

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Hoy, hacemos yoga en familia



Han llegado nuevos tiempos en los que toca quedarse más en casa y disfrutar de la familia. Estos meses atrás, os habrán sugerido numerosas actividades para realizar con vuestros hijos. Seguro que una de ellas ha sido hacer deporte con los chavales para mover el esqueleto. Hoy, os proponemos practicar yoga, una disciplina física y mental que tiene su origen en la India. El yoga tiene muchos beneficios para los niños. Aquí van unos cuantos, siete, en concreto:

1. Coordinación, equilibrio, flexibilidad. Con el yoga, los niños mejoran la coordinación, el equilibrio y la flexibilidad, aspectos fundamentales que les ayudarán en sus aprendizajes. Además, también se trabaja el sentido del ritmo, fundamental para la adquisición de una buena lectoescritura. Aprenden a situarse en el espacio, es decir, a colocarse en un sitio determinado, sin tocar a los demás miembros de la familia. Saber situarse en el espacio, les ayudará en el aprendizaje de la lectura, a leer en la dirección correcta.

2. Aprender a canalizar la energía. Se dice que los niños nerviosos e inquietos no pueden practicar yoga por la falta de control de su cuerpo: no es cierto. Al contrario, les ayuda a canalizar el exceso de energía, a relajarse y concentrarse. Si los niños que son más activos aprenden a tener momentos de calma, les ayudará en su vida diaria.

3. Crear hábitos saludables. A todos nos gusta que nuestros hijos tengan unos buenos hábitos. El yoga es una disciplina que nos va a permitir crear una rutina saludable en nuestro día a día. Numerosos artículos científicos han confirmado que el yoga ayuda a prevenir la obesidad infantil y el sobrepeso.

4. Fomentar el autoconocimiento. El yoga no solo potencia el conocimiento de nuestro cuerpo, sino que también nos ayuda a conocer nuestras emociones y pensamientos, y, sobre todo, los estados mentales. Y es muy necesario que los niños aprendan a gestionar sus emociones desde pequeños.

5. Encontrar el equilibrio emocional. Nos ayuda a gestionar los estados de ira y frustración porque nos enseña a canalizar toda esa energía negativa que invade nuestro cuerpo, encontrando nuestro equilibrio emocional.

6. Armonía y conexión familiar. Si toda la familia incluye el yoga en sus rutinas diarias, creará un hogar donde reinen la armonía y la conexión familiar. Además, pueden buscar un lugar especial para practicar, colocando con velas, incienso, cojines...

7. Mejorar la autoestima. Siempre que hacemos algo nuevo, al principio, nos cuesta un poco. Pero, cada día, vamos haciéndolo mejor y eso nos hace sentir que podemos lograr todos los retos que nos proponemos. Practicar yoga, les hará confiar a los niños en sus capacidades y elevará su autoestima.

Por: **Ana Rojo de la Vega**

Maestra y orientadora educativa, miembro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

EXPERIENCIAS

Arte y naturaleza en el IES Pablo Gargallo

La exposición 'El jardín del Gargallo' reúne la obra de los alumnos de 2º de bachillerato de Artes, en la cafetería del instituto zaragozano, todo el mes de octubre

Durante todo este mes de octubre, el IES Pablo Gargallo de Zaragoza expone en la cafetería del centro los dibujos e ilustraciones sobre botánica, realizados por los alumnos de 2º del Bachillerato de Artes. La muestra 'El jardín del Gargallo' reúne los trabajos que hicieron los estudiantes el curso pasado y que no pudieron ver la luz por el cierre de los centros provocado por la covid-19.

En tiempos de pandemia

«En tiempos de pandemia, la naturaleza es un bien preciado, y la sensibilidad también. Las imágenes, muy bien elaboradas con lápices grafito y acuarelas, dan un aire fresco a las mañanas del instituto que, en medio de esta lamentable crisis sanitaria, ha cumplido 40 años», explican desde el Departamento de Artes Plásticas del centro, que ha organizado la exposición. «Sobre el papel –continúan–, las rosas, el crisantemo,



Algunos de los jóvenes artistas, ante sus obras. IES PABLO GARGALLO

la costilla de Adán y los nenúfares, vienen acompañados de sus correspondientes plantas naturales, que los alumnos de Jardinería hacen crecer; flores de esta primera exposición, con la que queda inaugurada la temporada del curso 2020, y a la que, por supuesto, están invitados todos los alumnos y lectores de Heraldo Escolar». E insisten en que, además de visitar la exposición, en la cafetería del instituto también

podemos ver «la obra de Emilio de Arce, que pertenece a ese 'Museo Invisible de Zaragoza'». Sin duda, se trata de una excelente propuesta para iniciar el curso y motivar a los alumnos.

¿El nombre de los artistas? Ahí va: Carla Loza, Ixeya Navarro, Margarita Barberis, Álisson Chiquito, Sorina Grogan, Violeta Ibarguen, Gabriel Fatás, Claudia Giménez e Irene Lafuente.

Por: **Petra Mateo**

'Un día de cine', este curso, 'online'



Este curso, el programa 'Un día de cine' se trasladará 'online' a las aulas. JAVIER BLASCO/HA

«Pero no era un sueño: era una película, era el cine, ese dulce virus que me abraza [...] desde hace muchos años (muchísimos)». Con esta cita de 'Palabras fantasmas, pantallas voraces', de Andrés Romero Baltodano, os presentamos una nueva y diferente edición del programa 'Un día de cine', que este curso será 'online'. El programa se adaptará a la duración de una cla-

se y trabajaréis con cortometrajes, en los que las historias de vida y la inteligencia emocional de sus protagonistas –a través de la pantalla que es ventana y espejo– os ayudarán a reconocer y a repensar el mundo, siendo proactivos ante las atípicas circunstancias que vivimos. Para empezar: 23 sesiones diferentes, 22 cortos, 10 largometrajes, 4 documentales y 30

ficciones, y la oferta se ampliará en enero. Los colegios e institutos interesados pueden inscribirse en dos convocatorias: desde el 28 de septiembre al 16 de octubre de 2020 y del 15 de diciembre al 15 de enero de 2021. Podéis ver el tráiler de este curso: <https://youtu.be/QJasHPIv58>. Más información (educa.aragon.es).

Heraldo Escolar