



ALKOR
ESCUELA INFANTIL

GUÍA PARA FAMILIAS

Desarrollo global del niño



“Un niño es como un ovillo, va desenredándose poco a poco, tomando forma, creciendo, creando... No lo aprietes ni lo sueltes, simplemente ayúdalo a ser”



ALKOR

COLEGIO

Alumnos/as Alkor



COMPETENTES

Capaces de enfrentarse a cualquier reto profesional y personal



PLURILINGÜES

Formados en el conocimiento de diferentes culturas e idiomas



EMPRENDEDORES

Preparados para impulsar iniciativas que generen oportunidades



CREATIVOS

Capacitados para desarrollar soluciones alternativas y originales



SOLIDARIOS

Comprometidos con los derechos humanos y el bien común



Escoger el colegio para su formación, ¡qué difícil decisión!

Escoger el colegio de nuestros hijos es, sin duda, una de las decisiones más importantes de nuestra vida. De la elección final derivan múltiples factores decisivos como el tipo de educación que reciba, su desarrollo emocional, las amistades que le acompañan...

La situación, los resultados y los rankings de clasificación, el ideario, los idiomas... Son aspectos importantes, pero a nosotros **nos parece** mucho más **esencial el factor humano, el clima del centro, los valores, actitudes y procedimientos de aprendizaje, el tipo de educación y relación que se fomenta...**

Debe existir una sintonía de fondo, estar de acuerdo en lo esencial, compartir unos fines y valores inspiradores comunes que nos hagan remar en una misma dirección. **Si los padres y los profesores nos respetamos, todo irá bien.**

Dada la relevancia y la necesidad ineludible de construir un esqueleto emocional sólido, **desde el primer día de vida se proporciona un trato amoroso y cálido a los niños y una comunicación que favorece la toma de conciencia de lo emocional desde que son bebés.**

Desde el punto de vista neurológico, sabemos que **la activación neuronal se refuerza cuando un niño se siente bien atendido y estimulado**, a través del acompañamiento afectivo cercano del adulto. Esto favorece una mayor atención y estimulación de las inteligencias múltiples y de los talentos particulares de cada uno.

Sabemos que trabajar en equipo divide el esfuerzo y multiplica los resultados, por ello nosotros lo llevamos a la práctica, siempre que podemos.

En cuestión de contenidos, conceptos y procedimientos de aprendizaje podemos y debemos delegar en la escuela, mientras que lo relativo a actitudes esenciales, hábitos, valores, sensibilidad, autoestima, sociabilidad, etc., no sólo no podemos adjudicarlo totalmente a la escuela, sino que tenemos que ser conscientes de que somos los padres quienes marcamos la pauta y a quienes nos toca asumir la responsabilidad actual.

Un aforismo dice "mi escuela es mi segunda casa y mi casa, mi primera escuela".

Nuestros hijos serán lo que nosotros les mostramos que somos.

Ser padres conlleva el compromiso de crecer a lo largo de toda la vida para ayudar a crecer a nuestros hijos y debemos emplearnos a fondo en ello y perseverar.

Las actividades que hacemos con nuestros hijos son el pretexto para acompañar, compartir, y educar a través del ejemplo de nuestros intereses, nuestras pasiones y de nuestros valores.

Rosa Mª Corrales Peral
Directora de la Escuela Infantil

Índice

Neuroeducación	Pág. 5
<ul style="list-style-type: none">• Nuestro cerebro cambia y es único.• Las emociones importan.• Herat.	
Inteligencias múltiples	Pág. 7
<ul style="list-style-type: none">• Inteligencia lingüística.• Inteligencia matemática.• Inteligencia espacial.• Inteligencia musical.• Inteligencia naturalista• Inteligencia corporal-cinestésica.	
Inteligencia emocional	Pág. 11
Inteligencia intrapersonal	Pág. 12
<ul style="list-style-type: none">• Autoconocimiento: quien soy, cómo me emociono.• Autoregulación: manejo mis emociones. Me relajo y pienso en positivo.• Juegos de relajación.• Mindfulness para niños.	
Inteligencia interpersonal	Pág. 14
<ul style="list-style-type: none">• Autoestima: me cuido, me quiero y me valoro.• Empatía: comprendo cómo se sienten los demás.• Habilidades sociales: aprendo a expresarme mejor y a escuchar a los demás.	
Comunicación positiva	Pág. 16
<ul style="list-style-type: none">• Pasos para una comunicación positiva entre padres-hijo.	
Normas de la casa	Pág. 17
Escalera de metacognición	Pág. 18

“El objetivo principal de la educación es crear personas que son capaces de hacer cosas nuevas y no simplemente de repetir lo que otras generaciones hicieron.”

Jean Piaget

Neuroeducación

Nuestro cerebro cambia y es único

El cerebro humano adapta su actividad y cambia su estructura a lo largo de la vida, aunque es más eficiente en los **primeros años de desarrollo** (periodos sensibles para el aprendizaje).

La experiencia modifica nuestro cerebro continuamente. En el ámbito educativo, esta plasticidad cerebral resulta trascendental porque posibilita la **mejora de cualquier alumno**.

El hecho de que cada cerebro sea único y particular (aunque la anatomía cerebral sea muy parecida) establece la necesidad de tener en cuenta la **diversidad del alumnado y ser flexible** en los procesos de evaluación. Partiendo de la base de que todos los alumnos pueden mejorar, las expectativas del profesor hacia ellos han de ser **siempre positivas**.



Neuroeducación:

educar con cerebro

La neuroeducación consiste en aprovechar los conocimientos sobre el funcionamiento cerebral para enseñar y aprender mejor.



Las emociones sí importan

Las emociones son **reacciones inconscientes** que la naturaleza ha creado para garantizar la supervivencia y debemos aprender a **gestionarlas** (¡y no eliminarlas!). La neurociencia ha demostrado que las emociones son necesarias en los procesos de razonamiento y toma de decisiones. Es decir, los procesos **emocionales y los cognitivos** son inseparables. Además, las emociones positivas facilitan **la memoria y el aprendizaje**, mientras que con el estrés, la amígdala (una de las regiones cerebrales clave del “cerebro emocional”) dificulta el paso de información del hipocampo a la corteza prefrontal, sede de las funciones ejecutivas.

Por consiguiente, tanto desde el colegio como en casa, debemos generar **situaciones emocionales positivas** que faciliten el aprendizaje y la seguridad de los alumnos. Para ello debemos **escucharles e interesarnos** (no sólo por las cuestiones académicas). La **empatía** es fundamental para educar desde la comprensión.

HERAT

Somos partícipes de un **proyecto innovador** que ayuda a mejorar y potenciar los aprendizajes a través de la **estimulación de ciertas zonas del cerebro**, mediante acciones sencillas y cotidianas. Una oportunidad interesante de desarrollo e innovación que se implanta paulatinamente en nuestro centro.

El proyecto se denomina **HERAT**:

Hidratación

Equilibrio

Relajación

Atención

Tacto

Toda la información y los ejercicios a realizar por semanas están publicados en Comunidad Alkor, la sección privada de nuestras web.



¿Empezamos?

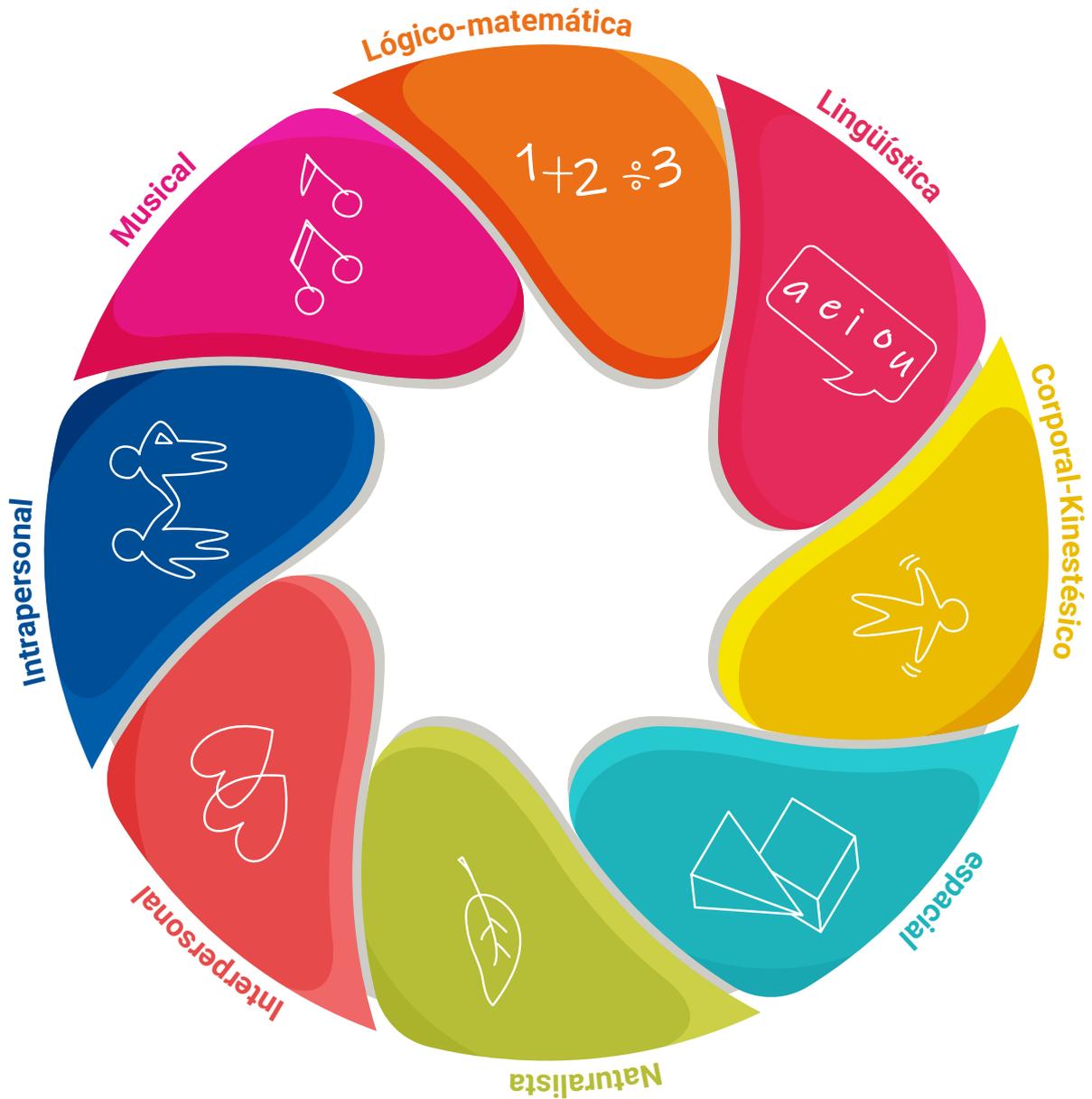
Realizaremos 3 sesiones en el aula y una de mantenimiento en casa, siguiendo unos sencillos pasos que os iremos detallando semanalmente. Tan sólo os llevará 3 minutos. Durante los fines de semana recomendamos trabajar estas sesiones de mantenimiento en casa.

Cómo llevarlo a cabo

Todas las tardes y los fines de semana.

- 1 Beber un poco de agua
- 2 Realizar ejercicios de equilibrio sencillos adecuados a su edad
- 3 Respirar por la nariz (3 seg.) y expirar por la boca (5 seg.)
- 4 Estimular los sentidos mediante imágenes en movimiento o sonidos
- 5 Trabajar el tacto dibujando diferentes grafías con un dedo en la palma de la mano, espalda...

Inteligencias múltiples



Gracias al psicólogo Howard Gardner, que ideó la Teoría de las Inteligencias Múltiples, empezamos a ver la inteligencia desde un punto distinto. Gardner reconoce que las personas son diferentes y tienen varias **capacidades de pensar** y diversas **maneras de aprender**. Esta teoría demuestra que **cada alumno es único** y responde a esto mediante el desarrollo de la instrucción basada en las diferencias de los alumnos.

Así es como trabajamos en **nuestro centro**, teniendo en cuenta las diversas formas de aprender de nuestros alumnos, **adaptando el aprendizaje** a cada uno de ellos y no adaptando los alumnos al aprendizaje, lo que sería perjudicial para su desarrollo óptimo.

“Todo el mundo es un genio. Pero si juzgas a un pez por su habilidad de trepar un árbol, pasará el resto de su vida creyendo que no es capaz”

INTELIGENCIA LINGÜÍSTICA

La inteligencia lingüística no se limita únicamente a la capacidad de comunicarse oralmente, sino que también incluye **otras formas de expresión**, como la escritura o la comunicación gestual.

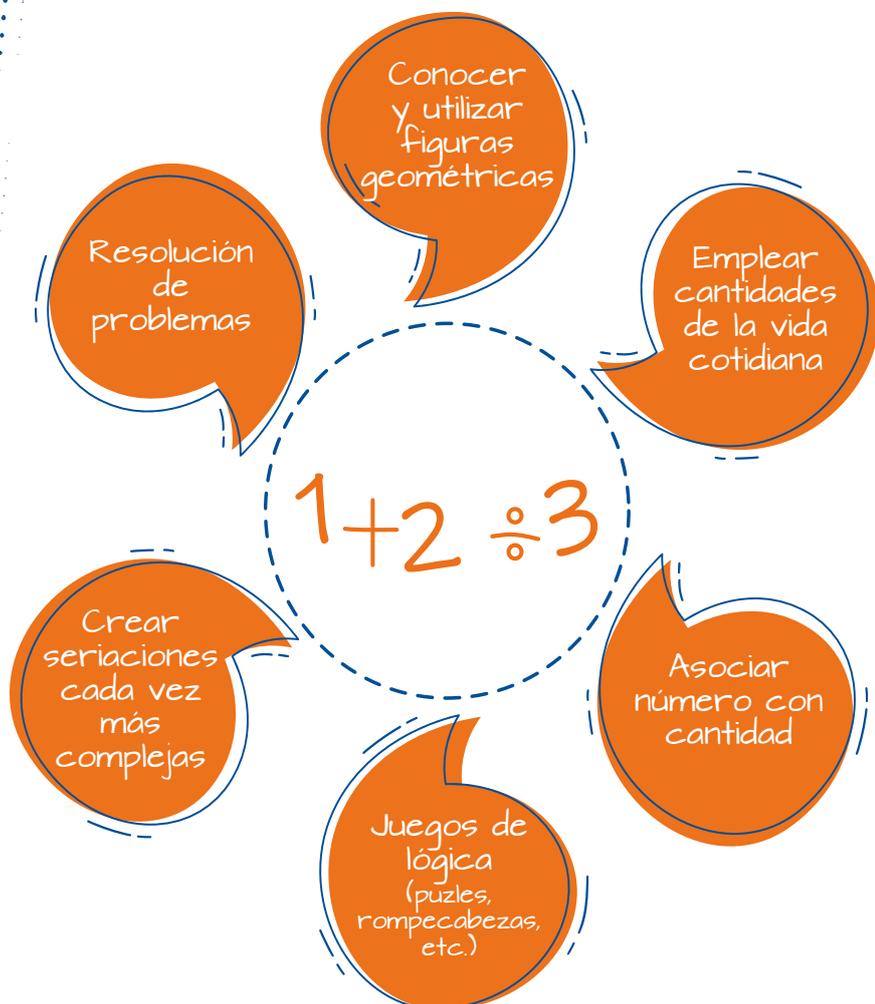
Aquellos que sobresalen en esta capacidad de comunicación poseen un **nivel superior** de inteligencia lingüística. En campos como la política, la escritura, la poesía, el periodismo y la actuación, esta forma de inteligencia se manifiesta de manera destacada.



INTELIGENCIA LÓGICO - MATEMÁTICA

La capacidad de resolver problemas lógicos y matemáticos es una **habilidad fundamental** que se encuentra en todas las culturas. Desde una edad temprana, desarrollamos la capacidad para **analizar situaciones, identificar patrones y tomar decisiones** basadas en la lógica y las matemáticas.

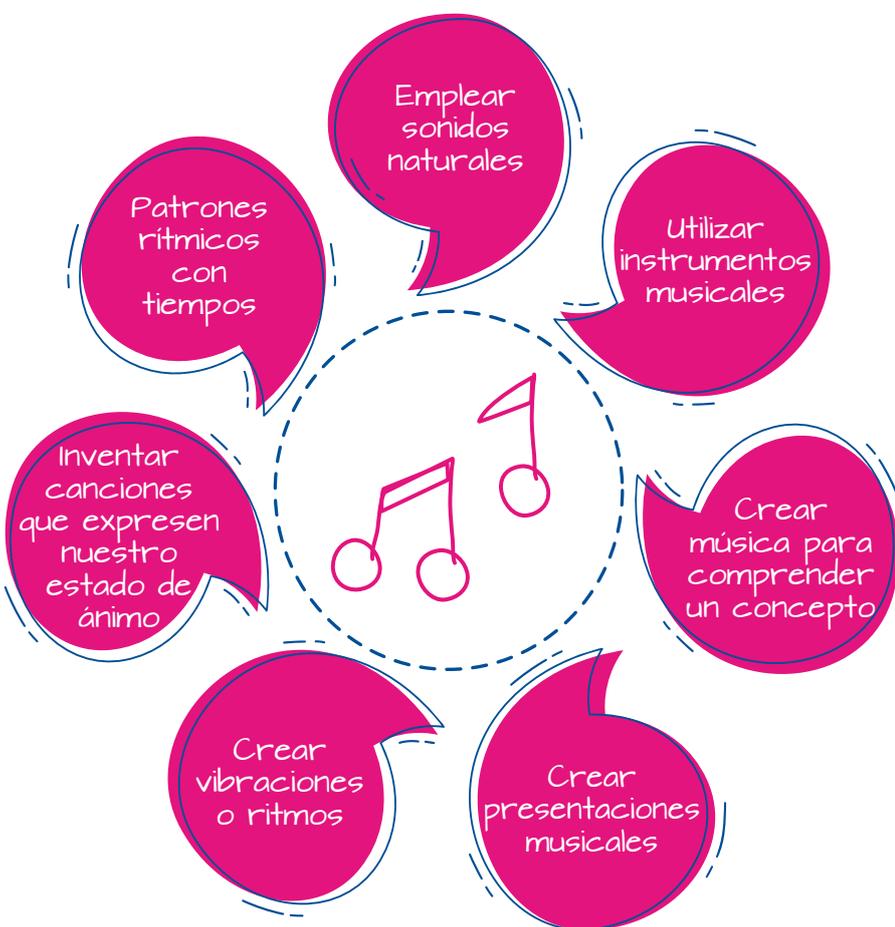
La inteligencia lógico-matemática no solo se aplica a las matemáticas puras, sino que también se extiende a la **resolución de problemas** en la vida cotidiana, la toma de decisiones estratégicas y la comprensión de conceptos abstractos.



INTELIGENCIA ESPACIAL

La inteligencia espacial se refiere a la capacidad de percibir y **comprender el espacio y las relaciones espaciales**. Esta habilidad es esencial para la navegación, la representación visual y la creación artística.

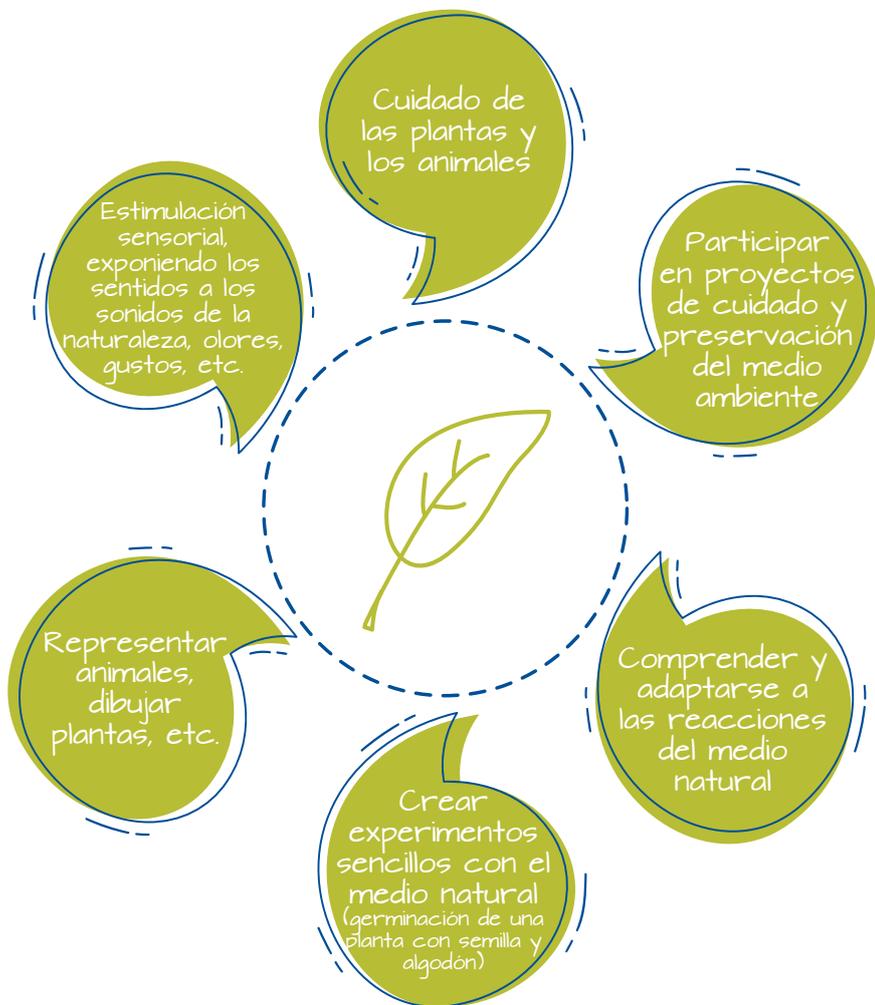
Quienes sobresalen en la inteligencia espacial pueden ver el mundo desde **perspectivas únicas** y a menudo tienen un talento especial para el diseño, la arquitectura, el arte visual, la cartografía y la navegación.



INTELIGENCIA MUSICAL

La inteligencia musical se centra en la capacidad para **comprender, crear y expresarse** a través de la **música**. Desde el ritmo hasta la melodía y la armonía, quienes sobresalen en esta inteligencia tienen una afinidad natural con el mundo de la música.

Músicos, directores de orquesta, compositores, y aquellos que disfrutan de la creación y apreciación de la música suelen destacar en este tipo de inteligencia.



INTELIGENCIA NATURALISTA

La inteligencia naturalista implica la **conexión y comprensión de la naturaleza** y el mundo que nos rodea. Las personas con esta inteligencia tienen una afinidad natural por la observación y el estudio de la flora, la fauna y el entorno natural.

Biólogos, ecologistas, botánicos y geólogos son ejemplos de profesiones que destacan en la inteligencia naturalista.

INTELIGENCIA CORPORAL-KINESTÉSICA

La inteligencia corporal-kinestésica se relaciona con la habilidad para **usar el cuerpo de manera hábil y expresiva**. Desde temprana edad, aprendemos a coordinar nuestros movimientos y desarrollamos habilidades físicas específicas.

Los atletas, bailarines, actores, cirujanos y todas las personas que utilizan su cuerpo de manera precisa y expresiva demuestran una alta inteligencia corporal-kinestésica.



Inteligencia emocional

Inteligencia Intrapersonal + Inteligencia Interpersonal = **Inteligencia Emocional**



Autoconocimiento
Autoregulación
Autoestima



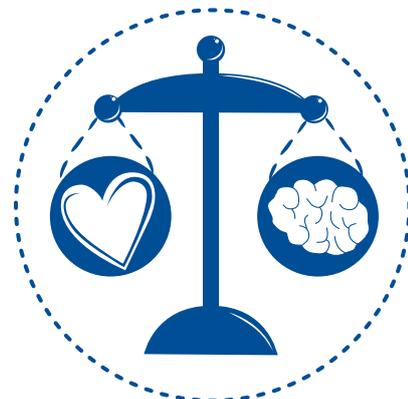
Empatía
Habilidades Sociales

*Educar la mente sin
educar el corazón
no es educar en
absoluto.*

La **Inteligencia Emocional** debemos tenerla en cuenta igual que cualquier otra inteligencia, ya es la que nos va a ayudar a **sentir, entender, controlar y modificar estados emocionales en uno mismo y en los demás**. Se trata de dirigir y equilibrar las emociones. Este equilibrio es el que nos guiará al éxito en nuestras vidas, puesto que se puede ser brillante en el entorno académico, pero no saber desenvolverse en la vida, relacionarse con los compañeros, controlar los impulsos...en definitiva, ser feliz.

Por ello, las emociones **juegan un papel muy importante en el aprendizaje. Sin emoción no se aprende**. Es muy importante enseñar la inteligencia emocional de forma paralela a las demás áreas académicas desde el inicio de la etapa escolar, para así conseguir un verdadero aprendizaje que nos servirá para toda la vida.

Desde nuestro centro trabajamos teniendo en cuenta en todo momento las emociones y educando en Inteligencia emocional. De esta manera, queremos animaros a trabajar de forma coordinada desde casa.





INTELIGENCIA INTRAPERSONAL

Autoconocimiento: quien soy, cómo me emociono

Los niños necesitan, en primer lugar, conocer sus emociones, es decir cómo me siento en cada momento (triste, contento, enfadado, asustado...) y qué es lo que me provoca ese sentimiento. Así, empezarán a saber sus gustos y a moldear su personalidad. Es primordial **conocerse a sí mismo** para poder conocer a los demás (de forma sana).

Una de las técnicas más efectiva para que los niños conozcan sus emociones es el **EMOCIÓMETRO**.

Utilizarlo todos los días para saber cómo os sentís todos los miembros de la familia y poco a poco, que vayan explicando el **por qué se sienten así**. Demostrar vuestros sentimientos, les ayudará a poder expresar los suyos. Paulatinamente irán reflexionando sobre la razón de lo que sienten a lo largo del día (enfado, rabia, entusiasmo...).



Autorregulación: manejo mis emociones. Me relajo y pienso en positivo.

Una vez que los niños conocen sus emociones y saben lo que las genera, es fundamental que sepan controlarlas. Saber controlar la rabia, el enfado o la frustración no es tarea sencilla y es algo que los más pequeños tienen que ir aprendiendo poco a poco, desde un ambiente cálido y pacífico en casa.

Técnica semáforo. El objetivo es asociar los colores del semáforo con las emociones y las conductas. Crear vuestro propio semáforo en casa y cuando tenga una rabieta o enfado utilizarlo siguiendo los siguientes pasos:



ROJO: PARA

Tranquilízate. Di cómo te sientes y cuál es el problema.

AMARILLO: PIENSA

¿Qué es lo que puedo hacer? ¿Funcionará?

VERDE: ACTÚA

Lleva a la práctica la mejor solución.

Esta técnica es muy eficaz debido a la facilidad de comprensión del funcionamiento del semáforo y la flexibilidad de utilización en todo tipo de situaciones.

Es mejor utilizar técnicas claras y sencillas, a la vez que llamativas para ellos.

Esta técnica es muy eficaz debido a la facilidad de comprensión del funcionamiento del semáforo y la flexibilidad de utilización en todo tipo de situaciones. Es mejor utilizar técnicas claras y sencillas, a la vez que llamativas para ellos.



Juegos de relajación

Es importante ir utilizándolos de manera progresiva. Algunos consejos:

- **Tensión-distensión:** contraer un músculo unos segundos y relajarlo progresivamente (con todo el cuerpo)
- **Balaceo:** movimiento de una mecedora, vaivén hacia los lados o de delante hacia atrás.
- **Estiramiento-relajación:** estirar una parte del cuerpo lo máximo posible durante unos segundos y relajar progresivamente.
- **Postración:** dejar actuar la gravedad sobre el cuerpo. Elevar una parte del cuerpo y dejarla caer lentamente, deslizándose sin brusquedad.
- **Sacudida:** agitar una o más partes del cuerpo de forma repetida.
- **Inmovilización.**



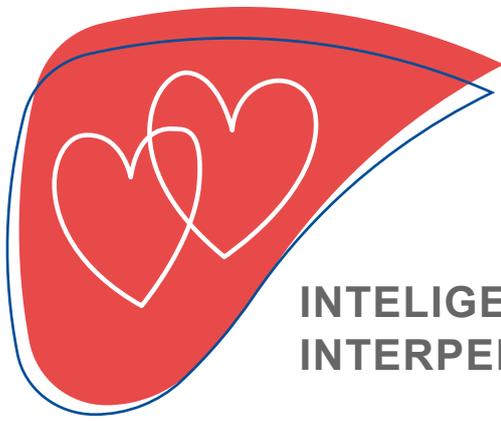
Mindfulness para niños

El mindfulness es una técnica de meditación que se está aplicando en el campo de la educación con excelentes resultados. Consiste en estar totalmente consciente en el presente. Se trata de comprender qué ocurre en ese momento, prestando atención a los pensamientos, emociones y sensaciones corporales que estén pasando.

Se ha demostrado el **beneficio de mindfulness en niños** ya que el aprendizaje, la atención y la memoria están influidos por las emociones. Si estamos bloqueados emocionalmente es muy difícil aprender. Esta técnica **les ayuda a encontrar tranquilidad**, tanto física como mental. Por lo tanto, concentrándose más en clase, aprendiendo a ser más seguros de sí mismos y a controlar sus impulsos.

Tranquilos y atentos como una rana

Eilen Snel es una terapeuta holandesa que ha desarrollado un método de meditación específico para niños, el cual está mostrando grandes resultados. Se trata de 11 meditaciones pensadas para niños entre 5 y 11 años. No hay que saber de meditación para aplicarlo, ya que se trata precisamente de no hacer nada, sólo **respirar y oxigenar nuestro cerebro**. La autora recomienda practicar la meditación **10 minutos al día** para notar sus beneficios. Los niños responden de forma sorprendente, entendiendo perfectamente el concepto de estar como una rana, sin moverse y atento a todo lo que pasa. Las primeras veces les cuesta estarse quietos del todo, pero poco a poco aprenden y se relajan mucho.



INTELIGENCIA INTERPERSONAL

Autoestima: me cuido, me quiero y me valoro

La autoestima y seguridad en sí mismo está muy relacionado con la **autonomía**. Si el niño tiene confianza en sí mismo y cree que puede hacerlo, lo hará. Como padres, tenemos que apoyarles en este proceso dándoles la libertad para intentarlo y la fuerza para lograrlo. Además, es importante que el niño sienta que es capaz de tomar decisiones por sí solo, por lo que debemos darles la oportunidad de elegir entre varias opciones.

Pautas para desarrollar la autoestima en casa:

- **CONFÍA.**
Hazle saber que **crees en él**. Eso le dará fuerza y valor para afrontar las situaciones.
- **AMA.**
A pesar de poner límites y saber decir que no, **demuéstrale tu cariño y amor** cada día.
- **FELICITA.**
Siempre siendo realista, sin exagerar.
- **EMPATIZA.**
Piensa en cómo se puede sentir, no critiques a la persona, sino la acción.
- **MOTIVA.**
Incítale a conseguir **metas alcanzables**, educa en la responsabilidad y capacidad de asumir retos.
- **RECUÉRDALÉ** que le quieres “**tal y como es**”, olvida la perfección.





Empatía: comprendo cómo se sienten los demás.

La empatía parte del reconocimiento de lo que la otra persona piensa o siente y, basándonos en su expresión facial, generamos un estado emocional que corresponde al de la persona que estamos observando.

La empatía se educa. Cuando un niño hace algo malo o daño a alguien, es el momento en el que los padres deben intervenir y hacerle estas preguntas, incitándole a reflexionar sobre sus actos:

1. ¿Cómo crees que se ha sentido el amigo al que has hecho daño?
2. ¿Cómo te sentirías si te lo hubiera hecho él a ti?
3. ¿Qué puedes hacer para solucionarlo?

Con estas simples preguntas estamos **educando** a nuestro hijo en la empatía y sociabilidad, pero para que lo integren en su conducta deberemos hacerlo **de forma continuada**.

Habilidades sociales: aprendo a expresarme mejor y a escuchar a los demás.

Las **habilidades sociales** se aprenden de forma progresiva gracias a la **interacción** tanto con adultos como otros iguales.

Desde muy pequeños hay que estimular estas interacciones y propiciar un **comportamiento social adecuado**.



Comunicación positiva

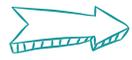
Pasos para una comunicación positiva entre padres-hijo.



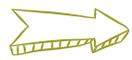
Normas de la casa



Ser cariñosos



Empatizar



Perdonar y pedir perdón



Pasar tiempo juntos



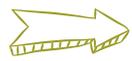
Querernos y demostrarlo



Ser creativo



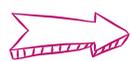
Aprender mucho



Probar cosas nuevas



Pararse a pensar



Contarnos la verdad



Respetarnos



Soñar

Escalera de metacognición



ALKOR
ESCUELA INFANTIL