



# A familia, núcleo das primeiras aprendizaxes



## A familia, núcleo das primeiras aprendizaxes

A familia xoga un papel fundamental no desenvolvemento das persoas, xa que constitúe o primeiro contexto de socialización. No seo familiar é onde se realizan as primeiras aprendizaxes básicas para o crecemento e a socialización de nenos e nenas. O obxectivo principal é conseguir que escola e familia camiñen xuntas, se reforcen. Ao tempo que hai que destacar a importancia das aprendizaxes que teñen lugar no fogar, onde o vínculo emocional xoga un papel fundamental, seguro que para ben, pero sempre pode mellorar.

A familia é o primeiro referente das crianzas, é o exemplo a seguir desde os primeiros momentos. A través do exemplo estamos educando, por iso é importante reflexionar sobre as nosas condutas e as nosas esixencias.

Esta guía persegue axudar a que as nais e pais poidan coñecer as súas aptitudes, melloralas e adquirir estratexias que lles faciliten a prestación da axuda necesaria e eficaz aos seus fillos e fillas.



# A motivación como eixo fundamental da aprendizaxe.

Ana Pérez, ensinante.

"Meu "pirinho" vai saíndo do roupeiro, /Confía nos teus desejos  
Mede a pureza dos beijos/ Fuge depressa a cas vento  
Conmigo, contigo, con ela, con vocè."  
Uxía Pedreira.



## 1. Para comezar.

Se chegastes a esta guía e comezastes a lela, non foi unha casualidade, foi unha decisión **motivada** por unha "necesidade", por un interese que en cada caso foi diferente, por unha emoción determinada, nun momento preciso.

Ademais, cada unha de vós busca unhas respostas diferentes neste texto, ten unhas expectativas distintas, e seguro, vai aprender cousas só parecidas, porque o que xa sabemos modela as aprendizaxes posteriores, e o noso cerebro vai facer un traballo marabilloso e ben especializado de peneirar, enredar, e construír novos significados. E, así facernos un pouco máis, pulirnos un pouco máis, completar outro anaco deste ser inacabado que somos nós.

Polo tanto, e o que eu quería contarvos con todo isto, é que a protagonista desta liñas es ti, e espero que atopas nelas algo que te reconforte, que te axude, que recordes, que compartas e que utilices.

E aquí comeza a aventura, o primeiro que temos que saber é que somos importantes, moi importantes. Os xenes que dun xeito ou outro interveñen na construción e o funcionamento do cerebro, predispoñen un resultado, pero non o determinan. As investigacións en neurociencia remataron con esas frases que tantas veces temos escoitado de "Non hai nada que facer, ao pai tampouco se lle daban as matemáticas", ou o simplemente "non dá máis" que tanto dano fai ás nosas pequenas. Na construción do noso cerebro interveñen os xenes, pero, a educación convértese no resorte principal para enriquecer a vida mental das persoas. O cerebro, debido á súa grande plasticidade e capacidade de adaptación, pode aprender de moitos xeitos, e cada aprendizaxe vai modificando o noso cerebro, o cal se mantén traballando toda a vida para nós. O cerebro é un órgano en construción e reconstrución permanente, e SORPRESA!, ao igual que a nosa cara aos nosos cerebros son diferentes, e igual que o noso rostro, o noso cerebro vai cambiando co tempo. As engurras que vemos son experiencia, as engurras do cerebro coñecemento. Somos axentes activas de modificación de cerebros, dos cerebros das nosas nenas a través da motivación (igual esta frase quedou moi rotunda, non só da motivación, a cousa é un pouquiño máis complicada), pero o que si que podemos afirmar é que sen emoción non hai motivación e sen motivación non hai aprendizaxe. Ou o que é o mesmo, a motivación é fundamental no proceso de aprendizaxe.



## 2. Que é a motivación?

“Mentres tanto ti e máis eu, /Mudamos fronteiras por pontes”.  
Guadi Galego.

A RAG defínea así “A motivación é conxunto de factores que determinan unha actitude ou comportamento”, e eu incluíría unha acción. Vós estades exercendo a acción de ler por unha motivación que eu descoñezo, por tanto, é o motor da aprendizaxe.

Non existen receitas claras e determinantes para motivar as nosas nenas, pero o que si temos, é un marco teórico, baseado en evidencias, e en estudos serios que nos sinalan unhas fronteiras, pintadas con xiz, nas que nos podemos mover. Sempre tendo en conta, que unha das características máis importantes, que xa apuntei antes, que fai do ser humano, é a diversidade, e temos que darlle o valor que ten. A diversidade humana é o seguro de vida para a nosa especie. Polo tanto, tócanos rachar outro prexuízo moi arraigado, non hai niveles, hai diferenzas maravillosas. Debemos procurar a diferenza para asombrarnos e non para compararnos, ou para comparar dende o asombro positivo, pero non para medir, porque as comparacións, moitas veces, convértense en asasinadas da motivación.

E despois disto, por onde comezamos?, pois por **observar** e **escoitar**. Por coñecer, e recoñecemos neles e nelas. E aí xa atoparemos algunha pista. Se cadra, incluso temos que mover esa fronteira, por iso a pintamos de xiz.

Sen motivación, o cerebro humano rende moi por debaixo das súas posibilidades. A motivación debe incluír aspectos emocionais, pescuda de novidades e aspectos sociais.

Podemos distinguir entre motivación intrínseca e motivación extrínseca.

A motivación intrínseca xorde do interior da persoa, interveñen nela dous factores principais: a competencia e autodeterminación. A capacidade de automotivación comeza a madurar na adolescencia e termina a súa maduración durante a xuventude.

A motivación extrínseca, en cambio, baséase en todos aqueles estímulos ou recompensas que precisa a persoa para realizar unha determinada acción ou actividade. Durante a infancia, as nenas tenden a motivarse a partir das novidades da súa contorna, que lles causan sorpresas. É un xeito de favorecer as aprendizaxes sobre a contorna.

A partir da preadolescencia deben coexistir os elementos de motivación extrínsecos con máis espazos para buscar as súas motivacións intrínsecas.

En resumo, a motivación é unha reacción fisiolóxica e mental, que permite fixar e manter a atención e que se relaciona co optimismo. É unha das pezas clave da educación, o xerme do que se denomina aprender a aprender.

## 3. Crecemento e motivación.

“O erro é como alentar/que forma parte da vida/a instrución non é escollida/é o propio camiñar”.  
Sés.

As mamás somos “influencers” dende o desenvolvemento fetal. Durante o desenvolvemento fetal o cerebro do feto realiza as súas primeiras aprendizaxes, chegando a recoñecer o ritmo da lingua materna, a música que máis se escoitaba na casa, ou incluso, o estado psicolóxico das nais (Sandman, 2012). Está preparándose para a súa chegada. Está aprehendéndose da contorna. Fálalle, cántalle, lelle, reláxate, ..., ela é a túa fonte de motivación e ti a dela. A educación comeza antes do nacemento. Papás, o voso momento chega despois, como o de todas as persoas que rodean ao voso pequeno ou pequena. Somos cerebro social, nutrémonos do medio e das demais.

É moi importante saber en que momento evolutivo está o cerebro para tentar motivalo adecuadamente. A motivación, entre outros aspectos, fala de retos. Os retos deben ser realizables, ou a persoa que os recibe debe ser e sentirse capaz de resolvelos. Se somos conscientes do momento evolutivo, será moito máis doado propor actividades motivadoras. Só se poden aprender de xeito eficiente os coñecementos que requiran capacidades mentais e cognitivas para as cales o cerebro xa teña madurado.

Durante **os tres primeiros** anos de vida, o cerebro encárgase de absorber a maior cantidade de información posible sobre o que nos rodea, cunha preferencia especial do entorno social, para adaptar o comportamento a dito entorno, crear os seus patróns de conduta.

Nesta etapa somos tan vitais que, segundo o noso comportamento, podemos motivar distintos patróns de comportamento no cerebro (seguramente esta non é unha definición científica), pero o que quero que entendades é que diversos estudos (Bruce McEwen, sobre o estrés social e familiar, e Hein S Tomas e colaboradoras sobre crianza) conclúen na modificación do cerebro en base ás relacións establecidas neste período de crecemento. Hein (2018) afirma que unha crianza negativa incrementa a probabilidade de que as nenas presenten estados depresivos durante a adolescencia e a súa vida adulta.

O noso modelo, se queremos provocar optimismo, e motivación, debe establecerse nunha relacións afectivas baseadas na confianza e o coidado NON sobreprotector, e na coherencia entre recompensas e recriacións de carácter educativo. Nunca centradas no que es, senón no que fas. É moi diferente dicirle a unha nena que fixo algo mal que é mala, o carácter inmutable desa afirmación é demoledor, e non ten volta atrás. Facer algo mal, errar, sempre debe ser visto como unha oportunidade para facelo mellor se se presenta a ocasión.

Por outra banda, esta é a idade de aprendemos o mundo a través dos sentidos, polo tanto, para motivar a aprendizaxe debemos dotarlles de experiencias ricas e interesantes, e iso non significa encher unha habitación con





obxectos de plástico de cores, nin darlle mil obxectos diferentes, nin saturalo de estímulos. E por outra banda, debemos recordar sempre que son elas as que teñen que aprender o mundo, non aprendelo nós para elas.

Igual o seguinte exemplo so vale para min, vós teredes que buscar un similar que vós recorde o que non podemos facer. Teño ido de compras, con motivación e decisión, e non mercar nada por ter unha sensación de “embriaguez sensorial”, de oferta excesiva que me impide tomar a decisión. E non levarme nada “posto”. Isto é o que sucede coa sobreestimulación. A sensación é desagradable, a aprendizaxe moi difícil, bloquéase.

Estamos no momento dos sentidos: oído, tacto, gusto, vista e propiocepción. E da ausencia de pantallas (as pantallas son estímulos pasivos (non xeran acción), descontextualizados e limitados en canto aos sentidos que utilizamos cando as sufrimos).

A aprendizaxe social e a emocional faise a través das **miradas** e do **xogo** dende os primeiros días de vida, se queremos motivalos, a **alegría** vai ser a emoción base para aprender e a **sorpresa** o botón que conduce á **atención** e polo tanto á aprendizaxe.

Debemos fomentar a **estimulación sensorial** a través dos **sons** cotiáns da vida diaria (lavadora, secador, ...), dos sons da natureza (o vento, a choiva, os paxaros, o mar, ...) moitas veces esquecidos e subestimados, e... as voces faladas e cantadas. Tamén recitadas e unidas ao xogo.

É a etapa da formación da linguaxe, as nenas deben ter modelos lingüísticos axeitados, e estimular os ensaios e os esforzos que fan por adquirir a linguaxe.

O baile que une **música e movemento**, as rodas, as palmas, ritmo, música, xogo. O gateo en distintas superficies, a **autonomía segura** no movemento, imprescindible para motivar a aprendizaxe.

Os **olores** a comida, as flores, o baño, ... (os que agradan e os que fedem).

E as **texturas**: a herba, a terra, a area, as teas, ...os líquidos, os xeles, ..., as formas, ... e as caricias.

Todo isto sen pausa, pero sen prisa. Elas len en nós, pensa sempre se ti estás ben, ela estará ben. A nosa mirada vai reforzar, apoio ou rexeitamento.

Ademais, recordade sempre que un dos mecanismos máis importantes polos que aprendemos toda a vida é a **imitación**, aprendemos aos demais tanto como dos demais. As culpables son as **neuronas espello** que constitúen un tipo de neurona que se activa do mesmo xeito cando se realiza unha acción determinada que cando se observa a mesma acción realizada por outro individuo. Poucas horas despois de nacer, os bebés xa amosan unha tendencia innata a imitar xestos que observan, unha capacidade que se sustenta nas neuronas espello e que constitúe as súas primeiras aprendizaxes.

Dos **4 aos 11 anos**: é a etapa máis importante para desenvolver as chamadas competencias básicas: **convivir, saber e facer**.

Desenvolvemento progresivo da linguaxe, inicio da lecto-escritura e os procesos formais de razoamento lóxico matemático, co dominio da linguaxe mellora a comprensión da contorna e adquirense coñecementos baseados na lóxica do concreto.

Aínda que no estudo do desenvolvemento humano falouse nun tempo de períodos críticos, agora sabemos que case todas as aprendizaxes pódense aprender posteriormente, ás veces doutro xeito. Hoxe en día, só se recoñece a existencia dun período crítico, precisamente relacionado coa linguaxe. Se o cerebro humano non recibe estimulación da linguaxe oral antes dos 6-7 anos, xa non será quen de desenvolver esta habilidade.

Sobre os 4 anos aparece a Teoría da mente, facultade que permite que teñamos en conta as emocións e pensamentos dos demais, considerando que poden ser diferentes aos nosos. Tamén comezamos a ter memoria, e a ser conscientes das nosas emocións e a comezar o noso control emocional (que non terminará de madurar até rematar a adolescencia).

## 4. E agora que facemos?.

“E alí ficaba durmida/agochada entre dous lazos/o que se leva esquecido/e o que deixan os abrazos”.

Uxía e Magín Blanco.

### 4.1. Sementes motivadoras.

**Emocionarse:** As aprendizaxes que o cerebro percibe como máis necesarias e que, polo tanto, tamén mantén ben fixadas e integradas, son aquelas que incorporan aspectos **emocionais**, dado que as emocións se relacionan directamente coa supervivencia. Xa dixemos que sen emoción non hai aprendizaxe. Pero, válenos todas as emocións? Rotundamente non, o medo é unha emoción moi potente e necesaria, pero se vinculamos aprendizaxe a medo, se as situacións de aprendizaxe son desagradables, corremos o risco de non querer repetilas, e polo tanto, de que a persoa deixe de buscar aprender, ou dito de outra maneira que so aprenda cando é obrigado: “a letra con sangue entra”, pode ser certa, nalgún caso, pero en todos é perigosa e pouco recomendable.

A emoción base, por dicilo dalgún xeito, para aprender debe ser a **alegría**, debemos aprender contentas para querer seguir aprendendo, pero para xerar atención, debemos acudir á **sorpresa**, alegría e curiosidade xerarán motivación e esta aprendizaxe.

Que pode supor unha sorpresa? Un cambio de plans, ver unha estrela fugaz, atopar un trevo de 4 follas, descubrir un vagalume no campo de noite, ver como caen as follas co vento, ..., aprender a voar un papaventos, .... Baixa aos seus ollos, **implícao** no coñecemento da contorna inmediata, e atoparedes xuntas moitas sorpresas das que falar, e das que aprender. Non é o mesmo ver un documental sobre leóns, que ir pasear unha noite e ver un raposo ou un xabaril, ou incluso saber que o podes ver. Conéctalle co mundo que lle pertence, ese que habita. O cerebro funciona como un todo integrado, a contorna é un todo que nos achega



coñecemento en todas as disciplinas, de feito parcelar os coñecementos en materias no colexio contravén o funcionamento natural deste órgano.

Tamén dentro da casa, atopamos sorpresas, recorda que para elas todo o mundo está por descubrir (cociñar, probar, combinar, crear, debuxar, ...). E como non, nos libros..., e nas historias.

A sorpresa capta a atención mediante un mecanismo automático do cerebro que permite centrar os pensamentos e as respostas no problema presentado. E a situación ideal de alegría, sorpresa e aprendizaxe é o **XOGO**.

**Motivación social:** As conexións que o cerebro percibe como máis útiles e que, polo tanto, mantén ben fixadas, son aquelas que incorporan aprendizaxes que son valoradas socialmente, posto que unha das funcións principais do cerebro é adaptar o comportamento á contorna na cal se vive e nas persoas o entorno social é crucial. Unha parte moi grande das aprendizaxes que adquirimos facémolo por imitación e xerámolas a partir dun reforzo, que na maior parte dos casos é social. Os **modelos** que temos e as **miradas** que recibimos son a nosa maior motivación para aprender.

Por outra banda, Francisco Tonucci, nunha entrevista que lle fixeron na radio, nunha das súas estancias en Pontevedra, afirmaba, con moito sentido coma sempre, que os bancos nos parques infantís deberían estar xirados, para non mirar as nosas nenas. Elas precisan xogar para aprender, e resolver conflitos soas, e caer e erguerse. Se queres motivala para aprender unha boa receita é: máis nenas e un campo, e..., autonomía. A alegría, a sorpresa e a aprendizaxe están aseguradas.

Durante a evolución dos homínidos, o cerebro adaptouse a vivir en sociedade, onde cada individuo aporta unha parte de si mesma á supervivencia do grupo. Por iso, as **aprendizaxes compartidas** son máis significativas e implican a activación de moitas máis redes neurais. As relacións cos adultos ou cos iguais, teñen unha influencia moito maior nos logros da aprendizaxe que as situacións xerais da aprendizaxe.

O **xogo** é o contexto ideal da aprendizaxe, no xogo errar é unha oportunidade para comezar de cero, para facelo mellor a seguinte vez, unha idea que deba estar presente en todos os procesos educativos.

As **condicións ambientais** tamén importan na motivación: a temperatura, a iluminación (deberá ser tan natural como sexa posible dado que a luz estimula a produción de neurotransmisores relacionados co optimismo. Tamén inflúen o cansazo e a alimentación. A pirámide de Maslow, primeira teoría coñecida sobre motivación, afirmaba que as actividades humanas seguían unha xerarquía, na que cubrir as necesidades físicas e biolóxicas era a primeira. Hoxe, sábese que iso non é unha lei exacta, pero si é máis fácil motivar para a aprendizaxe tendo as necesidades fisiolóxicas cubertas.

**Descansar para xerar ideas.** Debemos deixar tempo para a relaxación, a distracción e o aburrimiento. Cando a nena se distrae, deixa de apertar o cerebro, e así é como este ten liberdade para establecer conexións novas, para encontrar relacións onde antes non as tiña visto. Cando estamos relaxados pero motivados (mindfulness, ioga, meditación, ...) favorecemos o bo funcionamento do cerebro creativo.

Ter un **obxectivo** concreto, tanxible e realizable, facilita a motivación. Mellor propor facer un castelo de area na praia que construír un barco, se só temos unha tarde de praia.

**Xerar necesidades e deixar elixir.** Os riscos estimulan a motivación, non os riscos asociados a perigo, senón no sentido de ter varios modelos de resposta e saber que un é mellor que outro. Por outra banda, que nos motiva máis, facer algo que nos temos decidido, ou facer algo porque nos obrigan? É importante, de todos xeitos, que non haxa moitas opcións, senón a motivación é menor. A mellor opción e escoller entre dúas.

**Imitación:** Un dos xeitos de como as persoas aprenden a motivarse é vendo como os adultos se motivan. A imitación é fundamental para transmitir modelos de comportamento. Pero iso xa o sabades non?

**Potenciar a creatividade:** unha característica mental que vai estreitamente ligada ao feito de poder facer abstraccións mentais, e polo tanto aprender. Unha clasificación, por exemplo, sempre é un acto de creatividade. Proponlle á túa peque obxectos para clasificar e que ela cree os criterios, seguro que te sorprende.

O **esforzo** é en si mesmo motivador xa que serve de recompensa, para que o esforzo sexa motivador debe ser percibido como necesario.

**A música, a psicomotricidade e a arte** favorecen numerosos procesos cognitivos, e son en si mesmas, moi motivadoras.

**Linguas:** Curiosamente observouse que, nos nenos e nas nenas aprender palabras novas activa os centros do pracer para favorecer que aprendan a falar. Por tanto, motiva. Porque entón non aproveitamos a vantaxe que nos dá ter dúas linguas para ensinalas, e polo tanto motivalos, sabendo todas as vantaxes que supón ser bilingüe? Temos dúas linguas, un dos recursos máis doados para motivar e para dotalos de aprendizaxes significativas, sería garantirlles o bilingüismo real galego-castelán.

#### 4.2. Sementes desmotivadoras:

O inimigo número un da aprendizaxe e da educación é o estrés crónico, que pode alterar capacidades relacionadas coa memoria, a capacidade de reflexión, de control emocional, de toma de decisións e de control executivo.

Rifas inxustificadas ou excesivos, a ridiculización, a infravaloración ou miradas de desaprobación. Un contorno que transmita incompreensión, pereza ante as aprendizaxes, contribuirá a formar nenos e adolescentes con estas características.

Unha famosa frase de Albert Einstein di: "É máis doado desintegrar un átomo que un prexuízo": E vós mesmas, despois do que levades lido, que pensades de que ás nenas non se lle dan as matemáticas ou de que o galego é unha lingua de segunda? Igual temos que reformularnos para non bloquear as aprendizaxes das nosas nenas cos prexuízos que nos negaron as nosas aprendizaxes.

A sobreprotección é terriblemente nociva para a aprendizaxe, até o punto de inhibilo. As nosas pequenas teñen que construír as súas aprendizaxes, ser as protagonistas do seu facer e do seu ser. Debemos implicalas na súas aprendizaxes, para iso terán que asumir responsabilidades en canto sexa posible. Que colaboren nas tarefas da casa, por exemplo, achégaa máis a ti, porque o sentimento de pertenza e de necesidade constrúese sentíndote útil. Convivir tamén é compartir responsabilidades.

Se unha nena se motiva por algo e as adultas lle transmitimos, aínda que sexa inconscientemente, que aquela motivación é irrelevante, estaremos ensinando que non merece a pena motivarse. Tan importante é educar na motivación como non contribuír a desmotivar.

## 5. Para rematar.

“Aló van as palabras/ como folerpas de neve/caen e baten coa terra/axiña desaparecen”

Mercedes Peón.

Deixamos pegadas co que facemos e máis que co que dicimos. As nenas son protagonistas da súa aprendizaxe e nós somos o espello co que se maquillan. Debemos pensarnos a nós, para pensalas a elas, unha grande responsabilidade e unha grande oportunidade para facernos mellores.

Debemos sabernos imitadas, crear un ambiente onde a alegría reine de xeito natural, pero suficientemente coherente para saber contaxiar e dar a coñecer outros estados emocionais imprescindibles para medrar de xeito equilibrado. Debemos ver o erro como unha oportunidade, e ter en conta que a nosa nena é única e que as “receitas”debemos personalizadas, e incluso inventalas, por tanto, a escoita e o respecto son imprescindibles.

## 6. Unha aclaración.

“Sentirnos libres/fabricando luz” A banda da loba.

Espero e confío en que a algunha de vós ficaredes sorprendidas, incluso molestas, ou desconectadas porque o texto que rematades de ler está todo en feminino. Non pensedes en ningún momento que non tiven na cabeza aos nenos, eu teño dous, so me gustaría que tomásedes uns minutos en reflexionar que pasaría se estivese escrito en masculino, sentiríades o mesmo?

Falamos de motivación, e de imitación para aprender, elas precisan ter modelos para imitar, precisan sentirse implicadas, precisan estar. Non é casual que as carreiras científicas estean dominadas por homes, moito do que está escrito aquí fala diso: os modelos, os prexuízos, os xogos, as miradas, as expectativas,..., son distintas segundo o xénero, esta inercia tamén precisa mudar se realmente queremos que aprendan todo o que poden en igualdade.

## 7. Para saber máis.

- BUENO, DAVID: Neurociencia para educadores. OCTAEDRO, 2017.
- BUENO, DAVID: Neurociencia aplicada a la educación. SINTEXIS, 2019.
- L' ECUYER, Catherine: Educar en el asombro. Plataforma, 2013.
- MONTESSORI, María. Educación para un mundo novo. KALANDRAKA, 2016.
- NUÑEZ SINGALA: En galego por que non?. Galaxia. 2009.
- ROMERA, Mar: La familia, la primera escuela de las emociones.



# Educación en positivo: cando a disciplina emerxe desde o afecto.

Xesús Fortes, ensinante.

*O amor é un acto de valentía, nunca de temor; o amor é compromiso coas persoas...*

*A educación é un acto de amor, por tanto, un acto de valor.*

(Paulo Freire)



## Para comezar

As familias de hoxe son as 'escolas' nas que están comezando a formarse as nais e pais da vindeira xeración, en tanto que os rudimentos fundamentais do noso rol de nais e pais son aprendidos na nosa primeira infancia, mediatizados polas experiencias vividas na nosa familia. Este principio explica por que en tantas ocasións nos recoñecemos en reaccións, comportamentos ou expresións que vivimos como fillas ou fillos, mais tamén nos debería estimular para desenvolver ben as nosas funcións posto que os seus efectos non só van chegar ás nosas crianzas, senón que, moi posibelmente, van ter continuidade.

"Moitas de nós aprendemos sobre o concepto de disciplina cos nosos pais, a nosa sociedade e a nosa cultura, alén de anos de tradición e ideas preconcebidas. Moitas acreditan en que as crianzas teñen que sufrir (polo menos un pouco) ou non aprenderán nada" (Jane Nelsen).

Os coñecementos que hoxe temos sobre a infancia, as súas necesidades e características distan moito dos que tiñan as nosas nais, as nosas avoas ou as xeracións anteriores. No século XXI deberíamos estar camiñando cara á consolidación e xeneralización dos dereitos da infancia, superando visións caducas da educación e da relación coas nenas e nenos.

A familia é o primeiro axente de socialización e educación das crianzas, aquel no cal, se todo vai ben, se desenvolven as relacións máis profundas e por tanto as que poden facer posíbel aprendizaxes que servirán de base para todas as demais.

## Que entendemos por 'educar en positivo'?

Educación en positivo significa **aceptar as crianzas** coas súas particularidades, **ofrecéndolles seguridade** e estabilidade e **rexeitando calquera tipo de estratexia punitiva** á hora de afrontar ou resolver os conflitos.

Educación en positivo non é o mesmo que facelo de xeito permisivo, deixando que as crianzas fagan o que lles pete, cando e como queiran, igual que se afasta da concepción autoritaria da educación, baseada na imposición e no medo. Educación en positivo ten que ver con educar desde o afecto, mais con firmeza, correspondéndose cun **estilo educativo de carácter democrático**, no cal as cousas se dialogan e se razoan, chegando aos límites desde a comprensión e aceptación da súa necesidade e nunca desde a súa imposición despótica.



## É a 'educación en positivo' unha tendencia "moderna", sen o suficiente sustento teórico?

A base científica desta modalidade de educación atopámola hai un século, cando Alfred Adler e Rudolf Dreikurs comezaron a investigar sobre os beneficios da **educación democrática**, acreditando a importancia do respecto, a dignidade, a solidariedade e o afecto á crianza, co obxecto de que o desenvolvemento da persoa se produza dun xeito equilibrado. Seguindo a súa estela Jane Nelsen, Lynn Lott, Roslyn Ann Duffy e Cherryl Erwin, entre outras, desenvolveron a partir dos anos 80 a **disciplina positiva**, creada segundo nos di a propia Nelsen "para axudar a crianza a aprender cos seus erros nunha atmosfera amorosa e apoderadora".

Distintas evidencias demostran que o éxito persoal depende na actualidade, en boa medida, das **habilidades emocionais**. Por fortuna, **as emocións son educábeis** e as habilidades emocionais poden mellorarse, desenvolvendo intervencións sistemáticas e empregando ferramentas que nos permiten **aprender a ser e a estar** desde a conciencia do que somos e sentimos. O comezo dese proceso prodúcese no fogar e as familias temos a nosa responsabilidade ao respecto, promovendo as condicións para formar **persoas críticas e sensíbeis, seguras de si propias, respectuosas coa sociedade e comprometidas co medio ambiente**. Aceptando que a autoridade temos que gañala no día a día e poñendo en valor a educación fronte á domesticación, o adoutramento ou o simple condicionamento, o que conseguiremos serán crianzas que sexan protagonistas do seu propio desenvolvemento persoal. Non estamos, por tanto, ante unha moda de verán, senón ante unha evolución do paradigma.

## Por que 'educar en positivo'?

A aspiración de calquera familia é crear o **contexto axeitado** para que as súas crianzas se desenvolvan de xeito harmónico, realizándose no ámbito persoal e social, ao tempo que desenvolven a súa identidade dentro da cultura de pertenza e xeran vínculos afectivos estábeis, converténdose en persoas **exitosas e felices**.

Optando por prácticas de educación en positivo axudaremos as crianzas a desenvolver o seu **sentimento de pertenza** a unha comunidade que as fai sentir queridas e seguras, respectando os seus dereitos ao tempo que van asumindo os seus deberes. E todo isto farémolo dun xeito respectuoso e motivador, propiciando a aprendizaxe de habilidades sociais básicas para a convivencia.

## Que é preciso para 'educar en positivo'?

O primeiro factor, e quizais o máis importante, é o **afecto**. As crianzas precisan de agarimo para o seu adecuado desenvolvemento, do mesmo xeito que precisan dunha adecuada alimentación, de protección ante a intemperie ou dunhas mínimas medidas de hixiene. O afecto é, por tanto, unha necesidade primaria. Os seres humanos nacemos cunha predisposición para desenvolver vínculos afectivos con persoas que nos dedican a súa atención e coidan de nós durante o inicio da nosa infancia. Da calidade desa benquerenza, coñecida como **apego**, dependerá en boa medida o proceso de desenvolvemento e a nosa adaptación ao medio. As crianzas que desenvolven un apego san sentiranse **seguras** e iso permitiralles **explorar e relacionarse co medio**, gañando cotas de **autonomía, confianza en si propias e autoestima**.

Que as crianzas desenvolvan eses esquemas mentais de seguridade e afecto estará moi determinado polo tipo de relacións que desde a familia establezamos con elas, facendo que sintan que estamos sempre ao seu carón, librándoas de medos e inseguridades.

Os vínculos afectivos non son innatos, senón que se activan e hai que alimentalos. Esta será unha das nosas principais empresas, **accionar e manter acesa esa unión** coas nosas crianzas. En calquera caso temos que saber que sempre hai a posibilidade de reverter o tipo de relacións tanto nun sentido como noutro. Por iso sempre deberemos prestar atención e transmitir o noso compromiso e coherencia por cultivar a relación.

A formación dun **apego seguro** está relacionada con:

- **A atención pronta e efectiva das necesidades.**
- **A protección ante os perigos**, desde a calma e a tranquilidade.
- **A expresión dos afectos** por diferentes vías. As crianzas teñen múltiples linguaxes, sen que a verbal sexa a primeira nin a máis importante.
- Dispoñer de **tempos en común**, nomeadamente tempo de gozo a través do xogo, da lectura de contos, compartindo afeccións...
- Dar unha **resposta cálida e tranquila** ante calquera desacougo ou momento de oposición.
- A capacidade de **conexión cos seus intereses e preocupacións**, sabendo que os mesmos irán mudando ao longo do desenvolvemento.

Desde a educación en positivo **rexítase a sobreprotección** e o **fomento da dependencia** das crianzas. Ambas as dúas son a antítese da autonomía e o exercicio da liberdade, principais finalidades da educación que postulamos.

## Que podemos facer para 'educar en positivo' desde o fogar?

- **Expresar os afectos.** O afecto é a base sobre a cal se asenta un axeitado desenvolvemento e as crianzas precisan ter evidencias de que as persoas de apego llelo profesan. Para o alén, o afecto é un elemento fundamental para que as crianzas poidan desenvolver a súa **resiliencia**, entendida como a capacidade de volver tornarse forte e saudábel despois dunha experiencia negativa.
- **Empatizar**, intentando entender os seus sentimentos para comprender o seu comportamento. Neste senso, **nunca xulgaremos os actos**, senón que **buscaremos as causas** que están por detrás dos mesmos. Todo comportamento ten unha causa, antes de facer calquera xuízo é importante coñecer as razóns que o provocaron. Coñecer as causas optimizará a eficacia das intervencións, sempre que sexamos capaces de centrámonos nas mesmas e non no comportamento en si. Empatizar coas crianzas obríganos a tentar ver a través dos seus ollos, escoitar desde as súas orellas e sentir co seu corazón, e iso non sempre é doado.
- **Escoitar e dialogar**, sen pechar a porta a ningunha linguaxe. Vivimos nun mundo marcado pola oralidade, mais temos outras moitas formas de nos comunicar (a través do ollar, dos xestos, da música, do debuxo...). Canta máis apertura teñamos ás múltiples linguaxes, máis posibilidades teremos de chegar a coñecer as necesidades, emocións e sentimentos das nosas fillas e fillos. Optemos por un **estilo de comunicación asertivo**, aceptando que as nosas crianzas, coas súas calidades persoais, son únicas e singulares. Conxuntamente, iremos buscando a optimización do proceso comunicativo, aprendendo a escoitar e usar unha **linguaxe respectuosa** para facer peticións ou comunicar impresións. A través da escoita e da conversa chegaremos á comprensión e á aceptación. Dialogar coas nosas crianzas, escoitándoas, obríganos a manter a concentración no que estamos facendo.
- **Encoraxar** a crianza poñendo en valor a **capacidade de mellora** e o esforzo e non só o resultado. Dese xeito, destacando os seus puntos fortes, transmitiremos confianza e ela irá construindo o seu autoconceito e autoestima dun xeito positivo, gañando seguridade, autonomía e aceptándose tal e como é. As crianzas precisan estar ao carón de persoas que as poñan en valor e lles transmitan confianza para asumir novos desafíos. Así que, atendendo a este principio, nunca faremos por unha crianza nada que ela poida facer por si propia.
- Coidar a calidade dos **tempos en común**. Non se trata da cantidade de tempo, senón da calidade. Facer cousas en común, sen prásas, xogar, falar ou compartir unha afección son actividades que nos axudarán a establecer eses momentos de encontro e de gozo compartido. Do mesmo xeito é importante respectar a **privacidade e intimidade** que as crianzas precisan en determinados momentos, independentemente da súa idade.
- **Acalmar as escaladas de tensión**. A tensión chama á tensión e alguén ten que anticipar a situación para encamiñala de xeito axeitado. O mellor momento para enfrontar o conflito non é cando nos dominan as emocións. Neste caso é preferíbel aprazar o diálogo para cando ambas as partes esteamos máis tranquilas

e sosegadas. Desde a calma, será o momento de analizar a situación e encamiñala axeitadamente. "Unha batalla cunha crianza é sempre unha batalla perdida. Nunca conseguiremos a súa cooperación a través da loita. [...] Aforrariamos unha incalculábel cantidade de tensión e esforzo inútil se nos decatásemos de que a cooperación e o amor nunca se conseguen pola forza" (A. Adler).

- Actuar con **respeto e amabilidade**, sen empregar nunca respostas agresivas. Substituíndo os castigos, chantaxes, berros e ameazas por intervencións que poñan o acento na busca de solucións, establecendo os límites de xeito respectuoso e centrándonos nas consecuencias en lugar da punición, favoreceremos a motivación intrínseca da crianza, sen ter por que perder firmeza polo feito de observar os seus dereitos persoais. Como di J. Nelsen, "a culpa nunca resolve problemas" e o castigo adoita provocar rabia e humillación, favorecendo o sentimento de inferioridade, incompatíbel co desenvolvemento saudábel. Se queremos que as crianzas desenvolvan o seu autocontrol debemos comezar por facelo nós.
- **Disposición para negociar**. Ante unha discrepancia ou problema de intereses o importante é atopar unha saída ao tempo que aprendemos a enfrontar conflitos. Iso implica que ambas as partes deben estar dispostas a ceder en algo, sen impoñer. Mudaremos o 'eu gaño, ti perdes' polo 'eu gaño, ti gañas'.
- Actuar con **honestidade e franqueza**. Non se trata de agochar os nosos sentimentos. A mellor maneira de que as crianzas sexan fiucegas con nós é que nós sexamos leais con elas.
- Propoñer **límites e normas claras, comprensíbeis, proporcionadas e consensuadas**. Calquera que sexa a idade da crianza, todas as normas deben poder ser explicadas e razoadas, asegurándonos de que son comprendidas. É moi importante que as crianzas perciban que as persoas adultas tamén temos normas.

Velaí algúns dos piares sobre os que se asenta a '**educación en positivo**', se queredes **saber máis** sobre este tema podedes procurar información na vosa librería ou biblioteca de referencia. Tedes a posibilidade tamén de ampliar coñecementos revisando algunha das seguintes fontes:

- Castellanos, L. (2017): *Educación en lenguaje positivo*. Ed Paidós
- Castellví, A. (2016): *Educación sin gritar*. Ed. Lectio
- García, T. (2019): *Educación sin perder los nervios*. Ed Vergara
- Nelsen, J.; Lott, L. e Stephen Glenn, H. (2008): *Disciplina positiva de la A a la Z*. Ed Medici
- Nelsen, J.; Erwin, Ch.; e Duffy, R.A. (2014): *Disciplina positiva para preescolares*. Ed. Medici
- Nelsen, J. e Lott, L. (2020): *Disciplina positiva para adolescentes*. Ed. Medici
- J. Nelsen (2007): *Cómo educar con firmeza y cariño*. Ed. Medici
- Siegel, D.J. e Payne Bryson, T. (2015): *Disciplina sin lágrimas*. Ediciones B
- Zagury, T. (2005): *Poner límites a tu hijo. Cómo cuándo y por qué decir "no"*. Ed. RBA

"A humanidade debe dar á crianza o mellor que pode darlle"  
(preámbulo da Declaración de Xenebra sobre os dereitos da infancia, 1924)

# Facendo lectores e lectoras desde a casa.

Lorena Maceiras, bibliotecaria.



Sempre haberá crianzas máis ou menos lectoras e non están obrigadas a que lles guste Harry Potter, por moi clásico que sexa. A variedade na literatura infantil e xuvenil é inmensa, sempre poden atopar algún libro que os motive a ler, e nós como familia contamos con moitas posibilidades para contribuír ao proceso de crear lectores. Temos unha responsabilidade no desenvolvemento dos hábitos lectores das nosas crianzas e podemos contribuír dando acceso a unha ampla variedade de lecturas e convidándoos a ler, tendo en conta os seus intereses e axudando a perfilar e percorrer o seu propio itinerario lector.

As familias adoitan reunirse moitas veces para ver unha película, un partido de fútbol. A lectura tamén pode ser un espazo de reunión familiar, para compartir, rir, soñar e xogar. Isto pode suceder á hora de comer, antes de durmir, en calquera momento no que a familia se reúna.

**PROBAR A:** Ler un pequeno conto ou poema sen previo aviso e, nun momento inesperado, por exemplo antes de comer e cando xa estean todos sentados. Ao principio o resto da familia sorprenderase coa lectura e talvez nos pregunte por que o fixemos, pero só temos que dicir que nos deron ganas de ler.

## Por que é importante ler cos fillos e as fillas

A lectura, e sobre todo, aquela que se realiza xunto as crianzas, estimula o vínculo entre os membros dunha familia. A lectura permítenos a grandes e pequenos, estimular a nosa imaxinación, ampliar o noso coñecemento, a nosa linguaxe e mellorar a nosa comprensión do mundo. Serve para soñar, para exteriorizar emocións, divírtenos e esperta a curiosidade. A través das historias descubrimos a escritura como medio para comunicarse e desenvolven a linguaxe.

É importante para calquera menor crecer nunha contorna familiar onde os libros non son unha obrigaón escolar senón unha fonte de pracer e coñecemento.

**PROBAR A:** Deixar no baño ou na mesa da cociña unha cesta cunha selección diferente de materiais de lectura (libros de información, revistas, xornais, contos, cómics...). Faremos uso dela cando nos apeteza pero non faremos mención á cesta e observaremos durante un tempo se alguén pregunta por eles, tócanos, lenos, demandan que llelos leamos. Ao pasar un tempo conversamos sobre os materiais de lectura e visitaremos a biblioteca para buscar outros diferentes para incorporar na cesta.

## Que podemos facer para que os fillos e fillas lean

Existen estratexias que as familias podemos seguir para que os nenos amen a lectura. Pero é esencial desprender á lectura de calquera rol con fins de aprendizaxe. Ler polo simple pracer de ler ou de escoitar un conto, unha historia ou un poema. Non impoñamos lecturas. Propoñamos diferentes materiais de lectura e aceptemos cando nos digan “non, agora non quero ler”, “ese libro non me gusta”.

Cada unha das estratexias que realicemos acompañarémolas do amor e paixón pola lectura que transmitiremos ás crianzas.

Velaquí algunhas estratexias que combinadas co sentido común e a experiencia de cada cal, e tendo en conta, cada neno e as súas particularidades, poden orientarnos para espertar nos nosos fillos e fillas a paixón pola lectura.

**1. Coñecer as nosas crianzas:** cada un é único e os seus intereses, gustos, estados de ánimo e momentos madurativos son intransferibles. Observade o tipo de lectura e os temas que máis interesan aos vosos fillos e fillas (contos, poesías, libros de animais, monstros, fantásticos...).

**PROBAR A:** Aproveitar calquera motivo para ler: carteis de sinalización, receitas de cociña, valos, propaganda, prensa, envases de alimentos... Repararemos naquilo que chame máis a atención das crianzas e buscaremos libros que complementen esas lecturas.

**2. Contaxiemos o amor polos libros e a lectura:** os menores imitan o que ven, por tanto o exemplo é importante. Optar por un xornal, unha revista, un libro, demostraralles que para a súa familia ler é gratificante.

**PROBAR A:** mostrarse diante dos menores con libros infantís e xuvenís, cómics ou de ilustración, podemos ler en voz alta algún fragmento, rir mentres os lemos, ou dicir expresións como: “Vaia!” ou “Non o podo crer”. Pode resultar unha boa estratexia para que se acheguen a miralos connosco.

**3. Creemos ambientes:** falar de libros, libros accesibles á súa altura, levar libros a todas partes (viaxes, a casa dos familiares, ao parque, á praia), non nos asustemos porque se poidan deteriorar. Calquera motivo é bo para ler. Situacións cotiás como preparar unha excursión, facer unha sobremesa, coñecer as regras dun xogo, manuais de instrucións serven ás crianzas para comprobar que ler é importante.

**PROBAR A:** Falemos cos menores dos libros que len expondo preguntas abertas. Evitemos calquera pregunta que poidan responder cun Si/Non ou unha frase moi curta. Fagamos preguntas tipo: “Como che gustaría que continuase?”, “A que che lembrou esta historia?”

**4. Facer un ritual máxico:** reservar un momento especial para ler, por exemplo antes de deitarse ou á hora da merenda, nun lugar agradable e comfortable para a familia. Un refuxio para ler tamén axuda a que esperten a súa imaxinación. Sentemos xuntos e leamos para eles, se xa saben ler que eles lean para nós ou xoguemos a ler.

**PROBAR A:** facer da lectura un tempo divertido: xogar a ler o texto con voces diferentes, xogar a ler o texto moi rápido e logo moi lento, xogar a abrir moito a boca para ler a vogal “o” e todos os xogos que se nos ocorran.

**5. Busquemos aliados:** docentes, persoal bibliotecario, librerías,... porque compartiremos información. Visitar bibliotecas, librerías, feiras de libros en familia e escoller libremente os libros para levar para casa.



**PROBAR A:** Participar en actividades como conta contos, obradoiros de escritura, club de lectura en familia, teatro, presentacións de libros, encontros con autores. Unha cousa imprescindible para promocionar a lectura no fogar, é que teñan o seu propio carné da biblioteca.

**6. Aproveitemos a tele, internet e os videoxogos:** películas, música e agora tamén ebooks, apps, libros dixitais, vídeos en streaming, propostas enriquecidas con elementos multimedia, entretemento na nube, booktubers, tecnoloxía de realidade aumentada para xerar novas experiencias de lectura, as formas de ler cambian pero a esencia permanece, porque está nas historias. Acheguemos lecturas sobre os feitos, lugares ou protagonistas da tele, YouTube ou vídeo xogos. Aproveitar as redes onde existen opcións para gozar de contos e outros recursos que axudarán a ter un bo momento de lectura.

**PROBAR A:** Ver unha película, comentala e despois ler o libro, ou ao contrario, de maneira que os menores coñezan diferentes opcións aos que leva a lectura.

**7. Agasallemos libros:** do mesmo xeito que se compramos xoguetes ou imos ao cinema como premio a algo que fixeron ben, regalade libros sempre, non so nas ocasións como aniversarios ou festividades. Se nos piden libros de youtubers deixemos que os lean pois a lectura conéctaos con algo que lles é familiar. Non significa que sempre vaian ler este tipo de libros, os seus gustos mudarán porque nós, como familia, lles ofreceremos outros títulos.

**PROBADE A:** crear no fogar unha biblioteca familiar de modo que todos os membros da familia poidamos acceder a ela de forma natural e cómoda. Crear para a criatura a súa biblioteca persoal reforzará o seu afecto cara aos libros. Planificar entre todos en que lugar a imos a situar, como a decoraremos, como a usaremos. Adquirir libros mesmo antes de que o bebé naza para nutrilo non só de leite, tamén de palabras bonitas e sonoras, de arrolos, de xogos de dedos e corporais.

**8. Ler por placer e respectando o gusto de cada lector:** non obrigar a ler nin aos adultos nin as crianzas, mellor descubrir xuntos o pracer da lectura.

Deixaremos que cada un desenvolva os seus propios gustos e goce de lecturas diversas.

**PROBAR A:** deixar libros ao seu alcance en lugares visibles, coma se estivesen esquecidos.



## Escoller libros

Ao elixir os libros debemos ter en conta a súa calidade: o tema, a edición e as ilustracións e fotografías. Tamén é importante que nos guste ou que lle guste a quen llo vaiamos a ler ou que atopemos interesante a súa información, isto garante un bo momento de lectura e conversación.

Existen algunhas orientacións e clasificacións sobre os tipos de libros que lles gustan as crianzas relacionados coas idades. Ás orientacións por idades sumaremoslle a nosa propia experiencia e sentido común. E confiemos nas crianzas, eles mesmos orientarannos na lectura que desexan escoitar ou ler manifestando gustos e intereses.

### Tipos de libros e de lecturas que resultan máis apropiados para as distintas idades

Antes de nacer: os bebés desde que están no ventre xa escoitan o mundo a través das vivencias da nai: oen os latexos do seu corazón, a súa voz e a das persoas ao redor. Falando con eles damos a coñecer as voces familiares que lles darán a benvida e axudámoslles a recoñecer o medio onde se desenvolverá a partir do seu nacemento.

**PROBAR A:** cantarlle un arrollo. O bebé recoñecerá esa melodía tan familiar cando naza. Recompilar entre os membros da familia arrollos. Un exemplo para poñer en práctica: Este meniño ten sono, ten ganiñas de durmir, ten un olliño pechado e outro non o pode abrir. *E ru, e ru, meu corazón, durme neniño que ven o cocón.*

**Os bebés tamén len:** O primeiro contacto que teñen os bebés co libro é un xogo de exploración, gústalles achegalo a boca, miralo, lanzalo, mordelo e descubriilo.

Son adecuados nos primeiros meses de vida:

- Libros brandos, por exemplo de tea, para que manipulen sen facerse dano.
- Libros que recollen arrollos e cancións para sinalar o corpo e aloumiñar.
- Pequenos contos que recollen textos poéticos e musicais.
- Libros de imaxes e fotografías sinxelas e do seu contorno.

**PROBAR A:** escoller un libro de imaxes e sentar ao bebé sobre as pernas. Pasar as páxinas do libro e esperar a que o bebé descubra e sinale unha imaxe coñecida, por exemplo: se sinala unha vaca, dicimos: "Si, aquí está a vaca". "A vaca fai muuuuu". Convidar ao bebé a que repita o son.

**Desde os 3 anos:** a estas idades, os libros son obxectos moi apetecibles que poden ser lidos en familia ou explorados a soas.



Entre os libros que máis interesan podemos atopar os seguintes:

- Libros xogo, con sorpresas, buracos, xanelas, elementos móbiles, realizados con distintos materiais e texturas.
- Libros de imaxes sen texto ou con texto moi breve, cunha secuencia narrativa onde eles poidan recrear a historia.
- Poesías, cancións, xogos de palabras, pequenas historias rimadas.
- Libros de información que lles axudan a descubrir o mundo que lles rodea e a achegarse a novos temas: plantas e animais, formas e cores, xogos e actividades manuais.
- Contos tradicionais, contos de animais e contos baseados en rutinas cotiás coas que poidan identificarse.

**PROBAR A:** saír ao campo a observar insectos. Levaremos connosco libros de insectos para ter máis información e descubrir curiosidades dos insectos que nos atopemos.

**Desde os 6 anos:** Comezan a ler narracións sinxelas, organizadas por capítulos.

A tipografía debe ser grande e o formato do texto debe estar ben distribuído.

Entre os libros preferidos podemos destacar os seguintes:

- Libros de información que responden de forma sinxela aos seus porqués.
- Poemas, cancións e adiviñas.
- Primeiras novelas con liñas de texto curtas, vocabulario sinxelo e ilustracións a cor que axudan a comprender o texto. De humor, fantasía, animais e de personaxes protagonistas próximos as criaturas destas idades.
- Libros de imaxes e de buscar e encontrar elementos.
- Cómics

**PROBAR A:** compartir unha lectura e antes de empezar a ler xuntos, seleccionaremos tres palabras ao chou e, cando saian na historia, realizamos unha acción como aplaudir, por exemplo.

**Desde os 9 anos:** A estas idades moitos son capaces de ler textos extensos: narracións con diálogos e estruturados en capítulos. Progresivamente, o formato dos textos vai sendo similar ao dos adultos. Entre as

lecturas preferidas podemos destacar as seguintes:

-Libros en distintos soportes (papel e electrónico) que combinen o entretemento e o coñecemento: experimentos, cociña, traballos manuais...

-Narracións de aventuras, humor, ciencia ficción, misterio e fantasía.

-Coleccións de libros. Os nenos senten que forman parte da comunidade se falan cos seus amigos das aventuras dos personaxes dos seus libros favoritos: Tom Gates, Isadora Moon, Agus e os monstros, este tipo de coleccións propician o diálogo entre iguais.

-Cómics.

-Revistas e prensa infantís.

**PROBAR A:** preguntemos ás crianzas de que tema lle gustaría ler ou saber máis. Os adultos visitaremos a biblioteca e seleccionaremos coa axuda do persoal bibliotecario varios libros que inclúan novela infantil, álbum ilustrado, cómic, libros de información. Na casa presentamos a selección de libros á familia falando de que trata cada libro e as razóns polas que cres que os van a gozar. Para coñecer como son os libros podedes buscar na web información deles, ler os resumos que aparecen na contraportada ou preguntar á bibliotecaria.

O segredo para facer lectores e lectoras dende o fogar está na constancia e paciencia. Todos temos moitas fronteas abertas, as criaturas unha chea de actividades e entendo que xa non nos imaxinamos sacando horas adicionais da axenda semanal para dedicalas á promoción da lectura no fogar. Pero non é necesario unha revolución, con só 15 minutos ao día dedicados á lectura compartida son unha chea de horas ao ano de lectura (e con todos os seus beneficios). A lectura ten que callar fondo no fogar. Aplicando estes hábitos, fórmulas ou estratexias aos poucos funcionará e todos gozaremos coa lectura cada día máis. Cun chisco de constancia e moita paciencia pronto nos converteremos nunha familia lectora.

#### Aplicacións de lectura:

**Galexia:** ideal para mellorar a comprensión lectora por medio de xogos.

**Cuentidudi:** unha app de lectura creada co obxectivo de fomentar a lectura compartida nas primeiras idades. Foi concibida de tal maneira que os seus usuarios infantís poden utilizala de forma autónoma. Moi intuitiva e fácil de usar.

**Inventeca:** Un aplicación que permite crear as nosas audiohistorias ilustradas. O seu andel proporciona diferentes secuencias de imaxes de estéticas diversas ás que se pode engadir unha historia en formato audio.

**Wonderscope:** combina as tecnoloxías de realidade aumentada e recoñecemento de voz para ofrecer unha experiencia inmersiva. Así, mentres os usuarios len, os personaxes participan da historia, parece que lles falan directamente, e pídenlles axuda para resolver as distintas situacións nas que se atopan.

**In my Dream:** propón ao lector un xogo de combinacións infinitas de imaxes e textos, entretido á vez que rico en matices: imaxinativo, poético, evocador, surrealista. Podemos optar por facer unha lectura conxunta de imaxes e texto, ou evitar este último para facer



# Educación Emocional e Xestión de conflitos.

Carmen Loureiro, ensinante.



Cando a AS-PG me achegou a proposta de participar nesta guía para nais e pais, debo dicir que non me atopaba no mellor momento para abordala. Por que? Porque como moitos e moitas de vós, os efectos colaterais psicolóxicos da pandemia estaban a facer estragos no meu estado de ánimo:

- Bastante **medo** ante a enfermidade e as consecuencias previsibles, que incluían desconfianza xeneralizada cara ás persoas (ao etiquetalas como posibles portadoras de contaxio.)
- Algo de **ansiedade** polas incertezas presentes e futuras...
- Moita **tristeza** polas perdas humanas que se sucedían día a día... e por todas as outras perdas (económicas, sociais, culturais) que se adiviñaban no horizonte.
- E algo de **enfado** pola impotencia e a pasividade que nos impoñía o confinamento...

En fin, non era o panorama máis favorable para falar con vós dende a calma e o optimismo que sería deseable para afrontar a tarefa de educar ás crianzas con "sentido e sensibilidade".

Entón pensei que si, que é precisamente nos momentos máis difíciles onde hai que pór a proba a validez das teorías, descartando todo aquilo que nos "venden" como apócemas máxicas e que non soporta a baixada dos andeis das librerías de auto-axuda á terra firme da realidade.

Así que velaí vou, arroupada polos 43 anos de experiencia docente e os 35 de exercicio como nai, tan insegura e atribulada como calquera de vós. Os coñecementos de Psicoloxía, Pedagogía, Filosofía... foron de gran axuda, pero só cando pasaron, con folganza, polo filtro da experiencia e o sentido común.

E o sentido común lémbra-nos algunhas cousas que convén non esquecer:

- Todas as crianzas veñen ao mundo cun potencial aberto a distintas posibilidades, que entraña tanto oportunidades como riscos.
- Todas as crianzas poden ser intelixentes e competentes, pero non todas o van ser do mesmo xeito. Cómpre recordar que "o dereito á diferenza non debe dar lugar a unha diferenza de Dereitos".
- "Non sei a razón pola que estes fillos/as me saíron tan diferentes, se os eduquei do mesmo xeito"... Pois non: non existen dous pais/nais que eduquen aos fillos da mesma maneira; porque as crianzas son distintas e nós tamén, segundo as circunstancias e etapas da vida.
- Cómpre tranquilizarse e aceptar que non existen fillos e fillas perfectos, pero tampouco pais e nais perfectos... o cal non implica que non sexamos perfectibles.
- Teremos fillos e fillas autónomos, responsables e solidarios se confiamos neles e estamos aí para facilitar o desenvolvemento do seu potencial, cos alicerces do noso exemplo.



Deberíamos comezar, é a nosa obriga, por **satisfacer as súas necesidades básicas**: as que teñen que ver co **corpo e a saúde** (alimentación, descanso, hixiene, protección ante as enfermidades...); a de **seguridade**, que implica o fortalecemento do “apego seguro”, pero fuxindo da sobreprotección e potenciando a autonomía. Esta necesidade está relacionada con outras dúas, a de **estima** e a de **afecto e pertenza**.

Neste senso: querer ás criaturas é confiar nas súas capacidades e deixar que fagan tarefas adaptadas á súa idade; que asuman retos dos que poden saír airosas, para que os avances na **autonomía** reforcen tamén a **estima**. Lembra que “non deberíamos facer polas crianzas o que xa son capaces de facer por si mesmas” e implicádeas nas tarefas do fogar para que a coresponsabilidade se converta nun hábito (na adolescencia é máis difícil, e ás veces, tarde)

E non esquezades que as expectativas han ser razoables: tan perigoso é facelo todo por elas como esperar máis do que son quen de facer, abocándoas ao fracaso. Tampouco deberíamos esquecer que cubrir as necesidades non implica **adiantarse** nin **pasarse**. Poderían ter problemas por “carencias”, pero tamén por “excesos”.

Se están ben de saúde, se senten seguras, queridas, aceptadas nos seus grupos de referencia, valoradas xustamente...disporán de toda a súa enerxía para gozar, aprender e medrar.

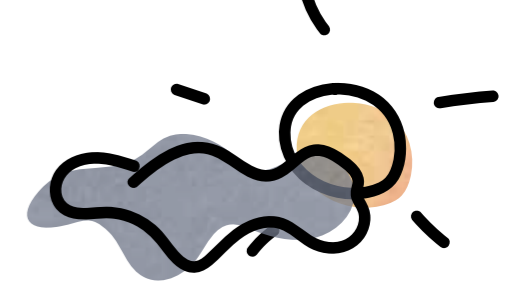
A **Educación emocional** na familia comeza por **conectar** coas propias emocións, **escoitar** o que nos intentan dicir (A **tristeza** estanos falando da dor asociada ás perdas de calquera tipo; o **medo**, das ameazas que nos empurran a loitar, fuxir ou “facernos os mortos”; o **noxo**, de todo o que pensamos ameaza a nosa saúde física ou mental; a **ira**, das frustracións, impedimentos, ou ameazas á nosa estima e dignidade; a **sorpresa**, da atención necesaria para avaliar se a novidade é do noso gusto ou non; e a **alegría**, do benestar e o pracer de que as nosas expectativas se vaian cumprindo).

Pola escaseza de espazo para desprezar un tema tan denso e complexo decidín centrarme e priorizar o tratamento das emocións básicas, aquelas que están bioloxicamente programadas e que podemos identificar facilmente polos signos externos e internos, semellantes en todas as persoas. E tamén porque son os vimbios cos que se tece todo o complexo “cesto” das emocións.

Non son positivas ou negativas, como ás veces se clasifican. Todas desempeñan unha función evolutiva e nos teñen axudado a sobrevivir ao longo de milenios. Por esa razón, non podemos negalas, reprimilas ou suprimilas...é preciso acollelas, lexitalas, deixar que se expresen, nomealas, comprendelas e aprender a regulalas tendo en conta dúas variables determinantes: **intensidade e duración**.

A intensidade amosa o grao en que as estamos experimentando. Valorar esa gradación resulta imprescindible para saber que estratexias de autorregulación compre por en marcha e cales non van funcionar en cada situación concreta. No é o mesmo enfrontarse a un leve enfado que á cólera.

Neste senso, aí van algunhas estratexias básicas de autorregulación que serven tanto para nós como para os nosos fillos e fillas:



#### As que dependen do manexo da atención:

Retirada da atención do foco do conflito procurando alternativas de distracción física ou psíquica; tempo aparte para recuperar a calma...

Convén aplicalas ao principio, cando nos damos conta de que estamos experimentando un grao leve ou moderado de ira, medo, tristeza, noxo... máis susceptible de dispararse se continuamos alimentando a fogueira emocional.

#### As que teñen que ver coa expresión e a descompresión:

Expresión **verbal** (o alivio de contar ante un oído atento e repectuoso); E. **corporal** (mimo, danza...); E. **artística** (plástica, literaria, musical...)

**Exercicio físico** (pasear, correr, nadar, todo tipo de deporte...) e **catarse** (descarga enerxética curta, intensa e ritualizada)

#### As que dependen da xestión da calma

Teriamos aquí todas as estratexias que inclúen respiración, relaxación, concentración, visualización e viaxes imaxinarias... así como as que se centran na consciencia e regulación da “**fala interna**” (aprender a dicir stop aos pensamentos intrusivos e xeralmente pouco realistas que alteran o noso estado de ánimo e soben a temperatura emocional ata graos que dificultan a súa xestión... e acudindo a pensamentos menos reduccionistas e máis próximos á realidade e ás nosas capacidades)

E xunto ás estratexias para modular a **intensidade** dalgunhas emocións que poden levarnos a dicir ou facer cousas das que nos podemos arrepentir polo dano que causan en nós e nos demais, non debemos esquecer a outra variable:

**Duración**. Tendo en conta que as emocións básicas son habitualmente reaccións intensas e de curta duración (non así os sentimentos e os estados de ánimo), deberíamos empezar a preocuparnos cando se manteñen activas moito tempo e sen causa, aparentemente, xustificada (Non é o mesmo a tristeza asociada a unha perda que unha tristeza que se prolonga no tempo, á que acostumamos chamar depresión...). Non deberíamos confundir as emocións básicas coas patoloxías emocionais que se lles parecen ou teñen nelas a súa orixe.

Precisamos logo coñecer as nosas emocións para poder empatizar coas emocións das crianzas e non etiquetalas como “medoñentas” ou “malas” por reaccionar desproporcionadamente ás negativas, ás veces inevitables, aos seus desexos.

Neste senso, sempre insisto na necesidade, que tamén temos as persoas adultas, de aceptar os nosos enfados, expresalos sucintamente e pactar un “tempo fóra” para recuperar a calma, requisito imprescindible para abordar os conflitos con proporcionalidade e xustiza.



Dentro das moitas tarefas da educación emocional, cómpre non esquecer a **Motivación de Logro**, o que vén sendo estar atentos aos desexos, metas e tarefas polas que se senten atraídas para fomentalas e cultivalas... coidando ao tempo da **Demora da gratificación**, e dicir, da espera e a paciencia que se precisa para acadar algunhas das metas elixidas (pensemos no esforzo e a persistencia que se precisa para acadar a excelencia nun deporte ou no dominio dun instrumento musical). Non é fácil nestes tempos de desexos perentorios (a satisfacer "aquí" e "agora")... pero de seguro será máis doado se a tarefa estimula a súa curiosidade, atrapa a súa atención, procúralles pracer... e fai que a sintan como algo valioso polo que merece a pena a **espera**, ata conseguir que o propio esforzo resulte pracenteiro.

No eido **Interpersoal** deberíamos estar atentos ás súas actitudes ante as persoas "diferentes" por calquera condición das que figuran na listaxe dos Dereitos Humanos (especialmente, na adolescencia).

O respecto pola diversidade e condición indispensable para unha convivencia xusta e precisamos ter claro que o reverso ineludible dos **dereitos** son os **deberes** (o primeiro deles: recoñecer e aceptar que os demais teñen os mesmos dereitos que reclamamos para nós).

Para conseguilo (non é fácil) convén despregar diferentes estímulos que axuden a cultivar a empatía (por exemplo, poñerse no lugar dos personaxes dos contos, debuxos ou películas educa a súa capacidade para comprender as emocións e accións das persoas coas que conviven).

De aí vén tamén a necesidade de establecer **límites**, sempre relacionados con non traspasar esa liña imaxinaria onde os nosos dereitos entran en colisión cos dos demais e que tantas veces rematan en intromisións, abusos e danos irreparables.

Outro campo no que as familias sodes imprescindibles é o das **habilidades sociais**. Noutrora falabamos de **modais**, mais como é unha palabra cargada de connotacións tradicionais, agora prefírese falar de condutas **pasivas, agresivas e asertivas**. Todas as persoas temos tendencia a un estilo máis extravertido (ás veces mesmo agresivo) ou máis introvertido (que acostuma incluír pasividade e mesmo renuncia á defensa dos propios dereitos). As familias non queremos que os fillos e fillas estean indefensos e inermes ante os abusos dos "agresivos"; pero tampouco deberíamos estimular e modelar una conduta agresiva que os leve a pasar por riba dos dereitos dos demais. Por sorte temos unha alternativa xusta, coherente e consistente: coñecer e practicar a **asertividade**. Non vén de serie, así que non queda outra que explicala, modelala e adestrala ...

As persoas asertivas expresan as súas necesidades, desexos e dereitos con calma e firmeza, sabendo que para que estes sexan respectados a reciprocidade é indispensable. A **escoita atenta** e o **parafraseo** son necesarias para facernos cargo das demandas e expectativas que poñemos as persoas nas nosas relacións.

Como podemos colaborar nesta aprendizaxe?

As explicacións verbais son necesarias, pero non suficientes. Axuda observar condutas reais ou ficticias tratando de recoñecer os diferentes estilos e as consecuencias reactivas que producen nos demais.

Unha maneira divertida de comprender e practicar é mediante os **Xogos de simulación** ou representación improvisada de situacións cotiás (sen a carga emocional das situacións reais), imaxinando e practicando alternativas de relación e xestión que permitan ás partes quedar satisfeitas...procurando aprender das situacións "in vitro" para logo aplicar "in vivo".



E, por suposto, co exemplo, sendo nós mesmas modelo de conduta asertiva, o que non sempre é doado.

Coñecer as nosas emocións, aprender a regulalas, e converter en hábito o estilo de comunicación asertiva son os requisitos máis fiables para xestionar os conflitos con certas garantías de éxito.

Aínda que non desperdiciemos ningún momento puntual para aprender xuntos, estaría ben procurar momentos especiais de tranquilidade para o **diálogo**, como **ritual familiar** centrado na mellora da convivencia.

É o momento para felicitarnos polo que cremos que vai ben e para artellar alternativas realistas para o que deberíamos mellorar. É tamén o lugar onde propoñer normas (sendo conscientes de que onde non as hai sempre funciona unha por defecto: "a lei do máis forte")

Normas, a ser posible, consensuadas para que se sintan responsables do seu cumprimento procurando ao tempo que sexan: poucas, sinxelas, xustas e estables.

Esas reunións son tamén o momento axeitado para abordar conflitos "coa temperatura emocional regulada" (lembra que non debemos abordalos cando a ira ferve, porque dicimos cousas e tomamos decisións das que logo nos arrepentimos)

Proceso: escoitar respectuosamente todas as versións (sen interromper), parafrasealas para ver de clarificar posibles malentendidos e matizar as discrepancias; preguntar se realmente están en disposición de dialogar e, no seu caso, reparar o dano causado...

Para ter unha idea de como conducir eses diálogos importa aprender a facer preguntas abertas acerca das **causas** que motivaron o conflito; das **emocións** asociadas e a súa "temperatura"; de factores do **contexto** que puideron ter influído na maior ou menor gravidade; das **alternativas** que se nos ocorren e as **consecuencias** posibles se optamos por unhas ou por outras; dos **medios** de que dispomos para facelas efectivas; de como **elixir** as que máis contentan ás partes... sen esquecer nunca a pregunta sobre como cremos que se podía sentir a persoa coa que temos o conflito.

Quero pedir desculpas polo exceso de "palabras", mais a necesidade de condensar moita información en pouco espazo ten eivas inevitables. Desexaría, por riba de todo, que este breve artigo servise polo menos para mitigar medos, suscitar curiosidades e animar andainas conscientes polos camiños da Educación. Nós e as nosas crianzas merecemos a pena e tamén a alegría de seguir pensando "que clase de persoas queremos ser" e en "que clase de mundo queremos vivir".

Dúas recomendacións bibliográficas sinxelas e potentes:

Bilbao, Álvaro- El Cerebro de los niños explicado a los padres Plataforma Editorial, 2015

Fisher, Robert- Cómo desarrollar la mente de su hijo

Ediciones Obelisco, 2003

# Internet e menores.

Jorge Castro, bibliotecario, experto en redes.



Non hai dúbida de que a educación das nenas e nenos no uso saudábel das redes, de Internet, é unha das principais preocupacións das familias. Desde os primeiros anos, os nosos fillos e fillas séntense atraídos polas pantallas. Vemos marabillados a súa soltura no seu manexo e ao mesmo tempo comezamos a preocuparnos polos contratempos que poden xurdir: desde problemas de privacidade ata situacións de acoso pasando pola adicción. En definitiva, unha fonte de conflitos que temos que manexar da mellor maneira posíbel ao mesmo tempo que procurar educalos no que é xa algo esencial nas súas e nas nosas vidas.

## As actitudes que podemos adoptar

Ante a relación entre os nosos fillos e fillas e Internet podemos optar por:

### Actitudes negativas:

**Prohibir.** Prohibir o uso de Internet, que é un medio de comunicación para os nosos fillos e fillas, significa ignorar o importante papel que cumpre na formación da súa personalidade, ademais de resultar algo inútil, porque se non se conectan na casa vano facer noutros lugares. E se teñen algún problema usando as redes, malia telo prohibido, seguramente serán remisos a pedirnos axuda por temor a unha reprimenda, co cal a consecuencia é que poñemos en risco a súa seguridade.

**Facer como se nada.** Isto conducirá a converter os nosos fillos e fillas en náufragos tecnolóxicos: sen referencias na familia, optarán por buscar consello e axuda noutros lugares non controlados co perigo que iso comporta.

### Actitudes positivas:

**Aprender o manexo.** Certo que as tecnoloxías da comunicación (non lles chamemos "novas tecnoloxías": levan décadas xa connosco!) chegaron de maneira abrupta, sen tempo para prepararnos e reflexionar. E pode ser que non nos apaixonen pero non por iso debemos desentendernos. Ás veces acompañamos ás nosas fillas e fillos ao cine para ver filmes que non elixiríamos de non ser por eles. Facemos un esforzo por acompañalos. Fagamos o mesmo con Internet. Coñecemos as ferramentas que usan. Saibamos os riscos das apps e dos dispositivos, pero tamén as súas utilidades e vantaxes. E non poñamos como escusa que non sabemos como comezar: hai cantidade de recursos na propia rede para formarnos!

Falar en familia. Consecuencia do anterior será a posibilidade de comentar con eles e elas o que fan en Internet, como a usan, con toda naturalidade. Nunca esperar a que xurda un conflito para falalo. Identifiquemos as charlas sobre as tecnoloxías con momentos agradábeis, en positivo. E adoptemos unha actitude de curiosidade –compartida con eles e elas– por esas novas apps, eses novos xogos, esas novas ferramentas que continuamente van aparecendo e cambiando (seguramente a máis velocidade da que nos gustaría). Se eles e elas perciben o noso interese, de seguro que serán máis proclives a comunicarse e compartir con nós.



## Cando comezar

Outra das inxuedanzas que xorden é cando poden os nosos fillos e fillas iniciarse no uso da rede e das pantallas e como facelo. Non hai receitas universais nin máxicas. Cada familia é un contexto diferente. E cada neno e nena. Pero hai algunhas pautas que nos poden servir de orientación.

Así que ante a pregunta do millón –cal é a mellor idade para que se inicien– a resposta é “o antes posíbel” PERO... con moitos matices. Vexámoslos.

Esperar moito, ata a adolescencia, é dificultar a nosa tarefa educativa. Dando por feito que van usar pantallas e Internet antes do que nos gustaría, as idades próximas aos 12-13 anos non son o momento óptimo para educar aos nosos fillos e fillas no bo uso de Internet. A interacción entre pais/nais e fillos/fillas difícultase moito na adolescencia. Son remisos a permitir que accedamos aos seus perfís ou a admitir consellos sobre as precaucións a tomar no manexo das redes sociais. O peso do grupo, das súas amizades, faise maior e a súa influencia tamén.

Desde que idade entón? Hai unha regra básica, a regra 3-6-9-12, creada por un psiquiatra francés, Serge Tisseron, que pode achegarnos algunhas orientacións, sempre tendo en conta que non é algo matemático.

**Ata os 3 anos.** Marabillámonos cando vemos a unha criatura manexando unha tableta ou unha pantalla. Sabe que cun movemento de dedos agranda unha imaxe e que con outro cambia de pantalla. Pero non é algo tan maravilloso como aparenta, porque son xestos que se aprenden rápido. É unha linguaxe moito máis sinxela que a oral ou a escrita e proporciona un feedback inmediato. Mais nestas idades son prioritarios outro tipo de estímulos, que se expoñan ás dimensións do espazo e do tempo e a usar os cinco sentidos en toda a súa plenitude. Así que de maneira prioritaria deben estimularse os xogos de interacción coa contorna. E cando use as pantallas debe facelo con tempo e uso moi controlado, non como un “chupete” electrónico. E a ser posíbel, tratar de evitalas antes dos 2 anos.

**Dos 3 aos 6 anos.** Nesta etapa a nena, o neno, descobre as súas habilidades manuais e sensoriais. É cando desenvolve a súa psicomotricidade fina e comeza coa lectoescritura. Pode xogar coas pantallas pero non debería ter aínda nin a súa propia tableta nin smartphone. Non usará redes sociais, pero seguramente si moitos xogos e contidos audiovisuais que ás veces son tanto ou máis perniciosos que as redes sociais. Por esta razón o seu uso debe ser moi limitado no tempo e sempre baixo a nosa supervisión.

**Dos 6 aos 9 anos.** Aínda que illalo de Internet é imposible, non debemos deixar que navegue libremente. En Internet (incluíndo nela os contidos audiovisuais e os xogos) pode atopar contidos non axeitados para a súa idade. É o momento para educala no discernimento do verdadeiro e falso en Internet, no uso da privacidade e na construción da súa e-reputación.

**Dos 9 aos 12 anos.** Temos que seguir controlando o seu acceso a Internet, non só en contidos senón tamén en tempo. Internet é terriblemente aditivo. Non é boa idea que teña móbil permanente e por su-

posto que teña contas en redes sociais: non é legal (pode facelo mentindo sobre a súa idade) pero sobre todo non é aconsellábel. Hai pais e nais que alegan que os seus fillos e fillas son xa maduros e saben comportarse nas redes. Eles si, pero e as demais persoas coas que van interactuar? Lembremos que as redes son ferramentas de comunicación con outras persoas.

## Unha idea para “practicar”

E se non poden ter perfís en redes sociais ata os 14 anos, como educalos no seu bo uso?

Unha idea pode ser crear un perfil “familiar” nunha rede social, como Facebook (por ser a que máis posibilidades permite). O titular seremos nós, pais e nais, pero accederemos con eles e elas e manexarémola con fines didácticos:

- Podo subir esta foto? Por que si ou por que non?
- Hai outras persoas na foto. Pedímoslles permiso? Aprendemos a pixelar rostros con outra aplicación ou programa?
- Temos que contar unha historia nas redes o dicir algo. Aprendemos a redactala? Que tal se o facemos antes nun procesador de textos e de paso aprendemos o seu manexo?
- Vemos unha información na rede social que nos choca. Aprendemos a pescudar se é veraz ou é un conto?
- Temos unha petición de amizade. Debemos admitila? Como temos configurada a privacidade das nosas publicacións?
- E se montamos eses vídeos que gravamos no encontro familiar? Aprendemos a usar un editor de vídeos?

E como estas, moitas máis oportunidades para educar dentro dunha contorna segura e ao mesmo tempo atractiva para as máis pequenas da casa. Cando teñan a súa conta persoal nalgunha rede (por descontado non será Facebook) disporán xa de ferramentas e coñecementos do que é conveniente e do que non. Do que non hai dúbida é de que, sexa a través deste método ou doutro, hai que buscar momentos –a ser posíbel antes da adolescencia– para adestralos no uso seguro da rede.

## E haberá presión

Sobre o papel todo queda moi claro. Pero a realidade é que as nosas fillas e fillos van reclamar usar as pantallas, acceder a Internet ou ter contas en redes sociais. E a presión pode ser grande. Non teñamos medo das rabechas que se producirán cando non lles deixemos usar unha tableta ou un móbil. Cando usan estes dispositivos están logrando cousas a golpe de clic: de maneira inmediata obteñen unha satisfacción. Non é necesariamente malo pero teñen que saber que na vida o realmente importante necesita tempo,



paciencia e perseveranza. Así que non é un drama que nesas situacións se “aburran” un pouco: estimulará a súa imaxinación, a súa creatividade e lles ensinará a aumentar o seu autocontrol. E se fomos quen de seguir unhas pautas desde pequenos, de bo uso na familia, seguro que será máis doado e haberá menos perrenchas.

## Non demonizar Internet

Internet non é unha moda pasaxeira. Poderán cambiar os dispositivos, as apps, as formas de uso. Pero veu para quedar e forma parte xa das súas vidas. E un uso correcto proporciona beneficios. Tampouco acusemos ás redes dos males da mocidade. Non é de todo certo que os rapaces e rapazas estean sempre en mundos virtuais. Para eles non existe unha fronteira entre o virtual e o real como a podemos ver, se cadra, nós. Na nosa infancia a socialización facíase na nosa contorna máis próxima. Hoxe esa contorna agrándase co uso das redes. Móvense entre dúas esferas: a virtual (*online*) na que os vínculos se establecen no ciberespacio, e a real (*offline*), no mundo das súas relacións cara a cara. Os adolescentes entran e saen de ambos os universos permanentemente, sen necesidade de distinguir as súas fronteiras de maneira explícita. E nós temos que asumir que educamos para o que lles acontece no real e no virtual, con toda naturalidade, sen atribuír un carácter negativo a esa faceta virtual, porque para eles e elas é igual de importante e contribúe a formar a súa personalidade da mesma maneira.

## O que nos debe preocupar

É posíbel que a percepción que teñamos dos riscos de Internet teña que ver coa difusión de imaxes, relacións non desexábeis ou casos de acoso: termos como *sexting*, *grooming* ou ciberacoso poden resultarnos familiares. E si, son riscos que hai que ter en conta e por iso hai que intentar previlos. Pero hai outras consecuencias do mal uso ou abuso das que non se fala tanto e que son igualmente importantes e, de seguro, máis frecuentes.

Unha delas é o **cambio na forma de ler**. Internet pode, potencialmente, diminuír a capacidade de concentración e reflexión. Aos nenos e nenas de hoxe cústalles máis ler –e tamén escribir– textos longos. A lectura dixital faixe máis en F (empezan horizontalmente arriba e desprázanse logo en diagonal ata o final, sen afondar na lectura) e menos en lineal, como se fai habitualmente no texto impreso. É vital afacer aos nenos e nenas a ler en lineal e de aí a importancia da animación lectora. A lectura de libros por diversión, non por obriga, axudará a manter os dous tipos de lectura (en F e lineal). É secundario que o texto sexa impreso en papel ou dixital. O importante é a forma de lectura porque supón un proceso mental diferente.

Tampouco é certo que os nenos e nenas de hoxe sexan multitarefa. Que vexamos que fan os traballos escolares, mentres teñen a televisión posta, a música nos cascos, o móbil diante con notificacións das

apps... non é sinal dunha habelencia especial, senón dunha falta de concentración. Non están facendo catro tarefas á vez, senón que fan o que os neurocientíficos chaman “alternancia continuada de atención”. O cerebro traballa mellor cando se emprega nunha soa tarefa.

Hai que **fomentar o espírito crítico** dos nenos e nenas. Que algo circule por Internet non supón que sexa veraz. Deben saber que podemos ser moi manipulábeis a través da información que nos dan as redes, e vémolos ben nestes tempos que corren.

E os **contidos de Internet** non están pensados para todas as idades e para todas as persoas. O risco de adquirir unha visión deformada da realidade é real. E isto afecta a aspectos tan importantes na formación das crianzas como pode ser a sexualidade, xeralmente transmitida en Internet desde posturas machistas, violentas e de dominación. Por iso hai que crear na familia o clima de confianza necesario para tratar estes temas e advertirlles de que poden chegar a dar con este tipo de contidos que non se corresponden coa realidade nin co desexábel.

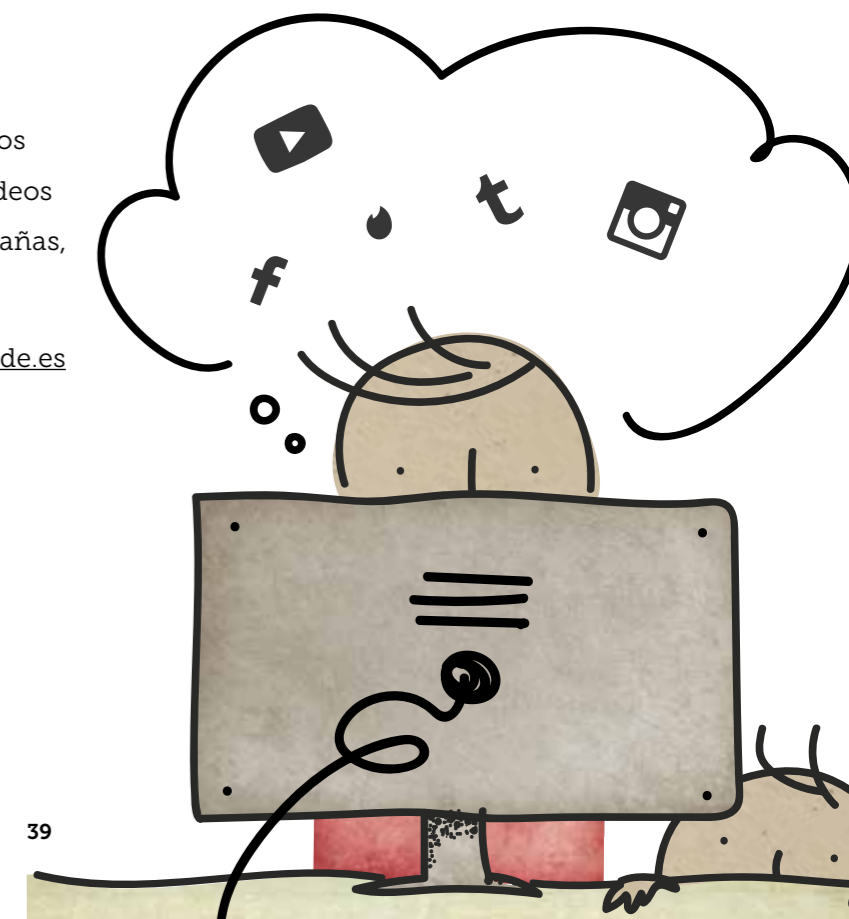
Tamén é certo que as pantallas son terriblemente **aditivas**. E reclamarán máis e máis tempo. O importante é que Internet non substitúa a actividades que ata o momento ocupaban o seu tempo. Pero non polo feito de ser Internet, senón polo equilibrio. Se no canto de deixar de facer outras cousas por estar en Internet, o fixeran por estar todo o día cun libro, reaccionariamos igual? Prohibiríamolle ler? Seguramente non: trataríamos de que racionalizaran o tempo. Pois fagamos o mesmo coas pantallas e Internet.

E non depositemos este labor nos programas de **control parental**. Poden ser unha axuda, pero non poden substituír o papel de nais e pais. O mellor control parental é a nosa supervisión. E, sobre todo, que as pantallas non substitúan á afectividade, á relación familiar.

## E para saber máis

Neste enlace veredes unha relación de webs, nos que atoparedes todo tipo de recursos: desde vídeos a artigos de opinión, pasando por xogos, campañas, materiais didácticos ou entrevistas.

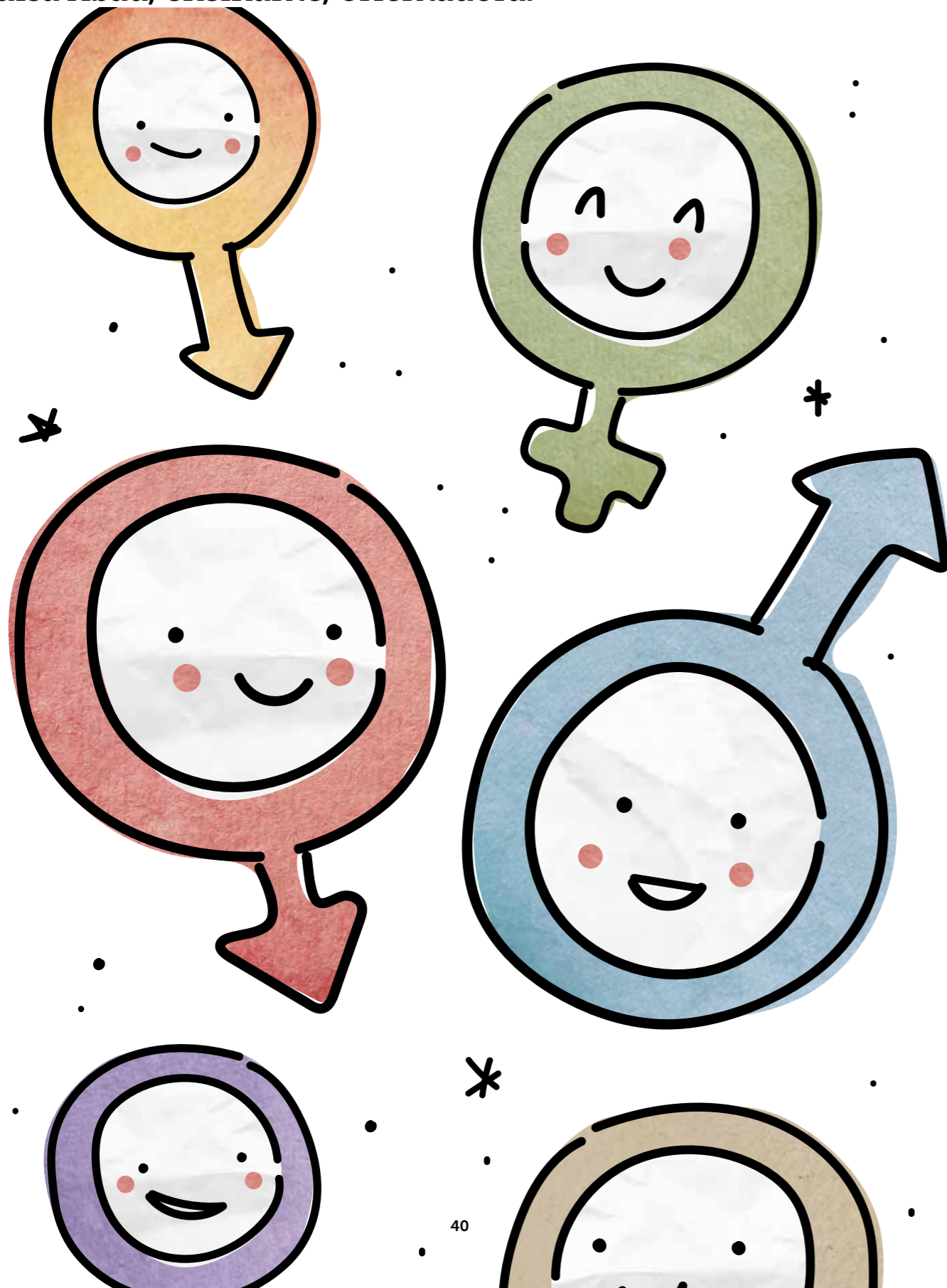
<https://educar-na-rede-en-familia.cms.webnode.es>





# Educación afectivo sexual dentro da familia.

Luisa Abad, ensinante, orientadora.



## 1.-Para empezar

Sabemos se alguén é dun ou outro sexo polo seu corpo, pero existen infinitas maneiras de ser de un ou outro sexo. O sexo e a sexualidade van unidos, están nas nosas vidas dende que nacemos ata a morte, pero para aclarármolos convén que definamos eses termos. A OMS (Organización Mundial da Saúde) distingue entre sexo e sexualidade.

O **sexo** son as características biolóxicas que definen aos seres humanos como home ou muller, pero non son mutuamente excluíntes, xa que hai individuos que posúen ambos. A **sexualidade** é un aspecto central do ser humano que está presente ao longo da vida. Abarca o sexo, as identidades sexuais e os roles de xénero, a orientación sexual, o erotismo, o pracer, a intimidade e a reprodución. Exprésase de diferentes maneiras e está influída por múltiples factores: sociais, culturais, éticos...

Tamén fala a OMS de **saúde sexual** coma un estado de benestar físico, mental e social en relación coa sexualidade, e dos **dereitos sexuais** coma a aplicación dos dereitos humanos existentes á sexualidade e á saúde sexual. Protexen o dereito de todas as persoas a satisfacer e expresar a súa sexualidade e a gozar da saúde sexual.

## 2.-Necesitamos educación sexual

Todos os estudos realizados nos últimos anos coinciden en que menos do 15% das criaturas recibe información sexual por parte das súas familias. Coma sempre o sexo segue a ser un tema "tabú" polo que a mocidade remata informándose por outras vías, como son as amizades e internet. É certo que a miúdo nos dá vergonza falar de sexo e moitas veces é o medo a non saber facelo ben o que nos impide afrontar estes temas, pero pensade que se non o facedes vós igual o aprende de outra maneira e teñen dereito a recibir de vós a vosa propia visión. A casa é o lugar idóneo para educar nos afectos e na sexualidade e nunca a educación sexual foi máis necesaria e urxente que agora; ademais tampouco a escola está a altura ao non existir educación sexual nos contidos que traballa (currículo).

A necesidade física e afectiva de tocarnos, de ter pracer e intimidade acompáñanos toda a vida. A sexualidade é unha dimensión moi importante da nosa personalidade. Se queremos que as nosas fillas e fillos se desenvolvan coma persoas autónomas que forman o seu propio criterio debemos educar a sexualidade. É unha responsabilidade da familia e non debes deixar que outros a fagan por vós. Falamos de facer unha



**educación sexual intencionada.** E máis nestes momentos en que a mocidade afirma obter información sexual basicamente a través da pornografía de internet.

A educación sexual non só abranguerá aspectos como a prevención de embarazos e as infeccións de transmisión sexual (ITS), senón que atenderá principalmente **á parte emocional e psicolóxica.** É normal que sintamos temor ante as primeiras relacións sexuais da nosa filla ou fillo, pero é algo que lles vai ocorrer como nos pasou a nós e negalo ou convertelo nun tema prohibido non lles vai a axudar, senón todo o contrario.

### 3.-Como facela?

Nun ambiente de comunicación baseado no cariño e o respecto. É importante que cando faledes sobre sexualidade coas vosas criaturas vinculedes este tema co sistema de valores que tedes e como humanos que somos, coas nosas experiencias afectivas.

Moi a miúdo facemos educación sexual de xeito espontáneo, sen nos decatarmos. Continuamente estades a facela co que lles decides abertamente sobre o tema, pero tamén co voso exemplo, coa vosa conduta. Frases como: "non toques aí", "tápate"... quedan gravadas na criatura, sodes modelos constantes de imitación e identificación para elas e eles (co que vos dicides en parella, se vos bicades, abrazades, cos comentarios que facedes...). Por outra banda calquera momento e situación pode ser aproveitada para intervir intencionadamente: unha película que estamos vendo, o nacemento dun novo bebé na familia...

Sempre que a vosa criatura vos faga preguntas sobre sexualidade, **debedes responder con naturalidade, falarlle con sinceridade, en positivo, sen prexuízos nin estereotipos** con explicacións adecuadas á súa idade e facelo dende una perspectiva positiva. Se a pregunta non coincide nun bo momento, podedes adiar a resposta pero nunca deixedes de darlla. Se non tedes moita seguridade podedes apoiaros en libros ou vídeos. Podedes agasallarllelos, ir á librería mercalos con elas, ir buscalos á biblioteca... Nestes momentos podedes acceder a maravillosos materiais (contos, películas...) que abordan a sexualidade dende idades moi temperás.

### 4.- Cando comezar?

Dende o nacemento, a sexualidade vai ligada a aceptar e coidar o propio corpo, coa autoestima, coa forma de comunicármolos e de relacionármolos e tamén con aprender a xestionar os riscos. É fundamental para o bo desenvolvemento da sexualidade a relación afectiva entre nais, pais e fillos en todo o relacionado coa afectividadee facer que sintan que os queremos (beixos, apertas, aloumiños, sorrisos ...). O feito de falar coas vosas criaturas deste tema significa que lles estades ofrecendo recursos para que aprendan a enfrontar con responsabilidade todo o referente a sexualidade, para que poida resistir a presión do grupo, para que

se acepte como é... Falade con elas e eles en calquera momento. Non agardedes á puberdade porque entón será tarde e xa vos sentiredes mal por abordar eses temas que terían que irse falando con naturalidade dende moito antes. Ás veces as familias din que non falan de sexo porque as criaturas non lles preguntan. Non hai que agardar, haise que anticipar porque poida ser que xa estean facendo esas preguntas noutros lugares (internet, amizades...).

Ata os dous anos aproximadamente é habitual que teñan curiosidade polo seu corpo e poidan ter condutas de estimulación como tocarse os xenitais ou frotarse con obxectos porque lles produce pracer. Estas condutas son normais e cando as descubrimos o axeitado é non reprender. Os xogos de investigación dos xenitais propios ou das amizades son totalmente habituais e deben ser tratados con naturalidade. O normal é que pregunten, é necesario satisfacer a curiosidade infantil cunha boa información sobre sexualidade. A falta de respostas converterá o sexual en prohibido, en algo "porco".

A partires dos 6 anos seguen os cambios graduais, increméntase a súa curiosidade por saber e empezan a tomar conciencia da moral sexual adulta. Segundo medran van incorporando normas de comportamento que son sociais, pero adaptadas pola familia. É importante que as regras que se manteñan sexan razoadas e explicadas, dentro dunha **concepción positiva da sexualidade.** A través dos medios de comunicación van lles ir chegando modelos a imitar que moitas veces teremos que comentar para evitar distorsións. Vós ides ser o modelo máis importante de identificación.

Na puberdade, período entre a infancia e a adolescencia, iníciáanse grandes cambios físicos que as veces lles xeran moitos medos. Haberá que falarlles antes de que ocorran os cambios corporais (menstruación, aumento dos senos, pelos no pube, cambio de voz...).

Sobre os 12 anos comeza a adolescencia, marcada por cambios psicolóxicos que acompañan aos corporais: primeiros amores e desenganos, necesidade de compartir a intimidade desde a confianza e o respecto. Coa adolescencia ábrese unha etapa de forte desexo, de información e experimentación. As hormonas aléranos e o normal é que descubran e compartan co seu grupo de amizades, pero esta información grupal soe ser escasa e inexacta moitas veces. Sacade vós o tema porque para elas/eles soe ser vergoñento. É importante que **lles adiantedes os cambios** que lles agardan: a primeira persoa pola que se sintan atraídas, as primeiras experiencias (bicos, caricias...) e a primeira posible relación sexual coital.

A masturbación será algo normal dentro do seu desenvolvemento sexual e non debe xerarlle culpa. Ten que saber que esa conduta corresponde á súa intimidade e non debe facerse en público. Se utilizaran a masturbación compulsivamente para "agochar" sentimentos de angustia ou ansiedade habería que ofrecerlle axuda.

As relacións sexuais teñen un compoñente emocional que supera ao feito físico. Os riscos emocionais son tamén moi importantes. Falaremos con eles/as dos riscos de embarazo e de contaxio de infeccións, pero tamén de sentimentos, de desexo, pracer, comunicación.

## 5.-Por que e para que facer educación sexual?

-Para que sexan **máis felices**. A sexualidade está ligada:

- Ao **pracer**: para gozar, relaxarse, descargar tensións, sentir benestar.
- Á **comunicación**: para dar e recibir cariño, manifestar tenrura e expresar o que sentimos nas relacións.
- Á **reproducción humana**: para procrear cando así se desexe libremente e de forma responsable.

Pero a educación sexual está ligada a outra serie de cuestións moi importantes:

-Para fornecer unha **boa autoestima**

A autoestima é un elemento esencial para a saúde emocional. Supón a aceptación de como somos, en especial do noso corpo. Sexa como sexa, estar a gusto nel, coidalo e gozalo. Isto repercute na forma de aceptarse e expresarse. As rapazas e os rapaces por efecto da cultura da imaxe e das modas comparan o seu corpo cos dos modelos da pantalla e moitas veces séntense moi mal por non poder alcanzar a perfección das imaxes (moitas veces retocadas con aplicacións). As rapazas sofren especialmente a tiranía da beleza e dende moi pequenas son sexualizadas con roupas e adornos. Será a nosa ocupación desfacer estes mitos para que poidan ver que a diversidade de corpos é unha riqueza e que ningún corpo é mellor que outro; que as modas son pasaxeiras: antes levábase a palidez e agora o moreno, as mulleres con grandes cadeiras e agora prima a delgadeza, barbas, bigotes, máis ou menos músculos nos homes...

-Para contrarrestar a **presión do grupo de iguais**.

Coa xeneralización de internet aprenden moitas "técnicas", pero non saben case nada de sexualidade, priman os contactos sexuais sobre as relacións sexuais e o grupo de colegas toma gran importancia. Pódense sentir presións para ter prácticas sexuais que non lles gusten, para perder a virxindade... É moi importante que saiban defender os seus criterios sen que iso supoña que teñan que excluírse do grupo.

-Para aceptar a súa **orientación sexual**

A orientación do desexo pode ser cara persoas do sexo contrario (heterosexualidade) ou do propio (homosexualidade). Cada vez vense máis casos de rapazas e rapaces que declaran diferentes orientacións (gai, lesbiana, bisexual, asexual, pansexual...). Todas elas son opcións das persoas e **o noso respecto ten que ser máximo**. Tamén debemos saber que ata a madurez as flutuacións do desexo son normais. Poden sentir atracción por un ou outro sexo, simplemente están en período de busca.

-Para resaltar **o valor da igualdade**

É importante que transmitades unha educación non sexista e fomentedes valores de igualdade entre nenos e nenas e que **non fagades distinción** entre eles. Na nosa sociedade persisten os roles de xénero, é dicir, "o que se espera" de cada quen: o home toma a iniciativa nas relacións e ten cantas máis mellor, mentres que a muller debe mostrarse evasiva ante as experiencias sexuais e non está ben visto que teña moitas parellas.



Desfacer estas desigualdades é o noso labor e aquí o que máis educa é o exemplo. Pais igualitarios que se corresponsabilizan co traballo doméstico e que tratan á súa parella coma a unha igual farán fillos igualitarios. Mulleres empoderadas que practican os mesmos dereitos dentro da familia farán fillas igualitarias.

-Para contrarrestar os efectos da **pornografía**

A pornografía existe dende hai moitísimo anos, pero coa xeneralización de internet é totalmente accesible, de forma que sabemos que nestes momentos as criaturas dende moi novas ven porno. Fálase de pornonativos. As páxinas porno teñen millóns de visitas e non hai ningún filtro que impida ás persoas menores de idade entrar. Desgraciadamente moitas veces é a única información que teñen sobre sexualidade.

Que lles ensina o porno? O porno é fantasía, moitas veces violenta e manda unha dobre mensaxe: aos rapaces, que teñen dereito a usar o corpo das mulleres aínda que sexa con violencia, e ás rapazas, que lles teñen que gustar esas prácticas xa que a eles lles dan pracer. Os actores porno sempre están moi ben dotados e dispoñibles. Isto pode xerar nos rapaces graves angustias sobre o seu propio corpo. Nas rapazas inflúe nunha estética anenada (pube depilado) e na submisión ao desexo masculino. Por outra banda, nos vídeos porno non hai coidado da contracepción nin das enfermidades de transmisión sexual o que é un exemplo nefasto para a mocidade de prácticas non seguras.

A mellor maneira de desfacer os mitos da pornografía é abordar conversacións abertas e sinceras sobre o que poden atopar neses vídeos e falarlles do diferente que é o porno do sexo real.

-Para ter **prácticas sexuais seguras**

A información que lles deades deberá estar baseada na responsabilidade que supón calquera actividade sexual, polo que deberedes intentar preparar a vosa filla ou fillo para que poida tomar decisións meditadas e responsables, de xeito que **tomen precaucións** para previr as infeccións de transmisión sexual (ITS) e os embarazos non desexados, por iso o preservativo ten que estar no seu peto por se é necesario.

-Para que a **primeira vez** sexa tal e como decidan

As criaturas sofren moita presión nesta sociedade totalmente sexualizada para manter relacións moi precozmente. A que idade deben comezar? Esta é unha pregunta moi repetida. Nestes momentos a idade media da primeira relación coital ten baixado ata os 15 anos. Estrean a súa vida sexual en parella sen ter encontrado un punto medio entre a tolemia da adolescencia e a cordura que esixe a madurez. Moitas veces entran en relacións sucesivas e con moitos riscos, a miúdo pola presión do grupo de iguais. É frecuente que as primeiras relacións se queden no "mete-saca", a centralidade no coito por unha mala aprendizaxe sexual, **deixando fóra os preámbulos: a tenrura, o respecto, a comunicación**. Os preliminares sáltanse coma os prólogos dos libros. A miúdo os contactos fanse con alcohol por medio e moitos rapaces deixan na man das rapazas a contracepción, esquivan a súa responsabilidade de usar preservativo entendendo que a rapaza ten a posibilidade da pastilla do día despois. Como consecuencia, dáse nestes momentos un aumento alarmante das infeccións de transmisión sexual.



Segundo moitos estudos realizados en adolescentes, a "primeira vez" das rapazas está centrada no medo e a dor. Elas moitas veces mantéñenas para darlle gusto ao seu compañeiro e que non marche con outra. O inicio precoz nas relacións sexuais está deixando secuelas de fastío e banalidade na rapazada. Lonxe do romanticismo doutros tempos, a mocidade considera que facer feliz á súa parella sexual é comportarse coma unha máquina sexual.

Este panorama, tan influído pola pornografía, vai ter que ser contrarrestado pola reflexión. Haberá que inocular unha dose extra de paciencia para que non se sintan urxidos a ter relacións compulsivas, senón que decidan libremente cando e como queren ter esas relacións, tendo en conta a comunicación e os sentimentos.

#### -Para educar os **rapaces noutros modelos**

Levamos moito tempo educando ás rapazas para que se defendan das agresións machistas, pero tamén temos que preparar os rapaces para que non agridan. O rapaz chulo, o malote que se aproveita das rapazas e as usa e domina segue a ser o que promocionan a maioría das películas, dos vídeos, das cancións... segue a ser o modelo do que se namoran as nosas rapazas por influencia desa socialización. Cantas máis relacións ten, máis valorado é no grupo de iguais. Unha masculinidade construída sobre modelos sexistas seguirá reproducindo a violencia actual. Haberá que ofrecer aos rapaces outros modelos de masculinidade e de relación que sumen desexo e ética a un tempo. Non é a identidade dos homes a que está en xogo senón sacar a dominación e a violencia do modelo hexemónico desta sociedade patriarcal. Falamos de fomentar outras masculinidades disidentes e igualitarias, outras formas de ser home pacíficas e coidadoras.

#### -Para previr a **violencia de xénero**

Lonxe de ver desaparecer a violencia de xénero na mocidade, obsérvase que as bases da violencia seguen reproducíndose, presentando novas formas pola influencia das redes sociais. Nas enquisas recentes conséntase que nas parellas adolescentes existe control, illamento, celos, desvalorizacións, acoso, manipulacións emocionais e negligencia sexual. As cifras de menores que sofren violencia sexual aumenta e tamén aumentan as agresións grupais a rapazas. Vemos como proliferan as "manadas".

Queremos fomentar fillas e fillos asertivos, que expresen as súas emocións e desexos, que nunha relación sexual non teñan que facer cousas que non queren só para contentar á súa parella, nin manter relacións se non é o seu desexo. Para isto é preciso darlles información e formación de abondo para unha vida sexual sa tanto física como emocional.

#### -Para previr o **abuso sexual**

O abuso sexual a menores está moito máis estendido do que se denuncia e tamén, moi silenciado. Prodúcese na contorna da criatura e por persoas próximas, moitas veces familiares ou amigos. O autor dos abusos sexuais a menores soe ser un home que detecta poder sobre a criatura, a miúdo non exerce violencia física pero si intimidación e ameazas.

Non existen signos indiscutibles que indiquen que a nosa criatura estea a ser abusada pero si hai feitos que nos poden dar pistas de que algo está a acontecer. Normalmente son preguntas ou comentarios sobre sexo

non esperables á súa idade ou comportamentos sedutores, resistencia a denudarse ou bañarse, cambios bruscos na conduta, expresión de algúns aspectos das actividades sexuais mantidas a través de debuxos, fantasías ou xogos.

Falar é o mellor que poden facer nenas e nenos para defenderse do abuso, pero as e os menores soen sentir culpabilidade e ademais moitas veces están ameazados pola persoa que llelo está a infrinxir, de aí que o máis eficaz é **crear un clima de confianza no que se fale destes temas** para que, en caso de seren vítimas deles, poidan rapidamente detectalos e poder denuncialos antes de que se xeneralicen e lles produzan máis dano.

As criaturas teñen que saber que o seu corpo lles pertence e que ninguén pode tocar as súas partes íntimas ou obrígalos a que eles toquen a outra persoa. Calquera situación que os faga sentir molestos deben contala.

O abuso nas redes sociais está moi xeneralizado. Chámase grooming o proceso que usan os adultos para manipular a un ou unha menor para que lle envíen fotos ou vídeos sexuais. É un delito moi perseguido.

Deberemos poñer moita atención no uso das redes que fai o noso fillo ou filla, e ofrecer sempre a confianza para que poidan pedir axuda e resolver con ben os problemas que lles poidan xurdir ante casos de abuso. Cada día aparecen fenómenos novos como o *sexting* no que voluntariamente envían imaxes sexuais que poden ser usadas na súa contra.

O resumo é que temos que fomentar o clima de seguridade e confianza para poder falar de sexualidade coas nosas criaturas.

## **Estes materiais da rede e bibliografía poden axudarnos:**

### **Tema3**

- "De dónde venimos?" de Peter Mayle

<https://www.maeva.es/repositorio/lecturas/de-donde-re.pdf>

- "No le cuentes cuentos. Cuento sobre sexualidad para leer en familia con niños y niñas a partir de 3 años".

[http://lasexologia.com/wp-content/uploads/2016/04/cuentos\\_cuentos.pdf](http://lasexologia.com/wp-content/uploads/2016/04/cuentos_cuentos.pdf)

- Gemma Lienas "Diario rojo de Carlota".

<https://librosgeniales.com/ebooks/el-diario-rojo-de-carlota-gemma-lienas/>

- Andreu Martí e Jaume Ribera - "Diario rojo de Flanagan"

<https://www.librosdemario.com/el-diario-rojo-de-flanagan-leer-online-gratis>

- Lorena Berdun "En tu casa o en la mía", Editorial Aguilar.

### **Tema4**

- Conto "Ni un besito a la fuerza" de Marion Mebes

<http://www.asociacionlанда.org/pdf/Doc1%20ni%20un%20besito%20a%20la%20fuerza.pdf>

- El clitoris y sus secretos

<https://ganm.nursing.jhu.edu/el-clitoris-y-sus-secretos/>

### **Tema5**

Pode axudarnos este vídeo que denuncia a violencia: "Pepa y Pepe" de Carmen Ruíz Repullo.

<https://www.youtube.com/watch?v=IpaabDdQNO8>

Material sobre o abuso moi interesante: "Créeme, páralo" de Ángeles Álvarez

<https://www.youtube.com/watch?v=Has4rDIYmnI>

<http://angelesalvarez.com/wp-content/photos/Guia-creeme-paralo.pdf>



