



## Decálogo para padres

# Cómo mejorar la comunicación con nuestros hijos

CINTA ALEGRET COLOMÉ. PSICÓLOGA Y PEDAGOGA.

¿Somos realmente conscientes del impacto que tienen nuestros gestos y nuestras palabras en nuestro entorno? Es imposible no comunicar. Comunicamos incluso cuando estamos quietos y callados. El poder de un silencio, de una sonrisa, o de una mirada, nos dice que la comunicación es mucho más que palabras. No se trata tanto de lo que decimos, sino de cómo lo decimos: ahí está la diferencia. Entrenar nuestras habilidades comunicativas facilitará, y mucho, la relación con nuestros hijos.

- 1 **Creemos credibilidad.** Gracias a la comunicación creamos credibilidad, tendemos puentes hacia la otra persona y potenciamos nuestra capacidad de influencia. No se puede guiar a alguien por un puente si antes no se ha construido.
- 2 **Escucha activa.** Es muy importante practicar lo que se denomina: 'escucha activa'. Es decir, saber escuchar desde el otro, con los cinco sentidos abiertos y olvidándonos de nuestro diálogo interno -juicios, prejuicios, comparaciones, etc.-. Sin duda, esta es la base de la empatía.
- 3 **Buena sintonía.** Tenemos que sintonizar con los sentimientos de nuestros hijos y con lo que nos quieren decir y expresar. Esta sintonía tiene como punto de partida la armonía y el acuerdo. Se trata del contexto total que rodea al mensaje verbal. Nos lleva a mimetizarnos el uno con el otro.
- 4 **Observar siempre.** Observar siempre sus expresiones, el tono de voz, los gestos corporales... nos ayudará a calibrar, a analizar a nuestros hijos y alumnos.

gos de la comunicación son la prisa, el ensimismamiento y el no saber diferenciar lo importante de lo urgente.

- 6 **Lenguaje positivo.** Utiliza siempre términos y expresiones formuladas en positivo. El lenguaje positivo orienta hacia la acción, el negativo bloquea. No juzgues en tus expresiones, ni compares a tu hijo con nadie. Los juicios son una proyección de nuestra manera de ver el mundo. Las comparaciones no ayudan a descubrir el potencial único de la persona.
- 7 **Mensajes cortos y claros.** Hay que emplear pocas palabras y claras; así el mensaje se transmite con mayor claridad. El lenguaje debe ser comprensivo y esperanzador para despertar en el que escucha oportunidades de expansión personal.
- 8 **No presiones... pregunta.** Jamás presiones en una conversación con tus hijos. Si lo haces, conseguirás el efecto contrario al esperado y no se creará un ambiente de confianza. Es importante formular preguntas para clarificar significados y captar el contenido con la máxima exactitud. Si originas espacios para la reflexión le demostrarás tu respeto.
- 9 **Confianza y cariño.** Es necesario que se genere un ambiente de confianza. Favorece la apertura de la otra persona en el proceso de comunicación. Utiliza un tono de voz adecuado, basado en el cariño.
- 10 **Una expresión relajada.** Mírale a los ojos y adopta una expresión facial relajada y de apertura de cuerpo y brazos. Observa cuál es el aspecto externo de tu interlocutor porque refleja una actitud interna y te ayudará a descubrirlo.
- 11 **Practica y recuerda.** Cualquier momento es bueno para poner en práctica todos estos consejos que hemos comentado sobre comunicación verbal y no verbal. Pero recuerda siempre que: el buen comunicador es aquel que habla poco, escucha y observa mucho, y da más.



- 5 **Mostrar interés.** Muestra siempre tu interés por lo que te transmiten: ideas, sentimientos, experiencias. Vive la experiencia como una oportunidad de autoconocimiento. Los enemi-

ASOCIACIÓN ARAGONESA DE PSICOPEDAGOGÍA  
[www.psicoragon.es](http://www.psicoragon.es)

## Tu pizarra digital

### CÓMO Y DÓNDE INSTALAR UNA PIZARRA DIGITAL

PAUL BOUTROUX

Con este artículo queremos indicar cómo se debería instalar un aula con una PDI. Las aulas en las que pensemos instalar una PDI deben cumplir con una serie de características. Recupero unos consejos del experto en PDI Pere Marqués:

- No suele ser común en colegios, pero se deben evitar los espacios muy húmedos o muy cálidos.



- Cuando sea posible, las ventanas tendrán persianas o cortinas y los fluorescentes de la zona de la pantalla deberían tener un encendido independiente del resto de la clase; así se podrán apagar para mejorar la visualización manteniendo la iluminación de la zona de alumnos.
  - Un interruptor general que controla la alimentación de todos los equipos, incluido para el video proyector, en la pared del aula. No apagar el proyector del todo mientras funciona el ventilador. El proyector requiere 'aire' para enfriarse.
  - Dispondrán preferiblemente de un punto de acceso a internet por cable o por un sistema inalámbrico.
  - Debemos colgar la pizarra más o menos a la misma altura que las pizarras verdes o blancas tradicionales. Existen unos sistemas ajustables en altura para subir y bajar el conjunto 'PDI y proyector de lente corta'.
  - Evitar poner la PDI muy cerca o en frente de una ventana.
  - Colocar altavoces autoamplificados a cada lado de la pizarra interactiva o en las esquinas superiores del aula.
  - El ordenador puede ubicarse en un rincón frontal de la clase, sobre la mesa del profesor o justo al lado.
  - Todos los cables deberán ir por las paredes y el techo, sin que interfieran las zonas de paso.
- Fuente: [www.peremarques.net](http://www.peremarques.net)  
Paul Boutroux, La Pizarra Digital: [www.lapizarradigital.es](http://www.lapizarradigital.es), @PaulBoutroux y [pboutroux@pbtecnologia.es](http://pboutroux@pbtecnologia.es).

## Me apetece...

### DE COMIDA, ADOLESCENTES Y... ¿SACAPUNTAS?

MARISANCHO MENJÓN

#### COMER ECOLÓGICO

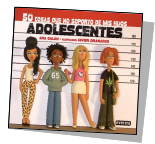
■ Es difícil que los niños coman fruta si la que les damos no tiene sabor. Pero si les ofrecemos piezas maduras en la mata y, aún mejor, criadas mediante sistemas naturales y sin aportes químicos, la cosa cambia. Eso se consigue fácilmente con los productos criados en nuestra huerta.

Para los niños resulta un aprendizaje estupendo visitar mercados agroecológicos como los que se celebran los sábados en la plaza José Sinués de Zaragoza, o las ferias de estos productos que salpican el calendario en muchas localidades aragonesas, porque allí no se trata tan solo de comprar, sino de averiguar cómo es todo ese mundo de sabor y amor a la Naturaleza que **CONSTRUYEN** nuestros agricultores: son ellos mismos los que atienden las paradas y los que están dispuestos a contarnos con detalle su trabajo. Muy instructivo... y muy sabroso.



#### ADOLESCENTES

■ Hoy proponemos un divertimento para padres, que podríamos llamar, si existiera la palabra, 'desestresador'. Se trata del libro '50 cosas que no soporto de mis hijos adolescentes' y que hará bajar varios niveles de presión sanguínea a quienes tengan algún quinceañero en casa -o sepan que lo tienen, aunque no lo vean-: tomárselo con humor y paciencia es la mejor receta que hay para atravesar esta difícil etapa. Vistos desde fuera, tomando distancia, es más fácil aplicarla, y así nos encontramos partidos de risa al ver, estereotipadas pero reales, situaciones diarias que quizá, en el momento de vivirlas, nos hayan hecho enfurecer. Tranquilos, la adolescencia se pasa, las hormonas acaban por normalizarse y... en fin, hay que recordar que nosotros también hemos sido adolescentes.



#### ¿QUIÉN INVENTO EL SACAPUNTAS?

■ Para niños curiosos -o sea, todos-, todo lo relacionado con los inventos resulta apasionante, divertido, chocante o todas esas cosas a la vez. Además de los libros dedicados a este tema, generalmente preciosos porque están muy bien ilustrados, hay muchos recursos en la red. Proponemos hoy la página <http://www.educar.org/inventos>, muy completa y entretenida. ¿Sabíais, por ejemplo, que el sacapuntas lo inventó en 1945 un señor guipuzcoano que tenía nada menos que una fábrica de armas? Pues hay muchísimas cosas más por aprender sobre inventos tan dispares como la brújula, la escritura, la penicilina, las máquinas de Leonardo, la moneda, la radio, el astroblabio, el colchón y hasta el papel higiénico, invento anglosajón, este último, que tardó mucho en tener éxito porque a los comerciantes les daba vergüenza ponerlo en las estanterías de sus tiendas...

