comportamiento sedentario canadienses que recomiendan que estén menos de una hora de tiempo de pantalla al día. Por eso, en este estudio, los resultados muestran que los niños pasan de media casi una hora y media frente a una pantalla durante los días de semana y un poco más de dos horas al día los fines de semana. Pero no son solo ellos los que se rodean de tecnología: los padres y madres pasan dos horas al día frente a una pantalla por semana y un poco más de dos horas y media diaria los fines de semana.

La cantidad de tiempo de pantalla de los niños estuvo influenciada por diferentes factores. Uno de ellos, consiste en si los progenitores usan el tiempo de pantalla como recompensa; a esto, la mayoría de los padres contestaron positivamente. "Creemos que la cantidad de tiempo frente a la pantalla es mayor los fines de semana porque los niños están en casa y generalmente tienen más interacción con sus padres", comenta Haines.

Por otro lado, han confirmado una vez más que el ejemplo es importante. Por eso, en aquellos casos en que los padres han confesado pasar más tiempo frente a una pantalla que la media -incluso si están con sus hijos-, se ha producido un efecto espejo: los niños han aumentado también su uso.

Y eso sin tener en cuenta el efecto *babysitter* . Se refiere a cómo se utilizan las pantallas como 'niñera' para mantener a los niños entretenidos. ¿Un ejemplo? Cuando estás en un espacio público y le dejas jugar con tu móvil quieres que esté tranquilo.

### EFECTOS EN LA SALUD

Una hora. Ese es el tiempo máximo diario que la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda para que los menores de cinco años estén delante de pantallas - incluyendo televisión, dispositivos móviles y videojuegos-

María Salmerón, pediatra, autora del *Criar sin complejos* y de la web *Mimamayanoespediatra.es*, insiste en que sigamos las prescripciones de las principales sociedades científicas pediátricas. Y lanza una pregunta al aire: "Lo esencial es el uso racional. "Las TIC impactan directamente y de forma negativa en el bienestar físico y mental en la infancia. Los riesgos son diferentes según la edad y la etapa del desarrollo, especialmente vulnerables son los niños menores de dos años".

### HORAS POR EDAD

■ **Menores de 18 meses:** Evitamos el uso de pantallas.
■ **De 18 meses hasta los 2 años:** Uso esporádico.
■ **De 2 a los 5 años:** Uso máximo de 1 hora al día..
■ **A partir de los 6 años:** Ponemos límites coherentes sobre tiempo y contenido, asegurando su tiempo sueño y de actividad física.

**NACHO RUIZ CÍA,** experto en matemáticas védicas y autor de *Multiplica como nadie*

# "Hay magia en las matemáticas"

**ADRIÁN CORDELLAT**

Nacho Ruiz Cía se ha convertido en el gran referente en España de las matemáticas védicas, un sistema desarrollado a mediados del siglo XX en la India y que poco a poco va ganando adeptos en Occidente por su libertad, su flexibilidad y su sencillez, lo que transforma a las matemáticas en una asignatura divertida, fácil y creativa. A través de su web (*https://matematicasvedicas.org/*), de su canal de Youtube y de su libro, *Multiplica como nadie* (Vergara), Nacho Ruiz está intentando difundir las matemáticas védicas en España. Según cuenta, con ellas un alumno puede adquirir en un solo año el conocimiento matemático que con el sistema tradicional requeriría todos los cursos escolares.

**-*Multiplica como nadie* se basa en las matemáticas védicas. La primera pregunta es obligada: ¿Qué son las matemáticas védicas?**

-Son un sistema matemático completo, que abarca todos los campos de las matemáticas y cuya mayor diferencia con el sistema tradicional es que presentan distintos métodos para llegar al resultado de los cálculos o problemas. Esto las hace mucho más flexibles y sencillas, ya que cada persona encuentra "su método" para conseguir la solución a los problemas. Incluso es posible combinar y crear métodos propios, lo que favorece la creatividad y conecta los dos hemisferios cerebrales.

**-Me ha gustado mucho la definición que Sri Bharati Krisna, su creador, hace de las matemáticas védicas. "Es magia hasta que lo entiendes, y son matemáticas a partir de ese momento". ¿Tienen algo de magia estas matemáticas?**

-En mi opinión las matemáticas, sean védicas o no, tienen magia en sí mismas, pero en las matemáticas védicas esta magia se percibe más fácilmente. La sencillez de los métodos y su facilidad para aprenderlos hace que en un primer momento parezcan trucos de magia, aunque evidentemente detrás de todos los métodos hay una base matemática que hace que cuando se estudian comprendas cómo funcionan. Los niños más pequeños alucinan, por ejemplo, al aprender ciertas maneras de multiplicar, o el modo de aprender las tablas de multiplicar en unos 20 minutos y sin necesidad de memorizar. Esta es la magia de las matemáticas védicas.

**-En la introducción del libro tú las defines como "la solución a la fobia y la ansiedad matemática". ¿Qué tienen las matemáticas védicas que las hacen más digeribles e, incluso, divertidas?**

Nacho Ruiz explica este método de cálculo a través de la web *www.matematicasvedicas.org*.

-Sus métodos son muy sencillos y variados, pero además están interrelacionados. Por ejemplo, sabemos que la multiplicación y la división son operaciones inversas, pero con el método tradicional esta relación es difícilmente apreciable. Sin embargo, con el sistema védico estas relaciones se aprecian rápida y fácilmente.

**-Otra característica del sistema védico es que está formulado como la mente piensa.**

-Es que no nos planteamos por qué a pesar de leer, escribir y decir los números de izquierda a derecha solo una de las operaciones básicas, la división, la realizamos de este modo. Nos enseñan a sumar, restar y multiplicar de derecha a izquierda, lo que carece totalmente de coherencia con nuestra forma de pensar y actuar en la vida real. El sistema védico permite realizar todas las operaciones de izquierda a derecha, al revés o incluso desde el centro hacia los lados. Las consecuencias de todo esto son mayor velocidad de aprendizaje.

**-Teniendo en cuenta que, como escribes, las matemáticas védicas permiten adquirir en un año el conocimiento matemático que con el sistema tradicional requeriría todos los cursos escolares, ¿por qué su uso está tan poco extendido en las aulas?**

-A pesar de su antigüedad (el primer libro sobre Matemáticas Védicas se publicó en 1956 en la India), no fue hasta finales de los setenta cuando algunos profesores ingleses lo trajeron a Europa. Es por ello que todavía es un sistema poco conocido. Este hecho, junto con el academicismo imperante en la educación, hace que los cambios sean lentos. Debemos pensar que el sistema numérico que usamos actualmente y sin el que no podríamos vivir proviene también de la India. Sin embargo, en Europa tardamos entre dos y cinco siglos en asumirlo como sistema de notación numérico y nos llegó a través de los árabes que lo habían empezado a utilizar mucho antes. Espero que el sistema védico no tarde tanto tiempo en ser adoptado como sistema, al menos, complementario al tradicional.

**-¿Dirías, no obstante, que hay un crecimiento del interés por parte de los docentes españoles en los últimos años?**

-*Multiplica como nadie* es el primer y único libro en español sobre este increíble sistema matemático y *matematicasvedicas.org* es la única web en español para difundir este método. Son muchos los profesores que me conectan y me hablan de los resultados tan positivos que tiene la aplicación de los métodos védicos en sus aulas, y cada vez son más los que acuden a mis charlas y conferencias, pero estamos todavía en pañales y falta mucha difusión.

> "La sencillez de los métodos **y su facilidad para aprenderlos** hace que parezcan trucos de magia"

**-Entre las características de las matemáticas védicas has citado la libertad, la flexibilidad y la sencillez. Su introducción en las aulas, ¿podría reducir considerablemente el número de suspensos en la asignatura?**

-Sin duda. Si pensamos que los alumnos dejan de pensar en las matemáticas como "un coco" para pasar a pensar en ellas como algo divertido, con lo que pueden jugar y divertirse mientras ven que mejoran otras habilidades que les ayudan en otras asignaturas y en la vida, es evidente que los resultados académicos mejorarían. Además, los diversos beneficios asociados a las matemáticas se verían incrementados, lo que ayudaría a mejorar los resultados en otras asignaturas. Entre estos otros beneficios estarían la mejora de la memoria, la atención, la concentración, la intuición y de la capacidad y la agilidad mental. Muchas de estas capacidades no son desarrolladas hoy en día por aquellos alumnos que tienen fobia a las matemáticas.

## Salud infantil

# Este curso sin dolor **de espalda**

**Cargar una mochila demasiado pesada, el sedentarismo, un calzado inadecuado, malas posturas… son las causas más comunes que provocan molestias en la espalda de niños y adolescentes. A la larga pueden provocar problemas serios. Para prevenir y tratar a tiempo estas dolencias, la fisioterapeuta pediátrica, Victoria Garnacho nos explica una serie de claves.**

**EVA R. SOLER**

Para mantener la espalda erguida y en buena posición, en algunas escuelas de Estados Unidos han sustituido las sillas de algunas de sus aulas por grandes pelotas de yoga y pilates. "Esta medida está obteniendo grandes resultados y no sólo es beneficioso para su espalda, sino que los alumnos también mejoran su atención. Cuando los niños se sientan sobre las pelotas, ambos lados de su cerebro se activan para mantener el cuerpo en equilibrio. Y cuando el cerebro es estimulado se centra más en el aprendizaje, en el procesamiento de nueva información y en la concentración", explica Victoria Garnacho, directora del Experto Universitario en Fisioterapia Integral de la Universidad Camilo José Cela.

En España, la comunidad educativa también está cada vez más concienciada con este tipo de problemas. Las campañas de prevención de dolor de espalda se repiten todos los años al inicio del curso escolar por parte de los expertos en la materia. "Y es que, tanto los profesores como los padres, deben estar atentos a las pistas que pueden indicar el inicio de posibles problemas en este sentido", señala Garnacho

Por ejemplo, los problemas de vista o de oído pueden provocar problemas de postura que terminan afectando también a la espalda. "Si el niño en clase inclina la cabeza cuando mira a la pizarra o lo hace en casa para ver la tele, este giro que puede ser de 40º, puede provocar si se repite en el tiempo, una desviación en la columna y dolores cervicales", advierte.

El inicio de curso y el otoño traen consigo la renovación de la ropa o el uniforme escolar. "Es en las estaciones de entretiempo (primavera y otoño) cuando los niños "dan el estirón". Por eso, es buen momento de revisar si a la hora de meter un pantalón, una pernera es más larga que otra. Atentos también a los zapatos o zapatillas: si una está más desgastada que otra. Estas asimetrías pueden ser origen de un problema de espalda y son fáciles de detectar por parte de los padres".

A la hora de elegir el calzado, es importante apostar siempre por la calidad y especialmente, en los primeros años. Zapatos en piel, de forro transpirable, suela flexible y antideslizante son las características de un buen calzado infantil. "Hasta los cuatro primeros años, que es cuando el pie se está formando, los zapatos deben ser rígidos por la parte de atrás y, sobre todo, que la parte interna del puente tenga refuerzo para corregir ese pie plano tan blandito de los niños", aconseja Garnacho. La fisioterapeuta explica que a su clínica de Madrid acuden muchos padres de niños de entre tres y siete años preocupados porque sus hijos meten un pie hacia dentro a la hora de caminar o porque tienen un pie plano. Victoria explica que es importante detectar un problema de pie a tiempo porque de lo contrario puede derivar en un problema futuro como una posible escoliosis, pero en la mayoría de los casos no hay que preocuparse. "A no ser que sea por un problema neurológico asociado, no hay que alarmarse, porque a medida que el niño crezca y su sistema motor vaya madurando ganará tono muscular y fuerza, a la vez que mejorará su equilibrio y balance y ese tipo de problemas irá desapreciendo por sí solo".

> Las familias están más concienciadas **con el exceso de peso** de las mochilas infantiles

Otro factor que origina dolores y problemas de espalda son las mochilas demasiado pesadas. "A pesar de las advertencias, seguimos viendo niños pequeños por la calle con mochilas enormes que llegan casi hasta el suelo", describe Victoria. Según un estudio de la Red Española de Investigaciones en Dolencias de Espalda, la mochila no debe llevar más del 10% del peso del niño. Es decir, si pesa 40 kg, debe cargar como máximo cuatro. Para Garnacho, las mochilas más recomendables son las tradicionales, bien ajustadas a la espalda y con una distribución simétrica del peso. Las mochilas de carro están totalmente contraindicadas porque al cargar el peso sólo de un lado favorece la desviación de la columna. Sólo se recomiendan mochilas con ruedas si éstas se empujan hacia delante y con las dos manos", explica.

Por último, Garnacho añade que una alimentación equilibrada y la práctica diaria del deporte también son muy importantes a la hora de procurar una espalda saludable.

### PREVENCIÓN: DEPORTE

En España, las dolencias de espalda aumentan a partir de los 10 años. Entre los 13 y los 15 años las sufren el 51% de los chicos y el 69% de las chicas. Por tanto, es entre los 6 y los 10 años cuando los niños deben adquirir los hábitos que les ayuden a prevenirlas.

Los expertos coinciden a la hora de señalar la práctica habitual de ejercicio físico como una de las medidas más eficaces para prevenir los problemas de espalda. "El deporte en el horario escolar está fenomenal pero si, además, se incluye también como una extraescolar, mucho mejor", afirma la fisioterapeuta infantil Victoria Garnacho, Desde la Red Española de Investigadores en Dolencias de Espalda aconsejan incorporar este hábito desde edades tempranas y no considerarlo una obligación más del horario escolar, sino incorporarlo al ocio familiar. En este sentido, la edición de este año del Tebeo de la Espalda (publicación que la Red edita todos los años dentro de su campaña de prevención) promueve consejos prácticos para practicar deporte en familia.

Evitar el reposo o acortarlo todo lo posible es otra de las medidas que aconseja Garnacho cuando hay una dolencia de este tipo, pues "se ha demostrado que mantener la actividad física acorta la duración del dolor y permite una pronta recuperación".

Seria bueno poner un pie de foto para justificar la foto. Disculpa queno lo pusiese en la maqueta.

# Cursos subvencionados para el profesorado

**Opta a una de las 38 plazas que el periódico MAGISTERIO pone a disposición de sus lectores y mejora tus habilidades en Competencias Digitales**

*Se permitirá la inscripción en dos cursos por lector

CURSOS

**Competencias digitales básicas:** 60 horas.
**Competencias digitales avanzadas:** 60 horas.
**Protección de equipos en la red:** 10 horas.
**Gestión de la seguridad informática en la empresa:** 100 horas.
**Seguridad informática y firma digital:** 50 horas.

**Más información: 91 519 95 15 / magisnet@magisnet.com**

Fundación Estatal
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

## Fomentar el aprendizaje

# Curiosidad infantil: nunca es demasiada

**La curiosidad es una excelente aliada del aprendizaje. Cuando el niño siente curiosidad por algo se produce una emoción que facilita el conocimiento. ¿Cómo podemos fomentar que sea curioso?**

La curiosidad implica interés por aprender, la voluntad por sorprenderse por las cosas nuevas y la perseverancia para comprenderlas.

**TERRY GRAGERA**

Aunque a veces no tiene demasiada buena prensa, la curiosidad es una muy buena virtud, no solo en el ámbito académico sino también en la vida. "La curiosidad nos lleva a cuestionar las cosas, a buscar las preguntas adecuadas para descubrir las mejores respuestas. Al ser curioso vives la vida con pasión, enfrentándote sin desfallecer a los retos. Las personas curiosas suelen ser también muy adaptables, coherentes, comprometidas, creativas, entusiastas, imaginativas y perseverantes", enumera Salvador Rodríguez Ojas, pedagogo, responsable de El Blog de Salvaroj y autor del libro *La educación que deja huella*.

De la misma opinión es Ingrid Mosquera, profesora adjunta de la Facultad de Educación de la Universidad Internacional de La Rioja (UNIR) y especialista en Didáctica, Metodología y TIC: "La curiosidad implica un interés constante por aprender, una voluntad de descubrir y una capacidad de sorprenderse por cosas nuevas, disfrutando de la vida a cada paso. Una mente curiosa es una mente activa, un aspecto muy sano en nuestro día a día. La curiosidad nos permite ser personas cultas, preparadas, con criterio propio, con una personalidad marcada que no se deja llevar por opiniones ajenas infundadas. La curiosidad nos ayuda a reflexionar, a sentir empatía, a escuchar y a pensar antes de hablar", destaca.

### SER CURIOSO EN EL AULA

Un escolar curioso es un niño que parte con ventaja en el colegio. "Cuando un alumno siente curiosidad, tiene una voluntad activa de descubrimiento, quiere buscar respuestas o soluciones, no espera a que le enseñemos, él mismo buscará la información. La curiosidad abre el camino a la formación continua y a la autonomía del alumno. Incluso hay estudios que indican que la química de nuestro cerebro se transforma cuando sentimos curiosidad, estando más receptivos para el aprendizaje", señala Ingrid Mosquera. Por su parte, Salvador Rodríguez Ojaos destaca cómo "cuanta más curiosidad haya, más aprendizaje significativo y mayor crecimiento personal se producen en el alumno".

Pero ¿es compatible ser curioso con los programas académicos establecidos? "En el aula, en algunos casos, puede ser complicado para los docentes domar la curiosidad porque cualquier cosa puede hacer que los niños se dispersen o no quieran cambiar de tema. Pero debemos buscar el modo de que puedan seguir trabajando en él, aunque sea mediante un proyecto, un vídeo o algún tipo de propuesta en la que puedan dar rienda suelta a su curiosidad y deseo de aprender. El problema no es la curiosidad sino saber gestionarla ", explica la profesora de la UNIR.

Hay niños más curiosos que otros, pero, en todo caso, la curiosidad se puede despertar y fomentar. Estos son algunas de las recomendaciones que ofrece Salvador Rodríguez Ojaos para ello:

- Plantearles retos y desafíos relacionados con la vida cotidiana.
- Enseñarles a formular preguntas y no a memorizar respuestas.
- No castigar el error sino considerarlo un paso más hacia el éxito.
- Incentivar las respuestas disruptivas para que miren a la realidad desde distintos puntos de vista.
- Hacerles partícipes y responsables de su aprendizaje.

Además, Ingrid Mosquera añade estas otras aplicables en el aula:

- Utilizar metodologías activas, como el aprendizaje por proyectos o los espacios maker.
- Conectar las asignaturas con la realidad, incluso contando con algún invitado que imparta una charla .
- Hacerles muchas preguntas a los alumnos y fomentar el pensamiento crítico.
- Promover un ambiente reflexivo, de debate y de diálogo abierto.

### ¿SE NACE O SE HACE AL CURIOSO?

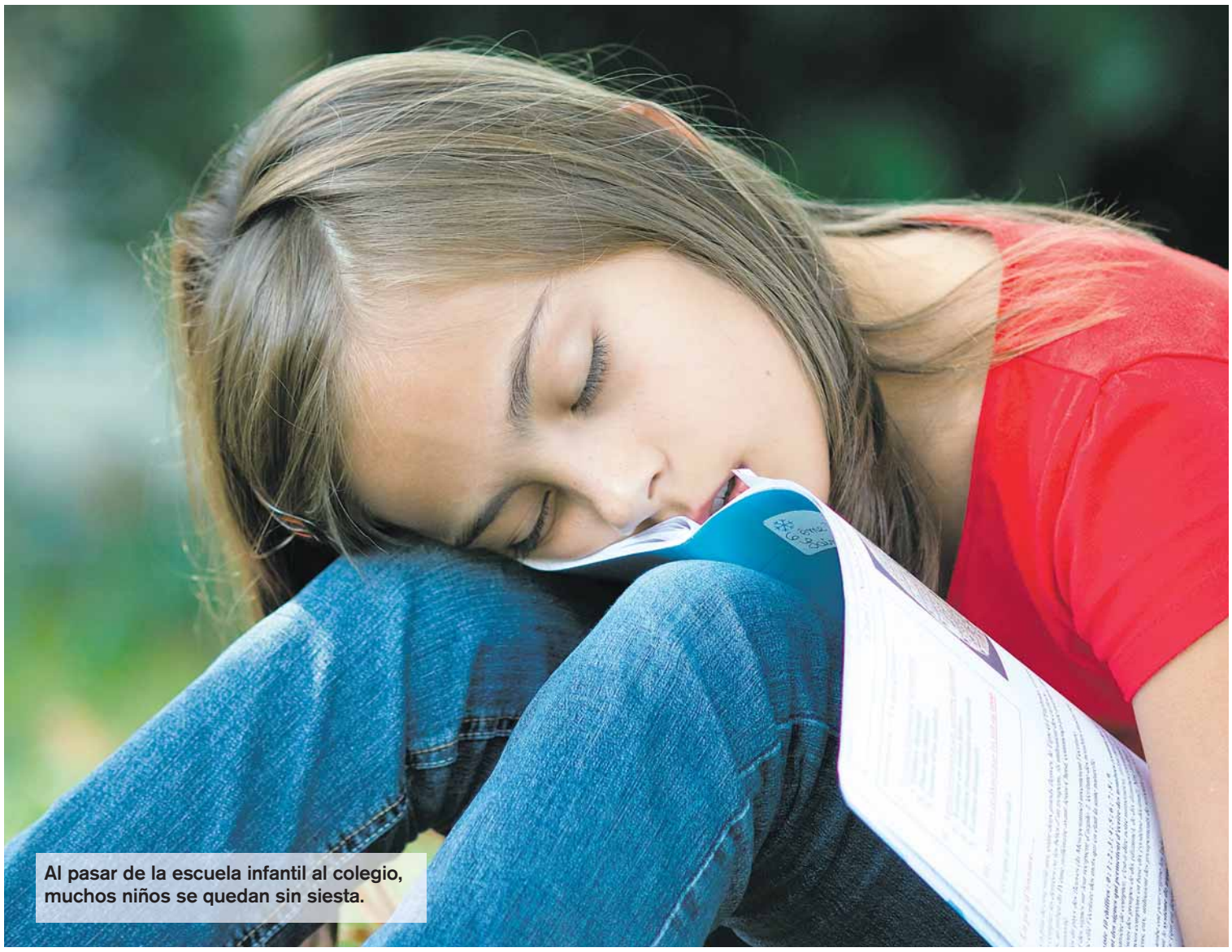
- **"Los niños son incontenible-mente curiosos desde el nacimiento.** Lo lamentable es que esa capacidad se va perdiendo como consecuencia de una educación académica más basadas en las calificaciones que en el aprendizaje.

- **No se trata de convertir la escuela en un lugar donde los alumnos hagan lo que quieran,** en un espacio sin normas… sino en una educación que no solo tenga en cuenta los contenidos sino también la curiosidad, la emoción, la formación del carácter y la creatividad", destaca Salvador Rodríguez Ojaos.

- **Por su parte, Ingrid Mosquera reflexiona:** "El contexto familiar, el social y el educativo influirán en que podamos desarrollar más o menos nuestra curiosidad. Hay que tener cuidado y no educar matando la curiosidad y la creatividad de los más pequeños".

### Curiosidad y **cotilleo**

- **"¿Por qué?, ¿y por qué?, pero ¿por qué? ".** Los pequeños son insistentes examinadores de la realidad. Su curiosidad excesiva nunca es negativa. Eso sí, a otras edades hay que distinguir el deseo de saber del "mero cotilleo, el chismorreo y de las habladurías, que nada tienen que ver con la curiosidad bien entendida", como apunta Salvador Rodríguez Ojaos..



Al pasar de la escuela infantil al colegio, muchos niños se quedan sin siesta.

## Siesta y adolescencia

■ **Una investigación de la Universidad de Delaware (Estados Unidos)** ha destacado cómo la siesta (entre 30 y 60 minutos y no posterior a las 16 horas) durante la adolescencia aumenta el rendimiento y mejora el sueño nocturno. "Es un tema controvertido, pues menos del 9% de los adolescentes tienen unos adecuados tiempos de sueño, de actividad física y de actividad frente a las pantallas", recalca el Dr. Pin Arboledas.

■ **"En general, el adolescente que necesita siesta** nos está diciendo que o bien está durmiendo menos de lo que necesita por la noche, o sus horarios son tardíos o irregulares o su sueño es de mala calidad", destaca. Es de la misma opinión Sonia Esquinas, del Instituto de Investigaciones del Sueño: "Al final es la pescadilla que se muerde la cola: duermen más siesta para reparar que se han acostado a altas horas de la noche, con lo que se acuestan de nuevo más tarde, tienen más sueño de día, y necesitan dormir más siesta".

## Salud infantil

# Siesta en el cole es ¿necesaria?

**Muchos niños acostumbrados a dormir la siesta tienen que prescindir de ella cuando llegan al colegio. ¿Qué repercusiones puede tener esto sobre su salud y sobre su rendimiento? ¿En qué casos es necesaria?**

**TERRY GRAGERA**

"La siesta es un periodo de sueño esencial para el buen desarrollo del sistema nervioso central del preescolar", apunta el doctor Gonzalo Pin Arboledas, coordinador del Grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP). "No todos los niños maduran a la misma velocidad y, por ello, no todos los niños dejan de necesitar el periodo de la siesta a la misma edad. La recomendación actual es que es necesario dar la oportunidad de dormir la siesta al preescolar hasta al menos los cuatro o cinco años de edad. Retirarla de manera brusca a todos los niños por igual a determinada edad sería equivalente a exigir que todos los niños anduvieran perfectamente a los 12 meses de edad", advierte el experto.

Sin embargo, lo más habitual es que la siesta se mantenga en los centros escolares en el primer año de Educación Infantil, cuando el niño cuenta con tres años, pero que luego se retire definitivamente en segundo, con cuatro años.

### QUÉ APORTA LA SIESTA

Un estudio reciente publicado en *The Proceedings of the National Academy of Sciences* (PNAS) destaca los beneficios de la siesta para los niños de entre tres y cinco años. Así, se ha constatado cómo los niños que duermen siesta a esta edad aumentan su rendimiento académico, ya que hay una mejora de la capacidad de recordar. Cuando el sueño se distribuye entre varios periodos, alguno de ellos corto, como la siesta, hay una mejor consolidación de la memoria a corto plazo, que es más limitada cuando los niños son pequeños.

Apoya esta tesis el doctor Pin Arboledas: "La siesta permite al preescolar asimilar lo que ha aprendido, controlar mejor sus impulsos y su conducta, así como prepararle cognitivamente y conductualmente para lo que queda de día, mejorando su capacidad de aprendizaje y su conducta el resto de la jornada".

Los niños que a esta edad tienen déficit de sueño pueden manifestar distintos problemas como "alteraciones conductuales, mal humor, más berrinches, inquietud motriz, falta de atención o de concentración… hasta trastornos físicos. En este sentido podemos concluir que existe una cierta relación, en determinados casos, entre el fracaso escolar y un mal dormir", explica Sonia Esquinas, especialista en Psicología conductual infantil del Instituto de Investigaciones del Sueño (IIS), de Madrid.

La siesta y un buen descanso nocturno no están reñidos, aunque a veces se crea lo contrario. Así lo explica el representante de la Asociación Española de Pediatría: "La relación siesta-descanso nocturno va en dos direcciones. Aquellos niños que necesitan la siesta, pero a los que se impide realizarla, tienen un sueño de peor calidad por la noche, pues hay menos tiempo de sueño profundo. Una siesta adecuada en tiempo y momento en el niño que la necesite mejora la conducta al final del día y la calidad de su sueño".

Eso sí, es necesario que la siesta se produzca siguiendo algunas normas. "Si realizamos la siesta en un momento inadecuado del día, más tarde de las 17 horas, podemos retrasar o dificultar el inicio del periodo de sueño nocturno", aclara el doctor Pin Arboledas. En cuanto a la duración, "no debe sobrepasar las dos horas", aconseja Sonia Esquinas. "Nos daremos cuenta de que nuestros hijos no están teniendo un sueño adecuado si necesitan dormir más siesta que la indicada".

### ¿SE PUEDE EXIGIR EN EL COLEGIO?

■ **Los colegios tienen su propia organización y es difícil,** como padres, poder intervenir en la misma. Por este motivo, en países como Portugal se está intentando regular desde el parlamento la posibilidad de que todos los preescolares puedan acceder a la siesta.

■ **En España aún es preciso un cambio de mentalidad.** "Es necesario que los centros educativos sean conscientes de que la siesta es una necesidad fisiológica fundamental para el buen desarrollo presente y futuro de su alumno, tan necesario como un menú saludable" y no solo en las escuelas infantiles, apunta el Dr. Gonzalo Pin Arboledas, coordinador del Grupo de Sueño y Cronobiología de la Asociación Española de Pediatría (AEP). "El primer paso sería información y formación. No son necesarias grandes instalaciones; a veces es más complicado cambiar las ideas que buscar espacios", apunta.puntualiza el especialista.

## Educación sexual

# La pornografía se hace **viral entre los niños**

**Niños de ocho años contemplando imágenes de alto contenido sexual a través del móvil… No son casos aislados sino la realidad del acceso precoz a la pornografía que se vive entre niños y adolescentes a una edad cada vez más temprana. ¿Qué se puede hacer para prevenirlo?**

**TERRY GRAGERA**

Los datos son muy alarmantes: los niños comienzan a ver pornografía en Internet, de media, a los 14 años, mientras que las niñas, a los 16. Uno de cada cuatro chicos ya ha tenido acceso al porno a los 13 años. La edad baja hasta los ocho años en algunos casos, cuando se produce la primera exposición a estos contenidos para muchos menores. Son cifras del estudio *Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales*, elaborado por la Universidad de las Islas Baleares (UIB) y por la Red Jóvenes e Inclusión. Las consecuencias de esta nueva realidad, a la que permanecen ajenas muchas familias son variadas y de un riesgo considerable.

### ¿CÓMO LLEGAN AL PORNO?

Para acceder a la pornografía basta con tener un teléfono móvil con conexión a Internet. Los menores llegan a través de su teléfono o del de sus amigos. En algunas ocasiones son ellos los que buscan los contenidos y en otras, estos son sugeridos por los motores de búsqueda. Es decir, el niño puede encontrarse con contenidos sexuales muy explícitos aunque no lo pretenda. Además, el acceso a las webs de adultos suele salvarse con un click tras una sola pregunta sin mayores controles: "¿Eres mayor de 18 años?". Si el niño dice que sí, está dentro.

"El porno actual es de alta calidad en su realización, gratuito, muy duro, garantiza el anonimato, ofrece relaciones sexuales descontextualizadas y es vejatorio hacia la mujer", indica Carlos Rosón, presidente de Jóvenes e Inclusión. Para acceder a él no hay que comprar vídeos ni revistas como hace años, sino ponerse delante de cualquier pantalla. Es una estrategia que va más allá y que tiene mucho que ver con el mundo de la prostitución. "La presión social ha retirado la prostitución de las calles, y es ahora la pornografía por Internet la que actúa como mecanismo de captación para la prostitución", denuncia Carlos Rosón. Tanto es así que en el citado estudio, un 47,6% de los menores reconocieron haber tenido ofertas de prostitución tras haber accedido a contenido pornográfico. De ellos, un 5% confirmó haber recurrido a la prostitución tras el visionado.

El acceso precoz a la pornografía tiene múltiples consecuencias y riesgos. De entrada, para Santiago Frago Valls, director médico de Amaltea Instituto de Sexología y Psicoterapia, de Zaragoza, "la pornografía es una ciencia ficción de las relaciones sexuales que distorsiona la realidad erótica interpersonal, magnifica y normaliza un modelo genital de sexualidad, fomenta la desigualdad y la violencia entre los sexos, excluye el componente afectivo y hace invisible el amor como lenguaje de comunicación".

Por su parte, Lluís Ballester, profesor en la Facultad de Ciencias de la Educación de la UIB, y que ha participado activamente en el estudio, destaca cómo "la gran mayoría de la pornografía presenta una imagen cosificada, de mercancía, degrada a las mujeres, con una violencia creciente y modelos muy machistas (sexo en grupo con las mujeres sometidas, prácticas de riesgo, violencia explícita…). Esas imágenes tienen un impacto bastante negativo", advierte.

### Un enemigo muy potente

■ **PornHub, la segunda página web de pornografía más visitada del mundo** y que hace públicas sus estadísticas, recibió 33.000 millones de visitas en el año 2018, lo que supone 92 millones de visitas diarias y 962 búsquedas por segundo. Cada minuto son vistos 207.000 vídeos de esta plataforma. Son números muy superiores a los de cualquier red social, por lo que se trata de una industria muy poderosa, lo que complica una posible regulación le

Acceder a pornografía a edades tan tempranas conlleva una serie de riesgos a tener muy en cuenta:

■ **Distorsión de la realidad.** Los niños y adolescentes creen lo que ven como si las relaciones sexuales se limitaran a lo que recoge el porno, "creen que es como un documental en el que lo que ven está sucediendo realmente", indica Lluís Ballester. "Esto es peor en chicos que pasan mucho tiempo mirando pornografía (más de tres horas a la semana) y que no tienen la maduración valorativa y emocional requerida para elaborar las imágenes que ven", recalca. Además, hay que tener en cuenta que la llegada a los móviles del 5G supone contemplar las escenas como si estuviesen participando en ellas.

■ **Baja autoestima**. Muy ligada a la visión tergiversada de la relación de pareja que obtienen a partir del porno y sus expectativas poco realistas está "el déficit de autoestima personal", como señala Santiago Frago, debido a que se sienten incapaces de cumplir con las exigencias sexuales que se les presentan desde la pornografía.

■ **Incremento del machismo**. La pornografía actual incide especialmente en el papel sumiso de la mujer, que es cosificada y sometida a relaciones muy machistas que están haciendo que repunten actitudes poco igualitarias entre los chicos jóvenes.

■ **Aumento de prácticas de riesgo.** El porno actual refleja muchas prácticas de riesgo que son replicadas en la vida real por los más jóvenes, como el sexo sin protección, con microviolencias, en grupos con desconocidos y con mujeres sometidas… También puede promover el uso de imágenes sexuales para chantajear a otro o el envío de archivos con contenido sexual explícito (sexting).

■ **Adicción.** Algunos niños muestran conductas adictivas con respecto al visionado de este tipo de contenidos y una dependencia clara entre ver porno y poder desarrollar conductas sexuales, ya sea en solitario o en pareja.

Uno de cada cuatro chicos ya han tenido acceso al porno a los 13 años, según un estudio de la UIB.

## ¿Falta Educación sexual?

■ **En la era del "porno-ficción",** como lo denominan algunos expertos, la educación sexual ha quedado muy atrás. Ni los padres ni los educadores son el referente ahora para los menores en cuanto a educación en el campo de la sexualidad. De hecho, el 80% de los menores encuestados en el estudio Nueva pornografía y cambios en las relaciones interpersonales, considera que la educación sexual recibida no le ha valido para nada.

■ **Pero, teniendo en cuenta que la pornografía parece que ha llegado** para quedarse entre los más jóvenes (sus números no dejan de crecer), se hace necesario un abordaje distinto de esta materia. "El papel de los adultos de referencia es fundamental. No creemos que haya que hacer una charla sobre pornografía, al igual que no hay que hacer una charla sobre bullying, drogas o cualquier asunto que genere riesgo a los menores", explica Lluís Ballester, profesor de la Universidad de las Islas Baleares (UIB). Él propone: "La comunicación frecuente, basada en la confianza, en criterios sólidos y consensuados entre los padres y con otros adultos de referencia".

■ **Como en otras muchas cuestiones educativas, el ejemplo parece clave:** "Los niños son la generación de la imagen y de la realidad virtual; para ellos solo existe lo que ven. Por ello, si el padre y la madre se muestran como pareja delante de los hijos, si se besan delante de ellos y manifiestan complicidades afectivas, es más fácil que sus hijos disocien la imagen pornográfica de una imagen de amor entre personas", explica el sexólogo Santiago Frago. "Los padres siempre hacen Educación sexual porque la Educación sexual es fundamentalmente no verbal: nuestros gestos, expresiones, comentarios, la forma de tratarnos como pareja, nuestra valoración de los hechos del día a día... es Educación sexual", destaca. Además, este experto recomienda que los jóvenes tengan "espacios de crítica, reflexión, análisis y expresión" que les permitan filtrar y procesar las imágenes sexuales a las que se exponen.

## El papel de los padres: ¿deben prohibirlo?

■ **El acceso a la pornografía de los menores es una nueva realidad a la que deben enfrentarse los padres**. ¿Cuáles son los pasos a seguir? Los expertos coincidicen en que mejor que fiscalizar, castigar o prohibir está educar. "La prohibición es poco efectiva en el contexto inevitable de invasión pornográfica. Debemos centrarnos en dialogar con ellos para poder enmarcar las relaciones sexuales entre las personas en un plano teñido de afecto, amor y respeto", aconseja Santiago Frago, director médico de Amaltea.

■ **En este sentido, Luís Ballester, de la UIB, explica cómo** "no debe prohibirse obsesivamente, pero hay que dejar de banalizar su impacto, al igual que nos preocupa el alcohol en adolescentes". Y añade: "Nuestras sociedades están muy sexualizadas; vamos a tener muchas ocasiones para hablar con ellos, para mostrar nuestro desagrado con una actitud grosera, una conducta vejatoria, con el sexo forzado... Esa comunicación constante, además del ejemplo con nuestra conducta, es esencial".

■ **Pero no todo se queda en la comunicación**. Los padres y educadores precisan de una formación específica para abordar este entorno. "Hay que articular programas de fortalecimiento familiar y de competencia familiar, en los que se trate las relaciones afectivo-sexuales, pues están dando muy buenos resultados entre los padres", destaca Carlos Rosón, presidente de la Red Jóvenes e Inclusión. En esta misma línea, Santiago Frago apuesta a nivel educativo por "compilar listas de páginas web con recursos fiables que informen sobre sexualidad".

## Educar en casa

# 22 consejos para ayudar a estudiar a los hijos

**El curso comienza y hay que volver a retomar los hábitos de estudio. En ello, los padres podemos ayudarles, y no solo con explicaciones sino también con la organización del estudio.**

**JAVIER PERIS**

**1 CLARO QUE HAY QUE AYUDAR A ESTUDIAR A LOS HIJOS, PERO ESO NO ES LO MISMO QUE ESTUDIAR CON ELLOS, NI HACERLES LAS TAREAS,** ni llevarles la agenda de los trabajos, el calendario de exámenes… Hay que ejercer cierta presión sobre las rutinas de estudio y los resultados académicos.

**2 EVIDENTEMENTE NO ES LO MISMO MOTIVAR Y AYUDAR A UN CHAVAL DE 8 AÑOS QUE A UN ADOLESCENTE DE 15.** En los más pequeños las calificaciones son menos importantes, incluso nada importantes. En las primeras etapas hay que evaluar el esfuerzo, las primeras destrezas en organización y previsión, las diferentes competencias, los gustos por las diferentes materias o contenidos.

**3 SEGÚN AVANZAN LOS CURSOS DE PRIMARIA EMPEZAMOS A INQUIETARNOS POR LA CAPACIDAD DE NUESTRO HIJO: ¿ES LISTO, LENTO, TORPE, UN TALENTO MEDIO…?,** Y hacemos bien, porque no todos los niños son de sobresaliente y es necesario adecuar los objetivos y exigencias al potencial de cada alumno. Para este diagnóstico resulta imprescindible el concurso de los tutores, cuyo juicio siempre es más objetivo y complejo que el de los padres.

**4 LOS NIÑOS DEBEN ASIMILAR CUANTO ANTES QUE LOS ESTUDIOS SON SU TRABAJO, SU RESPONSABILIDAD,** de la misma forma que los padres tienen sus empleos y sus responsabilidades; y que, como estos, no pueden delegar sus tareas. Por eso no constituye una imposición establecer con claridad las prioridades: primero estudiar, después jugar, salir, comunicarse…

**5 LOS PADRES DESEARÍAMOS QUE NO FUERA NECESARIO IMPLICARNOS EN LOS ESTUDIOS DE LOS HIJOS, PERO RARA VEZ ES POSIBLE.** Ni siquiera es conveniente. Para facilitar el conocimiento del entorno escolar del niño o niña es muy recomendable asistir a las reuniones del proyecto educativo, consultar con frecuencia la web y los correos del centro, comentar con otros padres las incidencias de la escuela y conocer -sin atosigar- a los profesores.

**6 A LOS PADRES Y MADRES NO SE LES PIDE SER EXPERTOS EN TÉCNICAS DE ESTUDIO.** Es más, pese a todo lo que ha avanzado la pedagogía no se ha inventado nada nuevo en este campo: memorizar y repetir, dibujar diagramas y esquemas, y hacer autoevaluaciones (revista Science, 2011). A partir de aquí cada estudiante desarrolla sus propias formas de memorizar, subrayar, resumir, etc. y los padres, por extrañas que les parezcan, no deben cuestionarlas. Lo importante es que funcionen.

**7 IGUAL DE BÁSICAS Y CONOCIDAS SON LAS RECOMENDACIONES DE TIPO PRÁCTICO:** asiento no demasiado cómodo; espacio e iluminación suficientes; el mayor silencio posible; ausencia de móviles, tablets, televisiones; un horario fijo de trabajo, con tareas y sin ellas, que incluya breves descansos; evitarles interrupciones….

**8 ATENDER EN CLASE ES HABER RECORRIDO LA MITAD DEL CAMINO.** Por eso es conveniente testar de vez en cuando si los hijos aprovechan el tiempo que pasan en el aula; preguntando, por ejemplo, qué tema de Historia, o de Sociales, han tratado ese día. También son convenientes los consejos para los exámenes: leer bien los enunciados, empezar por lo fácil.

**9 HAY ASIGNATURAS QUE OBJETIVAMENTE RESULTAN MÁS DIFÍCILES PARA EL ALUMNO.** A unos les cuestan más las matemáticas, a otros los idiomas… Si se tarda en actuar la materia se convierte en un motivo de ansiedad que afecta, además, al rendimiento general. A veces es suficiente la ayuda de un compañero, pero si es necesario hay que hablar con el profesor, e incluso acudir a clases de refuerzo..

**10 LOS RECURSOS -ASÍ LLAMADOS- DIGITALES HAN AMPLIADO ENORMEMENTE LAS POSIBILIDADES PEDAGÓGICAS;** pero, además, responden a la psicología y a los hábitos de unos niños y jóvenes que prácticamente han nacido con una pantalla bajo el brazo. Las nuevas tecnologías no son, por eso, un problema sino todo lo contrario. Lo que hace peligrosas las pantallas son principalmente el mal uso.

**11 YA NO SE PUEDE ESTUDIAR, EN FIN, SIN INTERNET.** Los docentes introducen cada vez más pronto el acceso a la red como fuente de información complementaria, ejercicios, documentación para trabajos… Sin embargo, un navegador sin restricciones hace muy difícil que el estudiante no se distraiga (igual que nos ocurre a los adultos). Para ponerlo un poco más difícil se puede prescindir del móvil y acostumbrarse a hacer las consultas académicas en un PC.

**12 "¿HAS EMPEZADO YA LAS TAREAS? ¿YA ESTÁS OTRA VEZ DESCANSANDO? ¿NO TENÍAS QUE HACER UN TRABAJO DE GEOGRAFÍA?".** El padre-vigilante no es una opción recomendable. En primer lugar porque el hijo se acostumbra a estudiar sólo cuando se siente vigilado; y en segundo lugar, porque puede resultar muy trabajoso -y hacerse muy largo- para los padres. Un cierto control es necesario, pero mejor a posteriori.

**13 HAY QUE INSISTIR EN ESTA IDEA.** Los padres más mayores suelen repetir que a ellos nunca les ayudaron, pero es posible que hoy vivamos en el otro extremo. El gran reto es lograr que esa mayor implicación de los primeros años sea compatible con hacer crecer la responsabilidad y la iniciativa según van madurando. Hay que asumir que es bueno que el cordón umbilical de los estudios se rompa cuanto antes.

**14 ESTE SEGUIMIENTO BLANDO PERO CONTANTE CONSISTE BÁSICAMENTE EN QUE LOS HIJOS SIENTAN LA PRESENCIA Y EL INTERÉS PATERNOS. PRESENCIA E INTERÉS.** Existen muchos posibles temas de conversación que no tienen que ver con el siempre exigente día a día. Desde la impresión que ha causado el nuevo profe de Lengua hasta cómo han cambiado las matemáticas, pasando por los cotilleos y noticias del centro y de los compañeros.

**15 LOS PADRES PUEDEN ACORDAR CON SUS HIJOS UNA FÓRMULA POCO INVASIVA PARA ECHARLES UNA MANO:** tomarles la lección de una asignatura como máximo, y como mucho una vez a la semana… Así, además de ayudarles en la autoevaluación se demuestra compromiso con su esfuerzo. Y sea cual fuere la relación de los padres con los estudios de los hijos, no hay que dejar de manifestar interés, nunca preocupación.

**16 EL MEJOR INCENTIVO ES UNA FELICITACIÓN SINCERA… O MOSTRAR UNA DECEPCIÓN IGUAL DE SINCERA.** Pero el estudiante puede ser sensible a otras compensaciones y, si son adecuadas, no hay que desdeñarlas. El primer móvil, que siempre consiguen antes de lo que querríamos, puede ser uno de esos premios. En todo caso, el mejor incentivo es el que propone y negocia el propio estudiante.

**17 A PARTIR DE LOS QUINCE AÑOS LA COSA SE PONE SERIA: ¿CIENCIAS, LETRAS, CICLOS FORMATIVOS?** Y si la opción de futuro es la

No se trata de ser padres-vigilante ni ser responsables de su agenda escolar.

Universidad, en Bachillerato no se puede fallar. Estas importantes decisiones coinciden, además, con la etapa de la adolescencia, y es posible que los hijos no se dejen ayudar. Los padres deben movilizar todos los recursos disponibles: hablar y hablar (aunque parezca que no sirve para nada), comprometer a tutores y profesores y, si es necesario, a orientadores. .

**18 Durante la adolescencia los hábitos de estudio suelen sufrir cambios drásticos.** De repente prefieren estudiar en grupo, o con música, o en cualquier sitio que no sea el propio hogar. La música rara vez ayuda, mientras juntarse con compañeros estudiosos puede ser muy productivo; y el recurso de las salas de estudio de las bibliotecas también es una excelente opción para concentrase más y mejor.

**19 Cuando nos encontramos ante una persistente falta de motivación o a calificaciones inusualmente bajas, los psicólogos y orientadores pueden ser decisivos.** Los que trabajan en los centros tienen limitaciones de tiempo y de relación con los alumnos; por eso, no hay que dudar en acudir a otros profesionales. Nunca como prevención, sólo si las circunstancias lo aconsejan.

**20 Los castigos pocas veces sirven para algo.** Cosa distinta es que el estudiante tome por un castigo la prohibición de salir de casa en época de exámenes, o que se le quite el móvil durante las horas de estudio. Se trata de acciones prácticas encaminadas a lograr el objetivo de estudiar más y mejor, igual que en cualquier trabajo se dan circunstancias que aconsejan variar los horarios y el ritmo de actividad.

**21 La inquietud por la lectura es compatible con el desinterés por el colegio y los estudios.** Y al contrario: un estudiante que no lee libros puede tener un expediente excelente. Sin embargo, el hábito de leer siempre beneficia el rendimiento académico porque favorece las competencias de comprensión y de expresión. Hay que animar a leer a los jóvenes.

**22 Las actividades extraescolares son, en general, muy recomendables,** siempre que no recorten el tiempo que necesita el alumno para hacer bien las tareas o preparar los exámenes. Estas actividades sirven, además, para ordenar el tiempo y el estudiante suele aprovechar mejor las horas de estudio. Son más habituales durante la etapa de Primaria, pero también es muy aconsejable para los adolescentes, que así pueden desarrollar de forma ordenada sus gustos y aficiones.

## ....y dos libros y **una película**

### Las ganas de estudiar. Cómo conseguirlas y disfrutar con ellas.

**Massimo Piattelli Palmarini**

Seguramente se trata del problema más difícil de abordar: la falta de motivación. Este reputado experto en aprendizaje propone enfoques y consejos muy prácticos. Explica con detalle en qué consisten las ganas de estudiar y qué es lo que hay que hacer para recuperarlas o mantenerlas.

### Metodología para estudiar con éxito: Técnicas de estudio y asignaturas difíciles.

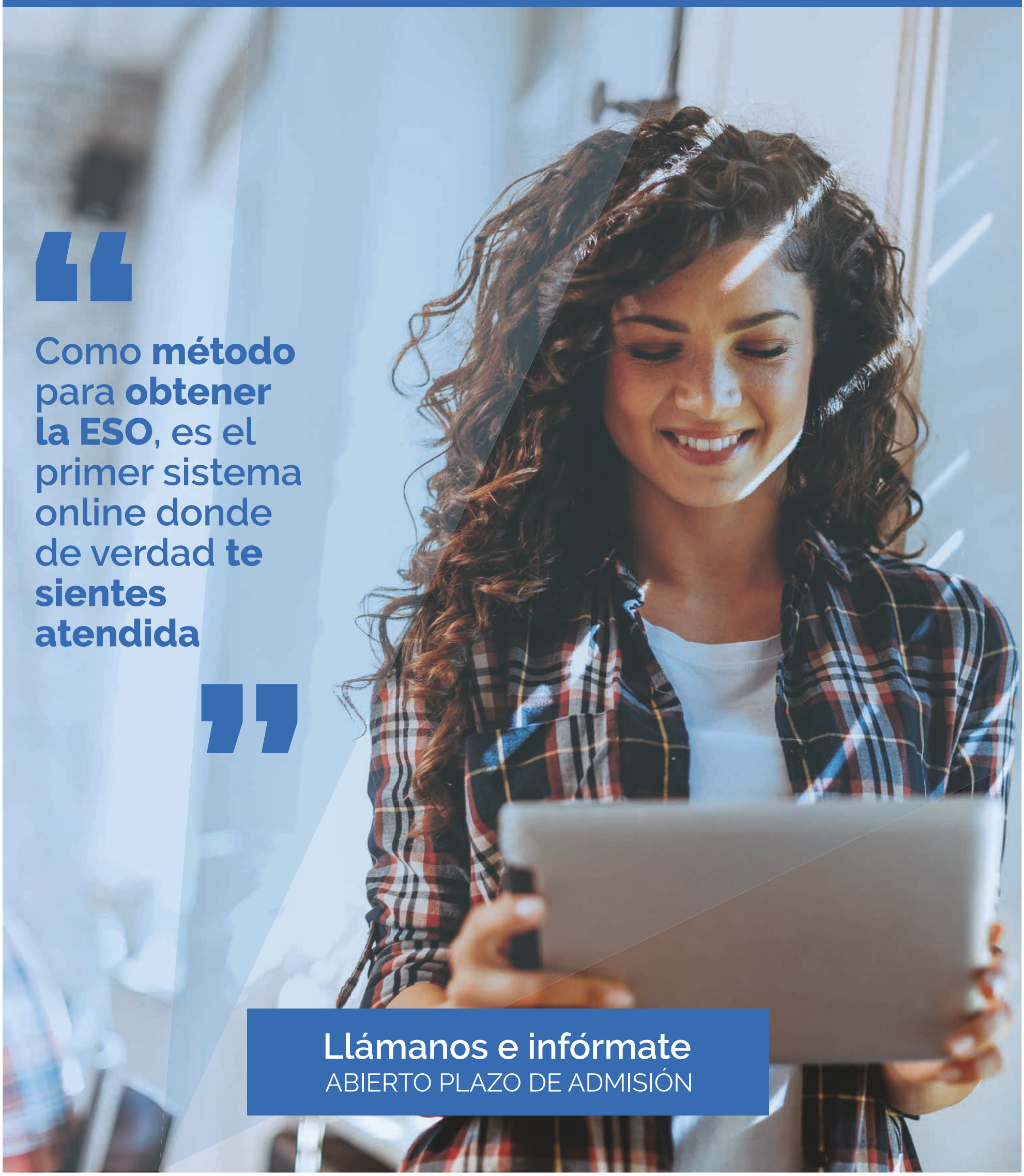
**Carlos Pereira Rodríguez.**

Este exitoso divulgador se atreve a contestar los interrogantes que rodean a la etapa más difícil: ¿en qué piensa y qué siente el adolescente?; ¿cómo alimentar su autoestima?; ¿cómo interpretar sus gestos? Convivir con un adolescente es más fácil y positivo de lo que se piensa.

### The first grader (2010)

Como en muchos otros aspectos de la vida en el primer mundo, es muy difícil ser consciente del enorme privilegio que supone estudiar. Son muchas las películas que ayudan a valorarlo, pero hay que elegirlas de acuerdo con la edad de los estudiantes. La historia de este filme es real y trata de un alumno keniano. . . de 84 años. Un buen argumento para chicos y chicas a partir de Secundaria.

# Consigue online tu **Título de la ESO**



“Como **método** para **obtener la ESO**, es el primer sistema online donde de verdad **te sientes atendida**”

**Llámanos e infórmate**

ABIERTO PLAZO DE ADMISIÓN

inav_
Centro Oficial de Educación Secundaria **Online**

**www.inav.es // 697 592 528**

Centro oficial autorizado por la Consejería de Educación de la Comunidad de Madrid. Orden 2353/2016 de 19 de julio

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN
**Comunidad de Madrid**

Entidad adherida
ESTRATEGIA DE EMPRENDIMIENTO Y EMPLEO JOVEN

EDUQATIA
ISO 9001
618/17
ACREDITADO POR ENAC

El acné forma parte de la vida de la gran mayoría de los adolescentes y su aparición puede llegar a afectar a su autoestima.

## Cuidados y recomendaciones

# Acné bajo control

**El 80% de la población sufre acné, especialmente entre los 15 y los 17 años, etapa en la que se convierte en una auténtica pesadilla para muchos adolescentes, que puede llegar a afectar a su autoestima.**

**EVA CARRASCO**

"El acné es una enfermedad de la piel como cualquier otra y por tanto tiene un tratamiento médico concreto y que además es muy eficaz", explica a Padres y Colegios el Dr. Ruíz de Almirón, miembro de la Fundación AEDV Piel Sana, una organización médica impulsada por la Academia Española de Dermatología con el objetivo de promover la mejora en la salud de la piel. "No tiene sentido intentar eliminarlo con remedios naturales o esperar a que se pase solo dado que es 'algo de la edad', sino que debe tratarse siempre con un dermatólogo". Uno de los principales problemas de esta patología es el gran impacto que tiene en la imagen social del adolescente, ya que un acné grave puede afectar a las relaciones con los demás e incluso crear problemas de autoestima. Desde la Fundación se insta a evitar el mensaje de que 'ya se pasará' y se trabaja para concienciar a los jóvenes de que el acné tiene solución y no hay por qué 'sufrirlo'.

### PREVENCIÓN

Dos factores son en los que insisten los dermatólogos a la hora de prevenir el acné: la higiene y la dieta. Para la Dra. Rocío Gil Redondo, dermatóloga del Grupo Pedro Jaén, es importante crear el hábito del cuidado de la piel desde pequeños: "hay que acostumbrar a los niños a echarse crema hidratante corporal y facial desde pequeños, sobre todo en los casos de piel seca, que es muy frecuente en niños. Además hay que inculcarles el hábito de usar fotoprotector cuando vayan a la playa, a la piscina o de excursión. Así será más fácil que lo incorporen a su rutina a lo largo de la vida." De hecho, la aplicación de productos de hidratación y limpieza puede prevenir la aparición de los temidos granos en jóvenes con tendencia al acné, así como evitar la utilización de cosméticos excesivamente grasos o comedogénicos, que son aquellos que obstruyen los poros y producen los puntos negros.

Respecto a la dieta, los últimos estudios revelan que no tienen tanta influencia como se pensaba, aunque sí que se relaciona con el consumo de hidratos de carbono rápidos y azúcares. "Por tanto- aclara el Dr. Ruíz- el tan temido chocolate empeora el acné, no tanto por el cacao en sí, sino por el azúcar que le añaden muchas preparaciones (un chocolate, con cacao al 70% o más, sin azúcar añadido no supondría ningún problema)".

### Pauta básicas para mantener el acné a raya

Realizar una buena rutina facial diaria en cuanto a limpieza e hidratación, con productos adecuados para pieles con acné:

- **No tocar las lesiones producidas** por el acné.
- **Evitar cremas y maquillajes** comedogénicos.
- **En casos de acné moderados y severos,** consultar al dermatólogo para que aconseje el tratamiento idóneo.

### ACUDIR AL DERMATÓLOGO

Se recomienda acudir al dermatólogo cuando el acné comienza a suponer un problema para el adolescente, no sólo desde el punto de vista fisiológico, sino también cuando empieza a afectar a su autoestima. Sin embargo el Dr. Ruíz aconseja abordar el problema desde el primer momento: "en mi opinión el mejor momento para consultar con un dermatólogo es en cuanto que empiece aparecer en el acné. Como cualquier otro problema de salud, el retrasar la visita al médico solo puede hacer que el problema empeore o se agrave y que después sea más difícil de atajar."

"A pesar de la prevención y los hábitos de higiene, una vez que el acné hace acto de aparición se debe combatir de forma adecuada con medidas adicionales" advierte la Dra. Gil Redondo. Hay diferentes tratamientos dependiendo de la severidad del caso. En casos de acné leve, éste se puede mantener controlado con medidas generales y cuidados especiales para pieles con acné, como una buena rutina de limpieza e hidratación con productos específicos para el acné y para el tipo de piel, y siempre evitando la manipulación de las lesiones. En casos de acné moderado o severo, el tratamiento variará en función de las características del paciente. "Se pueden utilizar tratamientos tópicos que incluyen antibióticos, retinoides, peróxido de benzoilo, queratolíticos, así como la opción de tratar el acné con fármacos tomados por vía oral como los antibióticos orales a dosis bajas y la isotretinoína", explica la dermatóloga.

### ACABAR CON EL ACNÉ

Los antibióticos tienen cierto papel en el acné debido a que uno de los factores implicados en su aparición es la infección por ciertas bacterias. Sin embargo, el Dr. Ruíz advierte que "los antibióticos nunca se deben usar de forma aislada, como desgraciadamente se utiliza por muchos médicos generales, sino que siempre deben usarse asociados a cremas queratolíticas. Además, cuando se usan por vía oral, sólo deben emplearse durante periodos cortos de tiempo, de 2 a 3 meses". Si un acné no está respondiendo correctamente al tratamiento antibiótico, habría que plantearse el uso de isotretinoína. "Este medicamento, usado de forma correcta bajo la supervisión de un especialista, es muy seguro y consigue unos resultados realmente sorprendentes" – explica el miembro de la Fundación Piel Sana AEDV.

En casos de mujeres adolescentes también se puede recurrir al uso de anticonceptivos orales antiandrogénicos. Sin embargo, los tratamientos hormonales no suelen ser necesarios en el acné adolescente y sí en el acné de la mujer adulta que sí tiene una clara influencia hormonal. Además, según nos indica la Dra. Gil Redondo, existen diferentes terapias físicas como la terapia fotodinámica, la luz LED, el láser o la terapia biofotónica o con fluorescencia. "La terapia con fluorescencia (biofotónica) es un tratamiento no invasivo, no abrasivo y no sistémico, por lo que tiene un buen perfil de efectos secundarios prácticamente inexistentes y es compatible con otros tratamientos. Además, no es fotosensibilizante y este mejora tanto las lesiones de acné en activo con las cicatrices."

En función del tipo de acné, el dermatólogo puede dar una solución para que el adolescente deje de vivir como una pesadilla su aparición.

ESPACIO

# VIDEOJUEGOS

## LOS DOS LADOS DE LA PANTALLA

**25.09.2019 | 12.01.2020**

**Espacio Fundación Telefónica**
C/ Fuencarral 3, Madrid
Exposición gratuita
espacio.fundaciontelefonica.com
**#VideojuegosLaExpo**

Telefónica
FUNDACIÓN