

Lo + leído

Noticias de Educación en Prensa

Resumen Semanal

3 de abril 2017 Nº 13

[Los 10 mandamientos que deben seguir los padres durante los partidos de sus hijos](#)

ABC

[Así cambia el cerebro durante la adolescencia](#)

La Vanguardia

[Educar desde la tranquilidad](#)

Hacer familia

 @COFAPA

 Cofapa Confederación Apas

www.cofapa.net

ABC

Los 10 mandamientos que deben seguir los padres durante los partidos de sus hijos

Todos los fines semana, miles de niños y niñas de toda España participan en competiciones deportivas. En muchas ocasiones, estos torneos son escenario de peleas entre padres, progenitores que ejercen de entrenadores, que insultan a entrenadores y jugadores del equipo rival, familiares que exigen que sus hijos e hijas jueguen más... Ante estos comportamientos, la Fundación ANAR quiere dar unos consejos educativos a los padres y madres en el ámbito deportivo.

«Los padres y madres sois un ejemplo constante para vuestros hijos/as. A través del deporte, les enseñáis valores como el respeto, la solidaridad, el esfuerzo, las relaciones sociales, el trabajo en equipo, el espíritu deportivo... Por eso, queremos ayudaros a identificar qué comportamientos son los más adecuados para enseñar a vuestros hijos a disfrutar del deporte», apuntan desde esta organización:

1. El deporte es salud

El deporte sirve para mejorar nuestra calidad de vida y debe acompañarnos durante toda nuestra vida. Por tanto, es importante saber aprovechar sus beneficios y no permitir que sea fuente de conflictos, ansiedad, estrés... y mucho menos, violencia.

2. Aprende y enseña a resolver conflictos de forma positiva

En las competiciones deportivas es habitual que la rivalidad genere conflictos. Es importante que los padres y madres sepáis resolver esos conflictos de forma positiva y no violenta. De esta manera, podréis transmitir a vuestros hijos/as una forma sana de resolver situaciones complejas utilizando otras habilidades como el diálogo, ponerse en el lugar del otro, ser tolerante, aprender a negociar...

3. Para vivir en sociedad, hay que respetar la autoridad

Como adulto, es importante que respetes a las figuras que representan la autoridad para tus hijos/as (entrenadores, árbitros, profesores...). Estas personas, para llegar a desempeñar ese

papel, han tenido que pasar por un proceso de aprendizaje, lo cual debe ser tenido en cuenta y respetado. Por otro lado, si cuestionas estos tipos de autoridad, tus hijos perderán referencias importantes en su aprendizaje.

4. El deporte también nos ayuda a relacionarnos socialmente

El deporte en equipo tiene un componente socializador. Debemos enseñarles a trabajar en equipo y la importancia que esto tiene para, entre todos, alcanzar un fin. Para que de esa competición puedan salir reforzados, tienen que ser solidarios, respetar al rival y, sobre todo, aprender a esforzarse y superarse a sí mismos aprendiendo a controlar la frustración natural que genera que las cosas no salgan como uno había previsto.

Es fundamental enseñarles que cuando un rival es bueno, nos puede enseñar a superarnos. Podemos aprender de un rival lo que hay que mejorar, sin sentirse inferior. Por tanto un buen rival nos da la oportunidad de aprender sanamente.

5. El deporte ayuda a canalizar positivamente las emociones

El deporte permite, en muchas ocasiones, una catarsis individual y/o colectiva (canalización de la tensión para liberarla). A través del esfuerzo físico nuestras tensiones se liberan, lo que es una forma positiva de canalizar nuestras emociones. Por tanto, es muy importante que esta liberación se haga de forma adecuada. Es decir, a través de la risa y el divertimento y no desde la agresividad y la violencia.

6. Eres ejemplo para tus hijos/as

El ejemplo es una de las formas más efectivas de enseñar a vuestros hijos/as. Ellos a veces hacen lo que les decimos pero casi siempre, lo que hacemos. Los hijos/as aprenden por imitación de los padres y madres. Por eso, es importante que cuides tu comportamiento en escenarios en los que hay una competición deportiva y te expreses de forma respetuosa.

7. A través del deporte se aprende el valor del esfuerzo

El escenario deportivo es una buena oportunidad para enseñar a vuestros hijos/as el valor del esfuerzo. Enseñadles que cuando las personas nos esforzamos para conseguir una meta que no llega, lejos de frustrarnos hemos de tratar de superarnos a nosotros mismos, siendo constantes en nuestro esfuerzo. Hay que tener cuidado en que la presión no sea excesiva porque producirá tensión y ansiedad que perjudicará su rendimiento.

8. Acompaña a tu hijo/a, no le controles

La sobreprotección es una forma de maltrato que impide crecer a los hijos/as. Aunque los padres pensemos que sabemos mucho de cuestiones deportivas, ellos/as tienen que aprender de sus fallos, conductas, sentimientos... y aunque vuestra influencia es importante, no vais a poder evitar que sufran. Sin embargo, este aprendizaje es necesario para su vida futura. Lo que ellos

necesitan es saber que estaréis ahí pase lo que pase y que podrán contar con vosotros siempre que os necesiten.

9. El juego tiene que ser diversión, no competitividad

Algunos padres y madres exigen tanto a sus hijos/as que impiden que éstos puedan disfrutar en el deporte. No pasa nada por no ser el mejor, pero sí pasa, si tu exigencia sobre tu hijo/a es tan grande que no se divierte jugando. El juego es un derecho fundamental para cualquier niño y debemos respetarlo como tal.

10. Se aprende más a través de la motivación que de la crítica

Tus hijos/as van a aprender de forma positiva para ellos si les refuerzas sus logros y les motivas para que se superen a sí mismos. Exigirles, compararles con otros compañeros/as y menospreciarles por no cumplir tus expectativas, genera frustración y baja autoestima. Lo mismo ocurre cuando criticas públicamente a otros compañeros porque les enseñas a menospreciar a otras personas en público y a mofarse de ellas.

Así cambia el cerebro durante la adolescencia

Las áreas más evolucionadas del córtex cerebral son las que más se desarrollan durante esta etapa

El cerebro humano experimenta grandes remodelaciones durante la adolescencia, en preparación para la edad adulta. Una investigación de la Universidad de Pennsylvania (EE.UU.) ha cuantificado estos cambios y ha revelado que no todas las regiones del córtex, la parte más externa del cerebro, se desarrollan a la vez ni del mismo modo.

Las áreas que más nos diferencian de otros primates, es decir, las más evolucionadas, son las que más cambian durante la adolescencia. Se trata circuitos relacionados con la memoria y las habilidades sociales, entre otros procesos. Por contra, las regiones implicadas en funciones más básicas como las motoras o las visuales sufren variaciones de menor magnitud.

Los investigadores también han hallado diferencias entre sexos. Al principio de la adolescencia, el córtex de las niñas es más delgado que el de los niños, signo de que los cambios empiezan antes en el cerebro femenino. Al llegar a los veinte años, la diferencia entre sexos desaparece en la mayoría de áreas o incluso se llega a invertir en algunas. Los autores afirman que se trata de una prueba a favor de la hipótesis de que, de media, las niñas maduran antes que los niños

Para llegar a estas conclusiones, los científicos estudiaron mediante resonancia magnética el córtex cerebral de 934 jóvenes de entre 8 y 20 años, de Filadelfia y de distintas razas. El conjunto de datos permitió definir 18 regiones según su patrón de cambio durante la adolescencia. El resultado es un mapa temporal del córtex adolescente que difiere de las representaciones de los atlas de anatomía, basadas en el cerebro adulto.

Los datos permitirán entender mejor el desarrollo de nuevos comportamientos en la adolescencia, así como la aparición de trastornos psiquiátricos

Los datos de este grupo de jóvenes permitirán, además, analizar la relación entre las variaciones del cerebro adolescente y el desarrollo de nuevos comportamientos durante esta etapa de la vida, explica Aristeidis Sotiras, primer autor de la investigación.



Educar desde la tranquilidad

Ser padres no es una tarea fácil, nadie nos ha enseñado a educar desde la tranquilidad y el día a día no nos pone fácil la tarea, desde que suena el despertador hasta que nos volvemos a meter en la cama hemos realizado un sinnúmero de actividades: preparamos desayunos, vestimos a los pequeños, los llevamos al colegio, vamos a trabajar, los recogemos del colegio, ayudamos a hacer deberes, baños, cenas... a este ritmo, el cansancio se acumula y lo normal es que cada tarea nos cueste más, aumenta el desánimo, la desgana y el estrés.

Con todas las cosas que tenemos que hacer, las prisas, la sensación de falta de tiempo, ayudas, recursos, etc. es fácil que perdamos la paciencia, que nos irrite, gritemos... y que nuestro cansancio y mal humor lo terminen pagando aquellos que menos lo merecen, es decir, nuestros hijos. Para poder estar en equilibrio y transmitirlo a los hijos es necesario que los padres estemos tranquilos y en calma.

¿Cómo conseguir estar tranquilos?

No debemos olvidar que somos el ejemplo de nuestros hijos y que aprenderán a enfrentarse a la vida según lo que vean en sus hogares. Como padres debemos empezar a tomar conciencia de lo realmente importante, a parar el frenético ritmo de la vida, apagar el piloto automático y disfrutar cada experiencia, es decir, a sentir más y pensar menos.

Cuando los papas y las mamás están tranquilos, la vida sabe a más, sentimos más, y por ende disfrutamos más de todo lo que la vida nos ofrece, haciendo que nuestras relaciones sean más intensas, más reales y más beneficiosas para todos.

Consejos para educar a nuestros hijos desde la tranquilidad

1. Organízate. No somos supermamás ni superpapás, así que no podemos llegar a todas partes, y por tanto no es lógico que nos exijamos llegar a todas partes. Haz una lista con las tareas y prioriza.

2. Cuídate. Para poder estar en equilibrio es imprescindible cuidarse, cuida tu alimentación, descansa las horas necesarias, haz ejercicio y dedica tiempo a realizar actividades que te guste, con las que disfrutes. ¿si no me cuido, como voy a cuidar a los demás?

3. Pide ayuda. Es mejor pedir a alguien que nos ayude cuando vemos que no llegamos a todo que estar todo el día enfadado, gritando y de mala gana, toda esta energía negativa impregna nuestro hogar y a los que viven allí.

¿Cómo transmitir esa tranquilidad a mis hijos?

Igual que a los adultos nos gusta estar tranquilos, calmados y vivir las sensaciones que se desprenden de ese estado, a los más pequeños, también les gusta vivirlo. Del mismo modo que cuando estamos felices y contentos transmitimos esa energía positiva a los que nos rodean, cuando estamos enfadados, nerviosos o vamos con prisa, también transmitimos esas emociones a nuestros hijos.

Consejos para comenzar a transmitir tranquilidad a tus hijos

1. No metas prisa. Sin darnos cuenta nuestros mensajes hacia los niños son; ¡vamos!, ¡date prisa!, ¡corre! Les hacemos vivir en un sin parar, estresándolos, de aquí para allí todo el día. Regálale un tiempo de calma y tranquilidad.

2. Saborea cada instante. Pon toda tu atención en lo que estás haciendo, si por ejemplo estas contándoles un cuento a tus hijos, céntrate en el cuento, en las sensaciones, en la relación con tu hijo y deja a un lado lo que harás mañana o el problema que has tenido en el trabajo. Es vuestro momento de calma.

3. Disfruta. Disfruta de tus hijos, mira como ríen, como juegan, como se divierten, como aprenden y experimentan y apóyalos en ese camino.

Por Rocío Navarro.