

Educar e crecer

nº 159 / ano 2011



Fundación
Preescolar na Casa
Espazos Educativos

Síntome querido

O poder do exemplo

A aventura de crecer

A familia en tempos de crise

Sumario

Editorial:

Educación e cultura para tempos de crise ... 2

Síntome querido:

Hormonas mal repartidas 3

O poder do exemplo 8

Aventura de crecer, desafío de educar:

A familia en tempos de crise 5

Pensando, pensando:

Unha tarde de baralla 9

Pasiño a pasiño:

O ósos dos nenos 11

Comunícome e medro:

Hai que volver a ensinar a ler e a escribir .. 13

O mundo de Preescolar na Casa:

Estamos nas radios 14

Foto Portada:

Doris e Mariña



Educación e cultura para tempos de crise

Terceiro ano desta crise económica, anunciada por uns, tan ignorada por outros pero que mostra nidiamente que o camiño seguido polas sociedades opulentas, entre elas a nosa, non leva a ningures. Porque inviable era seguir coa esmorga consumista, coa depredación do medio ambiente ou coa construción cada ano do dobre das casas que podía asumir o mercado.

Coa crise empézase a producir nos estados de benestar europeos unha masiva sementeira de medo. De medos. Do medo ao outro, do medo ao diferente, do medo ao que viste, reza, fala, come ou se diverte dun xeito distinto, do medo a quen vén de fóra. Empézase a mirar con desconfianza a extensión de dereitos a quen, pensamos equivocadamente, pouco ou nada contribuíron a erguer este xigantesco e custoso edificio. O Estado acubilla gratuitamente sanidade pública de calidade, pensións para os nosos xubilados, educación para igualar oportunidades.

De “Educación en tempos de crise” falamos nesta revista con Miguel Ángel Arconada, profesor. As familias teñen que atopar un equilibrio intelixente á hora de consumir. Temos que educar os fillos na cultura da austeridade e do esforzo. Non podemos aforrarlles unha certa dose de frustración á hora de educar porque difícilmente volverán os tempos de gratuidade total, de consumismo e malgasto. Pero a vertebración social implica manter as axudas e os apoios no campo da educación e no seo da familia, esa célula imprescindible que terma da sociedade. Non se pode adelgazar máis o estado de benestar. Non se pode adelgazar máis o que xa está delgado. Non se pode segar a herba baixo os pés dos máis febles. Certamente a cultura, a educación é moi cara, pero infinitamente máis custosa é a incultura e a falta de educación. É ben preferible un futuro con débedas que hipotecar con inxentes cantidades de ignorancia, de incultura e de falta de educación as xeracións futuras.

Hormonas mal repartidas

[Miguel Olarte*]



“CARIÑO, ESTOU GORDA?” E ti miras para esa estupenda muller embarazada de seis meses, con esa fantástica barriga, e sabes que debes darte por fodido, porque non é unha pregunta, é unha emboscada sen saída. O embarazo é unha das situacións máis desconcertantes e ata inxustas que se poden vivir desde o punto de vista dun home. Sempre que este queira implicarse plenamente, enténdese.

Por suposto, está claro que a peor parte lévana elas, pero tamén a mellor. E é que nestas cousas a natureza axuda moito. A primeira mostra da eficacia da evolución natural é que se depositou semellante responsabilidade en mans das femias da especie, porque os machos temos demostrada unha incuestionable tendencia a cagala nos momentos menos indicados. Pero é que, ademais, a natureza puxo todo o seu esmero neste proceso, cunha atención polo detalle digna dun miniaturista: o corpo da muller convértese nunha festa na que

os órganos internos se recolocan, as cadeiras se ensanchan, os peitos crecen, os beizos adquieren carnosidade, os ollos brillan e as hormonas que se liberan no torrente sanguíneo revascularizan a epidermes e causan un efecto euforizante. O resultado é, evidentemente, o buscado pola natureza: unha beleza de tal plenitude que mantén ao home hipnotizado fronte a ese ventre.

O problema, e non falo de vómitos, nocellos inchados, enfermidades dentais e todo tipo molestias, porque isto non pretende ser un consultorio para preñadas, é que o baile das hormonas converte á muller nun ser aínda máis inextricable para o home, pouco dotado xa de seu para o entendemento do outro sexo. E, neste caso, a natureza, tan sabia ela para o que quere, non deu ao home ningunha facilidade, nin unha tregua para a empatía.

Os cambios de humor acentuados, os altibaixos físicos, as novas fobias e filias (o dos antollos está moi mitificado, pero *habelos hailos*), a maior demanda de atención, a perda de paciencia, ..., todo son novidades que nós imos adiviñando a ollo e, xeneralmente, xusto dous segundos despois de que estale o conflito. Porque, por moito que acudas a clases de preparación ao parto, por moito interese e ilusión que queiras poñer, non hai xeito de chegar a rozar sequera o que a muller está sentindo; non hai xeito de alcanzar a entender a causa última pola que a túa muller camiña polo corredor cos andares de Fraga mentres razoa en voz alta coa súa barriga con moita máis

comprensión que a que utiliza para desculpar a túa última metedura de pata, que se cadra ti aínda non sabes nin que a metiches, pero xa te decatarás.

Quizais por todo isto, elas empéñanse en que sintamos á criatura. E alí estás ti, vinte minutos coa man encima do ventre, en tensión, atento á máis mínima variación da presión mentres ela prométeche que xusto ata ese momento a nena estíbese movendo moito, ata que notas un leve movemento e celébralo con lumes artificiais, coma se acabara de dicir “papá” por primeira vez ou coma se rematase a carreira universitaria. Porque é emocionante. Pero logo quedaste pensando en que ela sente eses movementos dentro e multiplicados por mil, que vive as primeiras reaccións da criatura aos estímulos, aos seus cambios de postura, ..., e non é xusto.

A cambio, por buscar algún consolo, non tes que vestir esas ridículas pezas que a industria da moda se empeña en deseñar para elas, convertidas en mesas padiolas con faldón, que che dan ganas de mirar debaixo a ver si lles puxeron tamén un braseiro. Nin tes que soportar esa tendencia de moita xente a acariñar a barriga sen xeito nin dereito, coma se fose un ente autónomo.

Ademais, todo hai que dicilo, a envexa desaparece de forma radical mentres ves como a túa muller se transforma na nena de “O Exorcista” en plena fase de dilatación, retorcida de dor. Pero, que queren que lles diga, paréceme un prezo razoable.

“Cariño, estou gorda?” “Non, muller, estás fantástica, non estás gorda”. “Entón, é que non se me nota a barriga? A ver si a xente non se dá conta de que estou embarazada e pensa que estou feita unha vaca”. “Non, cariño, tes unha barriga enorme”. “Pero non me dixeches que non estou gorda?”. Paciencia, só son nove meses.



“Porque é emocionante. Pero logo quedaste pensando en que ela sente eses movementos dentro e multiplicados por mil, que vive as primeiras reaccións da criatura aos estímulos, aos seus cambios de postura, ..., e non é xusto.”

(*) Miguel Olarte é xornalista. Este artigo saíu publicado no Diario El Progreso o 18 de maio de 2008. Incluímolo nesta sección, *Síntome querido*, para reflexionar sobre a importante etapa do embarazo. O neno e a nena teñen que sentirse queridos dende que nacen, pero dende logo, tamén a nai embarazada. Nesta etapa de confusión e dúbidas, semella que o papel do pai é imprescindible e fundamental para afrontar esta etapa da mellor das maneiras.

A familia en tempos de crise

Falamos con Miguel Ángel Arconada

[Entrevista realizada por Enriqueta Alonso López]

Miguel Ángel Arconada é Profesor de Secundaria en Palencia. É autor de diversas publicacións e de estudos sobre igualdade

Antes de falar de como educar en tempos de crise, gustaríanos saber, para vostede, como debería ser a educación en xeral na familia?

A familia hai que definila e reclamala como o principal núcleo de educación, e non ten que abandonar ese papel. Como pais e nais temos que pensar nas tres liñas principais, en desenvolver ao máximo todas as capacidades dos fillos dunha maneira equilibrada: capacidades físicas, capacidades intelectuais e capacidades emocionais. Queremos e debemos tamén educalos en liberdade, para que poidan escoller o seu proxecto vital. Teñen que ser eles e elas, terán que conformar dalgunha maneira a súa propia identidade, e tamén temos que procurar e reclamar que traballen para ter un mundo mellor, para que sexan cidadás e cidadáns implicados en mellorar. Parece que isto é algo que debemos ter presente cando estamos educando en familia.

A crise fai reformular os hábitos de consumo. Consumir é necesario, pero, como atopar o equilibrio entre consumo e consumismo? que podemos facer neste campo?

Podemos facer moito. En primeiro lugar, comezar a falar de economía na escola e na familia, porque hai moitos lugares comúns nos que de diñeiro non se fala, e de diñeiro temos que falar. O diñeiro non é nin bo nin malo, é unha fonte de enerxía que amplifica o que somos, é un tipo de combustible para buscar o tipo de vida que



queremos. Pero tamén temos que saber que o diñeiro é un recurso limitado, e os nosos fillos non o saben: piden e dáselles, disparan con munición allea. Nos tempos de crise, isto de súpeto ráchase, e non hai diñeiro para todas as cousas que se piden. Entón temos que planear que significan os obxectos que mercamos, que valor lles damos, se son importantes as cousas polo que valen ou polo que custan. Nos tempos de bonanza parecía que todo o que custaba moito, valía máis. De vez en cando as crises son boas. O concepto de que se acabou a festa, que se acabou o diñeiro, o crédito, supón tamén unha crise da valoración que se ten dos obxectos. A min a palabra austera gústame, porque o austero dá verdadeiro sentido ás cousas que merca. Unha persoa austera non é unha persoa que aforra, senón que da prioridade a uns obxectos sobre outros, e é capaz de investir naquilo que valora moito. Unha persoa aforrona busca a eficacia no seu consumo e valora moito aquilo que persegue. Unha persoa tacaña non quere consumir, é unha persoa que ten como horizonte o acumular diñeiro, e incluso naquilo que valora non é capaz de empregar diñeiro, é un desequilibrio. Ser austero é unha opción vital e ser aforrón é un defecto.

Dicía vostede: “Os nenos piden e nós dámoslles”. Isto é un dos problemas que nos estamos atopando agora mesmo. Están habituados a ter as cousas sen esforzo. Como podemos amosarlles a valorar que todo é froito dun esforzo, que o diñeiro é froito do traballo?

En primeiro lugar teño que dicir que eu penso que os pais e as nais non teñen que dicir o que ganan na casa. O que si teñen que dicir é que o diñeiro chega por un esforzo de papá e de mamá, que ese diñeiro chega para unhas cousas e hai que decidir en que se gasta, e teñen que saber que hai gastos que son obrigatorios, e despois hai unha parte de diñeiro que é opcional de cada familia no que deciden gastalo. E cando hai diñeiro para unhas cousas, non hai para outras. O concepto de que o diñeiro non é un caixeiro automático, senón que é unha bolsa na que canto máis sacas menos queda, é algo que eles teñen que incorporar, e sen embargo, en pequenas ocasións cotiás non se fomenta o aforro, nin se fomenta o esforzo nos nenos, non se lles fai moitas veces comparación de produtos, hai unha pauta de fin de semana que é: recibe a paga de fin de semana e vai gastala. Eu digo que é moi boa a educación matemática, e que as matemáticas ensínanas as donas dos quioscos. Non estamos xerando unha educación para o consumo se xeramos un automatismo entre recibir diñeiro e ter que gastalo, isto temos que rompelo. O diñeiro serve para telo, para empregalo en cousas que queremos e que decidimos mercar dunha determinada maneira, e a familia ten que explicitar comportamentos ao respecto.

Dicía vostede que é necesario educar aos nenos na cultura do esforzo. Temos que transmitirles que todas as cousas son froito dun esforzo, dun traballo. Como conseguir dende a familia esa cultura do esforzo?

O esforzo é algo que se fai conscientemente e que ten uns determinados resultados. O esforzo pode ser, no caso da economía real, no momento de lograr máis ingresos ou no momento de ter que acumulalos, para poder de algunha maneira xestionalos. O esforzo en economía ten que ver co aforro. Hai un diñeiro que lles chega aos nenos e nenas dunha maneira automática, e o aforro vainos familiarizar dalgunha maneira co esforzo.



Un exemplo: eles queren mercar algo, para o que teñen diñeiro, é bo que non llo deamos, é bo que eles saiban que teñen que esperar, que teñen que esforzarse, e teñen que quitarse doutros pequenos gastos para ter os cartos suficientes para xestionar esa compra, por ridícula que nos pareza en ocasións. Eu digo que aos nenos e nenas hai que deixarles equivocarse. Poden ter un antollo dun determinado obxecto, que se puxo de moda. En ocasións hai que deixarles que o merquen aínda que nos pareza unha tontería, porque están aprendendo outras cousas, están aprendendo a quitar o diñeiro de algo para outra cousa que valoran e están aprendendo que a valoración das cousas ten sorpresas. Non é aquilo que me parecía marabilloso o que finalmente temos, convenzámoslos despois, pero deixémoslles facer o esforzo antes. Canto máis desexas unha cousa máis a vas valorar cando a acadas. Efectivamente sempre se di que o mellor peixe é o que pescaches, a mellor carne foi a que cazaches, ou a mellor hortaliza a que cultivaches. Aquele obxecto que non che chega de improviso, senón que tiveches que facer algúns pequenos sacrificios para conseguilo, valorase máis. Tamén che pode desencantar, pero traballaches para telo. A idea do esforzo e a idea de presuposto limitado hai que combinalas, porque é o que facemos todas as familias, quitamos de algo para conseguir outra cousa, hai veces que hai que darlles autonomía. Na adolescencia, cando os mozos están elaborando a súa identidade, a min non me parece mal que vistan de marca, sempre e cando saiban que están facendo cando visten de marca e sempre e cando saiban que o están quitando doutra cousa, para xogar cos símbolos que supón



de vez en cando vestir de marca. Non lles temos que dar pautas pechadas determinadas, pero se queres unha determinada cousa que saibas que noutro lugar tamén terás que quitar.

Di vostede que é necesario deixarllles ter esa satisfacción que produce o acadar as cousas por un mesmo. Nestes últimos tempos estivemos sobreprotexendo aos nenos, evitando calquera situación que puidera provocarlles frustración. Tamén é verdade que neste momento hai fogares con algún dos seus membros, ou con varios membros no paro. Isto repercute nas relacións familiares e tamén nas sociais. Podemos dicir que isto pode desencadear unha crise social?

Eu penso que a crise vai traer moitos cambios cotiás, moitos cambios de hábitos. É un momento espléndido para falar da realidade no seo familiar. Estabamos vivindo nunha ficción na que o podo pedir todo e todo me chega, e chégame xa. Estas novas xeracións queren todo e queren xa, gózanse e xa queren outra cousa inmediata. Isto tiña que romperse dalgunha maneira e tiña que romperse a subordinación familiar respecto aos nenos e nenas. Houbo un momento de impresentabilidade dos pais e nais, se non podían conseguir aquilo que lles estaban pedindo. Eu creo que sobre todo temos que sosegarnos. As familias que están en crise de ingresos nestes momentos, teñen que explicitalo, e teñen que ter a mensaxe no núcleo familiar de que: “aquí imos apertar o cinto todos e todas”. Os nenos e nenas enténdeno, entender que non hai diñeiro para todo, é unha sensación que pode incluso unir máis á familia. Había unha pauta de felicidade

baseada no consumo, eu creo que a familia é algo máis ca todo isto. As familias que teñen maior nivel de ingresos, teñen que impedir a sensación de fracaso. Non podemos chegar a tal... non podemos chegar a cal... Pero ademais neste momento non queremos, temos outra opción determinada, hasta que isto pase e despois xa planearemos outras cousas. Valorar aquelas cousas en función do que custan, senón do que valen, ver que hai cousas que custan diñeiro e valen moito e ver que hai cousas que non custan nada e valen moitísimo máis.

Unha consecuencia desta bonanza económica víase nos momentos de ocio. Neste momento búscanse cousas extremas para pasar ese tempo de ocio, porque cando xa temos todo non sabemos que máis facer e todo vale. Axudaranos esta crise a replantexar os momentos de ocio, a gozar dunha vida máis sa, máis saudable?

Digamos que estas xeracións adolescentes foron as que máis diñeiro dispoñible tiveron para o seu propio goce. Ningunha xeración anterior tivo tanto diñeiro, tantos bens materiais para gozar. De feito os adolescentes gastan máis en ocio que os seus pais. Isto está estudado nos patróns de consumo que temos actualmente. Valía todo e parecía que todo era necesario e os obxectos duraban realmente moi pouco. Tamén temos que facer outra interpretación, son as xeracións que máis posibilidades de ocio tiveron, nunca houbo tanta oferta educativa, cultural... Tiñamos que revisar dalgunha maneira o feito de como podo gozar do ocio, en pautas de consumo, que non xere gastos. Nós ás veces traballamos unha actividade que é: un día sen diñeiro, unha fin de semana non tes cartos: como o tes que organizar? Os rapaces fan un itinerario de dous días e medio que fan cousas co custe dun bono de autobús. Conségueno e organizan un horizonte de fin de semana agradable. Cando teñen diñeiro, teñen outras cousas que facer, algunhas merecen a pena, unhas son caprichos e outras non son nin saudables.

Pois moitas grazas, Miguel Angel, por estar en Preescolar na Casa.

O poder do exemplo

[Rocío Romero]



O exemplo é unha fonte principal da educación. Como explica o psicólogo Luis Muíño: *“Os nenos aprenden do coherente, do continuo. Descren das reprimendas ocasionais, que acostuman obedecer a problemas dos pais. A educación sálenos: levámola a cabo coas nosas actitudes e pensamentos. Se tes que esforzarte en transmitir algo, posiblemente non o conseguirás”*. Tamén a psicóloga María Jesús Álava: *“Educamos ao neno constantemente cando estamos con eles: xogando, comendo, andando...”*.

O poder do exemplo escribiuno Mary Rita Schilke Korzan en *“Cando pensabas que non te miraba”*, poema recollido en *“Niños mimados”* (Paidós). Aquí están as súas literarias palabras:

Cando pensabas que non te miraba, vin como colgabas o meu primeiro debuxo na neveira e inmediatamente quixen facer outro.
Cando pensabas que non te miraba, vin como alimentabas a un gato perdido e aprendín que é bo portarse ben cos animais.
Cando pensabas que non te miraba, vin como

facías o meu pastel favorito e aprendín que as pequenas cousas poden ser as máis especiais.
Cando pensabas que non te miraba, vin como preparabas comida e a levabas a unha amiga enferma e aprendín que temos que axudarnos uns aos outros.

Cando pensabas que non te miraba, vin como ofrecías os teus cartos e tempo para axudar a xente que non tiña nada e aprendín que os que teñen algo deben compartir cos que carecen de todo.

Cando pensabas que non te miraba, vin como dabas un bico de boas noites e sentínme querido e seguro.

Cando pensabas que non te miraba, vin como coidabas da casa e dos que vivimos nela e aprendín que temos que coidar do que se nos da.
Cando pensabas que non te miraba, vin como asumías as túas responsabilidades, incluso cando non te encontrabas ben, e aprendín que cando fora maior, sería responsable.

Cando pensabas que non te miraba, vin lágrimas nos teus ollos e aprendín que as veces as cousas doen, pero que se pode chorar.

Cando pensabas que non te miraba, vin como te preocupabas por min e quixen chegar a ser todo o que puidera ser.

Cando pensabas que non te miraba aprendín a maioría das leccións que necesito para ser unha persoa boa e de proveito cando medre.

Cando pensabas que non te miraba, facíao e quería dicirte “grazas por tódalas cousas que vin cando pensabas que non te miraba”.

Cada un de nós, pais, avós, familiares ou amigos, temos influencia sobre a vida dun neno. Pode que só sexas “alguén” no mundo, pero hai alguén para quen ti es o mundo.

Unha tarde de baralla

[José Ramón Gallego Fernández]

Agora que estamos no inverno, que os días son curtos e as horas de noite abundan, temos que pasar moitas horas dentro da casa. Imos ofrecerlles unha proposta para compartir cos máis pequenos da casa un tempo de calidade, de goce, que facilita que os nenos e as nenas vaian desenvolvendo moitas das súas capacidades: xogos coa baralla.

Nenos e nenas poden aprender moitas cousas cun elemento que hai en moitas casas: a baralla. Esas corenta cartas que tantas tardes e noites de lecer proporcionaron poden ser un perfecto vehículo de aprendizaxe para nenos e nenas dende ben cedo.

A baralla española, que é a que se emprega aquí, ten catro paus diferentes, catro paus que poden dar varios tipos de xogos clasificatorios.

Cada pau está asociado a unha cor: os ouros son amarelos. As copas, vermellas. Os bastos son verdes. E as espadas, azuis. Son as catro cores máis importantes. As primarias, vermella, azul e amarela, máis a cor verde. Así que ben vedes, un xogo sinxelo para aprender a diferenciarlas.

E na baralla conviven outros elementos moi visuais. Hai catro reis, catro cabalos e catro sotas. Buscámoslos e poñémolos xuntos. Outro xeito de asociar.

A baralla tamén é un bo elemento para traballar a motricidade fina. Podemos xogar cos nenos e nenas sinxelas partidas. Sen o obxectivo de gañar. Simplemente repartir as cartas eilas botando unha a unha un detrás doutro. O simple feito de ir pasando as cartas unha a unha, xa é un bo adestramento manual.



E suxeitalas a modo de abanico, coma nunha partida de verdade, tampouco é doado para os máis pequenos. Se así o fai, irá mellorando progresivamente a súa habilidade coas mans. Este xogo tamén servirá para que aprendan a esperar a vez. Os nenos son moi impacientes.

A baralla tamén vai servir para facer formas. Por exemplo, colocamos as cartas sobre a mesa de tal maneira que formen un triángulo xigante. Ou un círculo. Ou un cadrado. Así, os nenos aprenden as formas básicas.

Tamén se pode facer unha ringleira ben longa. Ou un gran camiño con forma de serpe.

Incluso podemos facer series: colocamos unha carta boca abaixo, a seguinte boca arriba, a seguinte outra vez boca abaixo, e así ata o final. Constrúen unha serie. Seriar é un concepto lóxico-matemático, importantísimo para a construción do concepto de número. Tanto como o de clasificar.

Outra serie será a de ir poñendo primeiro unha espada e despois un ouro. Aquí xa inflúe tamén a destreza visual.

E en canto a series, podemos ir complicando a cousa. Agora podemos empregar tres paus. Un ouro, unha espada e un basto. E o máis difícil aínda, os catro: un ouro, unha espada, un basto e unha copa.

Aparte, as cartas da baralla teñen números. Os nenos máis grandiños poderán coñecerlos, asociando cada número cos elementos que hai en cada carta.

Un as. Un un. Unha copa grande. Ou un pau grande. Ou un espadón. Ou unha moeda de ouro ben grande. Un dous. Dúas copas. Dous bastos. Dúas espadas. E dous ouros.

E tamén se poden facer pequenas operacións matemáticas. O dous de ouros. Dous ouros. Ó carón o dous de espadas. Dúas espadas. En total, catro elementos. Contámoslos: un, dous, tres e catro.

Outra utilidade da baralla, para mans meticulosas e nervios de aceiro: pezas de construción de delicados castelos de naipes.

E para rematar, un xogo moi sinxelo para xogar cun neno grandiño. Repartimos as cartas en dous montóns, un para cada un. Cada un bota unha carta. O que teña o número máis grande gaña. Ó final miramos que é o que ten maior número de cartas.

En Preescolar na Casa nunca nos cansaremos de resaltar o valor do xogo como instrumento lúdico de aprendizaxe. Importantes educadores falan de que marxinar o xogo é privar á educación dunha das súas mellores ferramentas. Co xogo, os nenos e as nenas teñen a posibilidade de aprender gozando ou de gozar, aprendendo.

Hoxe traballamos conceptos matemáticos moi importantes para o desenvolvemento cognitivo. E coa baralla, un elemento que está ó alcance de calquera.



PARA SABER MÁIS

- Programa Preescolar na Casa na TVG N° 636, marzo 2010
- Programa Preescolar na Casa na TVG N° 662, decembro 2010

Os ósos dos nenos

[José Ramón Gallego Fernández]



Os pais debemos estar sempre pendentes da saúde dos fillos. Pero cando o facemos, case nunca pensamos nos ósos.

Os ósos son a armazón do corpo. Estes tecidos vivos cambian constantemente. Na maioría das persoas, a masa ósea chega ao seu máximo desenvolvemento entre os 25 e os 30 anos de idade. Nese momento acada a súa máxima densidade e fortaleza.

Como pais, será moi importante velar pola saúde dos ósos dos fillos dende as primeiras idades, para que estes sexan fortes e sans.

Deste xeito, estase a prever a osteoporose e posibles fracturas. A osteoporose é unha enfermidade que consiste na perda progresiva da densidade dos ósos. Fai que os ósos se volvan fráxiles e se fracturen facilmente.

Estudos recentes sinalan que os hábitos de saúde dos nenos repercutirán positiva ou negativamente na súa adolescencia e na súa velez.

Así, será importante que nenos e nenas se manteñan activos, practiquen deportes e teñan unha alimentación equilibrada para manter os ósos en forma. A mellor das maneiras será co exemplo, tanto no que se refire ás actividades físicas como coa alimentación.

A ALIMENTACIÓN

Comer para coidar os ósos significa inxerir suficientes alimentos que sexan ricos en calcio e vitamina D.

O calcio pódese atopar en moitos alimentos, aínda que a fonte máis común sexa o leite e os seus derivados.

A vitamina D tamén se atopa no leite, coma o calcio, e nos ovos. Serve para absorción correcta do calcio do organismo.

E por suposto, comer de todo nas cantidades axeitadas. Cómpre, entón, mirar o que comemos.

“Estudos recentes sinalan que os hábitos de saúde dos nenos repercutirán positiva ou negativamente na súa adolescencia e na súa velez.”



A ACTIVIDADE FÍSICA

Será importante que os fillos non pasen moito tempo sentados ou deitados, ou sexa, evitar o sedentarismo.

Os pais debemos ensinalles a gozar das actividades físicas, xa que ao igual que os músculos, os ósos fortalécense cando os empregamos. Canto máis traballo realicen os ósos, máis se fortalecerán.

Ademais de ser importante para desenvolver uns ósos sans, a actividade física beneficia sobre todo ás partes do esqueleto que levan maior peso, como son as cadeiras ao camiñar e ao correr.

Cada exercicio concreto, axudará a desenvolver os ósos concretos: por exemplo, se o neno xoga a pasar unha pelota coa man, desenvolverá os ósos dos brazos e da parte superior do corpo.

Debemos axudar aos fillos a escoller unha actividade motora do seu gusto, que pode ir dende bailar ata xogar ó fútbol ou o baloncesto.

O caso será moverse. O importante será que os seus ósos sexan fortes e resistentes.

Unha boa alimentación, acompañada dunha actividade física axeitada son sinónimos de boa saúde e benestar. Dous conceptos básicos para que nenos e nenas medren dun xeito harmónico e equilibrado. Dous conceptos imprescindibles no desenvolvemento dos máis pequenos.



PARA SABER MÁIS

- Programa Preescolar na Casa na TVG
Nº 616, outubro 2009

Hai que volver a ensinar a ler e a escribir

[Marisol Fernández Rocha]

A frase que da título a este artigo é de Víctor García de la Concha, ex-director da Real Academia Española, nunha entrevista concedida ao Suplemento de El País o 5 de Decembro sérvenos para introducir esta reflexión sobre a lectura.

“O verbo ler non soporta o imperativo. Aversión ou rexeitamento, que comparte con outros verbos: o verbo AMAR..., o verbo SOÑAR”.... Claro que sempre se pode intentar. Adiante: Ámame! / Quéreme! / Soña! / Le! / Leeeee! Pero le dunha vez, ordénosche que leas, caramba! ¡Sube ó teu cuarto e le! Resultado? Ningún. Adormeceu sobre do libro ...”

Así empeza o ensaio de Pennac “Como una novela” para poñer de manifesto que obrigar a ler non adoita levar a ningún resultado positivo. Todos os que estivemos ante un libro algunha vez, sabemos que se non nos gusta ou non nos engancha, este libro non se remata nunca, aínda que nos obriguen. Está claro que temos que buscar maneiras máis positivas para ensinar a ler que o feito de obrigar, aínda que nos leve máis tempo tanto en esforzo como na obtención de resultados.

A lectura é a porta de entrada ao coñecemento, á información, á imaxinación. A lectura é absolutamente indispensable nesta sociedade do coñecemento. Por iso, porque é indispensable, é moi importante que desde moi pequenos os nenos e as nenas teñan vivido experiencias “gratificantes” coa lectura.

Sabemos que unha estimulación axeitada determina, en grande medida, que aprendan a falar, a andar, a correr, a relacionarse co mundo ao longo dos tres ou catro primeiros anos de vida. Isto é así porque as súas capacidades psicofísicas llo permiten e porque o seu cerebro está ávido de recibir información que lle permita coñecer o entorno que o rodea e a relacionarse coas persoas que ten cerca.

A experiencia tamén nos di que a lectura non ten que esperar a que o neno ou a nena teñan madurado senón que se ofrece lectura para axudarlle a madurar. Para acostumarse á

linguaxe escrita precisamos dunhas palabras o suficientemente grandes e atractivas como para captar a súa atención, así como boas doses de entusiasmo e cariño por parte dos pais e/ou dos mestres de infantil se fora o caso.

As letras non significan nada para un neno pequeno. Son signos baleiros de significado e de interese. Pero non sucede o mesmo coas palabras enteiras. As palabras coñecidas polo neno teñen un significado non só intelectual senón tamén emotivo.

E tamén precisa unha forma, unha maneira, específica de aprendizaxe que respecte as súas características: idade, intereses, ver diariamente e de forma repetida as palabras escritas que forman o vocabulario básico do seu universo, sesións curtas, divertidas e cheas de cariño. Desta maneira a linguaxe escrita vai entrando na súa vida dunha maneira tan natural e lúdica que o irá levando a aprender a ler coa mesma naturalidade coa que aprendeu a falar. E, sobre todo, sen forzar, aburrir nin presionar.

En calquera caso, a maioría dos problemas relacionados coa lectura non aparecen por empezar a ler pronto senón por aprender mal.

Pablo Pascual Sorribas, Mestre, licenciado en Historia y logopeda, advirtenos :

“A lectura é linguaxe. O día que ensinemos a ler como ensinamos a falar, aumentarán enormemente as ganas de ler dos nosos fillos e fillas. Cando o teu fillo non saiba ler unha palabra, non lle esixas o esforzo de analizala, dilla con naturalidade e que siga lendo. Tampouco rifarlle: Como non sabes ler esa palabra tan fácil? Se onte sabíala... Estas frases son descorazonadoras, especialmente se se repiten con frecuencia, xa que o neno pensa: A min isto non se me dá ben. Eu non sirvo para isto. Que sorte ten tal neno ou nena que le tan ben e só recibe loubanzas! E inconscientemente, como faríamos todos, o neno ou a nena elude ler. E ti queres o contrario, verdade?”

Pois iso, non trates a lectura como unha materia escolar.

Estamos nas radios

[Redacción / M^a Jesús Villasante]



A misión da Fundación Preescolar na Casa é difundir unha cultura da infancia e reforzar a competencia educativa familiar promovendo espazos educativos nos que se acompaña á familia na aventura de crecer e no desafío de educar. Neste sentido nos movemos, e por iso, dende fai anos, véñense desenvolvendo diferentes programas de radio e televisión en diferentes emisoras públicas e privadas.

A radio é un medio de difusión masivo que chega de forma persoal e única a todas as persoas e clases sociais. En relación con outros medios de comunicación, a radio xenera unha situación comunicativa moi particular, na que a imaxinación e as representacións mentais xogan un papel moi importante. Crea unha relación íntima entre emisor e receptor que outros medios non teñen, e ten a virtude de chegar a todos os puntos da xeografía galega. En resumo, é un medio de gran alcance.

Por iso, a Fundación Preescolar na Casa sempre o tivo claro. No ano 1982, en xaneiro, comeza a emitirse un programa de radio, en Radio Nacional de España en Galicia, para familias con nenos menores de 6 anos. No seu momento supuxo que un maior número de familias, tanto no medio

rural coma no medio urbano, tivera acceso a un medio informativo referido á educación na etapa preescolar.

Dende esa data, Preescolar na Casa foi abrindo portas na radio ata hoxe. Agora mesmo estase a emitir un programa de radio semanal de Preescolar na Casa na Radio Galega, outro na Cadena Ser Radio Principal para as localidades de Vilalba e Monforte, un para Radio Quiroga e varios miniespazos que se emiten dende Radiofusión, a Rede de Emisoras Municipais de Galicia, rede cunha perspectiva local, con vocación pluralista e comprometida con Galicia. Estes programas realízanse coa colaboración da Fundación TIC.

Nun esforzo conxunto, Preescolar na Casa e as diferentes emisoras apostan por espazos educativos que queren chegar a todas as familias da comunidade galega, para acompañalas na apaixonante e complicada tarefa de educar os seus fillos.

A radio de Preescolar na Casa está en internet en: www.preescolarnacasa.org

Nas webs das emisoras, onde se pode ver a cobertura e as frecuencias da canle e escoitar os diferentes programas:

<http://crtvg.es/programas/?m=2&p=41>
www.radiofusion.eu

COLABORACIÓNS COAS RADIOS LOCAIS

Tamén estase a colaborar coas emisoras municipais de Arzúa e Melide. Esta colaboración comezou con pequenas intervencións co motivo de dar a coñecer o programa nestas localidades, usando estes medios como recurso para convocar ás familias e animalas a participar nos Espazos das Familias da Fundación Preescolar na Casa.

Fai tres anos, cando se fixo a presentación do inicio do curso nas dúas radios, propuxéronnos

ter unha intervención regular ao longo do curso: semanal, quincenal, mensual, ... Así, decidimos aceptar a proposta e decantarnos pola intervención quincenal, xa que o noso traballo como orientadores tamén se estrutura por quincenas, podendo desde xeito tratar os mesmos temas que se traballan coas familias. Así, ofrecémoslles ás familias outro espazo de formación a través das ondas da radio.

O obxectivo principal que nos propuxemos a hora de facer o programa foi dar a coñecer o traballo da Fundación Preescolar na Casa, e estar presente en moitos fogares, xa que estas emisoras son moi

escoitadas tanto nas vilas como no rural de Arzuá e Melide.

Outro obxectivo é o de facer fincapé en que Preescolar na Casa é un programa para pais e nais e que eses temas que se tratan na radio son os que tratamos dentro das reunións provocando así a reflexión nas familias.

Así, todos os martes, as 11.00 h da mañá en Arzuá e as 12.00 h en Melide temos ese pequeno espazo cunha duración de mais ou menos 30 minutos de duración. O formato do programa comeza cunha serie de preguntas sobre un tema central para rematar sempre cunha lectura recomendable para pais e nais, unha receita de cociña, ..., tamén se anima a nais e pais a ver e escoitar os outros programas cos que conta a Fundación: a revista, o programa da TVG, e o programa da radio na Radio Galega.

Estas intervencións na radio, tratando temas específicos de interese para as familias, parécenos que son de gran apoio ao conxunto da acción do programa educativo, ao tempo que constitúen unha excelente carta de presentación do mesmo.

QUE PRETENDE A FUNDACIÓN PREESCOLAR NA CASA COS ESPAZOS EDUCATIVOS NA RADIO?

- Apoiar e animar os pais no ámbito da súa formación en educación infantil, reforzando os seus coñecementos axudándoos na tarefa de educar aos seus nenos.
- Divulgar e servir de canle á cultura popular galega e, especialmente, ao idioma galego e servir de medio para valorar o rural galego e axudar a que este conserve a súa dignidade.
- Favorecer o entendemento e a comunicación non só entre a familia, senón mesmo na comunidade onde esta vive e na súa relación con outras forzas sociais.
- Involucrar a todos os membros da familia na educación dos nenos e nenas.
- Fomentar valores como o respecto aos demais e ao medio onde viven.
- Alegrar, divertir, entreter.



Aventura de crecer, desafío de Educar

Fundación Preescolar na Casa

Entidade sen ánimo de lucro con sede en Lugo que opera en toda Galicia.

Comprometida coa educación, a cultura e o saber, bens imprescindibles para o desenvolvemento da persoa.

Defensora e reivindicadora da importancia educativa da infancia e do papel educativo da familia.

Respectuosa co propio: as persoas, a lingua, o medio e a cultura.

Solidaria cos sectores de poboación máis desfavorecidos.

Cooperadora con outros profesionais e organizacións/ institucións relacionadas coa infancia e a familia.

Comprometida coa mellora continua e a competencia profesional.

Ten como misión difundir unha cultura da infancia e reforzar a competencia educativa familiar promovendo espazos educativos nos que se acompaña á familia na aventura de crecer e no desafío de educar.



**Fundación
Preescolar na Casa**
Espazos Educativos

Fundación Preescolar na Casa.
Garaballa de Arriba, núm. 9 · 27003 · Lugo
Tfno. 982 216 001 · Fax 982 202 781
correo@preescolarnacasa.org
www.preescolarnacasa.org



Monforte (97.0 FM) - Vilalba (87.7 FM)
Sábado 14.15 h. - Sábado 13.45 h.



Radio Municipal
de Quiroga

Martes 12.30 h.



TELEVISIÓN DE GALICIA

Sábado 8.30 h. e en
www.crtvg.es



RADIO GALEGA

Domingo 8.30 h. e en
www.crtvg.es

radiofusión

Nas Radios Municipais
pertencentes ó EMUGA
tódolos días ás 12.50,
16.50 e 21.30 h. ou en
internet www.radiofusion.eu



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE TRABALLO
E BENESTAR



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE EDUCACIÓN
E ORDENACIÓN UNIVERSITARIA