

Guía para padres *La Gymkhana de emociones*

Tiene usted entre sus manos...

Algo más que un cuento, una colección nueva que trata de recuperar la filosofía de las historias con enseñanza, dando una oportunidad a los padres para disfrutar con sus hijos, al tiempo que potencian el poder educativo de los cuentos.

Cada cuento contiene una atractiva historia, que se acompaña de bonitas ilustraciones y una enseñanza final que se presenta al niño en forma de una actividad sencilla para realizar con papá y mamá.

La colección está dirigida a aquellos niños y niñas más inquietos, impulsivos, que tienen más dificultades para controlar sus emociones, a los que les resulta más difícil ponerse en la perspectiva de los demás y que necesitan cierto entrenamiento en habilidades sociales. Son especialmente indicados, por tanto, para niños con Déficit de Atención con Hiperactividad (TDAH) o Asperger.

La actividad que se propone al final de cada cuento, ayuda al niño a entender el mensaje central de la historia y a conectarlo con su propia realidad, proporcionando a los padres un soporte para ayudar a sus hijos a adquirir nuevas estrategias con las que manejarse mejor en el futuro.

El tema de las historias ha sido elegido cuidadosamente por un grupo formado por especialistas en educación y por padres, y se basan en experiencias reales. Abordan, de forma muy original, problemas cotidianos importantes en la vida de los niños y escasamente tratados en la literatura infantil.

Una guía para padres, en pequeño formato independiente, acompaña a cada cuento para orientar las actuaciones educativas.

Primeros títulos de la colección:

—**Cuento 1: MI MAMÁ ES VERDE, MI VECINO NARANJA** enseña a los niños cómo deben tratar y relacionarse con las personas conocidas y con las extrañas en función de la confianza y familiaridad que tengan con ellos.

—**Cuento 2: ELENA Y EL CAMINO AZUL** ayuda a los niños a tomar conciencia de cómo una mala decisión puede conducir a muchos errores y a llevarnos por un mal camino; y cómo adelantarse a las consecuencias, puede ayudarnos a tomar perspectiva y a cambiar a tiempo.

—**Cuento 3: PREPARÁNDOME PARA IR DE CUMPLEAÑOS** ayuda a los niños impulsivos a manejarse mejor en los cumpleaños, evitando los conflictos que les llevarían al rechazo por parte de sus compañeros.

—**Cuento 4: LA GYMKANA DE EMOCIONES** sugiere a los niños una serie de pasos-guía que les pueden resultar muy útiles para saber cómo salir de situaciones problema cuando se dan cuenta de que no han hecho las cosas como deberían.

Le proponemos disfrutar con el cuento junto a sus hijos, dialogar con ellos sobre el tema propuesto y realizar conjuntamente la actividad que se propone al final de cada historia. En la guía de padres encontrará algunas sencillas sugerencias que le podrán ser de mucha utilidad y le ayudarán a enriquecer las relaciones con sus hijos.



Cuento 4

La Gymkhana de emociones

Objetivo de este cuento

El cuento “La Gymkhana de emociones” está especialmente indicado para ayudar a los niños a ponerse en el lugar de los demás y aprender alternativas para solucionar pequeños conflictos con los amigos.

Resumen de la historia

Es la primera vez que Clara acude a un campamento de verano. Es el último día y su amiga Sofía le explica que van a participar en una divertida gymkhana que organizan los monitores todos los años al finalizar el campamento. Se trata de un juego de equipo en el que, partiendo de una pista escrita, cada grupo de chicos y chicas deberá localizar las pistas que les lleven a un tesoro final. El grupo de Clara y Sofía se adelanta a todos los demás, sigue las pistas y consigue el premio. Cuando termina el juego, los chicos se dan cuenta de que las pistas escritas constituyen, en sí mismas, una buena estrategia que les puede ser útil para resolver problemas con los amigos. Clara decide guardarlas como recuerdo. Está convencida de que si alguna vez se encuentra con una situación que no sabe cómo resolver, le resultará útil sacarlas y responder a las preguntas que plantean: *¿qué ha ocurrido? ¿Cómo me he sentido? ¿Cómo se han sentido los demás? y ¿Qué puedo hacer la próxima vez?*

¿A quién va dirigido?

Este cuento está especialmente pensado para los niños más extrovertidos, espontáneos, impulsivos, sensibles y cariñosos. Aquellos niños y niñas inteligentes y despiertos que se muestran algo inmaduros en las relaciones sociales y que, en ocasiones, tienen dificultades para ponerse en el lugar de los demás, ver las situaciones desde otra perspectiva y pararse a reflexionar antes de actuar.

¿Qué aprenderán?

Con esta historia los niños:

- Comprenderán que planificar el modo de enfrentarse a una situación ayuda a superarla con éxito.
- Aprenderán a ponerse en el lugar de los demás, a entender cómo piensan y cómo se sienten.
- Comprenderán de forma divertida una serie de frases que les servirán de guía para saber cómo analizar y resolver las situaciones problema que se les presentan en su relación con los demás.
- Generalizarán con facilidad estas enseñanzas a situaciones parecidas.

Consejos para papá y mamá...

- Recuerda que ningún niño nace sabiendo cuáles son las pautas aceptables de comportamiento social. Del mismo modo que les enseñamos a vestirse o a hacer los deberes, debemos enseñar a nuestros hijos a relacionarse adecuadamente.
- Para ello es muy importante la educación emocional, en el sentido de ayudar a nuestros hijos a desarrollar su inteligencia emocional.
- Para ayudar a nuestros hijos a desarrollar la inteligencia emocional, necesitamos ayudarles a desarrollar la capacidad de percibir los sentimientos (propios y ajenos) de forma adecuada, conseguir que sean capaces de comprenderlos y, finalmente, desarrollar su habilidad para regularlos, modificando si es necesario su estado emocional o el de los demás.
- Por tanto, cualquier actividad que realicemos con nuestros hijos que vaya encaminada a ayudarles a conocer y nombrar los sentimientos, resulta una base imprescindible para enseñarles a relacionarse adecuadamente.
- Para aprender, los niños necesitan modelos que les sirvan de ejemplo como la historia del cuento que



acabamos de leer. Necesitan practicar con la confianza de saber que los mayores entenderán y tendrán paciencia con sus errores de principiantes. Necesitarán, además, ánimo y felicitaciones por las pequeñas mejoras conseguidas.

- Los padres podemos ser modelos de comportamiento. Los niños escuchan no sólo lo que les decimos, también observan lo que hacemos y cómo lo hacemos. Si papá comenta a mamá que alguien le causó un gran enfado en el trabajo, el niño que está cenando y parece no estar en la conversación, percibirá la rabia que su padre manifiesta, tomará nota de cómo éste se ha enfrentado a la situación (si ha discutido o ha dado un paseo para calmarse antes de hablar) y si ha salido bien de ella. Los padres, conscientes de esta situación, podemos aprovechar nuestras vivencias concretas del día a día para enseñar a nuestros hijos modelos de actuación reflexivos y serenos. Para ello no es necesario ser un padre o una madre perfectos, ni tan siquiera que seamos absolutamente fieles en el relato de los hechos. Bastará con que sepamos elegir alguna situación que el niño pueda entender, tener claro qué queremos que él aprenda y hacer un poco de teatro.
- La mayoría de los niños aprenden espontáneamente de lo que ven a su alrededor, observan cómo se comportan los demás, analizan situaciones y cambian de estrategia en función de la experiencia. Sin embargo, hay otros niños que tienen más dificultades para ajustar su comportamiento social y necesitan recomendaciones concretas, e incluso cierto grado de entrenamiento en habilidades sociales.
- Cuando los padres reciben quejas del comportamiento de sus hijos, les regañan y advierten para la próxima vez. Pero muchos descubren que una simple advertencia no parece ser suficiente para ayudar a sus hijos a comportarse mejor y se dan cuenta que castigarles o regañarles no añade más que sufrimiento a la desazón que muchas veces embarga ya al propio niño cuando se da cuenta de que ha fallado de nuevo a las personas que quiere. Se plantean, entonces, que sus hijos necesitan algo más: aprender cómo deben comportarse, entender cómo adecuar su conducta a cada situación y comprender por qué debe hacerse así. Para conseguirlo es muy importante que los pa-

dres sean un modelo reflexivo de actuación y ayuden a sus hijos a comprender diferentes situaciones—problemas, analizando la secuencia de lo sucedido, ayudando a entender el modo en que se han sentido los participantes y planteando nuevas alternativas de solución más adecuadas.

- Este cuento nos puede resultar muy útil cuando tratamos de ayudar a nuestros hijos a conducirse más reflexivamente. Especialmente cuando, por algún motivo, han cometido algún error en la relación con los demás. A través de este cuento, les enseñaremos unos pasos-guía que les ayudarán a manejarse mejor en este tipo de situaciones. Estos pasos son: ¿Qué ha ocurrido?, ¿cómo me he sentido?, ¿cómo se han sentido los demás? y, ¿qué puedo hacer la próxima vez?

Actividades para realizar con nuestros hijos:

- Reflexionamos sobre el cuento. Aprovecharemos la ocasión propicia para reflexionar sobre el cuento. Comentaremos alguna situación—problema de la que hayamos sido testigos y analizaremos lo que pasó utilizando los pasos-guía. Después, propondremos al niño colgar en la habitación un cartel titulado “*Cómo solucionar problemas*”. Debajo enumeraremos los pasos-guía en color y con letra bien grande.
- Analizaremos situaciones concretas utilizando papel y lápiz. Podemos hacer un dibujo que ilustre diferentes aspectos. Por un lado, que represente la secuencia temporal de los hechos: qué ocurrió primero, lo que pasó inmediatamente después y a qué llevó todo aquello. Esto resultará especialmente útil para aquellos niños que no se dan cuenta, por ejemplo, cómo una simple protesta puede acabar siendo para el profesor una falta de respeto importante. Para ayudarle, analizaremos cuál era la situación antes del problema (¿quiénes estaban presentes?, ¿qué estábamos haciendo?, y ¿cómo nos sentimos antes de que todo ocurriera?) Anotaremos, después, cómo surgió el problema (¿qué hicimos o dijimos de manera inadecuada y qué creíamos que iba a pasar?), para acabar analizando qué pasó después (qué consecuencias se derivaron de todo aquello, lo que sentimos todos los participantes y en qué medida sirvió para solucionar

el problema). Podemos apoyarnos con el esquema que se presenta a continuación, y si el niño es muy pequeño, utilizar un muñeco que simule saltar de un cuadro a otro al tiempo que relatamos lo sucedido:

¿Cuál era la situación antes del problema?

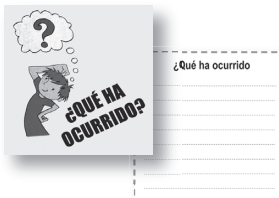
¿Cómo surgió el problema?

¿Qué pasó después?

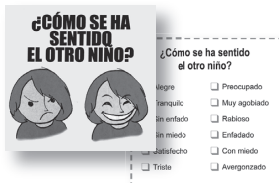
— Este esquema ayuda a los niños a entender la cadena de acontecimientos que lleva a que se metan en problemas, pero también permite a los padres comprender que el comportamiento de un niño depende también de los acontecimientos que vivió con anterioridad. Por ejemplo, entenderemos mejor el enfado y la mala contestación de nuestro hijo al salir del colegio si sabemos que en el recreo no le dejaron jugar al fútbol y que, momentos antes de salir, le han entregado un examen con un suspenso. Esto no quiere decir que tengamos que permitir las faltas de respeto, pero tomaremos decisiones educativas más acordes con la situación concre-

ta. En este caso, por ejemplo, podríamos ser más pacientes y darle una oportunidad de reconducirse haciéndole entender que está enfadado y que eso le ha llevado a mostrarse desagradable con quién nada tiene que ver. Podemos interesarnos después por lo que le ha pasado y darle algún consejo sobre cómo podría enfrentarse en el futuro a ese tipo de situaciones.

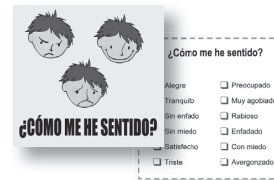
— Utilización de las tarjetas de apoyo. Con el fin de facilitar la labor de los padres, se adjuntan cuatro tarjetas de apoyo que representan los pasos-guía que se mencionan en el cuento. Dado que es muy importante que el análisis incluya una descripción de los sentimientos que experimentaron todas las personas implicadas, se incluyen en las tarjetas una lista de posibles sentimientos con el fin de que el niño los tenga presentes mientras responde. Algunos niños tienen más dificultad para identificar y describir los diferentes estados de ánimo. Quizá necesiten sentarse delante de un espejo y tratar de poner caras que reflejen diferentes estados emocionales: alegría, tristeza, enfado, rabia, satisfacción con uno mismo, vergüenza, miedo y preocupación-agobio.



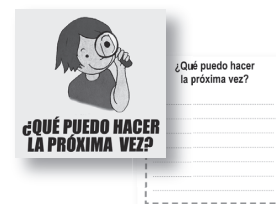
Ayudaremos al niño a relatar los hechos de la forma más objetiva y ordenada posible. Podemos utilizar las preguntas: “¿Cuál era la situación antes del problema?”, “¿cómo surgió el problema?” y “¿qué pasó después?”. En algunos casos, podría resultar acertado representar la situación.



Debemos ayudarlo a ponerse en el punto de vista del otro, es decir, en la piel de la persona con la que ha tenido el problema o sobre quién haya recaído la conducta inadecuada.



El niño rodeará el sentimiento que considere más adecuado. En el caso de los niños más inmaduros, apoyaremos las opciones con expresiones faciales.



Se trata de buscar soluciones o alternativas a la conducta negativa. Es el momento en el que los niños necesitan más ayuda. Debemos animarles a dar soluciones de todo tipo (lluvia de ideas), para escoger después las opciones más adecuadas.