

EDUCACIÓN EMOCIONAL PARA FAMILIAS

Mi mochila está llena de caritas



Los niños, cuando vuelven a casa, llevan su mochila llena de sentimientos vividos en el colegio –y ahora más–, que a veces no son capaces de expresar con palabras. Por eso, desde pequeños deben trabajar esas emociones de manera lúdica, atractiva, dinámica, para que, poco a poco, aprendan a reconocerlas y expresar sus sentimientos. Que sean capaces de controlar sus estados emocionales y tengan un amplio vocabulario emocional. Os presentamos ocho propuestas para trabajar las emociones desde casa.

1. Los cuentos. A través de ellos, los pequeños se identifican con sus personajes y estados emocionales. Antes de ir a dormir, podemos leer un cuento, en el que los sentimientos sean los protagonistas, y aprovechar ese momento para hablar con ellos también de sus emociones; que nos cuenten cuándo se han sentido contentos, tristes, enfadados...

2. Termómetro emocional. Ahora que nos es tan familiar, ¿por qué no hacemos un termómetro emocional en casa? Lo ponéis en un rincón y, cada día, al entrar o salir, marcamos, todos, cómo nos sentimos emocionalmente.

3. Caritas emocionales. Es muy recomendable trabajar las emociones a través de las expresiones faciales. Podemos hacer una carita, en la que expresemos, cada día, cómo nos sentimos, si estamos contentos, tristes. Hay que cambiarle los ojos y la boca, ya que, con ellos, expresamos las emociones, nuestra comunicación no verbal.

4. Adivinar emociones. Podemos jugar a adivinar las emociones con la mímica y los gestos. Si estoy bailando, estaré contento; si lloro, triste... A través de una acción, adivinamos la emoción correspondiente. También podemos adivinar emociones utilizando nuestra expresión facial, nuestras caras.

5. Diario emocional. Los más mayores pueden escribir un diario emocional, en el que anoten lo que han sentido, cómo han reaccionado a las diferentes situaciones vividas; lo pueden completar con un dibujo.

6. Minicuentos emocionales. Elegir una emoción y, a través de ella, crear un minicuento. Por ejemplo: «Mi amiga Laura estaba muy contenta porque ha vuelto al colegio y ha podido ver a sus amigos».

7. Relacionar acciones con emociones. Es muy importante conocer qué nos hace felices y qué nos pone tristes. Podemos jugar a 'Qué me hace feliz', y los niños pueden decir: «Los cumpleaños, los cuentos, los abrazos de papá y mamá, el colegio...». Y así con cada emoción: qué me pone triste...

8. Consejos emocionales. Consiste en reunirse todos los miembros de la familia para crear los consejos emocionales propios de cada casa. Hay que elegir un lugar para ponerlos y recordarlos a diario, y así crear hogares emocionales, donde reinen el respeto, la empatía y el cariño.

Por: **Ana Rojo de la Vega**
Maestra, orientadora educativa y miembro de la Asociación Aragonesa de Psicopedagogía

EXPERIENCIAS

Afrontar el reto de la educación digital

La digitalización del Colegio Alemán de Zaragoza permitirá a los alumnos recibir de manera óptima tanto clases presenciales como virtuales

Telefónica ha transformado el Colegio Alemán de Zaragoza en uno de los centros más digitalizados de España al instalar una infraestructura de red de fibra óptica GPON y una plataforma de seguridad informática del fabricante Fortinet, que permite a todos los alumnos una conexión de calidad y segura, incluso en muy alta concurrencia.

Digitalizar el proceso educativo

El centro necesitaba mejorar la capacidad en su red LAN y de seguridad perimetral para poder afrontar con éxito el reto de la educación digital. «Durante el confinamiento, nos dimos cuenta de lo necesario que era digitalizar el proceso educativo para que, pase lo que pase, nuestros hijos puedan seguir con su formación. Con esta nueva tecnología, ahora es posible impartir de manera óptima tanto las clases presenciales como virtuales; así que estamos encantados», afirma Luis Alonso, del



Los alumnos ya disfrutan de sus nuevas aulas digitales. TELEFÓNICA

Colegio Alemán de Zaragoza. La digitalización del centro va a permitir transmitir contenido multimedia de manera fiable y de calidad, tener una capacidad de 300 usuarios concurrentes por punto de acceso wifi así como seguridad frente a ataques exteriores o a usos inapropiados por parte de los alumnos, en todos los dispositivos que se utilizan en el centro. Además de protección y control de la navegación, pudiendo crear dife-

rentes perfiles de acceso para alumnos, profesores, personal administrativo y de dirección.

En menos de un mes, se ha instalado una red de última generación, que proporciona más velocidad y distancia, reduce los costes de mantenimiento y tiene una mayor vida útil, por lo que muchos colegios ya se están interesando por este tipo de tecnología para garantizar las clases digitales.

Heraldo Escolar

Al debate del Parlamento Europeo

Dos alumnos aragoneses de 2º de bachillerato, Eduardo Blancas, del Colegio Condes de Aragón, y Daniel Seabra, del Colegio La Salle Gran Vía –ambos centros en Zaragoza–, han sido seleccionados para participar en la Fase Internacional del Modelo de Parlamento Europeo (MPE).

La XX Sesión Nacional, en la que fueron elegidos los diez alumnos de toda España para participar en las fases internacionales, y que iba a celebrarse en la capital aragonesa, con la colaboración del Gobierno de Aragón, Universidad de San Jorge y la Universidad de Zaragoza, tuvo que ser adaptada, por las medidas sanitarias, a un formato íntegramente 'online'. En este contexto, del 20 al 27 de septiembre, 70 estudiantes de todo el país, seleccionados en las distintas Sesiones Autonómicas, celebradas durante el pasado año, debatieron sobre temas de actualidad europea a través de la plataforma Zoom.

Los jovencísimos delegados intercambiaron argumentos y elaboraron resoluciones sobre asuntos de gran magnitud, como la tra-



Eduardo Blancas, del Colegio Condes de Aragón. C. C. A.

ta de personas, el envejecimiento demográfico, la tecnología 'blockchain' o los efectos del cambio climático. Moderados en todo momento por un equipo presidencial, compuesto por antiguos participantes del programa MEP, alumnos de todos los puntos de España aprovecharon al

máximo una experiencia única y sumamente enriquecedora: convertirse en europarlamentarios por unos días. Este programa lleva 20 años fomentando los valores derivados del diálogo y el trabajo en equipo, valores que hoy son más necesarios que nunca.

Por: **Alicia Martín Jaurrieta**