EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

¿Qué pasa cuándo gritas a tus hijos?

Son las 8.00. El tiempo avanza. Desayuno sin terminar, se derrama el zumo, ropa manchada, toca cambiarla, no llegamos... ¿Quién es capaz de gestionar esta situación sin un grito que asusta hasta a los vecinos? Si así es, ¡enhorabuena!, si no, apuntamos algunas pautas para gestionar esas situaciones de estrés.

El grito, una expresión emocional. Generalmente viene provocada por la frustración ante situaciones que escapan a nuestro control y nos desbordan. Por lo tanto, ¡tranquilos!, somos humanos, pero debemos revisar algunos aspectos que puedan ayudarnos a gestionar esta emoción de otro modo.

Las prisas nunca son buenas. Los niños necesitan su tiempo. Y eso quiere decir que no solo hay que medir el que les cuesta desayunar, vestirse o recoger los juguetes, sino que también hay que medir el que necesitan para distraerse, perderse en sus pensamientos mientras enjabonan sus manos sin saber muy bien en qué mundo paran. O el incontrolable deseo de hacer volar un juguete cuando lo encuentran a su paso hacia alguna tarea que les hemos encargado.

Prioridades, siempre prioridades. Poner coladas, recoger ropa, limpiar la casa, dejar todo perfecto antes de irnos... En casa no puede faltar la higiene y cierto orden, pero la perfección no existe y más si por ella la relación con nuestros hijos se deteriora.

¿Qué conseguimos gritando? El grito suele paralizar o asustar a los niños y su consecuencia suele ser el llanto, el miedo o la coacción. Parece que funciona, pero es temporal y no es eficaz. Con el tiempo, se acostumbran a ese tipo de comunicación y la validan como algo natural y normalizado. En muchos adultos degenera en sentimiento de enfado y culpa por no haber sabido manejar la situación de otro modo.

Ante la crisis... Respira, sal de la habitación y situación en la que te encuentras. Analízala lo más fríamente posible y prioriza el objetivo de la misma. Habla con calma, pospón la conversación si es algo importante y, si no lo es tanto, déjalo pasar y busca la forma de prevenir que no se repita.

El humor, buen aliado. Ante un enfado o frustración, el humor puede ser un buen aliado para seguir transmitiendo el mensaje al niño de otro modo. Las ironías no suelen entenderlas, hasta cierta edad, y resultan humillantes, no son recomendables.

No gritar no es sinónimo de no educar. La sociedad nos impone horarios, prisas y normas, pero podemos sobrellevarlos sin gritar, sin sentirnos culpables después y sin herir a los pequeños que están a nuestro cargo.

La norma es recíproca. Los pequeños no deben gritarnos, aunque ellos son más flexibles que nosotros y si les pides que digan lo mismo, pero sin gritar ni faltar el respeto, serán capaces de hacerlo, y si no, ahí estamos nosotros para darles ejemplo.

Por: ***María Torrecilla Casorrán***
Maestra, miembro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

EXPERIENCIAS

Chicas en un mundo profesional de chicos

Alba Cruz, alumna de 3º de ESO del centro San Valero de Zaragoza, entrevista a su compañera Sandra Planas, la única chica que ha cursado el Ciclo de Grado Medio de Soldadura y Calderería, impartido por el centro

Sandra Planas, en plena acción, en el taller de soldadura. CENTRO SAN VALERO

Entro en el taller de soldadura en busca de Sandra Planas. Rara vez, detrás de esas máscaras de metal y entre las chispas de soldar, aparece el rostro de una mujer. La soldadura es un oficio entendido para hombres, si no por capacidad, al menos, por costumbre. Veo a una chica con una melena rizada y detrás de la máscara encuentro a Sandra, una joven a la que le aburren las tradiciones infundadas. Solo ella misma puede comprobar de qué es capaz. Una mujer que, al contar su historia, se remonta a sus 17, cuando empezó sus estudios de soldadura en el grupo San Valero de Zaragoza.

¿Creciste en un hogar donde las mujeres y los hombres tenían distintas labores?
No, he crecido en una casa donde todos colaboramos en las tareas domésticas.

¿Sientes que, como mujer, tienes que esforzarte más?
No creo que tenga que esforzarme más por el hecho de ser mujer. Yo creo que, a cada uno, independientemente de los estudios y el trabajo que elija, se le debe valorar siempre por su esfuerzo, por su compañerismo y por el buen hacer de su trabajo, cosas que no tienen que ver con en el género. Además, yo soy una persona a la que no le da miedo luchar por sus metas.

«El esfuerzo y el buen hacer nada tienen que ver con el género»

¿Hay más mujeres en tus clases?
No.

¿Te tratan como a uno más?
Cuando empecé el grado, la gente se extrañaba, pero siempre me han tratado como a uno más.

¿Qué es lo que te gusta de la soldadura?
No me puedo centrar solo en una cosa, ya que me gusta todo.

¿Cómo y por qué entraste en este sector?
Porque no me llamaba la atención ninguna de las ofertas escolares que había, así que decidí entrar en esta y no me arrepiento de la decisión que tomé.

¿Qué te parece esta profesión?
Me parece una profesión entretenida, divertida. Y estar al pie del cañón ante los nuevos retos, me gusta.

¿Por qué diste el paso para entrar en este mundo?
Di el paso porque en mi casa, desde pequeña, veía a mi padre hacer diversas cosas, de fontanero, mecánico... –es un manitas–, y siempre me ha llamado la atención y he procurado ayudarle. Cuando en San Valero me llevaron a talleres, en 4º de la ESO, me enganché.

¿Hay opciones para una mujer en profesiones tradicionalmente masculinizadas?
No tengo ni la menor idea porque solo cuento con mi experiencia personal, que es poca.

Finalmente, ¿qué les dirías a las mujeres?
Lo mismo que le diría a un hombre, que hagan lo que les guste, sin importarles lo que piensen los demás.

Es por todo esto que Sandra Planas, anima a todas las estudiantes a que sean ellas mismas las que elijan su futuro, dejando a un lado las tradiciones y estereotipos entre hombres y mujeres; deben tener criterio propio y no dejarse influenciar porque, si les sale mal, siempre tienen la opción de dejarlo y hacer otras cosas.

Por: ***Alba Cruz***
Alumna de 3º de ESO del Centro San Valero de Zaragoza