



Educación emocional para familias

Cómo minimizar las conductas celosas entre hermanos

YOLANDA CUEVAS AYNETO. PSICÓLOGA

En la infancia es habitual la aparición de celos tras la llegada de un nuevo hermano. El niño se protege y reclama seguir teniendo la misma atención. Siente que tiene que competir por ganarse el cariño de los padres, que antes era solo para él. La familia vive esta situación con preocupación, nerviosismo y muchas veces sin saber cómo reaccionar. Aparecen cuadros de ansiedad y miedos en los niños; comportamientos, alimentación y ritmo del sueño se ven alterados... ¿Qué podemos hacer...?

Los celos son parte del curso evolutivo del niño. Tienen un valor adaptativo que sirve para afrontar una nueva situación. Son normales a edades tempranas tras el nacimiento de un hermano -a partir de 2 años hasta los 4 o 5-. La etapa en la que debemos poner mayor atención es cuando la llegada del hermano se produce en la llamada fase de 'apego'. Es importante que, una vez identificados los celos, padres, abuelos y tíos decidan una estrategia común: ¡la unión hace la fuerza!

1 Indefensos y vulnerables. Los celos son la respuesta del niño ante aquello que le hace sentirse indefenso y vulnerable. Gritarles o castigarlos no les ayudará a canalizar sus emociones ni a dejar de actuar así.

2 ¿Por qué siente celos? Debemos analizar las causas. El pequeño no sabe expresarse, necesita nuestra ayuda. Solo si nos ponemos en su lugar cambiará nuestra actitud.



3 Pieza clave en la familia. Es importante que afronte lo que va a suceder en relación a su hermano. Debemos organizarnos y planificar compensaciones, pero no de tipo material. Es mejor decirle: «Ahora, recuerda que toca el baño de tu hermano, me ayudarás y después leeremos juntos el cuento». Hasta podemos dibujar los 'rituales' de la semana y pedirle que nos recuerde lo que toca. Así se sentirá pieza clave en la organización familiar.

4 Expresar los sentimientos. Nuestro hijo debe expresar sus sentimientos, pero de forma adecuada; tiene que sentir que entendemos lo que le pasa. El ejercicio físico, la expresión corpo-

ral, dibujar... le ayudara a expresar sus emociones. Recuerde que las emociones no solo se expresan con palabras.

5 Ampliar los escenarios. Realizar actividades en familia proporciona los mejores momentos para hablar de cualquier tema a cualquier edad. Limitarnos al escenario donde ocurren las cosas, merma las oportunidades de entender y solucionar conflictos.

6 Trato equilibrado. El trato entre hermanos ha de ser equilibrado. No debemos mostrar preferencias ni hacer comparaciones. Cada niño es único, ni mejor ni peor. No es muy recomendable premiar con abrazos o diciendo que les queremos más. El amor a los hijos está por encima de sus comportamientos y así lo deben entender. Es mejor utilizar expresiones cortas de aliento como: «¡Bravo!», «¡así es!», «¡fantástico!», «¡genial!»... o expresiones físicas como, un guiño, una palmada, chocar los cinco...

7 Conductas celosas. Ante rabietas, gritos, lloros, mordiscos... se impone la retirada de atención. Debemos dar tiempo a su expresión emocional y evitar reaccionar con nerviosismo, gritando que no aguantamos más... esto no beneficia a nadie. El control respiratorio o de pensamientos, suele ser de gran ayuda.

8 Fomentar su autoestima. Debemos trabajar su autoestima y seguridad, día a día. Y para ello, conviene destacar sus fortalezas: «Me encanta que me ayudes a...»; «me siento orgulloso cuando...»; «eres responsable cuando...». Es bueno referirse a conductas concretas, así es más fácil que las repitan.

9 «Como ya eres mayor...». Recurrir a las ventajas de 'ser mayor' y dirigir su atención a estos aspectos, funciona. Y cuando se dé la ocasión, recordarle: «Como ya eres mayor, vas a poder...».

10 Siempre juntos. No hay que separar a los hermanos, sino buscar espacios en los que estén juntos y respetar sus tiempos y su forma de relacionarse; así como alentar nuevas fórmulas y estrategias para solucionar sus diferencias de forma cordial, y premiar esos comportamientos.

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA
www.psicoragon.es

De pizarras y tabletas

UNIDADES DIDÁCTICAS PARA PDI

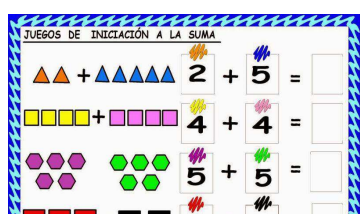
P. BOUTROUX / D. SANTABÁRBARA

En varios artículos de esta sección ya hemos presentado sitios webs de recursos para los docentes que trabajan con pizarra digital interactiva. Esta vez, queremos centrarnos en los tres sitios que han creado sendos fabricantes para reunir unidades didácticas completas... Los usuarios de pizarras interactivas Smart encontrarán unidades didácticas completas en Smart Exchange ([http://exchange-](http://exchange.smarttech.com/)

<http://www1.prometheanplanet.com/> y los fieles al sistema Ebeam, en <http://www.soloprofes.com/>. Estas plataformas son gratuitas para los usuarios de sus pizarras pero requieren que los docentes se registren para poder descargar recursos. Los recursos están clasificados por asignaturas, por nivel/curso y por programas: en el formato de la PDI utilizada o en formatos Power Point, Flash, Neobook, pdfs, vídeos... La búsqueda se puede realizar por palabras claves y los resultados permiten ver la descripción del recurso, su tamaño, su fecha de creación y el nombre de su autor. Según la

plataforma, podremos además ver vídeos, manuales o tutoriales para sacarle mayor partido a nuestra pizarra interactiva. Varios profesores han colgado tutoriales para explicar cómo utilizan una herramienta en concreto o como trabajan con la PDI en clase. Al visitar las páginas internacionales de estas plataformas -inglesas, alemanas, francesas...-, encontraremos los recursos creados por otros docentes en los distintos países; lo que se convierte en otra buena fuente de actividades interactivas para las clases bilingües.

La calidad de las unidades didácticas es variable pero siempre podremos aportar las modificaciones que nos parezcan necesarias antes de usarlo en clase. También podremos compartir a través de estas plataformas lo que hemos preparado...



Me apetece...

LECTURAS PARA CRECER Y PASTELES DE LA BUENA SUERTE

MARISANCHO MENJÓN

LIGA DEL ESPAÑOL URGENTE

Este año, la Agencia EFE cumple 75 años. ¿Sabes lo que es una agencia de noticias? Pues para enterarte puedes entrar en su web, www.efe.com, y pinchar en la pestaña 'Agencia EFE': verás su historia, te enterarás de los servicios que presta y podrás navegar por las noticias del día. Aquí te recomendamos un apartado especial que nos resulta muy chulo: el de la Liga del Español Urgente (<http://www.fundeu.es/especiales/liga-del-espanol-urgente>), donde se dan recomendaciones para usar correctamente el lenguaje en el ámbito deportivo. Contiene un montón de cosas curiosas y divertidas, otras también eruditas, todas interesantes.



LECTURAS PARA CRECER

La Fundación Germán Sánchez Ruipérez tiene en su web (www.fundaciongrs.com) muchísimos recursos digitales sobre libros y lectura para niños. De entre todos ellos, os recomendamos el proyecto llamado 'Lecturas para crecer', una selección de recursos dirigidos a padres con reseñas de libros, películas, música, aplicaciones y páginas web que pueden orientar a elegir materiales de calidad para entretener a bebés y niños pequeños y ayudarles a adquirir conocimientos básicos. Está dividida en siete etapas, que se corresponden con franjas de edad entre el nacimiento y los seis años. Es una buena guía: <http://recursos.fgsr.es/crecer>.



EL PASTEL DE LA BUENA SUERTE

La zaragozana Editorial Delsan nos tiene acostumbrados a leer cuentos preciosos. Uno de ellos es el que hoy os recomendamos: 'El pastel de la buena suerte', escrito por Roberto Malo y Francisco Javier Mateos e ilustrado por Ignacio Ochoa. Para sacar al reino de la profunda crisis que atraviesa, y lograr que su equipo deje de estar en segunda, el rey pide consejo al ministro, éste le trae a una bruja, la bruja recomienda ir a buscar el pastel de la buena suerte al otro confín del mundo... y esa será la misión encomendada a un joven campesino llamado, cómo no, Fortunato. Es divertidísimo, una chulada de cuento. Y encima trae la receta para fabricar ese maravilloso pastel.

