

# familias educadoras

número **60**

Nos alegra compartir con vosotros el número 60 de Familias Educadoras. Desde hace ya algunos años, os ofrecemos con esta publicación algunas claves educativas para ayudaros en la compleja y apasionante tarea de educar.

En este número os invitamos a trabajar algunas estrategias para enseñar a vuestros hijos e hijas a **Pensar Mejor**. Partimos de la idea de que el pensamiento se entrena, y es fundamental para la adaptación, el aprendizaje y el desarrollo personal.

Comenzamos los momentos de preparación y espera de la Navidad. Aprovechemos estas semanas para enseñar a los más jóvenes de la casa qué significa este tiempo litúrgico.

Deseamos que disfrutéis de este número.

Noelia Soriano

## En este número

### ■ ENSÉÑALE A PENSAR

Aprender a pensar para una mejor adaptación y autonomía.

### ■ Recortables

Carta a los Reyes Magos

### ■ Don Bosco en familia

Tiempo de Adviento





## ENSÉÑALE A PENSAR

### Aprender a pensar bien para una mejor adaptación y autonomía.

A lo largo de nuestra vida, todos pensamos. Utilizando unas u otras estrategias, de manera inconsciente o de forma más consciente. Pero la realidad es que **para que el pensamiento sea eficaz, es necesario un entrenamiento del mismo.**

El profesor Robert J. Swartz, en su libro “Aprendizaje basado en el pensamiento”, habla del pensamiento eficaz como *“la aplicación competente y estratégica de destreza de pensamiento y hábitos de la mente productivos que nos permiten llevar a cabo actos meditados de pensamientos como tomar decisiones, argumentar y otras acciones analíticas, creativas o críticas (...)”*.

Hablamos de **generar pensamiento crítico, de favorecer la autonomía en el pensamiento.**



Hace unas semanas un alumno de 12 años me hacía una reflexión que me puso los pelos de punta, en relación al fenómeno de la inmigración que se está produciendo en Europa. Convencido, argumentaba (sin saber bien de lo que hablaba) que si mueren en el mar es culpa suya, que nosotros ya tenemos suficiente con lo que tenemos. Afortunadamente este chico habló y pudo escuchar una opinión diferente que le ayudase a conectar con sus valores, sus sentimientos y su razón, pues solo estaba reproduciendo las palabras que había escuchado en un vídeo de Youtube.

Por eso, **aprender a pensar favorece que vuestro hijo, vuestra hija tenga herramientas suficientes para vivir en un mundo donde la sobreinformación está a la orden del día.**

Y no solo eso, **aprender a pensar ayuda a la toma de decisiones fundamentales reflexionadas, frente a la impulsividad y la precipitación.**

### ¿Qué podemos hacer para enseñarles a pensar?



**Lo primero**, es saber que, enseñar a pensar no es dejar todas las decisiones en manos de los niños o los jóvenes. Debemos diferenciar qué momentos son los convenientes para la reflexión y cuáles son momentos en los que hay que marcar límites y ser firmes.

Por ejemplo: *“No ayudamos a pensar a un niño cuando quiere una chuchería antes de comer, se le dice que no porque va a comer y él dice que es una chuchería pequeña y que no le quitará el hambre. En ese momento el padre piensa que su hijo ha argumentado bien y le da la chuchería... ¿estamos generando pensamiento o está utilizando el discurso en vez la rabieta?”*

Muchos padres y madres de adolescentes me comentan que tras marcar una norma razonable como puede ser la hora de llegada a casa, al final se salen con la suya porque tienen razón ¿qué está pasando ahí?... lo dejo para que lo penséis.



**Lo segundo**: podemos aprovechar muchos momentos del día para generar pensamiento.

Por ejemplo, *María, tiene tres años, está recogiendo sus juguetes y los pone todos en una estantería. Cuando mete los juguetes a presión en el mismo sitio, se le caen por el otro lado y esto está produciéndole un enfado (frustración). Termina llorando y no recogiendo... ¿qué haríamos?*

## TRES OPCIONES



**A. Decirle que no pasa nada.** María no llores por eso, no pasa nada. Mira, la mamá los pone en esta caja y así no se caen. Haz tú lo mismo y verás qué bien.

**B. Reforzar el sentimiento de frustración sin ofrecer alternativa.** Siempre estás igual, deja de llorar, pon los juguetes en la caja y recoge que tu habitación parece una leonera.

**C. Identificar sus sentimientos y le ayudamos a pensar la solución.** María veo que estás enfadada porque no puedes colocar tus juguetes. Piensa qué puedes hacer para que no se caigan de la estantería... ¿hay algo que podrías utilizar?

Todas las opciones se dan en el día a día de muchas familias, **la pregunta es ¿cuál nos gusta más para ayudar a nuestro hijo o hija a pensar?** Si habéis elegido la opción C continuaremos así:

**1.Reforzaremos la conducta:** María, la idea de meter los juguetes en la caja para que no se caigan es muy buena. Has pensado muy bien y has encontrado una solución.

**2.La transformaremos en pensamiento:**

- *¿Estás contenta María?*
- *Sí*
- *¿Por qué?*
- *Porque lo he hecho yo solita.*
- *Es verdad, estabas muy enfadada y has conseguido relajarte y pensar ¿Qué harás cuando vuelvas a enfadarte porque algo no puedes hacerlo?*
- *Relajarme y pensar.*

Las opciones A y B son más rápidas. La opción C, requiere de más tiempo (5 minutos más) pero construye pensamiento.



**En tercer lugar, algunas ideas para trabajar en el día a día.**

Cuando queramos afrontar un problema (cada niño o joven a su nivel) acompañamos la reflexión con estos cinco pasos extraídos del mapa de pensamientos para la resolución eficaz de problemas:

1. *Identificar y definir: ¿Cuál es el problema?*
2. *Analizar: ¿Por qué hay un problema?*
3. *Pensar soluciones: ¿Cuáles son las posibles soluciones?*
4. *Pensar el resultado de esas soluciones: ¿Cuál sería el resultado de cada una de esas soluciones?*
5. *Elegir: ¿Cuál es la mejor solución y por qué?*

Podemos comparar una situación y otra para reforzar la conducta adecuada utilizando el pensamiento, esto lo podemos utilizar cuando ya son capaces de comparar (estos pasos están sacados del mapa de pensamiento para comparar y contrastar). Se puede utilizar un papel o una pizarra:

1. *¿En qué se parecen? (En este caso sería ¿en qué se parecen las dos situaciones?).*
2. *¿En qué se diferencian? (Las dos situaciones planteadas).*
3. *¿Cuáles son las similitudes y diferencias más importantes? (Identificar lo más significativo de todo lo dicho).*
4. *¿Qué conclusión sacamos (...)? (Identificar la situación más favorable para su adaptación y autonomía).*

**Aprovecha cada oportunidad del día para enseñarle a pensar. Se puede entrenar para aprender a pensar mejor. Los niños, las niñas y los jóvenes que saben pensar, toman sus propias decisiones, diciendo NO a lo que no les conviene.**



# PREPARANDO LA CARTA A LOS REYES MAGOS



**1** Regalar juguetes versátiles



**2** El mejor juguete no es el más caro



**3** Regalemos algún libro



**4** Si regalamos tecnología, que sea adaptada a la edad



## DON BOSCO en FAMILIA

### Tiempo de Adviento

Con la llegada del **ADVIENTO** nos preparamos para la **NAVIDAD**.

Adviento significa “venida”, es el tiempo litúrgico compuesto por **cuatro semanas que preceden a la Navidad**, a la celebración del nacimiento de Jesús.

Es un momento privilegiado para los cristianos en el que **recordamos el pasado, vivimos el presente y preparamos el futuro**.

Podemos poner en casa un **calendario de adviento** y **las cuatro velas**, haciendo juntos el camino para encontrarnos un año más con Jesús y con su mensaje de **AMOR**.

**Os invitamos a preparar en Familia la Navidad.**

