

# TRINITY COLLEGE

## EDUCACIÓN, PSICOLOGÍA Y SALUD



### EXCELENCIA EDUCATIVA



## CÓMO HACER DE NUESTROS HIJOS, HIJOS MÁS RESPONSABLES Y MADUROS

### ¿QUÉ ES LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN?

Desde la psicología y la educación nos encontramos en muchas ocasiones hablando sobre la tolerancia a la frustración de nuestros alumnos y en consecuencia, de nuestros hijos.

Cuando esta tolerancia a la frustración es baja, nuestros hijos sufren en exceso. No aceptan la frustración como una realidad posible de su día a día. Se trata de una incapacidad para aceptar las situaciones (y a las personas) como son, con sus cosas buenas, y sus cosas malas. Si nos frustramos, es porque esperamos que estas situaciones sean como nosotros deseamos que sean y en muchas ocasiones, no coinciden con la realidad y la objetividad.

La baja tolerancia a la frustración en los niños más pequeños es normal debido a que ellos tratan de satisfacer sus necesidades fisiológicas básicas, que son las más urgentes, como la alimentación y la comodidad. Conforme crecen van desarrollando la tolerancia a la frustración al experimentar que no siempre pueden obtener lo que desean, y al mismo tiempo, van aprendiendo a satisfacer ellos mismos sus propias necesidades con una mayor autonomía.

Sin embargo, en ocasiones, nos encontramos con que nuestros hijos no están desarrollando una tolerancia a la frustración adecuada. Esto puede ser, en parte, por su carácter (se cuenta con un componente biológico), pero cuenta, con un mayor peso, las experiencias vividas y el cómo los padres, hayan fomentado estas vivencias de frustración, o por el contrario, como han tendido a la sobreprotección, amortiguando situaciones de fracaso, de esfuerzo o de sufrimiento a sus hijos.

## Sumario

*Cómo hacer de nuestros hijos, hijos más responsables y maduros*

Maria José Mayorgas

*Conjuntivitis*

Elena Moreno Arroyo.

*Matemáticas Manipulativas*

*Cristina García*

*Ocio en familia.*

Nuria Barthe



Si hay algo que duela a un padre o a una madre, es verle sufrir. Sin embargo, y como inversión para que en un futuro sean personas autónomas, con una autoestima adecuada, y con actitudes responsables, resulta fundamental que dejemos que se equivoquen, dediquen tiempos de esfuerzo a sus tareas, y reciban las consecuencias negativas cuando no han realizado las cosas como debían.

Si no ayudamos a nuestros hijos a desarrollar esa tolerancia a la frustración, nos encontramos, en un periodo no muy lejano con niños:

- Más impulsivos e impacientes.
- Que buscan satisfacer sus necesidades en forma inmediata, por lo que frente a la espera o postergación de sus necesidades suelen presentar pataletas y llanto fácil.
- Exigentes y demandantes.
- Que pueden desarrollar, con mayor facilidad, cuadros ansiosos o depresivos ante conflictos o dificultades mayores.
- Que optarán por no esforzarse en situaciones en las que no vivan constantemente el éxito.



**Reacciones como enfado, tristeza, rabia, ansiedad o angustia, son reacciones normales en los momentos de frustración.**

#### **Pensamiento de los padres:**

*Le intento facilitar lo máximo posible el día a día. No quiero que sufra. Ya le tocará enfrentarse cuando no tenga más remedio. Si yo puedo salvarle de esa situación, ¿por qué no hacerlo?*

#### **Pensamiento de nuestro hijo:**

*Si mis padres amortiguan toda situación de posible sufrimiento o buscan que no cometa fallos... no voy a estar entrenado para perder, o fallar. ¿Será que no está bien fallar? Entonces, en lugar de enfrentarme a lo que no sé hacer, mejor no lo hago... y sigo pareciendo "perfecto".*

#### **Técnicas para tolerar la frustración**

Para enseñar al niño a tolerar la frustración, existen consejos útiles:

1. **Dar ejemplo.** La actitud positiva de los padres a la hora de afrontar las situaciones adversas es el mejor ejemplo para que los hijos aprendan a solventar sus problemas.
2. **Educarle en la cultura del esfuerzo.** Es importante enseñar al niño que es necesario esforzarse. Así aprenderá que el esfuerzo es, en muchas ocasiones, la mejor vía para resolver algunos de sus fracasos.
3. **No darle todo hecho.** Si se le facilita todo al niño y no se le permite alcanzar sus retos por sí mismo, es difícil que pueda equivocarse y aprender de sus errores para saber cómo enfrentarse al fracaso.
4. **No ceder ante sus rabietas.** Las situaciones frustrantes derivan, en muchos casos, en rabietas. Si los padres ceden ante ellas, el pequeño aprenderá que esa es la forma más efectiva de resolver los problemas.

5. **Marcarle objetivos.** Hay que enseñar al niño a tolerar la frustración poniéndole objetivos realistas y razonables, pero sin exigirle que se enfrente a situaciones que, por su edad o madurez, sea incapaz de superar. Si nos encontramos ante un hijo que tenía que haber adquirido ciertas responsabilidades y no lo ha hecho, aunque se encuentre desentrenado, hay que ayudarlo a igualarse con lo esperado por edad. Siempre acompañándolo en el proceso, pero exigiéndole lo que le corresponde por edad.
6. **Convertir la frustración en aprendizaje.** Las situaciones problemáticas son una excelente oportunidad para que el niño aprenda cosas nuevas y las retenga. De esta forma, podrá afrontar el problema por sí mismo cuando vuelva a presentarse.
7. **Enseñarle a ser perseverante.** La perseverancia es esencial para superar situaciones adversas. Si el niño aprende que siendo constante puede solucionar muchos de sus problemas, sabrá controlar la frustración en otras ocasiones.
8. **Hablar de los logros pero también de los fracasos.** Será importante facilitar un lugar de encuentro en el que los hijos puedan comprobar que si llevan fracasos a casa, se les ayudará a mejorar, se les exigirá, y que a pesar de no haber cumplido objetivos se les sigue queriendo (a la vez que exigiendo).

Puede ser que nos encontremos ante nuestro hijo de 10 – 12 años, y veamos que su capacidad de esfuerzo y por lo tanto de frustración sea más baja de lo que esperamos o nos informan nuestros profesores. En estos casos, nos está dando a entender que nuestro hijo no ha desarrollado una capacidad necesaria para enfrentarse a la vida, y por lo tanto, debemos poner los medios para ayudarlo a desarrollarla. Si no lo ha adquirido hasta la fecha, tampoco lo va a adquirir sin nuestra ayuda. Muchas veces nos vemos verbalizando “es que tiene que aprender”, pero si no le facilitamos el terreno de aprendizaje, no lo hará por sí mismo.

- . **La aceptación del NO, implica:**
  - **No todo puede ser PLACENTERO.**
  - **No todo puede ser AHORA.**
  - **No todo puede ser como/cuando a mí me gustaría.**



En ocasiones no tenemos claro qué le podemos y debemos pedir a nuestros hijos, según la edad que tienen. Para poder ampliar esa información, pueden consultar en el siguiente enlace:

<http://www.abc.es/familia-padres-hijos/20150113/abci-exigencias-hijos-responsabilidad-201501091317.html>

*Como influye una baja tolerancia a la frustración en lo académico:*

Nos encontraremos alumnos que ocultan no haber hecho los deberes, ya que no se han esforzado ante el hecho de hacer algo que les puede resultar costoso. En casa contarán una verdad y desde el colegio se transmitirá otra. NO hay una intención en sí de recurrir a la mentira, es el hecho de que el niño hace intentos de “modificar” la realidad para que no se le vea como un niño fallido o no perfecto. La mentira es la manera de modificar la realidad aunque sea, durante unos minutos más.

No llevarán a cabo un estudio a largo plazo, y buscarán excusas para justificar su falta de trabajo o su ausencia de responsabilidad.

Es muy importante que en este momento, los padres no justifiquen sus quehaceres (o ausencia de éstos) y el niño se tenga que enfrentar a la consecuencia que de esto se desprende, y por lo tanto, no tengan el colchón que hasta ahora, se ha podido tener en casa.



# CONJUNTIVITIS



## ¿QUÉ ES LA CONJUNTIVITIS?

La conjuntivitis es la inflamación de la capa conjuntiva, membrana que recubre el globo ocular.

Dependiendo de la causa, hablaremos de un tipo de conjuntivitis u otra:

- Conjuntivitis infecciosa, bacteriana o vírica
- Conjuntivitis alérgica
- Conjuntivitis irritativa

## TIPOS DE CONJUNTIVITIS

### 1. Conjuntivitis infecciosa

Puede ser provocada tanto por virus como por bacterias. Si fuera bacteriana es necesario el tratamiento con antibiótico. Si fuera vírica no haría falta, pero si otros tipos de colirios que hidraten el ojo, bajen la irritación y la inflamación. En cualquier caso es necesaria la valoración médica.

Es una infección bastante común en el ambiente escolar. Ya que el contagio es por contacto, éste, la cercanía y las horas de convivencia le hacen muy frecuente.

### 2. Conjuntivitis alérgica

Provocada por agentes externos a los cuales la persona es alérgica, a estas sustancias externas se las llama alérgenos como por ejemplo ácaros de polvo, polen, o sustancias que provienen de flores o árboles. Las lentes de contacto también pueden provocarla. Esta reacción alérgica provoca una inflamación de los vasos sanguíneos de la membrana conjuntiva provocando enrojecimiento.

### 3. Conjuntivitis Irritativa

Normalmente suele ser provocada por contacto con agentes externos, como restos de maquillaje, humos, vapores, cloro de la piscina,...que irrita la membrana conjuntiva.



## SINTOMAS

A pesar de haber varios tipos de conjuntivitis los síntomas suelen ser similares, por eso la necesidad de acudir al médico, el que nos dirá de que tipo se trata, y por lo tanto pautarnos el tratamiento oportuno.

- Las manifestaciones clínicas más frecuentes son:
- Picor
- Enrojecimiento
- Inflamación e irritación
- Lagrimeo y secreción
- Molestias y sensación de tener algo en el ojo
- Si se tratara de una infección bacteriana lo más normal es encontrar secreción viscosa o legañosa molesta, que en algunos casos nos impiden abrir los ojos a primera hora de la mañana, cuando nos despertamos.
- TRATAMIENTO
- Cuando se sospecha de tener conjuntivitis, hay que acudir al médico para confirmar la causa y poner el tratamiento adecuado dependiendo de ésta, a pesar que hay tratamientos sintomáticos.
- En caso de ser infecciosa, hay que tener en cuenta el alto nivel de contagio y como hemos dicho antes hay que tener especial cuidado en el ambiente escolar.
- A parte del tratamiento que nos indique el médico es muy importante el lavado de ojos con suero fisiológico, tanto para aliviar la inflamación como para eliminar restos de secreciones.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN EN EL AMBIENTE ESCOLAR

Cuando un niño tiene conjuntivitis infecciosa es aconsejable que no acuda al centro escolar y más si es muy pequeño por el alto nivel de contagio, ya que los niños no pueden controlar ni son conscientes de que al tocarse o rascarse los ojos si luego tocan a otro compañero les pueden transmitir dicha infección.

Por ello hay que evitar que se toquen o que se rasquen los ojos, ya que además de que podrían contagiar al resto de los niños como hemos dicho anteriormente también pueden provocar una excesiva inflamación e irritación ocular y con ello un empeoramiento de los síntomas.

Es muy importante el lavado de manos frecuente, tanto en el niño que tiene conjuntivitis como de la persona que aplica las gotas al niño, así evitaremos un contagio a nosotros mismo y también la propagación de la infección.

## MATEMÁTICAS MANIPULATIVAS

Todas las madres y todos los padres deseamos que en un futuro próximo nuestros hijos puedan elegir entre las múltiples posibilidades que les dará la vida. Sabemos que cuanto mejor preparados estén, más sencillo será optar por un estilo de vida que coincida con sus intereses. Una parte fundamental en el proceso de formación humana es el aspecto académico, tanto para que puedan desenvolverse sin dificultades en esta sociedad, como para obtener títulos académicos.

En todo currículum de cualquier país del mundo, las matemáticas constituyen una de las materias primordiales. Por eso, desde pequeños nuestros hijos estudian matemáticas. Pero he aquí una gran contradicción: a pesar de ser una de las asignaturas con más horas lectivas en los planes de estudio, también es una de las asignaturas más suspendidas.

Así, muchas personas se preguntan: ¿son difíciles las matemáticas? ¿Existe una mala didáctica de ellas? ¿Es posible disfrutar aprendiendo matemáticas? ¿Y enseñando matemáticas? ¿Podemos ayudar a nuestros hijos?

Las matemáticas no son difíciles; son complejas, eso sí, pero TODOS los niños pueden adquirir los conocimientos y habilidades básicos en matemáticas, solo requieren que los acompañemos adecuadamente. Las matemáticas son algo más que una asignatura del colegio; se trata de un conocimiento humano que ha ido pasando de generación en generación y que, como toda creación humana, está cargado de sentido y de belleza.

El interés didáctico por el uso de materiales y recursos para la enseñanza y el aprendizaje de las matemáticas en general se observa desde hace más de dos siglos. Pestalozzi, ya en 1819, propone el uso de material manipulativo para el aprendizaje de las matemáticas. Puig Adam, matemático y didacta español, es el impulsor principal del uso de materiales y recursos en España. Por su parte, Gattegno, en los años 60, indica que la percepción y la acción son la base del pensamiento matemático, lo que involucra el uso de materiales. Emma Castelnuovo, en los años 70, analiza las corrientes pedagógicas y psicológicas que influyen en una enseñanza apoyada en el material concreto, ya que está convencida de que el uso de materiales manipulativos permite una concepción dinámica del aprendizaje. Posteriormente, se produce una generalización del uso de este tipo de materiales en el aula. Autores como Canals (1997) y Alsina (1987) en España tienen publicaciones significativas en este campo.

Incluso en las reformas educativas que se han venido desarrollando se manifiesta el significativo aporte de los materiales y recursos al aprendizaje de las matemáticas. Como expresa Área (2010), el material didáctico facilita los procesos de enseñanza y aprendizaje de los alumnos, pues estos experimentan situaciones de aprendizaje de forma manipulativa, permitiéndoles conocer, comprender e interiorizar las nociones estudiadas por medio de sensaciones. El conocimiento humano se adquiere por medio de los sentidos: el conocimiento matemático específicamente utiliza el sentido del tacto, y se complementa con la audición y la visión.

De acuerdo a lo anterior, el protagonista del proceso de enseñanza y aprendizaje es el alumnado, y por lo tanto su trabajo en las clases debe ser activo, partiendo de un pensamiento concreto en donde debe manipular objetos concretos y operar sobre ellos.

Existen multitud de materiales que podemos comprar para que nuestros hijos experimenten con las matemáticas, pero también podemos fabricar nuestro propio material o propiciar situaciones que den lugar al juego matemático.

Algunas propuestas o sugerencias que se pueden poner en práctica en casa son las siguientes:

- Trabaja la clasificación, las series, las cuentas... con multitud de materiales como garbanzos, judías, tapones...
- Toma algún deporte que le guste ver o practicar a tu hijo y aprovecha la ocasión para observar las unidades de medida o de tiempo o qué estadísticas se realizan.
- La meteorología es un área con una gran variedad de aspectos matemáticos: temperaturas positivas y negativas, mapas, promedios, estadísticas... Utiliza las noticias del tiempo, los mapas en un periódico, etc. para trabajar estos aspectos con tu hijo.
- Juega a identificar cuerpos geométricos en los elementos que veis a diario y realizad juntos una clasificación.
- En los viajes podéis calcular el tiempo de trayectos, así como los horarios, las distancias, las velocidades, el consumo de combustibles, los precios... También podéis interpretar mapas de carreteras.
- Anima a tu hijo a que estime el precio final de pequeñas compras y a que aproxime el cambio que tiene que recibir. Deja que sea él mismo el que pague y reciba el cambio.
- Haz una receta de cocina con tu hijo; ten a mano balanza, temporizador, medidores...
- Utiliza los juegos de mesa. Existe una gran variedad que podemos comprar o fabricar con materiales reciclados. Consulta en tiendas especializadas o pregunta a amigos sobre juegos que aún no conozcas. Dedicar un tiempo semanal a jugar con él.
- En internet hay cientos de páginas con entretenidas explicaciones o juegos interactivos con todo tipo de recursos matemáticos.
- No dejes de fomentar el cálculo mental en cualquier situación diaria (en la compra, en una sala de espera, en el coche, en el autobús...). Puedes jugar a sumar las cifras de las matrículas de los coches, a inventar series de cálculo (sumas, restas, multiplicaciones...).
- Antes de responder a una pregunta que te haga tu hijo, haz preguntas como: ¿tú que crees?, ¿qué habías pensado?, ¿podrías dibujarlo?
- La experimentación es la base que conduce al pensamiento lógico, pero la experimentación por sí sola no produce aprendizaje, es necesario que lo acompañemos de un interrogante, es decir, **el niño tiene que tener algo que descubrir.**
- **Evita explicarle cómo se hace, ánimale a que investigue y busque su propio camino.**
- No tienes que saberlo todo ni fingir que lo sabes. Si desconoces un procedimiento, **investiga junto a tu hijo.** Es una gran oportunidad para enseñarle una de las herramientas más importantes que puede adquirir: **el proceso de autoformación.**



# OCIO EN FAMILIA

¡A cosechar! Como pequeños agricultores. Esta finca de frambuesas, moras, arándanos, uvas de espino y grosellas propone una preciosa actividad para realizar en familia: recoger nuestra propia fruta. A los niños les gusta rebuscar entre las matas estos pequeños frutos del bosque que con sus alegres colores distinguen muy bien.

Pagamos al peso. El precio orientativo es un kilo de fruta, 20€ ; aunque si recogemos más nos hacen precio especial. Las bandejitas con las que recogemos son de ¼ de kg, aprox. Las matas tienen frutas en toda su altura, así que la actividad es apta incluso para los más pequeñitos de la casa. La edad orientativa en la que ellos se mueven con decisión y cogiendo bien la fruta es 5 años, aunque con mamá y papá a partir de 2 años y siguiendo su indicación, se animan también a recoger.

La finca tiene certificado ecológico y es frecuente encontrar sus productos, de gran éxito, en diferentes mercados serranos. Consulten su Facebook para saber cada cita. El tiempo de cosecha varía cada año según la climatología, aunque el invierno es la estación en la que la finca descansa.

El Puente del Molino se ubica en el Parque Nacional de Guadarrama, toda una singularidad en la Comunidad de Madrid.

**Datos prácticos** El Puente del Molino. Teléfono: 615 158 473 – 696 591 889  
Horario: Entre semana es necesario concertar visita.  
Viernes: de 18h. a 21h- Sábados y domingos: 9h. a 13h. y de 18h. a 21h.

## PLANES EN FAMILIA

El Hayedo de Montejo es un lugar muy visitado por los madrileños, que quieren contemplarlo especialmente en otoño cuando sus colores son espectaculares; aunque es precioso también en primavera y en invierno, incluso nevado. Es un plan estupendo para salir con niños que reconocerán en este entorno los bosques de los cuentos de hadas y gnomos.

Las hayas centenarias encuentran aquí el lugar ideal para vivir ya que el nacimiento del río Jarama les proporciona el ambiente húmedo y fresco perfecto para ellas. Algunos de los ejemplares que veremos tienen más de 300 años y un porte extraordinario.

El Hayedo de Montejo está declarado Sitio de Interés Nacional y el acceso es limitado y controlado. La visita es guiada y gratuita, previa reserva. La visita más sencilla y apropiada para los niños más pequeños dura hora y media y es un paseo circular sin dificultad.

Las explicaciones del guía son muy amenas y gustarán incluso a los más pequeños de la casa.

Los servicios públicos están situados en una zona de recreo contigua, hay que solicitar la llave al guía.

Solicitudes de visita. Centro de Recursos e Información de la Reserva de la Biosfera Sierra del Rincón.  
Teléfono: 91 869 70 58 -[www.sierradelrincon.org](http://www.sierradelrincon.org)

Existen visitas diarias en distintos horarios, cada grupo está formado por 20 personas máximo.

El día anterior a la visita contemos a los niños un cuento que se desarrolle en un bosque.

**Datos prácticos**

Información. Centro de Recursos de Montaña. Tel. 91 869 70 58  
Ayuntamiento de Montejo de la Sierra. Teléfono: 91 869 70 0