

*El tiempo es sin duda el mejor maestro.
(Desgraciadamente termina matando a
todos sus alumnos).*

¿QUÉ ENTENDEMOS POR HUMOR?

Seminario de Aula Libre:
Salud mental y emocional

El profesorado y las personas con responsabilidades educativas, tendemos a desorbitar la importancia de los comportamientos del alumnado. Discusiones, peleas, enfados, gritos, amenazas, castigos, malas caras, quejas, resentimientos ..., están asociadas a las aulas, y sus alrededores parecen que forman parte del paisaje educativo. ¿Ocurrirá que dramatizamos de forma excesiva los acontecimientos cotidianos? Esta forma de tomarnos las cosas no ayuda a solucionarlas, más bien al contrario. Se nos arruga el ceño y se nos retuercen las entrañas llevándonos a situaciones de angustia, ansiedad y depresión, que originan un número creciente de bajas por enfermedad entre el profesorado y también entre el alumnado y las familias, aunque no siempre estén diagnosticados.

¿Podemos poner fin a este estado de cosas? No resulta posible cambiar de golpe. No podemos aspirar a que, la educación recibida y las experiencias vividas, dejen de fluir de repente y nos permitan otro tipo de comportamientos; sin embargo, sí podemos fijarnos en lo exagerado de nuestras actitudes y de reírnos de ellas. Podemos convertirnos en testigos de nuestras propias actuaciones o fijarnos en las de compañeros, sin apasionamiento. De eso podemos reírnos. Tanto enfado, se vuelve ridículo cuando lo vemos desde

la distancia o fuera de la tensión del momento. Mostrar firmeza se diferencia de airear nuestra ira contra aquellos frente a los que nos queremos convertir en modelo. Obrar con autoridad no justifica convertirnos en vándalos tiranos. Tener miedo a perder el control de la clase, no se remedia amenazando. No se adquiere más prestigio por arrancar unas risas ridiculizando o ironizando sobre los alumnos/as. Ni se exime de la responsabilidad educativa quejándose y culpando a otros de posibles deficiencias.

En el humor podemos tener la solución a tanto dramatismo. El profesorado necesitamos tener recursos capaces de rebajar el nivel de carga emotiva de gran parte de las actuaciones que se dan en los momentos educativos. Un gesto, una frase, un automatismo, una propuesta, un giro, ... algo que cambie tanto ceño fruncido en una sonrisa, eso sí, no a costa de nadie y, en cambio permita reírnos de nosotros mismos cuando nos sorprendamos en actitudes tan afeadas.

En Aula Libre llevamos tiempo dándole vueltas a esto del humor y hemos encontrado algunas definiciones para explicarlo:

"Líquido contenido en los genios (todas las personas tenemos mucho de genios) que cuando se derrama produce cosquillas de felicidad y agudeza, capaces de contagiar una buena disposición para hacer las cosas y solucionar los problemas"

Aún sin entrar en las profundidades de la neuropsicología, ni en los entresijos de la mente humana, hemos visto que el humor y la risa, necesariamente, tienen que ver con el sistema simpático y parasimpático. También que la risa se convierte en el interruptor que enciende el brillo de los ojos, la tajadera que hace que se llene la boca de saliva e, incluso, que en ocasiones se abra la espita de la orina, vamos la responsable de "mearse de risa" (que, por muy ridículo que pueda parecer, tiene un grado de dignidad mayor que el que provoca el miedo). A la vez, sirve para descargar un buen número de tensiones y esa descarga genera una agradable sensación de bienestar y placer.

Nos parece que si tanto enfado diera paso a la alegría en las clases, si el agradecimiento se impusiera a tanto descontento, si la generosidad se instalara en lugar de la envidia, si el miedo se retirara a favor de la confianza, ayudaría a que el trabajo fluyera de manera más sencilla y se redujeran el número de problemas. Aquí entra el humor, la estrategia capaz de separar los estados emocionales de los problemas, atenuándolos, derivándolos, provocando otros nuevos, y poder dedicar las energías a solucionar problemas en lugar de crear otros nuevos.

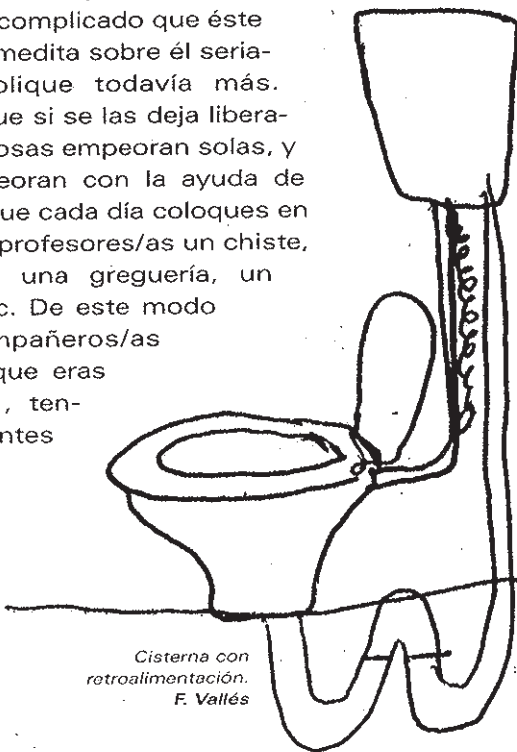
¿CÓMO LO CONSEGUIMOS?

Visto que resulta tan sencilla, tan barata y tan gratificante esta diversión, hemos trabajado en nuestras aulas intentando conseguirlo. A continuación os presentamos algunos de los recursos y de las ideas que nos han dado resultado:

1 SONRIE, MANANA SERA PEOR (MURPHY)

Una vez contrastado que no existe ningún problema, por complicado que éste sea, que cuando uno medita sobre él seriamente, no se complique todavía más. Teniendo en cuenta que si se las deja liberadas a sí mismas, las cosas empeoran solas, y si se hace algo empeoran con la ayuda de uno, te proponemos que cada día coloques en el tablón de la sala de profesores/as un chiste, una frase ingeniosa, una greguería, un poema, un piropo, etc. De este modo todos aquellos compañeros/as que pensaban de ti que eras un "sin fundamento", tendrán pruebas fehacientes de ello.

P.D.: Si piensas que todo esto es una tontería, recuerda: nunca se debe discutir con un tonto, la gente quizá no encuentra la diferencia.



Cisterna con retroalimentación.
F. Vallés

2 EL COLOR Y EL HUMOR

Julio Nogués Pérez.

La Tierra como astro del sistema solar recibe a través del cosmos la luz y energía del Sol.

La luz y su haz espectral de colores irradian y nos transmiten energía fotónica a todos los seres de la Naturaleza, siendo ésta imprescindible para la vida de los seres vivos.

*La vida es como las limpiaparabrisas.
Nos permite avanzar aunque no detenga la
lluvia (Gérard Jugnot)*

Los colores no existen sin la luz. Sólo con la luz se produce una dispersión cromática, adquiriendo los elementos naturales, los objetos y las cosas una tonalidad u otra dependiendo de su estructura compositiva

El espectro cromático que se genera al descomponerse la luz se divide en múltiples colores que, según la experiencia newtoniana serían siete los colores que nítidamente podemos apreciar al atravesar la luz blanca por un prisma, similar a la descomposición de la luz blanca al atravesar minúsculas gotas o partículas de agua originando los siete colores del arco iris. No obstante existen muchos más colores que con cierta sensibilidad perceptual podemos ver y percibir.

Entre las clasificaciones podemos resumir: los *colores luz* que, sólo con el rojo, verde y azul pueden generarse todos los demás, y con la suma de los tres nos da el blanco, y los *colores materia*, cuyos primarios sustractivos son el amarillo, magenta y cian que la superposición de los tres nos da el negro. La síntesis de todos estos colores podemos representarlos en un hexagrama de seis vértices o en el círculo cromático de doce,

agrupándolos en: *colores cálidos* (escarlata, rojo, naranja, amarillo, limón, verde); y *colores fríos* (turquesa, cian, indigo, azul, púrpura y magenta).

El magenta y el verde pueden actuar como cálidos o como fríos según los matices lumínicos de ambos colores.

Toda la energía fotónica del amplio espectro cromático se transmite y llega a los seres a través de fenómenos como la reflexión, la refracción y la difracción.

Los seres vivos reciben esta energía para utilizarla, transformarla y almacenarla. Como ejemplo de ello, la importancia de la función de la *fotosíntesis* en las plantas y sus efectos en las distintas cadenas tróficas. Además las células, tejidos y órganos, según su función, adquieren distintas tonalidades y emiten su potencial energético según su estado de salud.

En este caso, el ser humano, recibe la luz y los más de 16 millones de matices de

color a través de todas las partes de su cuerpo estén o no desnudas, cualquier célula del organismo (de la epidermis al interior) recibe los efectos lumínicos y cromáticos en mayor o menor intensidad. Muchas de estas percepciones podemos sentirlos o darnos cuenta aunque no los veamos, como por ejemplo cuando estamos expuestos a las radiaciones solares, a la calefacción de infrarrojos, o en los baños de rayos UVA. Pero es quizá la vista la que utilizamos con más frecuencia para intentar percibir y discernir la variedad cromática:

Los efectos de la luz y el color sobre el ser humano son múltiples y variados, pero podemos clasificarlos en físicos, psicológicos y fisiológicos.

En este caso nos centraremos en los fisiológicos y psicológicos que son los más directamente relacionados con el comportamiento, estado de ánimo y el humor.

Los **colores cálidos** son los que nos proporcionan más cantidad de energía, dotándonos de vigor, vitalidad, y , además nos hacen estar alegres y con ganas de vivir. Por el contrario los **colores fríos** nos producen sosiego, tranquilidad, inactividad, y, si en el entorno que nos movemos son muy persistentes, pueden provocarnos malhumor, tristeza e incluso generar procesos depresivos. Los cálidos activan nuestro *simpático* y los fríos avivan el *parasimpático* de nuestro sistema nervioso neurovegetativo o autónomo. Por eso a los cálidos se les llama *excitantes, estimulantes y tonificantes*, y por el contrario a los fríos se les denomina *relajantes, tranquilizantes y deprimentes*.

De ahí la importancia que adquieren el color y la luz en los espacios donde nos movemos y habitualmente vivimos. Tenemos que considerar desde la coloración de nuestro propio cuerpo (puede ser un síntoma de salud), el color de las prendas de vestir que reflexionan, absorben y hacen pasar la energía según su color; los colores de las distintas habitaciones de la vivienda según su función (trabajo, convivencia, descanso ..), pasando por los lugares de trabajo (aulas, oficinas, talleres, fábricas, etc); hasta el colorido y luminosidad del entorno de nuestro barrio, pueblo o ciudad. A mayor cantidad de luz y color percibidos gozaremos de mejor salud extrovertiéndola con manifestaciones de alegría y

buen humor. Por el contrario si percibimos poca luz y la riqueza cromática se limita a colores fríos, grises y negros nuestro estado de salud se debilita, introyectando aspectos negativos de nuestra vida que nos pueden producir tristeza y malhumor. Podemos poner algunos ejemplos:

- En ciudades con alto índice de contaminación, pocos espacios abiertos y abundancia de edificios grisáceos, la gente suele estar triste y malhumorada. En los blanqueados pueblos o ciudades de nuestro sur peninsular inmersos en jardines con flores multicolores sus habitantes rebosan de alegría y buen humor.

Otros ejemplos fáciles de contrastar son los siguientes:

- En los meses de primavera y verano, cuando existe más luz y color, apenas se producen bajas por depresión, éstas suelen darse mayoritariamente en otoño e invierno, especialmente desde noviembre a febrero, los meses de menos luz y cuando en la naturaleza abundan los colores grises. Por eso es recomendable periodos vacacionales en pleno invierno para ir a impregnarse de luz en las nevadas cumbres.

- También, podemos observar como disfrutan pintando libremente los niños de infantil, primaria e incluso los de secundaria, con toda las manos llenas de pintura sobre cualquier soporte, utilizando, fundamentalmente los colores cálidos (rojos, naranjas amarillos), e incluso para armonizar suelen utilizar verdes y algunos colores fríos como los azules y violetas.

No obstante el equilibrio físico, fisiológico y psicológico podemos conseguirlo, entre otras razones, sabiendo rodearnos de una intensidad lumínica y de una armonía cromática, donde predominen los colores cálidos o fríos, según esté nuestro estado de ánimo y salud.

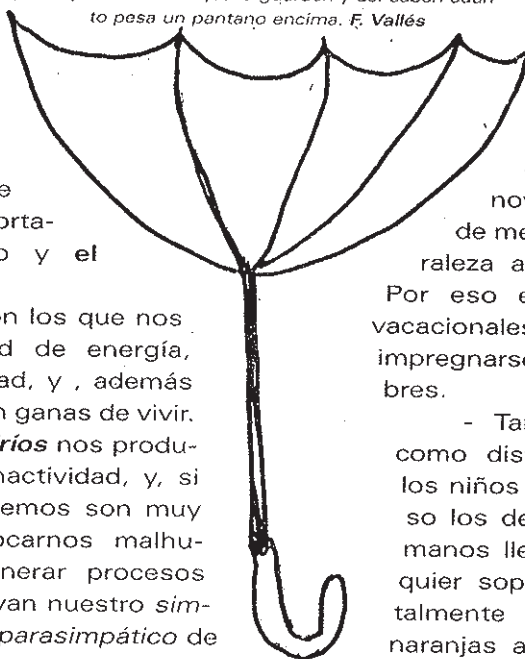
Finalmente un reto a la imaginación:

-¿Podemos imaginarnos un payaso o Clown todo pintado y vestido de negro?... Difícilmente nos podría transmitir alegría.

-¿Os imagináis unas/os educadoras/es vestidos de arlequines coaprendiendo con sus alumnos, sobre cualquier tema, en una pradera con miles de flores multicolores a plena luz primaveral?... Seguro que todos rebosarían de alegría y buen humor?...

LA LUZ Y EL COLOR NOS PROPORCIONAN ALEGRIA, Y GANAS DE VIVIR. ▲

Diseño especial para Murcia. Como les llueve tan poco, por lo menos que la guarden y así saben cuánto pesa un pantano encima. F. Vallés



*Cuando logras que la gente se ría, te escuchará
y entonces podrás decirles prácticamente
cualquier cosa. (Herb Gardner).*

3 RECONOCER Y CONECTAR CON LAS EMOCIONES PARA NO IRSE AL DRAMA

Sabemos que lo óptimo está en aprender a disolver las emociones con las que sufrimos. En este sentido hemos escrito diferentes artículos en anteriores revistas de "Aula Libre", apostando por los remedios florales que plantea Edward Bach.

Conviene también conocer y tener en cuenta las emociones propias y las de los demás para facilitar las relaciones cotidianas. Esto nos va a posibilitar una comunicación más adecuada y el que pongamos la energía en mirar de resolver los problemas que se presentan y en no añadir dificultades a las que ya hay.

En muchas ocasiones, cuando uno no se siente comprendido en sus sentimientos, suele ponerse peor, y estas situaciones suelen prestarse con mayor facilidad para irse al drama.

Con frecuencia intentamos quitar importancia o sencillamente, no tenemos en cuenta las emociones que se presentan en las criaturas. Lo psicológico, solemos tratarlo como si del físico se tratara: si alguien tiene una herida intervenimos con rapidez para que deje de sangrar. Tenemos una mentalidad dónde lo que no vemos, tocamos, pesamos, medimos, etc., no existe o tiene poca importancia. Así, lo mental y lo emocional, solemos darle un tratamiento inadecuado y los chicos y las chicas viven que damos poca importancia a lo que sienten y entonces suelen volverse contra los educadores/as.

Ante situaciones de enfado, miedo, incertidumbre, etc., solemos responder de formas variadas, intentando quitar dichas emociones cuanto antes:

- NO LAS TENEMOS EN CUENTA:

- . "No te preocupes"
- . "No tiene importancia"
- . "No pasa nada"

- CRITICAMOS:

- . "Si hubieras tenido más cuidado"
- . ¡"Cómo no te voy a reñir, si todos los días te olvidas"!

- ACONSEJAMOS O SERMONEAMOS:

- . "Tú hazme caso y verás que bien te va"
- . "Tienes que estudiar porque de lo contrario..."

Comentarios de este tipo, aunque estén llenos de buena intención, no reconocen ni toman en cuenta la emoción que subyace. Esto suele conducir a que los chicos/as se sientan peor, dado que al sentimiento que ya tenían, se añade la incompreensión de sus cuidadores y suelen acabar, en bastantes casos, en enfado hacia ellos. Se suele dar un proceso en el que cuando los niños/as están alterados, los educadores/as nos ponemos en la misma situación, y entonces resulta imposible tener en cuenta sus emociones.

Los niños/as necesitan sentirse comprendidos en sus emociones.

Por tanto, el profesorado precisamos:

- Observar y poner atención a los sentimientos que se presentan.
- Tener empatía (sentirse partícipe de las emociones y de los problemas del otro).
- Permitir expresar lo que sienten sin censura.
- Podemos cuestionar conductas, más no las emociones.
- Conviene no darles la solución a las dificultades que aparecen.
- Se precisa habilidad y práctica para decir de forma adecuada expresiones con las que los chicos/as se sientan entendidos. Para ello necesitamos contestarles en la misma dirección que el sentimiento que muestran.

Podemos comprobar que en muchas ocasiones, cuando se sienten comprendidos, ellos aplican la solución lógica a la situación.

EJEMPLO:

LAS "PELEAS" DE CADA DIA EN EL COLE

PROFE: ¡ Javier, termina los ejercicios de matemáticas, de lo contrario no podrás salir al recreo!

JAVIER: Es que no sé hacerlos.

PROFE: Claro que sabes. Lo que pasa es que no pones interés.

JAVIER: Eso no es cierto.

PROFE: Javier, esos ejercicios lo he explicado veinte veces, pero como estás siempre enredando, no te da tiempo a terminarlos.

JAVIER: Es que no los entiendo.

PROFE: Todos tus compañeros los han terminado ya, con que no creo que sean tan difíciles.

JAVIER: A mí me da lo mismo lo que hagan ellos.

*Un humorista es como una aspirina,
sólo que funciona mucho más rápido
(Groucho Marx)*

PROFE: A ver, Javier, ¿qué es lo que no entiendes? Todos los días me haces enfadar con lo mismo.

JAVIER (Lloriqueando) Es que me tienes manía. Siempre me estás gritando.

PROFE: Lo que me faltaba por oír. Encima de lo que me preocupó porque aprendas, me dices que te tengo manía. Pues sabes lo que te digo: que te quedas en el recreo a hacer los ejercicios.

(Al resto de la clase) ¡Podéis salir al recreo!

(Pasados unos minutos) ¡Venga, Javier, sal al recreo y mañana procura que no se repita lo de hoy!

Como alternativa a este tipo de diálogo, resulta más adecuado algo parecido al que sigue:

APRENDIENDO A DEJAR LAS "PELEAS" DE CADA DIA EN EL COLE

PROFE: Javier, necesito que termines los ejercicios de matemáticas. Faltan 15 minutos para recreo. (PLANTEA SU NECESIDAD Y LE DA INFORMACIÓN).

JAVIER: Es que no sé hacerlos. (JAVIER SE MUESTRA "CERRADO").

PROFE: Veo que te parecen difíciles (CONECTA CON EL SENTIMIENTO).

JAVIER: Es que los de las medidas no los entiendo (SE ABRE Y HABLA).

PROFE: En los de las medidas piensas que tienes más dificultad. (SIGUE CONECTADO CON EL SENTIMIENTO).

JAVIER: Sí. Es que sólo las he estudiado un poco (SE ABRE Y HABLA).

PROFE: ¿Cuáles consideras que puedes hacer? (PRESENTA ALTERNATIVA).

JAVIER: Bueno,... los primeros, y si me lo estudio supongo que todos. (CONCRETA Y VE OPCIONES DE RESOLVER).

PROFE: Yo también considero que puedes hacer todos, y te pido que lo intentes. (CONFIRMA LA EXPECTATIVA Y LE PIDE).

(Suena el timbre para salir al recreo)

PROFE: (Mirando el cuaderno de Javier). Javier, te felicito. Los tres ejercicios que has hecho están bien y el 2º tenía una pequeña "trampa" que has sabido descubrir. (LE RECONECE LOS LOGROS).

JAVIER: La verdad es que no eran tan difíciles. (SE SIENTE MAS CAPAZ Y VALIOSO).

PROFE: Te quedan tres problemas, ¿cuándo los vas a hacer? (NO CRITICA, CONCRETA Y LE PRESENTA LA POSIBILIDAD DE SOLUCIONAR).

JAVIER: Como tengo que estudiarme lo de las

medidas, los haré en casa y mañana los traeré. (OPTA POR UNA DE LAS SOLUCIONES LOGICAS).

PROFE: De acuerdo. Me parece una buena idea. (ACEPTA LA PROPUESTA Y LE FELICITA POR ELLO).▲

4 SECCIÓN "INVENTOS"

PARA EL ESTRES: LOS PIES DE PLOMO

Pepe López

El estrés se presenta como uno de los males de nuestro tiempo. Por eso las autoridades educativas y sanitarias no han escatimado esfuerzos ni recursos para la investigación y erradicación de dicho mal.

La Diputación General de Aragón (Sección "inventos") encargó a un grupo de expertos/as de "Aula Libre" el diseño y puesta a punto de un remedio capaz de acabar con esta plaga. Esta afecta a los profesionales de la enseñanza cuando un chico/a les dice: "No lo hago", "Te denunciaré como me castigues"; a los padres y a las madres cuando el niño/a dice: "No como"; a los curas ante la crisis de vocaciones; a los trabajadores/a de las cajas de ahorro el primer día de mes; a los antitrasvasistas ante las afirmaciones testiculares del ministro de agricultura...

Los/as expertos/as de "Aula Libre" partieron de la hipótesis que se acabarían con el estrés si acertaban a diseñar un invento capaz de ayudar a las personas a "matar el tiempo". Eligieron a una de las componentes del equipo como conejillo de indias. Se llamaba Terearl La susodicha presentaba un grave problema: no tenía tiempo para nada. Iba de un lado para otro sin tener un segundo que perder. ¿Y el primero? Preparaba las clases de Lengua en el cuarto de baño mientras hacía sus básicas y elementales necesidades y el alumnado se quejaba del tufillo que desprendían las oraciones copulativas y los tiempos de obligación. Corría para aprovechar el poco tiempo de que disponía. A veces, amparándose en la oscuridad hasta se atrevía a robarle un tiempo a la noche. Esta solía vengarse, al día siguiente, enviando a Terearl a la siesta o a las diez de la noche a la cama. Esto, lógica-

Río y el mundo están contigo. Alza y llorará solo. Río solo y lo encerrarán en un manicomio.
(Steve Kizell)

mente, agravaba su situación, dado que necesitaba recuperar el tiempo perdido, con lo cual todavía se exasperaba más y su nivel de estrés aumentaba día a día.

Comenzaron sus probatinas intentando atrapar el tiempo y así, dárselo a Terearl. (Fer, sugirió que dado que se definían como un grupo no violento, empezaran a investigar sistemas pacifistas, o que al menos hicieran poco ruido) Para ello comenzaron utilizando redes de pesca, más quedaron atónitos al comprobar como pasaba el tiempo por los agujeros de las redes del cotilleo del café con leche de las seis de la

tarde, sin poder hacer nada para retenerlo. Quisieron traer los tiempos pasados, que dicen que siempre resultaron mejor, más se encontraron con los tiempos difíciles (ponían vacunas a nos niños/as de las que dejan huella), tiempos para olvidar (A Don Antonio con cara de palo enseñándote a medir la mano), tiempos sin esperanza, lo cual les llevó a dejar esa vía de trabajo.

Tras varios meses de aburrimiento, sin encontrar una salida, sintieron que habían perdido el tiempo y que tenían un tiempo muerto que necesitaban incinerar. Asistieron al funeral y allí vieron como las plañideras pasaban las horas muertas entre el lamento y la adulación, (y les pagaban). Así intuyeron la solución: "El estrés se combate con horas muertas" ¡pagadas! -dijo Goyo Barría, director del trabajo-. Se abrió así, una nueva línea de investigación.

Probaron de mil maneras y finalmente concluyeron que para acabar con el estrés lo que mejor resultaba estaba en **ir con los pies de plomo**. "Si uno no se mueve, el tiempo se para" -reparó María- E inventaron los PIES DE PLOMO, a modo de bota, del 38 al 44 (de kilos). Una vez instalados, como no puede moverse, comprueba como se pierde el tiempo, como se escapa el tiempo, o como tiene todo el tiempo del mundo.

Así, gracias a los pies de plomo, Terearl descubrió: los tiempos nuevos, los tiempos modernos, que el tiempo es oro... Cayeron en cuenta que el tiempo es igual a la vida, y que quien regala un trozo de su tiempo, está regalando un trozo de su vida.

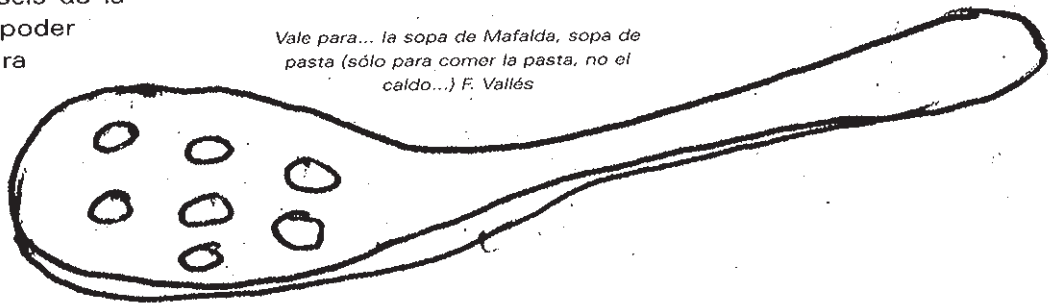
- "Te doy mi tiempo, te doy mi vida".
- "Gracias, cariño."

Comenzaron la fabricación de manera artesanal, dirigidos por el ¡Pe! ¡Pe! Dado el

éxito de ventas, se expansionaron (y esparraaron) nacional e internacionalmente bajo el nombre: "¡Qué plomos! -Aula Libre Company".

NOTA.- A pesar de que las personas de "Aula Libre" iban con los pies de plomo, no consiguieron librarse de las 25.000 pesetas de multa de Hacienda por no presentar a tiempo las cuentas.▲

Vale para... la sopa de Mafalda, sopa de pasta (sólo para comer la pasta, no el caldo...) F. Vallés



S LA SORPRESA

Caer en la rutina, hacer todos los días lo mismo, saber casi lo que va a ocurrir en cada momento ..., suele llevar al aburrimiento y a la desmotivación. Introducir determinados elementos o actividades que sorprendan suele tener buenos resultados. Si un día entran los chicos y chicas en el aula para la clase de matemáticas y se encuentran los problemas dentro de un globo que van a explotar; si en otra ocasión reciben una nota con valoraciones positivas del profesor/a o de sus compañeros/as; si a la hora de que los alumnos/as leen un texto que les ha repartido su maestro y entre los textos se ha colado uno dónde aparezca un diálogo del estilo de éste:

- "Ji, ji, ji, ji, Agggg, ja, ja, ja, ja, ju, ju, ju, ju, ji, ji, ji, ahhhhh"
- "Je, je, je, je, jo, jo, jo, jo, eh, eh, eh, eh, ja, ja, ja, ja, agggg"

o si un día aparece su maestra disfrazada y se pone a contarles un cuento, seguro que se crea un clima que facilita la distensión, la risa, un buen ambiente de relaciones y de trabajo, en definitiva.

Bienaventurados los que son capaces de reírse de ellos mismos, porque nunca se aburrirán (Shirley McLaine).

PUBLICIDAD RIMADA Y DIVERTIDA

Mercè Lloret, como luego se verá.

Lunes por la mañana, aula de cuarto de primaria, clase de lenguaje, caras adormiladas, pocas ganas de trabajar, aburrimiento general...

Hablamos de los anuncios, se me enciende la bombilla y les propongo:

- Podríamos hacer anuncios de productos alimenticios con nuestros nombres.

No acaban de entenderlo. Ahí va un ejemplo utilizando mi nombre:

- Galletas **MERCÈ**, las mejores para tomar con el café.

Empiezan a cambiar las caras, risas, pruebas con sus nombres, ya van saliendo cosillas.

Como veo que se enganchan sigo proponiendo:

- Ahora podríamos hacerlo con alguno de nuestros apellidos, pero con productos que no sean alimenticios.

De nuevo empiezo con mi apellido.

- Papel higiénico **LLORET**, el mejor para limpiar el "culet".

Ahora ya no son risas, son carcajadas. Ya estamos de nuevo en marcha y esto es lo que salió:

- Sillones **GÓMEZ**, lo mejor para los riñones.
- Sandías **FERNANDO**, ¡cómetelas cuando vayas andando!
- Lentejas **JOSÉ LUIS**, ¡pruébalas y no te harás "pis"!
- Libros de aventuras **BARELLO**, ¡léelos y no quitarás los ojos de ellos!
- Chuches **LAURA**, te sacarán de la jaula.
- Barbies **MONTULL**, juega con ellas mientras comes atún.
- Helados **DUNIA**, los que tienen forma de petunia.
- Camisetas **PORQUERAS**, ¡póntelas mientras comes peras!
- Zapatos **BALLESTEROS**, no te vayas sin

ellos.

- Tallarines **ESTEFANÍA**, para comerlos de noche y de día.
- Mochilas **CEREZUELA**, ¡cómpralas y ve a la escuela.
- Atún **PABLO**, mucho mejor que el "Calvo".
- Películas **RABAL**, ¡míratelas a la sombra de un peral!
- Manzanas **JENNY**, para ver una "peli".
- Canelones **DAVID**, sólo se venden en Madrid.

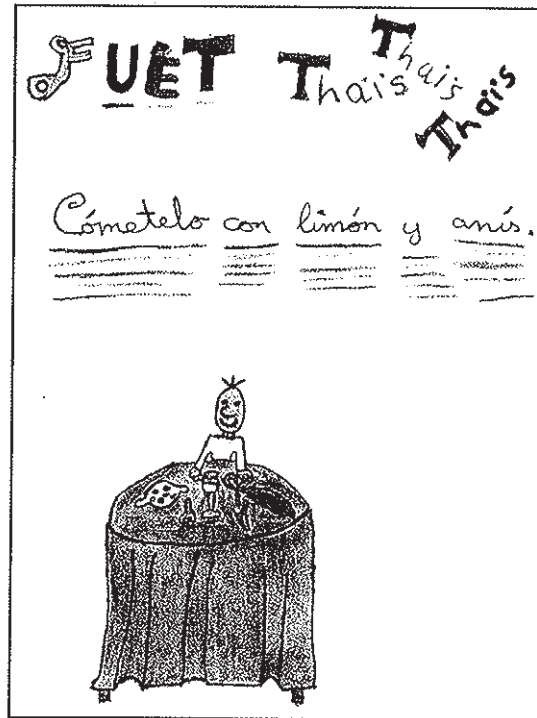
- Despertadores **ROYES**, siempre los oyes.

- Frutas **ANNA**, ¡cómete una a la semana!

- Espaghetis **BEATRIZ**, nunca te entrarán por la nariz.

- Zapatos **MARTOS**, póntelos mientras pasas el rato.

Objetivos cumplidos: trabajamos el lenguaje, jugamos con la rima, fuimos creativos, cuestionamos levemente la publicidad y además nos reímos un poco de nosotros mismos, la mejor manera de practicar el sentido del humor. ▲



6 ALGUNAS SITUACIONES COTIDIANAS.

También hemos intentado ver como orientar algunos de los problemas cotidianos que se presentan cada día en clase, para desdramatizar e incluso dar salidas "ocurrentes":

PARA LOGRAR SILENCIO:

- Juego de las estatuas: un sonido o una voz concreta obliga a la inmovilidad total (también de la lengua). Se lo toman como un juego y suelen estar en silencio.

- Conceder un minuto para gritar todo cuanto puedan. Luego se sigue con la actividad prevista.

PARA LAS PELEAS:

- Cuando dos chicos/as se pelean en vez de prohibirlas las permitimos poniendo

unas normas.

El maestro, haciendo un poco de teatro, dice: "Veo que queréis pelear. Bien. Yo soy el árbitro: No se permite ..."

Los chavales ante tantá parafernalia suelen desistir de la pelea.

ANTE LAS QUEJAS ("Me ha dicho ...")

- Mostrar excesiva sorpresa. El problema se disipa enseguida sustituido por la risa.

- Contrarrestar, también suele dar resultado ("me ha dicho fea", "pues yo te encuentro preciosa").

- Dramatizaciones tipo "abrazo del oso".

¿QUE LOS PAJAROS MAMAN?

José Miguel Aldanondo

Casi desde el vientre materno hemos oído decir que "no hay mal que por bien no venga". Y además, de verdad.

También nos gusta recordarnos de vez en cuando (sobre todo cuando respiramos y aprovechamos para decirnos que no sólo se vive en Occidente) que todos los días aprendemos algo nuevo.

En cierta ocasión flipé en colores al escuchar a un buen amigo contarme su experiencia en clase, pues me demostraba cuan maleables pueden ser los chavales al aplicarles unas determinadas pautas: ¡cómo te siguen enseñando! Me comentaba que en alguna de esas horas en las que te apetece romper con la monotonía lanzó a nuestros "pueris" de 3º de E. Primaria el siguiente reto: "Cuando dé la señal, os vais a colocar en fila por orden alfabético". Primeramente, los chicos y chicas reaccionaron tarde, hasta que cayeron en que se tenían que situar "por orden de lista". En cuanto alguien lanzó la voz, no les dolieron prendas en colocarse en el menor tiempo posible.

A continuación, mi buen amigo y compañero les lanzó el siguiente mensaje:

- Estupendo. Somos capaces de hacer

El dolor que mejor se soporta es el dolor ajeno.

un esfuerzo en el momento en que nos lo propongamos. Ahora, os vais a colocar en fila por orden de estatura; en este caso, de menor a mayor.

Comprenderéis que en esta ocasión el tiempo decreció y las ganas y la alegría aumentaron más, si cabe, en nuestros pequeños aprendices.

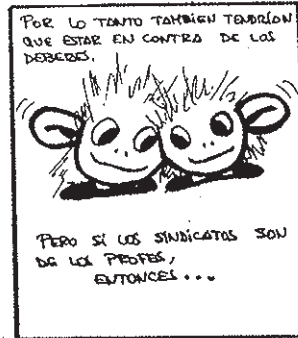
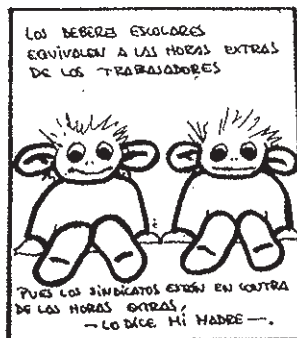
La gran sorpresa llegó a continuación, cuando el profe les lanzó esta última consigna: "Y, por último, os vais a colocar por orden, del más tonto al más listo". Sobran comentarios al pensar en el "estrapaluzio" que allí se armó. ¡Y se colocaron!

Me contaba que hasta que se pusieron en el sitio en que cada uno se suponía que debía estar, tuvieron entre ellos y ellas sus más y sus menos, pero después de los evidentes empujones, diferencias en el modo de ver sus personales situaciones en la fila y otras pequeñas discusiones, se colocaron y además, asumiendo cada cual lo de "cada mochuelo a su olivo". Algunos no estaban demasiado contentos con su sitio, pero como "ya no había tiempo para cambiar", cantaba mucho el hacer una nueva intentona y después de todo ya no había remedio. Así es que aquello terminó igualmente en fila.

Mi compañero alucinó al ver cuán cumplidores podían ser los alumnos y alumnas, llevándotelos al huerto con buen rollito.

Cuando me lo contó, nos tomamos la cosa por el lado "positivo": ¡qué gracioso y qué pasada! Nos dimos cuenta de lo surrealista de la situación y de la crueldad, así como de la sencillez que portan algunas criaturas. En lo que no caímos en ese momento fue en que la crueldad la estábamos sembrando nosotros, por supuesto sin mala intención. Así que al cabo de cierto tiempo, me dije: "yo también podría hacerlo". Dicho y hecho, en su día yo también lo puse en práctica. Lo que no pensé fue en el error que estábamos cometiendo.

Pero volviendo al inicio, siempre y todos los días estamos aprendiendo de los alumnos



Si no eres capaz de hacerlo bien, al menos disfruta haciéndolo mal. (Ashley Brilliant).

y de las alumnas. Reconozco la metedura de gamba. Pero veo que los discípulos, ¡cuánto pueden enseñar al educando!

Al comentar esta experiencia con un colega de Aula Libre (llámese Fernando Vallés), me dijo: -"¿Serías capaz de redactarla y publicarla en la revista para aportar un toque peculiar y poder aprender y reflexionar sobre el asunto?"

Le respondí que bajo este enfoque y no el literal de la cuestión, me parecía interesante. Y así lo he hecho. Por eso, vuelvo a recordar alguna vez: "¿qué te crees, que los pájaros maman?". Espero tanto verlo publicado como vuestras aportaciones. Gracias. ▲

¿DE DONDE VIENEN LOS NIÑOS/AS?

Pepe López Sánchez

Explicar a las criaturas más pequeñas de dónde vienen los niños/as y que lo entiendan, resulta una tarea, en ocasiones complicada. Así al menos le ocurrió a una compañera cuando su hijo Daniel, de poco más de tres años, le preguntó: "¿de dónde vienen los niños, mamá?".

A la madre le pilló de sorpresa la pregunta. Descartó recurrir a lo que a ella le contaron: "Los niños y las niñas los trae la cigüeña de París". Entre otras razones porque viven al lado de una iglesia y allí habitan unas cigüeñas durante todo el año. Esto supondría una dificultad añadida, dado que necesitaba justificar por qué esas cigüeñas no iban a París a buscar niños y niñas.

Optó por empezar a hablarle de cómo nacen las aves y se centró en las gallinas: "Las gallinas ponen huevos y cuando han puesto muchos, la mamá gallina se pone encima de ellos durante unos días y con su calor hace que nazcan los pollitos".

Después adoptó esa manera cursi que tenemos las personas adultas de explicar las cosas cuando no las tenemos del todo claras: "Mira, Daniel, los niños tienen colita y las niñas una rajita, y lo mismo los papás y las mamás. Cuando el papá y la mamá se quieren mucho, la colita de papá se mete por la rajita de mamá, y de esa especie de huevecillos que hay debajo de la colita sale un bichito que se junta con un óvulo de la mamá. Después empieza a crecer a crecer y la mamá se va

poniendo muy gorda, muy gorda, y entonces nace el niño o la niña".

Daniel no hizo ningún comentario y se fue a jugar. La mamá se quedó satisfecha, pues había respondido de manera clara y sencilla a la pregunta de su hijo.

Sin embargo, al cabo de un rato escuchaba la siguiente conversación entre Daniel y su hermana Sonia, un poco mayor que él:

Daniel: "Yo tendré dos hijos".

Sonia: ¿Y cómo lo sabes?

Daniel: Porque tengo dos huevos.

Sonia: ¿Y papá cuantos huevos tendrá?

Daniel: A lo mejor no tiene ninguno.

Sonia: Vamos a preguntárselo.

(El papá no había estado en la explicación y no sabía nada del asunto)

Daniel: Papá, ¿cuántos huevos tienes?

(El papá se quedó un tanto perplejo ante esa pregunta soltada a bocajarro)

Papá: ¿huevos?.....Ninguno.

(Sin pedir más explicaciones, Daniel y Sonia se van a la habitación en la que estaban).

Daniel: Ves, papá tenía dos huevos como yo.

Sonia: Eso quiere decir que ya no tendremos más hermanitos.

Daniel: Pues claro. ▲

¡A JUGAR!

Un juego, una pieza musical, una lectura, una relajación antes de empezar una actividad, para resolver un conflicto para dar tono vital a la clase nos puede ayudar más que un ¡¡queréis callar!!

Necesitamos recursos para masajear nuestros órganos internos.

Un ejemplo:

Tenemos preparado tres botecitos llenos de palabras que hemos elegido y hemos escrito en pequeños papeles, tenemos palabras para la risa en papelillos rojos, palabras en papel azul son para relajarnos y palabras blancas para darnos ánimo ... Podemos utilizarlas antes de cualquier actividad, los papeles blancos contienen verbos en infinitivo que nos permiten activarnos, movilizarnos ... Ejemplo: coge alguien un papel y le sale "cantar", pues a cantar, no es obligatorio que cantemos toda la clase sino quien lo necesite, "mimar" quien coge el papel elige dar cariñitos, etc.▲