

REVISTA N.º 112  
NOV. 2016

# PADRES

Y COLEGIOS

¿TIENEN ALGO  
QUE APRENDER  
DE LOS  
YOUTUBERS?



APP CON APPSEEDITOR  
DISPONIBLE EN APPSTORE  
Y GOOGLE PLAY STORE

APP COMPATIBLE CON IPAD, IPHONE  
Y DISPOSITIVOS Y TABLETS ANDROID



Síguenos en facebook!

## DORMIR MEJOR PARA QUE RINDAN MÁS EN EL COLE

Educar en casa los hábitos de sueño de los niños es importante para que luego rindan en el colegio. Hay algunos problemas médicos y físicos que pueden dificultar su sueño, pero hoy en día la primera dificultad se debe más a los hábitos de los pequeños a la hora de ir a la cama. **P.6**

## LOS MONITORES DE COMEDOR: CUIDAN Y EDUCAN

El horario escolar, para prácticamente la mitad de los alumnos españoles, dura ocho horas, pero las horas lectivas son cinco. Es decir, durante casi el 40% del tiempo escolar, los niños y niñas no son atendidos por los profesores sino por los monitores de comedor. Su papel educativo, por tanto, es también clave. **P.8**

## LA ORATORIA, UNA ASIGNATURA PENDIENTE

Enseñar a hablar en público es una de las carencias de nuestros currículos escolares y, en cambio, es una competencia social y profesional cada día más importante para su edad adulta. La oratoria, que fue una de las grandes asignaturas en la época clásica, hoy apenas se ha introducido en algunos centros educativos. **P.14-15**

## UN PASEO POR NUESTRO PASADO ROMANO

España tiene una rica historia y uno de sus ejemplos es su pasado romano. A lo largo de todo el territorio encontramos ruinas y centros de interpretación sobre ese pasado que pueden convertirse en una excursión familiar muy divertida y educativa. **P.23**

**FRENAR EL ACOSO ESCOLAR.** La Comunidad de Madrid ha puesto en marcha un Plan Integral contra el acoso escolar. Una serie de medidas para, desde una perspectiva global, atajar este problema. **P.16**

## LA TECNOLOGÍA, EN POSITIVO

# Los youtubers se cue

Captan la atención de miles de seguidores a través de vídeos en los que realizan monólogos, casi siempre en tono humorístico, sobre la vida cotidiana. Son los *youtubers*, protagonistas de un movimiento que engancha a los adolescentes.

DIANA OLIVER

Hay gente dispuesta a pagar cientos de euros por tener un momento con ellos en el *backstage* de los principales eventos, sus fans hacen colas kilométricas en ferias y aeropuertos para conseguir una foto o un autógrafo, y pueden llegar a facturar millones de euros a través de sus canales como si de estrellas del rock se tratase. Los *youtubers* son parte del *star system* del siglo XXI, aunque los padres no vean en ellos más que a unos jóvenes que les resultan totalmente incomprensibles. Para Óscar Marrón, experto certificado en YouTube y miembro de YouTube Help Heros, este éxito se basa principalmente en que YouTube tiene un valor añadido que la televisión no ofrece: la interacción. Según el experto, "internet posibilita la interacción con el protagonista del canal: los espectadores forman parte del show y tienen su voz en los comentarios, que son tomados muy en cuenta por los dueños de los canales". Otra de las claves reside en el contenido: los *youtubers* comparten su vida de una manera sincera "y esto hace que los espectadores se identifiquen con ellos, generándose un gran vínculo entre el *youtuber* y el suscriptor".

Según un informe de la consultora Adecco hecho público este verano, un 2,4% de los niños ya quiere ser de mayor *youtuber*.

## APRENDER DE YOUTUBERS

Aunque a los adultos, tanto a padres como a docentes, nos pueda parecer un entorno comunicativo que poco puede aportar a los jóvenes, para los expertos en YouTube esta visión está muy alejada de la realidad. Cuando le preguntamos a Felipe Jiménez Luna qué pueden aprender los profesores de los *youtubers*, lo tiene claro: "Pueden aprender sobre todo cómo se lanzan los mensajes, el contexto, la narrativa, el ritmo y el lenguaje audiovisual. El contenido puede adaptarse, pero tiene que tener un envoltorio adecuado para llegar a su público". De la misma opinión es Oscar Marrón, quien explica que

## ¿Un método para todas las asignaturas?

■ **Jon Bergmann y Aaron Sams, los impulsores de la Flipped Classroom en Estados Unidos,** pensaban más en clases de Física y de Matemáticas para la clase invertida que en otras materias cuando idearon esta metodología.

■ **Sin embargo, iniciativas como la de José Antonio Luce-ro** demuestran que realmente este sistema se puede extrapolar al resto de asignaturas sin problema: "Como profesor de Historia sentía que un buen número de alumnos rechazaban ya desde el inicio la clase tradicional, algo que me generaba altos niveles de frustración. Tras leer el libro *Dale la vuelta a tu clase* y ver algunas propuestas de profesores de Ciencias Sociales, le vi muy rápidamente las oportunidades de aplicar esta metodología a la Historia".

■ **Portanto, y como apunta Raúl Santiago,** de la plataforma online *Theflippedclassroom.es*, se hace imprescindible aquí el papel del docente para que, "siendo lo más creativo posible, decida qué puede hacer con el tiempo y los recursos de los que dispone".

los profesores pueden motivar más a sus alumnos si, tomando ejemplo de YouTube, "hacen sus clases más interactivas y crean una comunicación bidireccional otorgando a los alumnos un papel más importante".

David Calle, ingeniero de telecomunicaciones y docente, es el vivo ejemplo de que se puede aprender mucho del entorno YouTube y emplearlo como herramienta educativa. Hace 5 años lanzó Unicoos, una academia online gratuita pensada para alumnos de Secundaria y Bachiller que, a través de vídeos,



ofrece contenido sobre matemáticas, física, química y tecnología. El proyecto surgió tras más de 10 años trabajando como profesor de apoyo en una academia con la sensación de no tener tiempo de explicarle a sus alumnos todo lo que necesitaban. En YouTube encontró un sinfín de beneficios: los alumnos podían disfrutar de las explicaciones a cualquier hora y en cualquier lugar; tenían la libertad de poder ver un vídeo tantas veces como quisieran; y los contenidos eran gratuitos. "Pensé que grabar vídeos en YouTube sería de gran ayuda para mis

chavales y también mi granito de arena para mejorar el mundo en el que vivimos", explica David, que comenzó a subir vídeos para ayudar sin imaginar en ningún momento que llegarían a viralizarse tanto. Hoy su canal cuenta con más de 600.000 seguidores.

Tampoco imaginaba Eduardo Saénz de Cabezón, Doctor en Matemáticas y autor del canal de YouTube Derivando, que sus vídeos llegarían a ser reproducidos miles de veces. El proyecto lo inició con el objetivo de que sirviera como "un instrumento para señalar una

puerta que lleva a un lugar del que también se puede disfrutar: las matemáticas". Para invitar a abrir esa puerta no ha dudado en emplear el humor, un recurso que también utiliza en sus monólogos científicos con el grupo 'Big Van, Científicos sobre ruedas', del que es fundador y con el que viaja en furgoneta a lo largo del país trasladando lo hermosa que puede ser la ciencia. "El humor es una manera muy bonita de empatizar, de igualar, de ponernos en una situación favorable hacia el contenido. Exige y genera inteligencia", explica el profesor,

# lan en el aula



Los vídeos en la red también son un buen recurso para usar en las aulas.

quien advierte que pese a que no es la única herramienta no podemos minusvalorar su utilidad: "Es un recurso que puede estar al servicio de la transmisión de contenidos o de crear un buen ambiente para la enseñanza".

El formato en vídeo exige ser mucho más creativo y lograr cierto ritmo "televisivo" para no aburrir, así como centrarse más en la parte práctica que en la teoría. ¿Qué pueden aprender los profesores de youtubers como El Rubius? David Callesupover que no hay mejor forma de acercarse a los alumnos que

formando parte de su mundo "y de aquello que les apasiona", así que durante un tiempo aprendió de los recursos, de los planos, del lenguaje y de los escenarios de los youtubers más conocidos por el público adolescente para poderlo trasladar a la pantalla.

En este sentido, Eduardo Sáenz de Cabezón cree que los youtubers famosos tienen la cualidad de saber ponerse en la piel del otro, aspecto que utilizado en la docencia puede servir para conectar con el alumno a través de sus intereses y de sus motivaciones, algo que "en este

momento en que el docente tiene que ser más acompañante o guía que facilitador, es particularmente relevante".

De YouTube, el fundador de Derivando ha aprendido lo positivo que es sintetizar, ir a lo esencial de un tema, y poderlo conectar con los intereses o la experiencia de un público amplio. Además, Eduardo Sáenz está convencido de que "seleccionar el tema, decidir qué contar, hasta dónde o cómo contarle puede ser una bonita forma de aprender tanto para los profesores como para los alumnos".

## YOUTUBE PARA DARLE LA VUELTA A LA CLASE



■ **Son ya muchos los docentes que ven en YouTube una herramienta imprescindible para captar la atención de sus alumnos.** Desde hace algunos años, educadores como José Antonio Lucero, profesor de Ciencias Sociales de Secundaria en un colegio concertado, emplean YouTube como recurso educativo para romper con la clase tradicional. El método se ha dado a conocer como Flipped Classroom o clase invertida y se trata, según Raúl Santiago Campión, Doctor en Ciencias de la Educación por la Universidad de Navarra y miembro de la plataforma online *Theflippedclassroom.es*, de un modelo pedagógico cuyo objetivo es "transferir el trabajo de procesos específicos de aprendizaje fuera del aula", usando YouTube como medio, a la vez que se aprovecha el tiempo de clase "para potenciar otros procesos de adquisición y práctica de conocimientos".

■ **"En mis clases los alumnos tienen como "tarea" ver un vídeo** en el que expongo esa explicación teórica que antes habrían escuchado en clase. Intento que el vídeo sea divertido, didáctico y ameno. Para ello, hago uso de un buen número de recursos y, también, de un lenguaje audiovisual propio de los youtubers que mis alumnos ven a diario", explica José Antonio Lucero. Una vez que sus alumnos han visto el vídeo, dedican el 100% del tiempo en el aula a afianzar el conocimiento que les ha sido transmitido a través del vídeo: "se resuelven dudas y se plantean otras nuevas, se repasa y debate los contenidos y, luego, se realiza un variado número de actividades prácticas como rutinas de pensamiento, juegos o actividades teatrales".

■ **Para Raúl Santiago este método aporta cuatro ventajas frente al modelo tradicional:** mejora la interacción estudiante-profesor, potencia la participación del alumno, tiene en cuenta los distintos ritmos, procesos y dificultades de cada estudiante y, finalmente, di-

seña y desarrolla tareas mucho más significativas: "Es más fácil conseguir un aprendizaje profundo y dinámico cuando los alumnos se sienten inquietos y motivados".

### Aprendizaje y diversión

■ **José Antonio Lucero explica a Padres y Colegios que,** además, "YouTube establece lazos comunicantes entre el ocio y el colegio" uniendo entretenimiento con estudio, algo que, dice, fue esencial "para que los alumnos se adaptasen muy rápido a la metodología". Insiste, además, en que "los youtubers son los nuevos ídolos de los jóvenes", por lo que de ellos los docentes pueden aprender qué tipo de lenguaje audiovisual deben usar para llegar al público joven. Lucero, por ejemplo, sigue a algunos de los youtubers que ven sus alumnos a diario, como es el caso de AuronPlay, y aunque reconoce que muchas veces no comparte su manera de expresarse o de relacionarse, sí ha podido aprender mucho de ellos: "Viendo sus vídeos he conseguido ser mucho más dinámico y he aprendido a relacionar el contenido teórico de mi asignatura con el mundo real, a enriquecer las explicaciones con otros recursos y, sobre todo, me he dado cuenta de que el humor puede ser una gran herramienta de aprendizaje".

■ **Comparte esa visión Raúl Santiago:** "Los docentes podemos aprender cuáles son las inquietudes de los niños y adolescentes, sus dinámicas en cuanto a entretenimiento o en qué temas se sienten más involucrados a través de los youtubers, quienes nos informan de cómo está configurado el mundo en este espacio en el que invierten tanto tiempo". En ese sentido, para Lucero es imprescindible que el docente actual ofrezca una "educación acorde al siglo XXI" porque la "educación necesita que los jóvenes se sientan más identificados con lo que se hace en un colegio, que se hable su idioma, que se tenga en cuenta cómo aprenden y se relacionan".

# EDUCAR CON TALENTO ACADEMY

▶ 13

CAP. 13// RELACIÓN ENTRE NIÑOS

CELOS ENTRE HERMANOS

Los celos constituyen una reacción emocional totalmente normal por un sentimiento de envidia y resentimiento generalizado hacia la persona que se considera "como rival". La aparición de los celos suele darse hacia los 4 años, momento en el que el niño empieza a percibir "a los otros" como rivales. La aparición de los celos se puede manifestar antes de esta edad pero es hacia los 4 años cuando es más frecuente dándose situaciones y problemas que en ocasiones se dilatan y perduran en el tiempo.



Los padres deben estar atentos para que los hermanos construyan una relación positiva y constructiva. Los celos pueden aparecer a lo largo de sus primeros años.



[www.educarcontalento.com](http://www.educarcontalento.com)  
[info@educarcontalento.com](mailto:info@educarcontalento.com)

El niño que tiene celos presenta una serie de conductas como rabietas, agresividad, irritabilidad y una oposición sistemática para llamar la atención; demandas de atención continuas; conductas regresivas (en el mayor) como: chuparse el dedo, mojar la cama, imitar la forma infantil de hablar del hermano pequeño, no querer comer solo...; sentimientos contradictorios hacia el hermano: amor-odio.

Además, estos celos se manifiestan hacia el hermano de múltiples formas: molestándole, insultándole, realizando comentarios despectivos hacia el mismo, provocándole e incluso agrediendo-le.

#### Evita las comparaciones

En ocasiones los celos surgen por nuestros "favoritismos" o "preferencias" que manifestamos de manera inconsciente hacia alguno de nuestros hijos. Al comparar ponemos como referencia al que lo hace mejor y eso provoca en el otro un

sentimiento de inferioridad y rencor. Por ejemplo cuando decimos cosas como:

#### 6 claves para evitar los celos

Los padres podemos llevar a cabo algunas medidas para abordar el tema de los celos. Estas son 6 claves que nos ayudarán a prevenir y evitar el problema de los celos entre nuestros hijos:

**1. Fomentar la colaboración "del mayor":** Debemos hacerle partícipe y colaborador de los padres. Por ejemplo que nos ayude en tareas como bañar al pequeño, darle de comer, etc. Que no tenga la percepción de que está "excluido" sino todo lo contrario, tiene un papel protagonista: es el hermano mayor.

**2. Reforzar las conductas positivas:** Debemos reforzar los comportamientos positivos: cuando comparte, cuando están jugando tranquilamente sin discutir o pegándose, etc. No pongamos el foco en lo negativo cuando hay conflicto entre ellos pues de lo contrario es lo que estaremos reforzando.

**3. Evitar las comparaciones:** Como ya he comentado en el apartado anterior debemos evitar al máximo las comparaciones entre hermanos ya que son fuente de conflictos y generadoras de sentimientos negativos entre hermanos.

**4. Trato individual y momentos de exclusividad:** El mayor va a necesitar de tiempo exclusivo por parte del padre y de la madre, que perciba que él también tiene su tiempo de atención y no queda excluido.

**5. Permitir que exprese sus emociones:** Permite que el niño exprese sus sentimientos (aunque en ocasiones no te guste lo que dice). Es algo totalmente normal y natural que exprese sentimientos de rechazo, enfado, etc. Hay que explicarle por qué se siente de esta manera y buscar soluciones para que se sienta mejor.

**6. Hacer planes y proyectos en familia:** Para que todos los miembros de la familia sientan y perciban lo divertido que es hacer cosas todos juntos y pasar tiempo compartido.



#### Cuándo pueden aparecer los celos

▶ En ocasiones los padres pensamos que nuestro hijo no tiene celos y que quiere mucho a su hermanito recién nacido. Algunos niños pasan meses sin manifestar estos celos y de repente estallan. ¿El motivo? Su hermano ha crecido, empieza a ser más gracioso, a quitarle sus juguetes, etcétera. Tenemos que estar atentos a estos cambios de actitud en los niños con sus hermanos.

▶ Existen múltiples circunstancias que influyen de manera determinante en la aparición de los celos. Estas son algunas de ellas: La edad del niño. La diferencia de edad de los hermanos. Que sean de sexo diferente. Ser el único niño pequeño, etcétera. Estas circunstancias pueden favorecer la aparición de los celos entre hermanos, pero hay que dejar claro que no hay determinismo: celos pueden darse o no.

Encontrarás varios símbolos que te ayudarán a aprender algunos conceptos y consolidar este aprendizaje.



**NOTAS:** Espacio que facilitamos para tus anotaciones.



**OJO:** Atraemos tu atención sobre aspectos importantes.



**DIFICULTAD:** Destacamos las posibles dificultades que nos iremos encontrando.

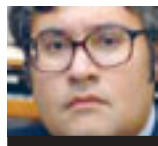


**RECUERDA:** Aspectos claves que debes recordar.



**PARA SABER:** Información adicional sobre el tema que estamos tratando.

# Huelga de deberes



**JUAN MANUEL DE PRADA**

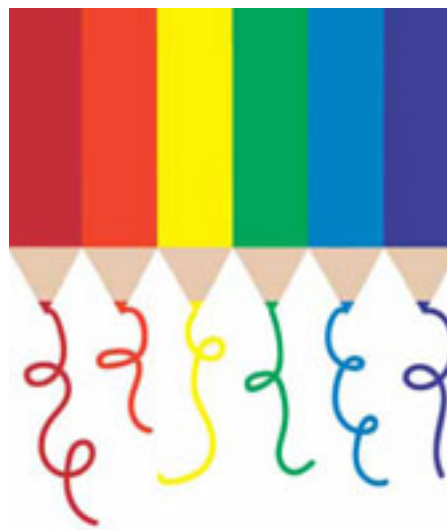
ESCRITOR

En un artículo anterior ya hemos expuesto nuestra opinión sobre los deberes escolares, que en su justa medida consideramos benéficos para el niño y también para la vida familiar. No se puede avanzar en el saber de cualquier materia si no se ejercitan los conocimientos transmitidos: no se digiere la aritmética si no se hacen problemas, ni la ortografía si no se escriben redacciones, etcétera. No veo qué otro modo puede haber de que los conocimientos que el maestro explica en clase sean asimilados si luego no se desarrolla en torno a ellos una "labor de asedio" que permita al niño ponerlos en práctica (y en solfa), confrontarse con ellos, sentirse comprometido por sus dificultades. Si esto se hace en clase, será imposible avanzar en la explicación de la materia como un programa educativo exigente demanda; y si, por evitar los deberes, se hacen programas de estudios aún menos exigentes, terminaremos convirtiendo la escuela en una sempiterna guardería.

Pero es que, además de ser necesarios para la asimilación de los conocimientos adquiridos, los deberes nos parecen un excelente medio para mejorar la "vida familiar". Pues, con frecuencia, un problema difícil o una lección

especialmente intrincada son la ocasión pin-tiparada para que nuestros hijos demanden nuestra ayuda (¡y a veces también para que acudan en nuestra ayuda!), de tal modo que acabamos haciendo los deberes con ellos, atendiendo sus dudas y curiosidades, estrujándonos las meninges con ellos por cuadrar una raíz cuadrada o desembrozar una frase en inglés. Y al prestar esta ayuda a nuestros hijos estamos haciendo mucho por nuestras relaciones paterno-filiales; pues, a la vez que cumplimos con nuestro deber de enseñarles, aprendemos muchas cosas de ellos. Entre ambos se entabla entonces un coloquio muy fecundo en el que florecen los afectos; y nada gratifica tanto a un padre como ver crecer en sabiduría a sus hijos, como nada gusta tanto a un hijo como contemplarse en la sabiduría de sus padres.

Naturalmente, habrá personas que piensen de diverso modo y juzguen que los deberes escolares son una plaga que hay que erradicar. Sin embargo, me parece desquiciante que, para expresar esta opinión, se organice una "huelga de deberes". Y la razón es bien sencilla: el único modo de garantizar la autoridad del maestro, el único modo de que nuestros hijos lo consideren una persona digna de respeto es que sus padres obremos en consecuencia, transmitiéndoles nuestro respeto por sus decisiones, de tal modo que nuestra autoridad sea concurrente (o, mejor aún, única con el maestro). Cuando nuestros hijos



descubren que pueden enfrentar la autoridad del maestro a la nuestra (cuando, por consolar a nuestros hijos de un revés escolar, desautorizamos sus enseñanzas o nos mostramos en exceso condescendientes) estamos fomentando que desde ese momento nuestros hijos pierdan el respeto a su maestro, y hasta que terminen tratándolo como si fuera un trapo. No se me ocurre un modo más agresivo de desafiar la autoridad del maestro que organizar una "huelga de deberes", en la que escenificamos ante nuestros hijos una discrepancia máxima, exhortándolos a no hacer los deberes que el maestro les ha encomendado. Cuando vuelvan a clase, después del fin de semana con los libros sepultados en la mochila, nuestros hijos podrán mirar retadores a su maestro; y ya nunca más verán en él una autoridad concurrente con la de sus padres. A partir de ahora, incluso, podrán jugar a provocar contradicciones insalvables entre padres y maestros.

# Los queremos excelentes



**PEDRO SIMÓN**

PERIODISTA

Ortega y Gasset decía que el hombre sólo puede hacer bien aquello que está por debajo de sus posibilidades. Y proponía que los presidentes se hicieran ministros, que los ministros ocuparan secretarías, que los ingenieros trabajasen de mecánicos, que los escritores fueran periodistas y que los grandes sabios de la sociedad, finalmente, acabaran de maestros de escuela.

La inestabilidad del sistema educativo, la ramplonería de los programas de enseñanza, la memez de padres, madres y abuelas (los abuelos de momento se salvan), la empanada colectiva de los alumnos, todos estos elementos juntos, decimos, no pueden ocultar por más tiempo la mayor de las necesidades de la escuela española: la excelencia debe comenzar por los docentes.

Que para empezar hubiera unos educadores extraordinariamente bien pagados.



Con mucho prestigio social. De tal modo que nuestros universitarios más brillantes, que nuestros más valiosos talentos, a la edad de elegir qué estudiar, se decantaran por dedicarse a dar clases, a ponerse delante de los niños como un espejo. Que para continuar hubiera un sistema que cribara a los mejores profesores, que estableciera unas pruebas de tal modo que al aula llegaran unos pocos muy motivados y muy buenos. Que para terminar se les dejara en paz -libres de programas encorsetados, libres de padres, madres y abuelas, libres de comisarios políticos- y que educaran en un ambiente que pondera-

la creatividad sin olvidar el esfuerzo. Yo me pregunto cuántas vocaciones (de astronauta, de cirujana, de poetisa, de pintora) salvaría una atención individualizada y temprana del alumno. Yo me pregunto cuántos chavales no se desengancharían de la escuela antes de tiempo si su profesor fuera uno de película. Yo me pregunto cuánto crecería el amor por la lectura si el maestro, por ejemplo, fuera un apasionado de los libros. Y se le notara. Y lo supiera transmitir.

La realidad es que un niño se tira la mayor parte del día en manos de un profesor. Un tipo muchas veces mal pagado, con mala fama, que a lo peor ni lee, muchas veces sin hijos, acosado por la institución educativa y por las familias, frustrado... Esa es la persona que más tiempo tiene entre sus manos el corazón y el cerebro del mayor tesoro que tiene una sociedad.

He tenido excelentes profesores. Tipos que me salvaron la vida. Por eso reclamo la excelencia. Porque sé lo que supone que un gran sabio de la sociedad acabe de maestro de escuela. Y un día te diga: "Tú vas a ser lo que quieras ser, chaval".

## EDITORIAL

### Los youtubers, en positivo

LAS REDES SOCIALES E INTERNET HAN SUSTITUIDO en gran parte el consumo de televisión de los más jóvenes. El consumo de vídeos en la red y el móvil son cada día más elevados entre los jóvenes. Es un consumo algo diferente al de la televisión, donde la decisión de qué ve o no ve el niño o incluso la interactividad de las redes sociales han cambiado los modos de consumo en comparación con la televisión.

CON ESTA TENDENCIA TAMBIÉN SE HA CONSOLIDADO una nueva figura que se ha convertido en referente para muchos niños y jóvenes. Son los *youtubers*, jóvenes en su mayor parte que cuentan con millones de seguidores en todo el mundo. Son de lo más variado, con temáticas muy diferentes... cuando hay temática, porque no siempre es así. Muchos de los vídeos más visualizados, para los adultos, no tienen ningún sentido ni gracia.

LLEGADOS A ESTE PUNTO, MUCHOS DE NUESTROS LECTORES ya habrán leído sobre este fenómeno, sobre los principales *youtubers*, en general, sobre los riesgos de permitir el consumo solitario a los niños de esta clase de contenidos. Sin embargo, en PADRES hemos querido ir más allá; intentar sacar también los aspectos positivos de esta nueva forma de comunicación. Es la que consumen los niños y sí, es posible que a través de estos nuevos canales también les lleguen valores, mensajes y experiencias que le aportan valor positivo.

HAY QUE ENTENDER QUE EL SISTEMA COMUNICATIVO ha cambiado y que los niños crean un nuevo lenguaje audiovisual. Esa es la realidad de Internet. Pero no hay que confundirse: es sólo una forma de comunicar, un nuevo canal que como cualquiera puede 'transportar' unos contenidos u otros.

POR ESO MISMO, YA NO ES TAN EXTRAÑO QUE LOS propios centros utilicen también vídeos de Youtube en sus clases para ilustrar determinados conocimientos curriculares, o que sean los propios alumnos los que editen sus audiovisuales. Es la nueva alfabetización, que hoy en día, en la era digital, no sólo consiste en saber leer y escribir, sino también saber buscar información y transmitirla a través de las redes.

EN DEFINITIVA, ANTE LA REALIDAD DE LOS YOUTUBERS, al mundo educativo y a las familias también se les abre una oportunidad. Que debamos estar atentos a que hagan un consumo selectivo y supervisado no quita para que en la red también encontremos verdaderos tesoros para ellos. ▽



Una publicación de **Siena**

**Director:** José María de Moya. **Redactor jefe:** Pablo Rovira. **Redacción:** Virginia Madrid, Teresa Alonso, Gema Eizaguirre, Olga Fernández, María Martín, Adrián Cordellat, Paloma Díaz Sotero, Eva Carrasco, Ana Veiga, Laura Tornero (secretaría de Redacción). **Diseño y maquetación:** Chema Mora. **Diseño original:** Elena Moreno. **Fotografía:** Jorge Zorrilla. **Ilustración:** Ainhoa Azabal.

Año 2016. N° 112

PADRES no se identifica necesariamente con las opiniones y criterios de sus colaboradores, ni devuelve ni mantiene correspondencia sobre los originales.

**Edita:** Servicios de información Educativa y de Noticias, SIENA, S. A. **Director general:** José María de Moya. **Administración:** Laura Tornero (secretaría de Redacción). **Distribución:** Borja Beirain. **Depósito legal:** M-23357-2016

**Redacción y publicidad:** C/ José Abascal 55. 28003 Madrid. Tel: 91 519 91 31. Fax: 31 415 11 24. **Director comercial:** Elena Casero. **Publicidad:** Borja Beirain, Roberto Cereijo. **E-mail:** padres@padresycolegios.com. **Imprime:** Impresa Norte, SLU - Grupo Heraldo. Tel. 976 186428. Todos los derechos reservados.

## Salud infantil

## Dormir mejor para rendir más



Los buenos hábitos de sueño en la etapa infantil redundan, entre otras cosas, también una mejora del rendimiento escolar.

## Dormir y estudiar con cabeza

## ■ Un reciente proyecto de la UE

en el que han participado Italia, Turquía y España ha puesto de manifiesto la importancia de la cronobiología en el ámbito escolar. El estudio en España se ha desarrollado en la localidad valenciana de Silla. El objetivo era comprobar si racionalizando los horarios de este grupo de población y llevando a cabo algunos cambios de hábitos se conseguía elevar el rendimiento escolar.

## ■ Los resultados han sido concluyentes.

Así, si al comenzar el estudio un 29,1% de los alumnos confesaban sentir somnolencia diurna, al acabarlo este porcentaje se había reducido al 15,7%. Igualmente la tasa de escolares con problemas de sueño bajó del 63% al 41%. Todo ello redundó en mejorar el rendimiento académico.

**¿Cómo afecta la falta de sueño al rendimiento de los escolares? ¿Acuden cada vez más cansados los niños al colegio? ¿A qué se debe? Y, sobre todo, ¿qué se puede hacer desde el centro escolar y desde la familia para reconducir la solución?**

## TERESA ALONSO

“Rendimiento escolar y sueño tienen una relación directa. A mejor sueño, más rendimiento escolar”, así de contundente se expresa el Dr. Gonzalo Pin Arboledas, miembro del Grupo de Cronobiología de la Sociedad Española del Sueño (SES). “Lo que más influye sobre el rendimiento escolar no es solo el tiempo de sueño, sino también la calidad del mismo y el ritmo de sueño”, apunta el experto. Así, los niños que duermen pocas horas y de forma inadecuada padecen más cambios de humor, son más activos y tienen menos capacidad de concentración, lo que redundará en unos peores resultados académicos.

Las tres principales razones médicas que justifican los problemas de sueño en escolares son los problemas respiratorios (fundamentalmente la apnea del sueño), el síndrome de piernas inquietas y el retraso en la fase del sueño (se les obliga a que se duerman pronto cuando aún no tienen sueño, con el con-

siguiente insomnio inicial y dificultad para despertarse por la mañana).

Sin embargo, actualmente “el mayor problema de sueño que tienen los niños en edad escolar no se debe a ninguna enfermedad sino que es la falta crónica de sueño, porque no tienen oportunidad de dormir las horas que necesitan, en gran parte debido a que el 70% de ellos tienen aparatos tecnológicos en el dormitorio, lo que condiciona tanto la calidad como la cantidad del sueño”, destaca. El uso de teléfonos móviles y de Internet durante la noche es tan habitual entre los menores que ya se ha acuñado un término para el mismo: vamping.

## HÁBITOS NOCIVOS

“Muchos de mis alumnos reconocen abiertamente que tienen mucho sueño al llegar al instituto porque han estado hasta altas horas de la madrugada conectados a las redes sociales. Algunos incluso faltan

porque no han podido levantarse cuando ha sonado el despertador. Los padres no ejercen control sobre estas prácticas y los jóvenes no son conscientes de cómo esto les afecta en su día a día”, alerta Jesús Alonso, profesor en el IES Arturo Soria de Madrid.

Además, “es muy común que durante las comidas, incluyendo la cena, sustituyan el agua por bebidas con cafeína, lo que también dificulta el sueño”, detalla Jesús Alonso.

Al igual que en el colegio se promueven otros hábitos saludables, como la dieta mediterránea y el ejercicio físico, el Dr. Gonzalo Pin reivindica que también se eduque sobre la importancia del sueño. Así, los profesores deberían recibir formación sobre este tema y trasladarla a sus alumnos. También es muy im-

portante adaptar los horarios escolares al ritmo cronobiológico de los estudiantes. “Las asignaturas de mayor concentración no deben ponerse a primera hora del día; al comienzo de la jornada habría que activar a los chicos con música, educación física, tutoría... ya que entre 8 y 10 de la mañana el rendimiento escolar es mínimo. Este mejora de 11-12 de la mañana, cae de nuevo y vuelve a subir entre las 16 y las 17 horas”, apunta el experto.

Esta reestructuración también se puede aplicar a los exámenes. El mejor día para examinarse sería el martes o el miércoles sobre las 11 de la mañana”, aclara el Dr. Pin.

El rendimiento escolar también depende del ambiente en la familia. Una familia con horarios regulares de comida y de sueño y con un clima

de tranquilidad ayuda a unos mejores resultados académicos. Los padres pueden hacer mucho para mejorar la calidad de sueño de sus hijos con estos consejos que ofrece el Dr. Pin Arboledas:

■ La hora más tardía para cenar son las 20,30-21 horas, y sin televisión.

■ Entre una y dos horas antes de irse a dormir el niño no podrá utilizar aparatos electrónicos. Si en esa franja horaria necesitase usar el móvil, el ordenador o la tablet debería poner luz naranja en el dispositivo, en lugar de luz blanca o azul, que son las que más afectan a la longitud de onda del sueño. En esta tarea, el ejemplo de los padres es muy importante.

■ Los dormitorios deben conservarse “vírgenes de tecnología”. El móvil no puede utilizarse cuando el niño se va a acostar.

■ No permitirles que estén picoteando comida todo el día. El reloj biológico se rige también por los periodos en que se come y no se come; cuando el niño se pasa el día comiendo, el reloj biológico, que controla la función del sueño, se altera.

■ Favorecer la exposición a la luz natural. Los niños que se exponen más a la luz solar duermen mejor.

■ Dialogar en familia, ya que se ha demostrado que la conversación en familia a última hora del día favorece la calidad del sueño en los niños.

## MENOR CONCENTRACIÓN, IMPULSIVIDAD...

■ La falta de sueño en un niño tiene efectos tanto a corto como a largo plazo. Un escolar que duerma mal puede tener problemas de sueño en la edad adulta. Además, “a corto plazo el ánimo decae, pierde el buen humor, baja el control de la impulsividad, disminuye la concentración y se muestra mucho más activo, entre otras razones, para no dormirse en clase”, enumera el Dr. Pin Arboledas. “Hay que tener en cuenta que el sueño perdido durante la semana no se recupera el fin de semana”, advierte. Igualmente, la falta de sueño durante los primeros años de la infancia provoca una caída en los niveles de serotonina (neurotransmisor implicado en las sensaciones de bienestar), lo que puede condicionar la aparición de problemas de conducta.

PYMES Y AUTÓNOMOS

# Nos ponemos en la piel de cada negocio

Por esto y porque nuestros 3.000 especialistas trabajan para uno de cada cuatro negocios, somos el banco de las pymes.

 [bancopopular.es](http://bancopopular.es)

 [@PopularResponde](https://twitter.com/PopularResponde)

# Popular

Empresa colaboradora:

 **TEATRO REAL**  
200 AÑOS



Los monitores de comedor escolar transmiten valores y hábitos saludables en cuestiones de alimentación e higiene.

## Monitores de comedor Cuidar y educar

Los monitores de comedor no solo cuidan a los niños durante la comida, también realizan una labor educativa que pasa desapercibida para la mayoría.

### OLGA FERNÁNDEZ

No solo se encargan de dar de comer a los niños más pequeños del comedor, sino de enseñar educación nutricional, hábitos de higiene y buenas conductas en la mesa. Son los llamados "monitores de comedor". Una figura que extiende sus competencias más allá del servicio de comedor: ayudan a los niños con los deberes, los cuidan en las horas de patio, realizan talleres en horas extraescolares...

En el colegio, alimentación y Educación van de la mano. ¿La razón? El comedor escolar está considerado, por ley, un servicio complementario de carácter educativo que contribuye a la mejora de la calidad de la enseñanza y que requiere personal cualificado: "El monitor debe ser mayor de edad y en cuanto a su nivel de formación, se les exige, como mínimo y de manera obligatoria, el título de monitor de tiempo

### Los educadores de comedor también educan

**PAULA SÁENZ**, psicopedagoga de ISEP Clínica Barcelona.

■ **Los educadores de comedor** desempeñan un papel educativo, ¿no se crea una situación de desigualdad en los niños que no acuden al comedor porque no pueden pagarlo?

■ **Los educadores del comedor**, no solo cumplen con la función de controlar el momento de la comida, sino que también tienen un papel educador muy importante en este rato en el que los niños tienen tiempo libre y juegan antes de comenzar las clases de la tarde.

■ **Muchos padres, optan por dejar a sus hijos** a comer en el comedor del colegio porque no pueden volver del trabajo a casa para compartir ese momento con ellos. Otras familias lo hacen porque les parece una buena ocasión para que sus hijos compartan vivencias con sus compañeros.

■ **En el comedor se trabajan hábitos de higiene**, se fomenta la autonomía, los niños se socializan en la mesa y cuando han acabado van a jugar con sus amigos. En estos momentos de tiempo libre es cuando los niños, son ni-

ños; cuando más se relacionan entre ellos, entran en conflicto, aprenden a compartir y desarrollan sus habilidades sociales.

■ **Cuando las familias no pueden pagar el comedor**, los niños se quedan a comer con los abuelos o con sus padres en casa. Es cierto que se están perdiendo una parte muy beneficiosa educativamente hablando, pero están ganando otra en la parte familiar que también hemos de valorar.

■ **Tener la oportunidad de comer con sus padres o abuelos** también es una alternativa muy buena.



na. En este caso, la familia se reúne antes de la noche cuando ya están cansados y se comparte lo que se ha hecho por la mañana.

■ **También se aprenden hábitos de higiene y alimentación saludables**, se puede fomentar la autonomía e incluso se puede disfrutar jugando un rato antes de volver al colegio.

libre y el carnet de manipulador de alimentos, así como el curso de prevención de riesgos. En función del tipo de servicio, un monitor puede pasar entre 2 y 5 horas con los alumnos", explican desde la empresa Serunion, dedicada al servicio de comedor en colegios y que cuenta con más de 7.000 monitores.

Los colegios concertados y privados de enseñanza Infantil, Pri-

maria y Educación Especial son centros de gestión privada y realizan contratación directa, sin oposición. A través de la Guía de Centros de la Comunidad de Madrid se puede localizar una relación de estos centros educativos. Las AMPAS también organizan actividades de apoyo en el centro, aunque no suelen contratar directamente a los monitores de comedor. "Se les sue-

le pedir ayuda cuando hay reuniones del AMPA para que cuiden de los niños, pero esto es también opcional y depende del centro", aclara M<sup>a</sup> Victoria León Girón, secretaria de la Federación de la Comunidad de Madrid de Asociaciones de Padres y Madres del Alumnado Francisco Giner de Los Ríos (FAPA).

Según la empresa Serunion, no siempre se contrata todo el servicio

de comedor completo por parte de los colegios: "A veces el cliente demanda un servicio en el que únicamente se le facilite el servicio de elaboración de los menús, ocupándose con su propio personal de la gestión del comedor y del patio. En otros casos, en cambio, se solicita un servicio más completo, que integre elaboración de menús, servicio, monitoraje y control del tiempo de recreo, incluso servicio de limpieza", explica.

### EN EL COMEDOR

Muchos padres se preguntan si el niño está bien atendido en el comedor del colegio. "Mi hijo me dice que se lo come todo, pero no estoy muy segura de que sea cierto porque en casa come fatal, aprovecha el mínimo descuido para tirar la comida a la basura", duda Teresa Castro. Precisamente, esta es una de las funciones de los monitores de comedor: estar pendiente de que cada niño se tome su menú, además de enseñarles la importancia de una alimentación equilibrada. El monitor se encarga de dar apoyo a las funciones educativas en el espacio del comedor y del ocio. Sus funciones varían según el centro educativo y la edad de los niños y niñas a los que debe atender, aunque las principales son: Educación en hábitos alimentarios y las relacionadas con el mantenimiento del comedor (disponibilidad de todos los utensilios y mobiliario necesario, etc.).

Con los niños más pequeños, según M<sup>a</sup> Victoria León Girón, las funciones del monitor son las de recogerlos a la salida del aula, cuidar de que vayan al servicio y se laven las manos, acompañarlos al comedor, servirles la comida (depende del comedor), estar pendiente de que la coman, que no les falte pan, agua o si quieren repetir, y pelar y cortar los alimentos si lo necesitan (también depende del comedor).

### EXTRAESCOLARES

El ámbito escolar utiliza la figura del monitor en tareas de apoyo: patios, comedores, actividades extraescolares, talleres variados. Algunas de estas tareas se organizan directamente por los colegios o por las AMPAS. M<sup>a</sup> Victoria León Girón, de FAPA, explica que su tarea en el patio se basa principalmente en vigilar y asistir a los niños si sufren algún percance. "Aunque en los últimos tiempos se está intentando que haya algún monitor que dinamice", dice. Algo que confirman desde Serunion, ya que esta empresa dice disponer de monitores que también se encargan de realizar tareas de entretenimiento en el patio, además de educar en trato agradable, capacidad para la realización de actividades y talleres, fomento de hábitos saludables y de buen comportamiento.



# La importancia de hablar con ellos

## La inteligencia como objetivo

Muchos padres quieren que sus hijos sean los más inteligentes así que hacen -y compran- lo imposible para su aprendizaje. Pero un estudio demuestra que la clave está en sus experiencias con nosotros.

**ANA VEIGA**

Entraren una tienda de juguetes se pone un ejercicio increíble de observación, agudeza visual, análisis y reflexión. Cada vez son más los artículos y programas que nacen con el fin de enseñar a los niños a hablar, a contar, a pensar... y nos prometen que nuestros hijos serán más ágiles mentalmente, evolucionarán más rápido y serán, en definitiva, más inteligentes. Sin embargo, un estudio publicado por la investigadora Patricia Kuhl en 2005 afirma que la verdadera forma de aprehender es a través del contacto con otros seres humanos.

La TV suele asociarse al ocio y, también popularmente, al aprendizaje del lenguaje en niños pequeños. Programas como Peppa Pig o Pocoyo nacen con el fin de enseñar a los menores que están frente a la pantalla. Aunque parece que, científicamente hablando, no es del todo real.

Para analizar el proceso de aprendizaje de un idioma en la infancia, Kuhl se decidió a comparar lo aprendido de nuestros padres con los conocimientos adquiridos a través de la televisión. Y realizó un experimento en Estados Unidos con bebés de 9 meses, a los que les presentaron un idioma desconocido: el chino mandarín. Tras analizar los resultados, Kuhl se dio cuenta de que aquellos que habían estado frente a la pantalla reaccionaban menos al mandarín que los niños que habían interactuado con una persona real. Algo que atribuyó al "factor social". "Los niños no son autómatas y necesitan un tutor que les guíe cuando tratan de aprender un idioma". No quiere decir que los programas no puedan enseñar valores y palabras a nuestros hijos. Pero cuando lo comparamos con lo que aprenden hablando con nosotros, la diferencia es abismal.

De hecho, la investigadora no solo habla de la televisión como un



El contacto y la conversación con los padres son unas de las principales herramientas para el desarrollo de la inteligencia de los niños.

instrumento de aprendizaje lento sino que le achaca la creciente ausencia del tiempo de diálogo en casa. Es decir, cuanto más vemos la tele, menos hablamos con nuestros hijos.

### LA VENTAJA DEL DIÁLOGO

El factor social se refiere a la relación entre humanos como fuente de aprehensión pero también al diálogo como clave de la adopción de un idioma. Y Kuhl no es la única que lo sostiene. El sociólogo Christakis realizó en 2009 un estudio con niños de cero a cuatro años a quienes expuso a distintas grabaciones; algo que comparó con conversaciones reales que diferentes personas tenían con los menores. Tras analizar los resultados, afirmó que cuanto más exponemos a los niños a conversaciones con adultos, más rápido adquieren las competencias lingüísticas.

Y no solo eso. También descubrió que los efectos del diálogo eran seis veces más efectivos que los monólogos. Da igual si hablamos del tiempo que les contamos un cuento dirigido a ellos; lo que mejor funciona

para que aprendan un lenguaje es que traten de usarlo con nosotros. Investigadores como Shneidman y Goldin-Meadow (2012) y Weisleder y Fernald (2013) también han apoyado la importancia del diálogo.

En 2014, Sarah Roseberry volvió a investigar sobre el tema, comparando cómo los niños asimilaban conceptos nuevos de una pantalla de ordenador -donde una grabación de una persona simulaba hablar en directo con ellos- y de un interlocutor real. La grabación no respondía ni reaccionaba acorde a los actos y palabras de los niños sino que simulaba una conversación

con frases predeterminadas. Después de esas sesiones, los niños solo aprendieron vocabulario nuevo de las conversaciones reales que tuvieron, pero no de la grabación.

Sobre este tema quiso ahondar Richard Herrnstein, basándose en la idea de Robert DeHaan (2009), quien afirmaba que la resolución creativa de problemas dependía del pensamiento crítico y que este se podía enseñar. Así que Herrnstein decidió probar a 400 estudiantes de Primero de la ESO para ver si podían aprender mejor el pensamiento crítico cuando un tutor les enseñaba. Herrnstein preparó un programa

escolar para enseñar lógica básica, prueba de hipótesis y la evaluación de argumentos complejos así como inventiva y toma de decisiones. Después de 45 minutos de lección, los alumnos fueron 'examinados' en esas capacidades. Los resultados mostraron que las lecciones habían sido efectivas y que los estudiantes habían mejorado en el empleo de la lógica una vez se les enseñó explícitamente a usarla. Lo más sorprendente es que mejoraron en comprensión de lenguaje, pensamiento creativo e, incluso, alcanzaron mejores resultados en los tests de coeficiente intelectual.

En cuanto a las habilidades cognitivas, por ejemplo, un estudio de Gwen Dewar afirma que jugar con juegos de construcción puede ayudar al infante. Reconoce por tanto que determinados juegos pueden ser positivos para el desarrollo de las capacidades del niño. Pero el papel de los padres sigue estando muy presente. De hecho, la psicóloga Rachel Keen advierte a progenitores y profesores que es necesario marcar estos juegos en "un entorno que anime a resolver los problemas desde una edad temprana".

### Más información

■ **Charla TED de Patricia Kuhl:**

[https://www.ted.com/talks/patricia\\_kuhl\\_the\\_linguistic\\_genius\\_of\\_babies?language=es](https://www.ted.com/talks/patricia_kuhl_the_linguistic_genius_of_babies?language=es)

■ **Teoría de las Inteligencias Múltiples, de Howard Gardner:**

[http://www.niu.edu/facdev/\\_pdf/guide/learning/howard\\_gardner\\_theory\\_multiple\\_intelligences.pdf](http://www.niu.edu/facdev/_pdf/guide/learning/howard_gardner_theory_multiple_intelligences.pdf)

■ **Estudio Sarah Roseberry:**

<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/cdev.12166/abstract>

■ **Nicholas Christakis:**

<http://nicholaschristakis.net/research/>

# El Instituto y La vida secreta de los niños

## La trastienda de la vida escolar a través de las cámaras

¿Cómo son y cómo actúan los niños cuando no están sus padres? ¿Cómo se relacionan? ¿Cómo muestran sus emociones y comienzan a forjar su personalidad?

VIRGINIA MADRID

Éste es el punto de partida del documental observacional *La vida secreta de los niños*, que se estrenó el pasado mes de septiembre en el canal #0 de Movistar+, y cuyos protagonistas son diez niños, de entre cuatro y cinco años y seleccionados de diferentes zonas geográficas de nuestro país, y que se conocen por primera vez en una escuela. A través de múltiples actividades y juegos, en la clase y en el jardín, el programa explora las dinámicas y situaciones que van surgiendo entre los más pequeños, siempre acompañados de dos maestros: desde cómo entablan amistad, cómo nacen los primeros conflictos y cómo los resuelven hasta cómo encuentran su espacio y cómo van construyendo su identidad. Y doce cámaras son testigos silenciosos y ventanas privilegiadas para observar una de las etapas más cruciales del niño: su desarrollo emocional y social. “Vamos a ver a los niños en su salsa.

Descubrimos cómo juegan y se relacionan, les escuchamos hablar de que les encanta mancharse, lo que quieren ser de mayor e incluso cómo resuelven sus roces”. Quien habla es Raúl Bermejo, profesor, un gran conocedor del mundo de la innovación educativa infantil y además, uno de los expertos que aporta el enfoque psicopedagógico en el programa. La otra experta es Ileana Enesco, doctora en Psicología del Desarrollo. “Nuestro trabajo ha consistido en observar la conducta de los niños en una sala de control, pero ellos no nos veían. A lo largo de un mes, las cámaras grababan de nueve de la mañana a dos de la tarde y tras analizar el comportamiento de los más pequeños, nosotros comentábamos on line y después a cámara lo que más nos llamaba la atención en esa jornada. En ningún caso, se trataba de poner a los ni-



Los documentales han servido de espejo a los propios estudiantes participantes.

### REFLEXIONES ADOLESCENTES

■ **Mónica, Manu, Itziar, Julio, Noelia, Myriam, Tanim...**... ellos son los protagonistas de *El Instituto*. Chicos y chicas que no tienen reparos en descubrir delante de las cámaras preocupaciones propias de su edad: la presión de los exámenes, el hecho de crecer y madurar, la necesidad de encajar en un grupo y no sentirse excluidos y el miedo al futuro. ¿Qué opinan los jóvenes acerca de haber participado

este documental educativo? La profesora de Matemáticas, Diana Mariscal, señala: “Hubo muchas risas cuando vimos el primer capítulo en clase y a continuación lo comentamos juntos en el aula. Fue muy interesante, porque muchos chavales no se veían reflejados en el documental. Fue como ponerles un espejo delante y hablar de sus preocupaciones, sus temores e ilusiones. Esta experiencia les ha he-

cho reflexionar y mirar hacia su interior”. La directora del centro donde se grabó este documental, Mari Luz Zabala, concluye: “A algunos chicos no les gustó verse en pantalla, porque descubrieron, por ejemplo, que decían demasiadas palabrotas. Participar en este proyecto les ha hecho reflexionar sobre sí mismos, reconocer sus errores para intentar subsanarlos, pero sobre todo han madurado”.

ños al límite o de destacar aspectos negativos. Todo lo contrario. Los padres que han visto el programa seguro que les ha servido para quitarse la etiqueta de: “porque mi hijo es así o de aquella manera”.

Una de las conclusiones de esta aventura es que cada niño tiene un perfil y con la misma edad, tienen capacidades emocionales y sociales diferentes y no pasa nada”. Raúl Bermejo concluye: “Para mí, la moraleja es que cada niño es un mundo y tiene sus propios ritmos. Y solo escuchándoles y observándoles, los niños nos regalan a diario sorprendentes lecciones vitales”.

Los nervios de los exámenes, las charlas con los amigos, el primer amor, la profesora que siempre está ahí para dar el consejo más acertado. Éstas son algunas de las revelaciones que muestra *El Instituto*, un proyecto pionero en nuestro país donde descubriremos, sin restricciones, el día a día de alumnos y profesores en un centro educativo.

A lo largo de ocho episodios, este documental brinda la oportunidad de observar a cuarenta y nueve estudiantes del centro educativo Manuel Bartolomé Cossío, situado en la localidad madrileña de Fuenlabrada, sin interferir en el desarrollo

de las clases, para mostrar la evolución de un grupo de adolescentes de cuarto de la ESO, que se enfrentan al año más decisivo de sus vidas.

Basado en el programa *The School*, que cosechó un gran éxito fuera de nuestras fronteras, el nuevo programa de #0 ha sido grabado durante siete semanas en las instalaciones del centro, donde cincuenta y cinco cámaras robotizadas registraron la vida cotidiana no sólo en aulas, pasillos y recreos, sino también en tutorías y en la dirección.

Mari Luz Zabala, directora de este centro educativo asegura: “En

un primer momento nos preocupó el impacto que pudiera tener en los chicos el estar rodeados de cámaras o el mostrar todo eso en un programa de televisión, pero muy pronto vimos que se olvidaban de ellas, que se comportaban como son ellos mismos y que lo que se veía en el programa final era la realidad”.

Los profesores que han participado en este documental están convencidos de que era necesario realizar este programa para mostrar tanto a padres como al resto de la sociedad el día a día de alumnos y docentes. Mari Luz Zabala afirma: “Los espectadores se van a sorprender con la labor tan extraordinaria que los maestros realizan en clase. La gente verá la implicación de los docentes con los alumnos no solo en que aprendan, sino en que no pierdan la curiosidad ni la motivación”. Diana Mariscal, profesora de Matemáticas, añade: “Debido a que la Educación en nuestro país no está pasando por su mejor momento, creo que este programa puede servir para acercar la escuela a la familia y que ambos “rememos” en el mismo sentido: apoyar y motivar a los chicos para que continúen con los estudios”.



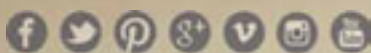
El Corte Inglés

# DECORA SU IMAGINACIÓN

Ya está aquí nuestra colección de otoño-invierno. Ideal para jugar, reír, soñar... Vivir.



TUS COMPRAS EN  
tienda | web | móvil





“

Como método para obtener la ESO, es el primer sistema online donde de verdad te sientes atendida

”

Una nueva oportunidad para obtener  
tu título oficial de ESO online

ABIERTO PLAZO DE MATRÍCULA

USÚE MADINAVEITIA, fundadora de #mamiconcilia

# “Los niños son las víctimas de las dificultades para conciliar”

ADRIÁN CORDELLAT

Tres semanas antes de volver de su baja de maternidad, a Usúe Madinaveitia le invitaron a irse de la empresa en la que trabajaba. El despido negociado fue para ella “una oportunidad” para pasar más tiempo con su hijo y emprender su propia aventura empresarial. De esa oportunidad nació #mamiconcilia, un movimiento por la conciliación familiar y laboral que ha conseguido en poco más de dos años de vida que hablar sobre ésta “deje de ser un tabú” en España.

-¿Cómo nace el movimiento #mamiconcilia?

-Tras mi despido, mientras pensaba qué hacer, no podía quitarme de la cabeza una pregunta: ¿Cómo hacen las mujeres directivas para conciliar la vida laboral y familiar? Y decidí preguntárselo. Les pedí que escribieran en primera persona su testimonio sobre conciliación. Con los 28 testimonios recibidos monté un ebook que lanzamos el Día de la Madre de 2014. El día del lanzamiento fue trending topic, en una semana consiguió más de 700 descargas y multitud de medios de comunicación y blogs se hicieron eco del nacimiento #mamiconcilia.

-Luego vino el ebook #papiconcilia. Parecía que la conciliación era solo cosa de mujeres: ¿Ha demostrado vuestro movimiento que cada vez hay más hombres preocupados por ello?

-Yo era la primera que al principio creía que la conciliación era cosa solo de madres, ni tan siquiera de mujeres. Hasta que nació mi hijo me quejaba de no tener tiempo, pero desconocía el significado de la palabra “conciliación”. A día de hoy hay padres que siguen remitiéndonos sus testimonios para que los publiquemos en la web, así que, haberlos haylos y confiamos en que este movimiento sirva para que muchos que concilian a escondidas se atrevan a gritarlo a los cuatro vientos y los que sufren en silencio la no conciliación encuentren la fuerza y la inspiración para perseguir su conciliación.

-¿Qué demandas en cuanto a conciliación habéis constatado que son las más repetidas?

-En general la gente demanda poder trabajar para vivir y no vivir para trabajar. En concreto, jornadas continuas, flexibilidad horaria, posibilidad de teletrabajar...

Hablando de padres y madres, rei-



Usúe Madinaveitia inició este movimiento tras quedar en paro y ver la oportunidad de pasar más tiempo con su hijo. Jorge Zorrilla.

“Podríamos pensar en reorganizar el mundo del trabajo y que la jornada fuera intensiva y tuviéramos más tiempo”

vindicamos más tiempo para disfrutar de nuestros hijos, especialmente los primeros meses y años de sus vidas. Las mujeres piden un mínimo de seis meses de baja de maternidad y en el caso de los padres, permisos superiores a los actuales, que son irrisorios.

-¿Por dónde creéis en #mamiconcilia que pasaría el cambio? ¿Cuáles serían vuestras medidas indispensables en cuanto a conciliación?

-Los permisos iguales, intransferibles y pagados al 100% nos parecen una buena solución, pero sin que esto suponga reducir la baja de maternidad. El resto de cambios pasan por la corresponsabilidad entre trabajadores y empresas, la confianza

mutua y el respeto, que permitirá poner en práctica medidas como la flexibilidad horaria y el teletrabajo. Mientras esto llega, nosotros priorizamos nuestra responsabilidad individual para cambiar las cosas. No echéis balones fuera. Empieza por cambiar tú y seguramente acabarás contagiando a los de tu alrededor. Pequeños cambios acaban provocando grandes cambios y nosotros lo estamos viendo.

-Parece que hoy en día la ampliación de horarios escolares (por la mañana y por la tarde) y las extraescolares son muchas veces las únicas alternativas que tienen muchos padres para “conciliar” y llegar a todo.

-Los niños son las principales víctimas de las dificultades para conciliar de los padres. Tanto en las guarderías como en los colegios suele existir servicio de desayuno y comedor y los padres nos autoconvencemos de que es lo mejor para ellos porque pasan más tiempo con sus amigos y además aprenden a comer de todo. Cuando termina la jornada escolar, por si no fueran suficientes horas, llegan las extraes-

colares. Y para terminar, en el escaso tiempo que les queda libre al día, tienen que hacer los deberes. Los niños necesitan principalmente tres cosas: mucho amor de su familia, muchas horas de juego y muchas horas de sueño y a día de hoy es complicado ofrecérselas.

-Muchas veces, visto desde fuera, parece como si todas las medidas de conciliación que se tomasen fuesen encaminadas a poder dejar a los niños más horas en las escuelas...

-Esa es también mi impresión. Escuelas de cero a tres, comedor y extraescolares en festivos y vacaciones, reducción de las vacaciones escolares... De hecho, cuando se estudia reducir la jornada escolar para que sea solo de mañana, se alzan voces en contra para evitarla manifestando que es un problema para los padres trabajadores y que aumentarán los niños llave, en vez de pensar que podríamos reorganizar el mundo del trabajo para que la jornada fuera intensiva y todos tuviéramos más tiempo libre.

-Desde que empezaste el proyecto, ¿has visto algún cambio significa-

tivo en materia de conciliación o aún estamos pendientes de que haya un cambio de mentalidad en nuestro país?

-Ahora hablar de conciliación ha dejado de ser tabú. Antes teníamos asumido que no había alternativa. Estamos mostrando que sí la hay y la gente empieza a creérselo y pelear por ello. Creo que hemos empoderado al ciudadano. Este era nuestro principal objetivo cuando nació el movimiento. Ahora la conciliación está en boca de todos, no hay día en que no sea noticia y todos los partidos políticos han incluido medidas en sus programas electorales.

-¿De qué país o países podríamos tomar ejemplo en materia de conciliación?

-Suecia, por ejemplo, cuenta con una baja de 480 días (16 meses) compartidos entre padre y madre con el 80% del salario hasta los 390 días. Hay muchas guarderías y todas son públicas. Cuando los niños están enfermos, padres y madres tienen 60 días al año cada uno para poder hacerse cargo de su hijo enfermo. De los países nórdicos tenemos mucho que aprender.

# Saber hablar en público nos enriquece

## La Oratoria, nuestra asignatura pendiente

El mundo moderno, cada vez más frénico y virtual, ofrece a nuestros niños y jóvenes muy pocas posibilidades de aprender a comunicarse bien. A ello se

suma que la expresión oral no aparece como asignatura obligatoria en ningún curso de su formación académica, a pesar de su importancia.

**SILVIA CÁNDANO**

En las Antiguas Grecia y Roma, la Oratoria era considerada un poderoso instrumento utilizado por políticos y maestros para atraer a sus oyentes y persuadirlos. Hoy en día continúa teniendo una enorme importancia para triunfar a nivel académico y laboral, pero inexplicablemente, al contrario de lo que ocurre en Italia, Francia, Méjico, Argentina y en los países anglosajones, en España no se incluye como asignatura en las etapas formativas del alumnado, lo que hace que a nuestros estudiantes les cueste un triunfo salir airoso de exposiciones y exámenes orales. Y no digamos de las primeras entrevistas de trabajo. Pero no hay que ser derrotistas. A pesar de este vacío en el currículo escolar, podemos hacer mucho para que los chicos superen el miedo a hablar en público cuanto antes.

Una manera muy eficaz de tomar cartas en el asunto es animándoles a elegir la Oratoria como actividad extraescolar. Virginia Gonzalo, profesora de la Escuela Europea de Oratoria (Madrid), nos explica qué aprenden los alumnos en estas clases:

■ **Inteligencia Emocional.** “En nuestra escuela no concebimos un curso de Oratoria sin una adecuada formación en Inteligencia Emocional. La gestión de las emociones es imprescindible para poder realizar una buena exposición en público. Por eso primero trabajamos con nuestros alumnos ‘por dentro’, para que después esta labor se note ‘por fuera’. Y es que lo que uno siente es lo que transmite: si una persona está confiada, su mensaje llega con firmeza y seguridad a sus oyentes, mientras que si está nerviosa, su mensaje es confuso y nada convincente”.

■ **Autoestima.** “Otro denominador común en nuestro trabajo es el cuidado de la autoestima. La definimos como el sistema inmunológico de la mente y por eso la mima-

mos tanto, porque queremos que nuestros alumnos salgan fortalecidos de nuestros cursos”.

■ **Empatía.** “También les enseñamos a ejercitar la empatía (ponerse en el lugar de los demás) y la tolerancia (respeto a los otros) y a hacer muchos trabajos en equipo (cada uno se encarga de una parte pero todos tienen el mismo objetivo común)”.

■ **Práctica y constancia.** “Y por supuesto, junto a todo ello hay que dedicar mucho tiempo a practicar, porque ensayar es la única manera de ganar la seguridad suficiente como para sentirnos cómodos hablando en público”.

“La Oratoria nos enseña a hablar con corrección y a hacerlo de un modo ágil, expresivo y reflexivo, pero también nos ayuda a superar muchos miedos, a conocernos mejor a nosotros mismos y a relacionarnos con más soltura y asertividad ante los demás. Naturalmente, alcanzar todos estos logros conlleva un importante esfuerzo, pero para allanar el camino a sus alumnos y hacerles más fácil este aprendizaje, los profesores de Oratoria recurren a actividades muy divertidas, dinámicas de grupo y ejercicios de interpretación, que con-

vierten las clases en un momento del día muy ameno”, afirma Virginia Gonzalo.

### CLAVES PARA UN DISCURSO

Ahora bien, además de acudir a un curso de oratoria, ¿qué otras pautas pueden seguir nuestros hijos y alumnos para exponer un discurso de manera exitosa, sin dejarse llevar por el pánico ni los nervios?

■ **Preparar el contenido de la exposición.** El periodista Manuel Campo Vidal insiste en su obra ¿Por qué los profesionales no comunicamos mejor? (Editorial RBA) en la importancia de preparar cuidadosamente el contenido del discurso (en especial el principio y el final del mismo), para lograr tres objetivos: que impacte al oyente, capte su atención y le deje muy claro el mensaje que le hemos querido transmitir. Es evidente que cuanto más se conozca el tema del que se va a hablar, menos probabilidades hay de equivocación y de perder el hilo del discurso.

■ **Controlar el tiempo.** Es otro de los consejos de este experto comunicador y sociólogo. “Muchas de las intervenciones públicas fracasan porque el orador se administra mal

el tiempo del que dispone para hablar”, afirma en su libro.

■ **Hacer un esquema.** Llevar apuntado en una tarjeta un breve resumen de lo que se va a exponer ayuda a mantener el orden del discurso, aumenta la confianza en uno mismo y predispone al éxito.

■ **Practicar.** En solitario frente al espejo o mejor aún, delante de familiares y amigos o exponiendo trabajos en clase. La opinión del público sobre cómo mejorar siempre debe tomarse como una crítica constructiva que merece la pena considerar y que ayuda a mejorar la postura corporal, el movimiento de las manos, la mirada, la voz y la sonrisa (es una de las armas más poderosas de seducción).

■ **Respirar profundamente.** Dos o tres respiraciones profundas antes de empezar a hablar relajan y desensensan la situación.

■ **Hablar desde el corazón.** “Para que los mensajes lleguen al público tenemos que apoyarnos en las tres bases de la oratoria: naturalidad, humildad y sinceridad, o lo que es lo mismo, hablar desde el corazón. Si lo hacemos así, nuestro lenguaje no verbal coincidirá con nuestro discurso y lograremos hacer vibrar a la audiencia”, asegura Virginia Gonzalo.

Decía un orador del siglo XIX que “el cerebro es lo primero que se pone en funcionamiento cuando nacemos y lo primero que se para cuando hablamos en público”. Esto lo saben muy bien las personas tímidas, pero no se trata de una vivencia exclusiva de ellas, sino que es bastante más común de lo que pensamos. De hecho, muchos estudiantes se bloquean cuando tienen que expresarse verbalmente ante un tribunal, incluso aunque tengan un carácter abierto y dominen la materia al dedillo. capaz de explicarle lo que tenía en la cabeza.

Estas situaciones ocurren por falta de práctica. “El nerviosismo y la ansiedad que sentimos ante las primeras exposiciones orales se superan con la ayuda de especialistas en oratoria y practicando mucho. Sólo en contadas ocasiones requieren la intervención de un psicólogo. Pero incluso en los casos más complicados, con práctica, enfrentarse a un auditorio deja de ser una situación estresante.

### GENTROS PARA APRENDER A COMUNICAR BIEN

■ **Barcelona.**

Human Abilities. Avinguda Josep Tarradellas, 124. Tel: 934 574 584

■ **Bilbao.**

Iberlingua. C/ de Henao, 52. Tel: 944 247 77758

■ **La Coruña.**

Escuela de Oratoria Eloquencia. Av. Finisterre, 21-23. Tel: 622 081 603

■ **Madrid.**

Escuela Europea de Oratoria. C/ Arturo Soria, 245. Tel: 636 915 262.

■ **Santiago de Compostela.**

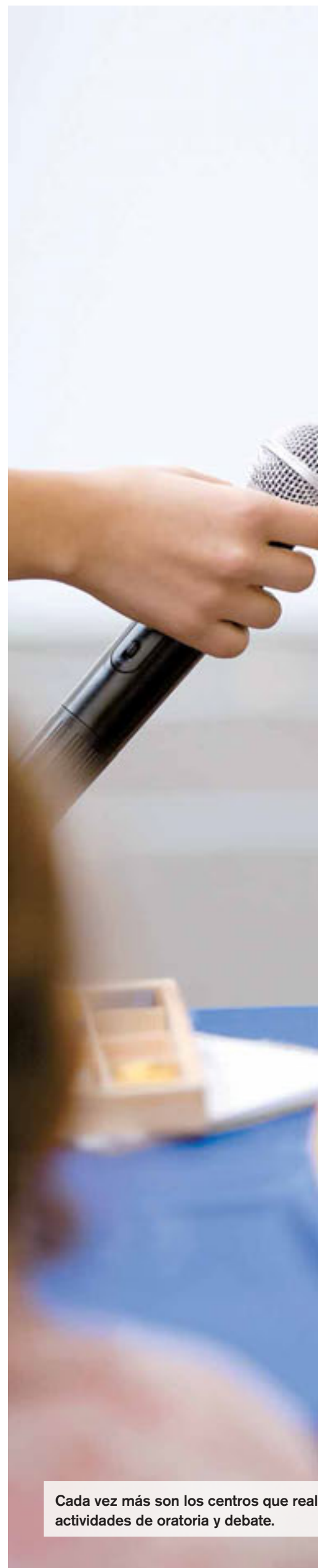
Escuela de Oratoria Eloquencia. Av. Rosalía de Castro, 46. Tel: 622 081 603

■ **Sevilla.**

Khóron Centros de Formación. C/ San Joaquín, 1. Tel: 954 104 897

■ **Valencia.**

Paco Grau. Cursos de Hablar en público. C/ Gonzalo Ramiro Pedrer, 10. Tel: 649 989 296



Cada vez más son los centros que realizan actividades de oratoria y debate.



**PACO GRAU**, PERIODISTA Y PROFESOR DE ORATORIA

## “Hablar en público debería ser tan normal como aprender a leer”



El periodista Paco Grau en una de sus sesiones.

### ¿Por qué la Oratoria no se incluye como asignatura obligatoria en nuestro país?

Llevo 22 años enseñando a hablar en público y a comunicar con eficacia a políticos, empresarios, profesionales de la educación y jóvenes de Secundaria y en todo este tiempo no he conocido a nadie que me haya dicho que la Oratoria no es importante en la vida de cualquier persona. Al contrario: todos reconocen que es imprescindible para poder ponerse delante de un grupo más o menos numeroso de personas y expresarles las ideas que tienen en su cabeza. Y hacerlo con seguridad, fluidez y sencillez, con confianza en uno mismo, elocuencia, capacidad de persuasión y sin miedo a los errores. Sin embargo, al contrario de lo que sucede en los países anglosajones y nórdicos, en nuestro país no se enseña Oratoria en el colegio ni en la universidad y como consecuencia, los jóvenes llegan al mundo profesional llenos de dificultades y carencias en su capacidad de expresión oral. ¿Por qué? Porque los responsables no toman la decisión de implantar esta enseñanza en el currículo escolar desde la primera infancia. Falta acuerdo y determinación.

### ¿Qué beneficios obtendrían los niños y jóvenes si estudiaran Oratoria?

Perderían el miedo a ponerse delante de un grupo de extraños o conocidos para pronunciar unas palabras mirándoles a la cara. Comprobarían que no es algo terrible, que no pasa absolutamente nada, y gracias a esta experiencia mejorarían su autoestima, ganarían confianza y seguridad en sí mismos, su-

perarían el sentido del ridículo, tendrían más sentido del humor y serían capaces de reírse de sus propios fallos; en definitiva, fortalecerían su personalidad y llegarían a dominar un instrumento que les va a resultar muy útil toda su vida: la comunicación oral. Si se les enseña a leer y a escribir, ¿por qué no a hablar en público? Es una lección tan natural y útil como las anteriores.

### ¿Cómo pueden suplirlo?

Los padres y profesores debemos empujarles a salir de su zona de confort, de su timidez, de su tendencia al aislamiento y de sus intentos de pasar desapercibidos. Quedarse ahí contribuye a ir modelando una personalidad apocada e insegura, en definitiva, débil. Por eso es muy recomendable que además de acudir a clases extraescolares de Oratoria, hagan teatro, canten, reciten poesías en público, cuenten chistes y, por supuesto, pregunten en clase todas las dudas que tengan. También es muy buena medida que los profesores les obliguen a exponer sus trabajos delante de sus compañeros y que les dejen dar alguna pequeña charla que hayan preparado sobre un tema que les interese. De esta forma, el cerebro del estudiante percibirá que no pasa nada aunque alguna vez se equivoque, tartamudee o titubee y conseguirá superar las tensiones.

### ¿Hay perspectivas de que se incluya como asignatura en un futuro próximo?

Ese es mi deseo y el de muchísimas personas que son conscientes de que esta formación es crucial para el futuro profesional y personal de los niños y jóvenes.

### Lecturas muy prácticas

- **Aprender a hablar en público hoy**, Juan Antonio Vallejo-Nágera (Editorial Planeta).
- **Cómo hablar en público**, José Carlos Aranda (Editorial Berenice).
- **Hablar en público sin miedo: cuaderno de prácticas**, JBarberin D'Omano (Editorial Malinka).

# Programa de Lucha contra el Acoso Escolar

## Madrid pone en marcha un plan integral contra el acoso



**La Comunidad de Madrid impulsa un completo Programa de Lucha contra el Acoso Escolar en los centros educativos de la Región, que incluye medidas como**

**la creación de la Unidad de Emergencia, un test para la detección precoz de los casos de acoso o el Observatorio para la Convivencia.**

**PADRES**  
La lucha contra el acoso escolar y el fomento de la convivencia se han convertido en una faceta cada vez de mayor relevancia en las políticas educativas. El acoso es una realidad en las aulas, con mayor o menor incidencia según qué definición consideremos. Pero al mismo tiempo, la escuela es una oportunidad, como espacio de convivencia, para poder intervenir con el objetivo de erradicar las actitudes individuales de violencia presentes en la sociedad que en su concreción escolar se trasluce cómo acoso en las aulas.

Con el fin de luchar contra estas actitudes, el pasado enero el Consejo de Gobierno de la Comunidad de Madrid aprobó un Programa de Lucha contra el Acoso Escolar, que incluye una batería de medidas. Como señaló la presidenta regional, Cristina Cifuentes, el objetivo de este programa es “tomar medidas de carácter permanente y estructural para prevenir el acoso escolar y para erradicarlo de manera inme-

diata en cuanto se tenga conocimiento de que se pueda estar produciendo algún caso”.

El Programa incluye la actualización de los protocolos de prevención, detección, sanción y corrección del acoso escolar de los centros como una de sus actuaciones preferentes. Esta actualización dedica especial atención a los casos de *cyberbullying* a través de las redes sociales para agilizar los procedimientos y la toma de decisiones.

Además, el Ejecutivo regional actualizará el Decreto 15/2007 que establece la regulación de la convivencia en los centros.

### UNIDAD DE EMERGENCIA

Una de las principales medidas incluidas en el Programa es la creación de la Unidad de Emergencia contra este fenómeno que ya está al servicio de todos los centros educativos de la Región. La Unidad de Emergencia contra el acoso escolar está integrada por un inspector

educativo, dos psicólogos, asesores jurídicos y policiales y expertos en convivencia y maltrato a menores. Además, esta unidad cuenta con la colaboración y el asesoramiento de un servicio de atención psiquiátrica integral, formado por profesionales de salud mental infanto-juvenil de los Centros de Salud Mental de la Comunidad de Madrid, dependientes de la Consejería de Sanidad. Esta Unidad de Emer-

gencias actúa de forma itinerante a petición de los centros educativos madrileños y como recurso adicional ante episodios de acoso escolar dentro y fuera de las aulas.

### DETECCIÓN PRECOZ

También recoge el Programa la aplicación voluntaria en todos los centros educativos madrileños de un test online para la detección de episodios de acoso escolar de manera más eficaz que ha propuesto la Consejería de Educación a todos los centros educativos. Más de 700 centros de la región ya han solicitado introducir esta herramienta tecnológica, diseñada por un experto en Psicología de la Universidad Com-

plutense y probada con éxito en otros sistemas educativos.

La implicación de la Comunidad de Madrid en la lucha contra el acoso escolar dentro y fuera de las aulas será reforzada con la puesta en marcha del “Observatorio para la Convivencia Escolar en los centros docentes”. Este órgano abordará los problemas de convivencia en los centros educativos, coordinará todas las iniciativas que se pongan en marcha y tomará las medidas necesarias para resolverlos.

Este órgano consultivo contará con representantes de las Consejerías de Educación; Sanidad; Políticas Sociales y Familia y Presidencia y Justicia; la Federación Madrileña de Municipios; el Servicio de Inspección de Educación; el Consejo Escolar de la Comunidad de Madrid y la Delegación del Gobierno a través de la Alta Inspección del Estado.

La Consejería de Sanidad, además, distribuye una *Guía para Docentes sobre la prevención del suicidio en escolares*. Este documento trata de ser una herramienta para que profesores, orientadores y psicopedagogos tengan información sobre la conducta suicida, puedan identificar las señales de alerta, cómo actuar, dónde pueden dirigirse, así como enfrentar el duelo en el aula ante un suicidio.

## Reforzar la formación del profesorado sobre el acoso

■ Una de las claves del éxito de las medidas contra el acoso escolar es el profesorado. Por ello, Ejecutivo regional ha iniciado conversaciones con las universidades madrileñas para proponerles el refuerzo de contenidos y formación en materia de convivencia escolar en los grados de Magisterio. Además, la Comunidad de Madrid, que desde el inicio de este curso ha reforzado los planes de formación del profesorado en prevención de violencia escolar, añadirá en las convocatorias de selección de directores de centros sus conocimientos en esta materia. El Programa también avanza la realización de una campaña informativa de sensibilización contra el acoso escolar.



CARMEN PÉREZ SAUSSOL, psicóloga y autora de *Educación con una sonrisa*

# “Los padres nos hemos olvidado de sonreír”

MARÍA CUÉLLAR

*Educación con una sonrisa* se ha convertido en unos pocos meses en ese manual de instrucciones que muchos padres echaban en falta a la hora de educar a sus hijos

-¿Nos encontramos ante el manual de instrucciones que todo progenitor echa en falta?

-En parte, este libro es una manera de mostrar a la gente de a pie que a los psicólogos no nos salen niños especiales, que tenemos las mismas riñas, los mismos jaleos mañaneros, en definitiva, los mismos retos y conflictos que surgen a la hora de educar a un hijo. Principalmente, *Educación con una sonrisa* lo que pretende es trasladar una filosofía de la Educación basada en el sentido común, en los principios básicos, algo que no tiene que ver con la moda, ni con las formas de pensar de cada uno, sino que tiene que ver con la evidencia, la lógica y la recuperación del sentido del humor que hemos perdido. En nuestra faceta de padres nos hemos olvidado de sonreír.

-Con cerca de 15 años de experiencia como psicóloga clínica y educativa, ¿qué le ha llevado a escribir este libro?

-Yo llevo varios años colaborando con los medios de comunicación aportando mi experiencia como psicóloga infantil para intentar solucionar los problemas con los que se encuentran muchos padres a la hora de educar a sus hijos. Muchos oyentes me pedían una recopilación de todo lo que se iba hablando para tener una especie de manual al que recurrir llegado determinada situación o conflicto. Fue ahí cuando decidí escribirlo, aunque debo decir que *Educación con una sonrisa* no está destinado exclusivamente a los padres para que tengan un espacio y un lugar donde ir ante cualquier duda, sino que también es útil para cualquier profesional de la Psicología infantil, así como para los profesores de Infantil, Primaria y ESO.

-Algo que me llama la atención es que *Educación con una sonrisa* invita al lector constantemente a reflexionar, a hacerse preguntas, ¿por qué eligió esta estructura?

-Después de tantos años enseñando a muchos a estudiar, sé por experiencia que cuando lees un libro pero no interactúas con él, no lo has subrayado, escrito anotaciones, es más difícil que esa información se



La psicóloga Carmen Pérez acaba de publicar *Educación con una sonrisa*.

Foto: María Cuéllar

## SENTIDO COMÚN Y UNA AMPLIA SONRISA

Para Carmen Pérez Saussol, psicóloga infantil y madre de tres hijos, esas son las herramientas básicas para no desfallecer a la hora de educar a nuestros hijos. Y así lo cuenta en su libro “*Educación con una sonrisa*”, una guía práctica de consejos que ayudará a los padres a no perder los nervios ante situaciones tan cotidianas como las rabietas, el preferir dormir en la cama de papá y mamá o ese odio atroz por las verduras.

quede. Por esta razón he querido ofrecer un libro de trabajo haciendo capítulos con temáticas concretas, para luego dar la capacidad de reflexionar, a hablar sobre ti.

-Me llama la atención que dedica cuatro capítulos a los límites, ¿es

ese el gran caballo de batalla de los padres?

-Al menos es uno de los que más nos preocupa. El problema es que no tenemos claridad en este asunto porque confundimos el enfado o el gruñir con marcar un límite adecuado y todo es mucho más sencillo, cuestión de lógica como explicaba antes: yo no voy a dejar que mi hijo se vaya al colegio sin camiseta, aunque grite y patalee, porque las consecuencias pueden ser muy graves. Yo no pongo un límite para fastidiar sino para hacerle un bien a mi hijo, lo que por sentido común es adecuado.

-De su contacto directo con los padres, ¿qué es lo que más les agobia?

-Bueno, hay varias preocupaciones comunes que varían según la edad de los hijos. Cuando son primerizos, fundamentalmente es que se sienten desbordados con la situación, se produce un cambio, y no sólo de espacio sino también de sentimientos. Estamos demasiado pendientes de hacerlo bien y con tanta información que tenemos

hoy en día se produce el efecto contrario. Conforme van creciendo, los problemas suelen agobiar con los niños que tienen problemas de comportamiento. Otro gran caballo de batalla es el fracaso escolar. Y también el tema de las nuevas tecnologías y redes sociales.

-¿Y qué pasa cuando llegan las malas notas?

-Un niño tiene que aprobar y la responsabilidad de analizar la causa de que no sea así es nuestra. Tenemos que tomar conciencia de que el colegio es un lugar donde van a pasar mucho tiempo así que lo primero que tenemos que ver es que un niño vaya contento al cole. El colegio es el primer medio social que tienen, por lo tanto es importante que tengan una buena adaptación, que tengan amigos. En segundo lugar, detectar si hay un buen desarrollo intelectual, por tanto es muy importante conocer sus capacidades para hacer una estimulación determinada. También hay niños que fracasan por un rechazo a lo que viene de una figura de autori-

dad o a la disciplina, o por problemas personales, y las malas notas son una llamada de atención de que algo no funciona.

-¿Qué opina usted sobre el lema “La escuela enseña y los padres educan”?

-Yo no soy partidaria de separar tan tajantemente el educar del enseñar, los padres educamos porque transmitimos unos valores, unos principios, poner los límites, pero también enseñamos, porque también enseña tu hermano mayor, tu amigo del parque... Los conocimientos los adquirimos de cualquier sitio, por eso es importante que los padres sepamos donde

“No hay que sentirse culpable por pasar poco tiempo con nuestros hijos. Lo fundamental es que sea de calidad”

acercamos a nuestros hijos. Es muy importante empezar a responsabilizarnos de nuestra labor.

-Además, nos sentimos culpables por pasar poco tiempo con nuestros hijos.

-No hay que sentirse culpable porque pasamos el tiempo que nuestra situación personal o laboral nos permite. Lo fundamental es que sea de calidad. Es cierto que nuestros hijos necesitan pasar tiempo con nosotros, con sus padres, porque es el momento en el que les enseñamos nuestra forma de ver el mundo, pero no todo el tiempo vale. Aquí, cada padre debería saber cuánto tiempo de calidad puede pasar con su hijo, son esas horas previas a cuando nos sentimos desbordados, ya no sonreímos y nos convertimos en esos padres gruñones que protestan por todo. Para ello, tenemos que ser conscientes de nuestras capacidades. Y es que uno de los problemas que tenemos en la actualidad es que tendemos a compararnos continuamente, olvidando que todos somos diferentes, únicos y por eso nos perdemos mucho de nosotros como padres porque elegimos versiones que no son las adecuadas para nosotros. Ojalá reivindicáramos que cada padre y cada madre como únicos, como los son nuestros hijos.

# Londres, otoño muy cultural



**L**a ciudad de Londres, como afirmó recientemente su alcalde, es una de las más acogedoras del mundo. Además, su escena cultural única, no sólo contribuye a su prosperidad económica, sino a enriquecer a todos aquellos viajeros que la visitan. Ahora, de la mano de Viajes El Corte Inglés vamos a conocer una selección de propuestas culturales que nos podremos encontrar durante nuestra escapada otoñal a la City, aunque hay muchísimas más y muy estimulantes.

## POR AMOR AL ARTE

Los grandes maestros de la pintura toman la ciudad de Londres para acercarnos lo mejor de sus obras. Vamos a comenzar con un gran genio muy nuestro, Pablo Picasso. Hasta el 5 de febrero "Picasso Portraits" expone en la National Portrait Gallery obras de algunos de sus retratos más reconocidos. Si quiere profundizar en el expresionismo abstracto está de suerte, pues hasta el 2 de enero, en la Royal Academy of Arts, se exhiben grandes obras de Rothko, Pollock, De Kooning y Gorki, entre otros. Todas ellas piezas inten-

tas y profundamente expresivas, a la vez que espontáneas y muy vitalistas. Una gran exposición.

Abandonamos el mundo del arte abstracto para hacer una inmersión en la pintura clásica y ver obras del que fuera el primer gran exponente de la pintura del Barroco, el gran maestro milanés Caravaggio. En la National Gallery, hasta el 15 de enero, tendrá lugar "Beyond Caravaggio" (Más allá de Caravaggio), la primera exposición que se celebra en el Reino Unido para explorar la influencia de Caravaggio en el arte de sus contemporáneos y seguidores, quie-

nes viajaron hasta Roma seducidos por el gran maestro tratando de imitar su naturalismo y sus dramáticos efectos de iluminación.

## LO ÚLTIMO Y MÁS VANGUARDISTA

La ciudad de Londres siempre ha sido un referente en cuanto a diseño se refiere. Los que no se conformen con leer cada mes la revista Wallpaper para conocer las últimas tendencias en diseño, sólo tienen que viajar hasta la City para descubrirlas sobre el terreno, por ejemplo, el último proyecto de la fallecida arquitecta Zaha





Hadid, la Galería Interactiva Wonderlab en The Statoil Gallery dentro del Science Museum que se inaugurará el 8 de diciembre. Este último museo es ideal para visitarlo si viaja con niños. No olvide durante sus paseos por la ciudad dedicar parte de su tiempo a las compras y a disfrutar de la gastronomía de vanguardia.

### ¡QUÉ EMPIECE EL ESPECTÁCULO!

La música, la danza, el teatro, el cine... cobran vida en la ciudad del Támesis. Algunos festivales como el Festival de Jazz, del 11 al 20 de noviembre, son muy reco-

nocidos. Destacados actores de Hollywood toman los escenarios del West End con importantes representaciones. Nuevos musicales llegan desde Broadway como "School of Rock" con actuaciones hasta el 27 de febrero y "Dream Girls" del 19 de noviembre al 11 de marzo. Ambos musicales, basados en éxitos cinematográficos, estamos seguros que tendrán la misma acogida que en Nueva York y se unirán a otros importantes musicales que continúan en cartel como los clásicos El Rey León, Los Miserables, El Fantasma de la Ópera, Mamma Mia!, Alladin, Wicked, Matilda y otros más actuales como The

Book of Mormón, Motown, Kinky Boots y un largo etcétera.

Si le gusta la danza no debe perderse las dos propuestas que le presentamos a continuación, cada cual más apetecible. El icónico ballet "Giselle" se representará del 15 al 19 de noviembre en el English National Ballet uniendo a dos talentos de la escena. Por una parte, la bailarina española Tamara Rojo, directora artística del English National Ballet, y al coreógrafo Akram Khan, que será el responsable de una puesta en escena sin precedentes aportando su propia visión a una pieza hermosa e icónica del ballet romántico. Solo recordar que las coreografías de la ceremonia de los Juegos Olímpicos de Londres fue-



ron obra de Khan. De cara a las Navidad, no debe perderse el clásico ballet de "El Cascanueces" del 23 noviembre al 12 enero de 2017 en el Royal Opera House o "Las zapatillas rojas", en Sadler's Wells, del 6 diciembre de 2016 al 29 enero de 2017.

### TRADICIONES "VERY BRITISH"

Para aquellos que les gustan las tradiciones históricas, una experiencia muy recomendable es acudir al Lord Mayor's Show que se celebra el 12 de noviembre. Este gran desfile es una tradición que se rememora cada año desde hace 8 siglos. Escenifica una tradición por la que la Corona del Reino Unido promulgó que cada nuevo alcalde de la ciudad de Londres debería viajar río arriba hasta la ciudad de Westminster para jurar lealtad a la Corona. Una gran fiesta, un desfile colorista y divertido para disfrutar de un día "very british".

Además, desde mediados de noviembre, la ciudad de Londres empieza a engalanarse para recibir la Navidad con mercadillos y festivales. El 1 de noviembre se encenderán las luces de Navidad en Oxford Street y a mediados de

mes ya se podrán visitar mercadillos como el de Winter Wonderland, en Hyde Park; el Southbank Centre, de estética alemana, o la feria de Winterville, donde además de mercado hay una pista de patinaje sobre hielo y variedad de bares.

Pintura, música, ballet, moda, diseño, tradiciones... Arte en todas sus manifestaciones es la gran oferta cultural de la ciudad de Londres para aquellos que decidan visitarla este otoño. Eso sí, hágalo de la mano de Viajes El Corte Inglés, siempre es una garantía.

### LONDRES

3 días / 2 noches

Hotel Royal National 3\*  
Noviembre 278 €

*Precio "desde" por persona en régimen de alojamiento y desayuno. Incluye: vuelos desde Madrid, tasas aéreas, 2 noches de estancia en habitación doble con desayuno y excursión "Londres panorámico y Westminster". Consulte condiciones.*

**Información y Reservas:**  
Viajes El Corte Inglés  
viajeselcorteingles.es

# ¿Qué es la dislexia?

## OPINIÓN



**SILVIA ÁLAVA**  
PSICÓLOGA

silviaalava.wordpress.com

Seguramente que hemos oído hablar de la dislexia, pero no tenemos tan claro en qué consiste, cuáles son sus síntomas, sus consecuencias, y sobre todo cómo poder ayudar a los niños disléxicos.

Para diagnosticar una dislexia el niño tiene que tener un retraso de la lectura de al menos dos años, o situarse 1,5 desviaciones típicas por debajo de la media en las pruebas de lectoescritura. Es decir para establecer el diagnóstico el niño tendría que estar cursando tercero de primaria con un nivel de lectura de primero de primaria. Pero no tenemos que esperar tanto para intervenir y hay que buscar ayuda y refuerzo lectoescritor si vemos que:

El niño invierte a la hora de escribir los números y las letras. En un primer momento puede ser normal, pero a lo largo del primer curso de primaria, estos errores deberían estar superados.

Cometer rotaciones, es decir confunde las letras b-d y p-q.

Tiene muchos problemas en la asociación del fonema con el fonema, es decir no llega a asociar cada letra con su sonido.

Sustituye letras.

Invierte las letras o las sílabas cuando lee palabras.

Con siete años de edad no se sabe el abecedario.

Le cuesta realizar ejercicios de conciencia fonológica, como por ejemplo, por qué letra empieza la palabra abeja, o no es capaz de separar las sílabas: a-be-ja.

Se salta de forma habitual renglones cuando lee en voz alta.



Se inventa un número elevado de palabras.

Tienen aversión a leer y a escribir, protesta mucho cuando tienen que hacerlo...

En estos casos, conviene pedir ayuda a un profesional, para que pueda realizar una valoración profunda y descartar el problema.

### ¿Cómo se diagnostica?

En estos casos conviene pedir ayuda y realizar una valoración específica para descartar cualquier problema relacionado con la lectoescritura o de otro tipo (déficit de atención, retraso madurativo del desarrollo, inteligencia límite, problemas de lenguaje, visión...), para ello siempre será necesario hacer una valoración en profundidad del niño. Dicha valoración debe de incluir además de todos los datos de la historia clínica del niño, es decir datos médicos sobre el embarazo, el parto, fechas en las que consiguió los principales hitos evolutivos, la

existencia de problemas médicos... una batería neuropsicológica completa que evalúe como está el niño en los diferentes procesos intelectuales, así habrá que saber no sólo cuál es su cociente de inteligencia total, sino saber si hay diferencias estadísticamente significativas entre unas áreas y otras, por ejemplo, si funciona mejor cuando se le presenta la información verbal o visualmente. Cómo es su razonamiento lógico, abstracto, analógico, numérico... si asocia las ideas o los conocimientos o no, su memoria tanto a corto plazo, como a largo

plazo, la organización espacial y temporal... pero también hay que evaluar la atención, es decir cuánto tiempo es capaz de estar atento (atención sostenida), la calidad de la atención que tiene, si es capaz de alternar dos tareas a la vez o hacer dos cosas a la vez (atención dividida y alternante)... La función ejecutiva, (es decir, si el niño es capaz de organizarse y planificarse para hacer la tarea, las inicia correctamente, necesita que el adulto le supervise, abandona la tarea o se mantiene concentrado hasta el final, supervisa él mismo su realización y corrige

sus errores...), analizar también su conducta y evaluar su personalidad, y por supuesto siempre será necesario evaluar los procesos lectoescritores, para saber si existe un problema específico en esa área, o si el problema reside en alguna de las otras áreas evaluadas.

Así, para poder diagnosticar a un niño de dislexia, el niño debe de tener un retraso de la lectura de, al menos, dos años, o situarse 1,5 desviaciones típicas por debajo de la media en las pruebas de lectoescritura. Su cociente intelectual debe de encontrarse dentro del rango de la normalidad, (nunca por debajo de 80), y conviene descartar que no haya otro problemas, como por ejemplo un déficit de atención. (No olvidemos que existe una gran comorbilidad entre dislexia y TDAH).

La dislexia va a tener una incidencia directa en el curriculum escolar del niño. Dado que el acceso a la información se accede a través de la lectura, el niño que tiene dificultades en estos procesos, se encontrará con:

■ Que le costará mucho más acceder al texto, por las dificultades en el proceso de decodificación del mismo.

■ Que le costará más entender y comprender el texto.

■ Que a la hora de realizar exámenes escritos le constará entender las preguntas del mismo.

■ Que tendrá, habitualmente, más dificultades a la hora de expresarse por escrito, tanto en la riqueza y fluidez de los contenidos, como en la organización del escrito y en la ortografía, por lo que les costará más realizar los exámenes escritos que a sus compañeros.

Es por eso que, en estos casos, lo ideal sería adaptar los exámenes, pudiendo realizar una parte oral, siendo más cortos, dando más tiempo que a sus compañeros o no contando las faltas de ortografía.

Más información



### ■ Queremos Hijos Felices.

Lo que nunca nos han enseñado.  
Editorial JdJ editores.

### ■ Centro de Psicología Álava Reyes:

<http://www.silviaalava.com>

### ■ Facebook:

<http://es-es.facebook.com/silviaalavasordo>

### ■ Twitter: @silviaalava

## en breve

### Los pediatras recomiendan la vacuna antigripal

La Asociación Española de Pediatría (AEP) ha emitido, como cada año y a través de su Comité Asesor de Vacunas (CAV-AEP), las recomendaciones de vacunación frente a la gripe 2016-17 insistiendo una vez más en la necesidad de ampliar la cobertura vacunal en los grupos de riesgo de gripe grave y analizando las indicaciones de las vacunas antigripales disponibles. ▀

### 11 óperas en el Liceo de Barcelona con Viajes El Corte Inglés

Un año más, Viajes El Corte Inglés vuelve a presentar su programa de ópera con una selección de 11 títulos que se incluyen en la Temporada 2016-17 del Gran Teatre del Liceu de Barcelona. Esta alianza entre el Liceo de Barcelona y Viajes El Corte Inglés reafirma el compromiso que establecieron, hace ahora tres años, para ofrecer estas experiencias culturales. ▀



### Juvenalia 2016, del día 6 al 11 en la Feria de Madrid

Juvenalia 2016, el Salón del Ocio Infantil y Juvenil de la Comunidad de Madrid, apuesta por enseñar a los más pequeños la importancia de la Seguridad. La amplia programación en este sentido, prevista por Ifema entre los días 6 y 11 de diciembre próximos, en la Feria de Madrid, albergará este año, un conjunto de actividades de entretenimiento urbano para niños y jóvenes. ▀

### Arranca la 10ª Copa Colegial de baloncesto escolar

Este mes arrancó en Madrid, el 10 Aniversario de la Copa Colegial, promovida por la Fundación Baloncesto Colegial con la colaboración de ABC (Asociación Baloncesto Colegial), Obra Social La Caixa, Bifrutas y Wibo. El lugar elegido, el Colegio "Estudio" de Madrid, uno de los colegios insignias del baloncesto colegial y de los primeros en formar parte de la competición. ▀



El equipo de profesionales del Gabinete Psicopedagógico de la Universidad Alfonso X el Sabio están a su disposición para orientarles ante cualquier problema educativo de sus hijos. Pueden realizar sus consultas a través del correo: [padres@padresycolegios.com](mailto:padres@padresycolegios.com)



## Grado en Administración y Dirección de Empresas

Hola, mi nombre es Marta y os escribo porque me gustaría estudiar el Grado en Administración y Dirección de Empresas. Es una carrera que elige mucha gente, por eso busco una Universidad que ofrezca una formación que permita al alumno diferenciarse del resto. ¿Cómo lo enfoca la UAX? Gracias.

**MARTA (17 AÑOS)**

Hola Marta, tu planteamiento nos parece el más acertado. Es cierto que hay mucha competencia y es bueno tener claro desde antes de empezar que quieres diferenciarte del resto gracias a tu formación.

En la Universidad Alfonso X el Sabio apostamos por un programa académico enfocado a la adquisición de competencias y capacidades por parte del estudiante, que combine teoría y práctica, esto último gracias a los convenios que la

UAX tiene establecidos con más de 7.000 instituciones y empresas.

Además, desde la UAX facilitamos a nuestros estudiantes la estancia en universidades extranjeras –con los que tenemos acuerdos firmados– para mejorar el inglés, el francés o cualquier otra lengua.

Por otra parte, queremos que conozcas la figura del tutor académico que tenemos en la UAX, un profesor que te orientará y te ayudará a resolver todas las dudas que vayan surgiendo desde que empieces a estudiar con nosotros hasta que acabes tu carrera.

Si necesitas más información, estaremos encantados de atenderte en el teléfono 918 109 200.

## Salidas laborales del Grado en Ciencias Ambientales

Hola, me llamo Carlos, me pongo en contacto con vosotros porque estoy pensando estudiar el Grado en Ciencias Ambientales

cuando acabe 2º de Bachillerato. Elegí la rama de Ciencias de la Salud porque siempre he tenido claro que quería hacer esta carrera, pero antes quiero informarme bien porque no tengo claro si tiene buenas salidas laborales. Gracias

**CARLOS, (17 AÑOS)**

Hola Carlos, es normal que a la hora de elegir tus estudios tengas muy en cuenta las salidas laborales que ofrecen, al fin y al cabo estás labrando tu futuro. En la UAX todos los planes de estudios están enfocados a formar a profesionales que estén capacitados para incorporarse al mundo laboral con todas las garantías posibles.

Ciencias Ambientales es un grado apasionante, en el que las prácticas son especialmente importantes. En cuanto a las salidas profesionales tendrás ante ti un amplio abanico de posibilidades, que incluye la Administración Pública, el área de la docencia, el mundo empresarial, la parte concerniente a la restauración del patrimonio cultural, e incluso aquella centrada en la colaboración, en organizaciones no gubernamentales. Según tu personalidad y tus preferencias, tendrás donde elegir.

Referente a la importancia que tienen las prácticas en esta carrera, queremos que sepas que desde la UAX se promueve la realización de prácticas gracias al gran número de convenios y acuerdos establecidos con empresas e instituciones. De esta forma, el estudiante tendrá la oportunidad de entrar en contacto con lo que será su entorno laboral.

Confiamos en que te haya servido toda esta información para contestar a tus preguntas, pero si necesitas saber más acerca de este grado y de la UAX, puedes llamar al teléfono 918 109 200.

## Plan de estudios del Grado en Arquitectura

Hola me llamo Lola y me gustaría que me informara sobre el Grado en Arquitectura, me han hablado muy bien de la Universidad Alfonso X el Sabio, pero no sé mucho más sobre cómo tenéis planteada esta carrera en concreto. Estoy en 2º de Bachillerato y no quiero precipitarme tomando una decisión tan importante.

**LOLA, (17 AÑOS)**

Efectivamente, Lola, esta decisión es muy importante y debes recopilar toda la información posible para acertar con tu elección. La Arquitectura es una carrera sumamente interesante, con una gran responsabilidad para con la sociedad. Requiere mucha vocación y horas de duro trabajo, es una carrera creativa y que a la vez exige un gran conocimiento técnico.

Por esta razón, la UAX concibe la Arquitectura como un área multidisciplinar, que combina conocimiento científico con nociones artísticas, dando como resultado la capacidad para poder diseñar, transformar y construir espacios, adaptándolos a las necesidades humanas.

Los estudiantes de nuestra Universidad tienen la oportunidad de realizar prácticas en empresas e instituciones con las que la UAX tiene establecidos convenios de colaboración, lo que facilitará en gran medida tu posterior incorporación al mundo laboral. Si quieres más información, puedes visitar nuestra página web o llamar al teléfono 910 10 92 00.

Te presentamos

**UAX**  *a tu lado*

El plan universitario más ambicioso para garantizar tu futuro.

Con condiciones especiales de financiación, el mayor programa de becas, 7.500 acuerdos laborales con empresas y mucho más.

Descúbrelo todo en [uaxatulado.com](http://uaxatulado.com)



UNIVERSIDAD  
**ALFONSO X EL SABIO**  
La Universidad de la empresa

[www.uax.es](http://www.uax.es) 902 100 868

Canarias ICSE: 928 384 644 / 922 215 870  
Balears ESB: 971 902 433





**"HOY ES NOTICIA  
CON NIEVES HERRERO"**  
De lunes a viernes  
a las 11:40h.

**"AL DESCUBIERTO"**  
con Patricia Betancort  
De lunes a viernes  
a las 21:15h.

# 13TV APUESTA POR LAS MUJERES

**13tv** revoluciona su programación para la temporada 2016-17 por las mañanas con **Nieves Herrero** y por las noches con **Patricia Betancort**.



**ME GUSTA!**  
[www.13tv.es](http://www.13tv.es)

## Excursiones en familia

# Tras las huellas de los romanos

La herencia de la romanización en la península ibérica es evidente. Una forma de que nuestros niños entiendan un poco más esa influencia romana que tiene en nuestra forma de vida actual es acercarlos a ella de una manera amena.

**EVA CARRASCO**

Con la idea de que vean algo más que piedras y se acerquen a la forma de vida de los romanos, podemos visitar centros de interpretación o participar recreaciones históricas. Se puede aprender mucho fuera de las aulas y de una forma mucho más vivida. Durante nuestro tiempo de ocio con los niños afianzaremos conocimientos con el recuerdo de experiencias vividas en familia.

### ABASTECIMIENTO DE AGUA

¿Un paseo por Segovia? Ayuda a tus hijos a entender la grandiosidad del Acueducto y para qué lo construían los romanos. Acercaros a la oficina de turismo a los pies del acueducto y haceros con alguna de las guías didácticas adaptadas para el público infantil. Con ellas entenderán mucho más de las técnicas arquitectónicas de los romanos para abastecer sus ciudades.

[www.turismodesegovia.com](http://www.turismodesegovia.com)

### GLADIADORES Y CRISTIANOS

Tarragona aprovecha su espectacular anfiteatro al borde del mar y el acueducto que emerge del bosque como marcos para distintas recreaciones históricas. La ciudad, desde la que durante un tiempo se dirigió el destino del Imperio, Tarraco, es un gran museo en sí misma. Tarragona Historia Viva ofrece un completo programa con luchas de gladiadores, la celebración de una victoria militar, la vida de los primeros cristianos o Soldados y constructores. El Festival Tarraco Viva nos acerca a las civilizaciones del Mediterráneo mediante representaciones teatrales en los enclaves romanos o Tarragona family week durante la que, además de importantes descuentos en alojamientos y restaurantes, se ofrece entrada gratuita a los museos y actividades gratuitas con la pulsera identificativa. Tu hijo de esta manera podrá ser un auténtico gladiador



**1** Tarragona Historia Viva ofrece un completo programa que disfrutarán mucho los niños.



**2** En Zamora está el centro de interpretación sobre las ruinas de un asentamiento militar.



**3** El Acueducto de Segovia, además de un reclamo turístico, tiene actividades didácticas.

ador en el anfiteatro y probar las armas y recibir la Palma de la Victoria. Recorrer la ciudad con un personaje de la época o participar en juegos encarnando vosotros mismos a una familia de la época.

[www.tarragonaturisme.cat](http://www.tarragonaturisme.cat)

### CÓMO VIVÍAN LOS ROMANOS

En la villa de Sasamón, una de las Cuatro Villas de Amaya en Burgos, podréis comprobar cómo se instalaron y vivieron los primeros romanos en el recién inaugurado centro de Interpretación Medievum. Este

territorio fue sometido al poder imperial de Cesar Augusto y vosotros seréis invitados por un centurión a alistaros en la legión. ¡Tendréis que demostrar vuestras aptitudes ante el reclutador!. Podrán comprobar si tienen la altura suficiente para alis-

tarse. Aquí podréis conocer cómo era un campamento romano y su vida diaria. Junto a un mosaico original del siglo II, podréis aprender las técnicas constructivas, como la groma, y las herramientas con las que se levantaron acueductos, puentes, baños, termas y hasta un teatro hace 2.000 años. Descubriréis la importancia de las termas en la cultura romana, y vuestros hijos seguro que se fijarán en cómo era el papel higiénico de los romanos. Dos juegos interactivos muestran las diferencias entre el mundo romano y el medieval. Si vais con tiempo, en el Centro de Interpretación le proporcionarán a los niños una mochila con material para superar una serie de retos y pruebas por el pueblo, buscando tesoros.

[www.centrosdeinterpretacion.cuatrovillas.es](http://www.centrosdeinterpretacion.cuatrovillas.es)

### AUTÉNTICA CIUDAD ROMANA

Al sur de la provincia de Burgos podréis recorrer la Ciudad Romana de Clunia junto a Peñalba de Castro. Esta ciudad del siglo I fue una de las más grandes ciudades de la Hispania Romana. Podréis observar los mosaicos, los restos del mercado y las termas y el teatro con capacidad para casi 10.000 espectadores. Los niños disfrutarán correteando en la gran explanada imaginando ser grandes gladiadores o centuriones romanos.

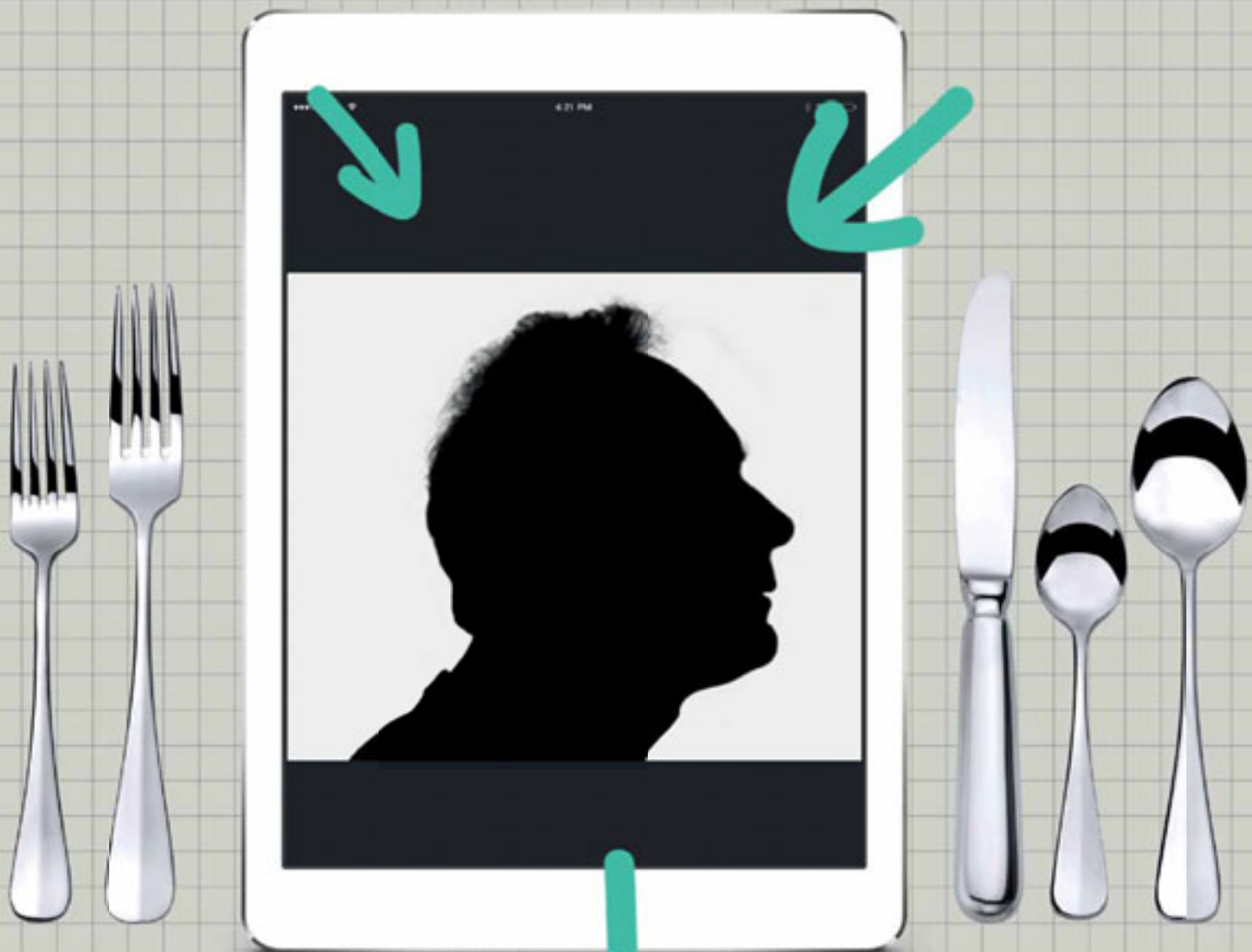
[www.clunia.es](http://www.clunia.es)  
En Mérida, el Museo Nacional de Arte Romano realiza talleres para familias, expresamente diseñados para grupos de adultos y niños, sobre todo padres e hijos. Destaca la actividad titulada "Saturnalia". Llevada a cabo en torno al día de Navidad, trata de evocar la festividad que en época romana coincidía con la actual celebración cristiana y que en muchos aspectos, como la entrega de regalos, sirvió de antecedente a la misma.

[www.mecd.gob.es/mnromano](http://www.mecd.gob.es/mnromano)

### CAMPAMENTOS ROMANOS

En Santibáñez (Zamora) existe un centro de interpretación sobre la organización militar de los campamentos romanos con especial mención al cercano campamento de Petavonium. El centro dispone de material visual para conocer los secretos de las milicias. Recreaciones del armamento y de la vida cotidiana dentro de los campamentos. En el campamento romano De Retavonium, Roma acumulaba huestes para proteger el comercio de oro.

[www.viatorimperii.com/petavonium](http://www.viatorimperii.com/petavonium)



**Lo nuevo de Ferran Adrià no está en la mesa de un restaurante, sino en un pupitre.**

### **Escuelas Creativas**

Buscamos centros educativos que quieran aplicar la metodología de elBulli creada por el famoso cocinero. ¿Quieres que tu centro sea uno de ellos? Infórmate. Contarás con nuestra ayuda para poder llevarlo a cabo.

Algo se está cocinando en el mundo de la educación. #EscuelasCreativasAdrià

[ferranadria.fundaciontelefonica.com](http://ferranadria.fundaciontelefonica.com)

*Telefónica*  
FUNDACIÓN