Colección Eslabones

"LA ISLA DE LOS TESOROS"

ESCUELA PARA PADRES

El cuento para niños: "**La isla de los tesoros**"es una entretenida historia de piratas, que a la vez, servirá a los padres para que puedan **educar de un modo eficaz y positivo a sus hijos en la:**

- **EDUCACIÓN DEL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE**
- **PREVENCIÓN DE ADICCIONES:**
  ¡Para llegar antes!

¿Cómo podés lograr la educación del tiempo libre y la prevención de adicciones a través del cuento "La isla de los tesoros"?

1) **LEE** con tu hijo el cuento: "La isla de los tesoros "
2) **COMPARTÍ** con tu hijo la Parte 4 del libro que se llama:
   "Jugamos y conversamos en familia"
3) Verás que en el libro, se invita al niño a realizar**…**
   "Un dibujo para cada historia".
   Estas historias están dirigidas especialmente a los padres para que los padres (O abuelos o tíos o quien corresponda) se las cuenten a sus hijos y puedan realizar el dibujo correspondiente.

¿DÓNDE ESTÁN ESCRITAS ESTAS HISTORIAS? Estas historias están aquí, en este link de la página web de la Editorial DAL.

Podrán leer las historias a continuación destacadas en color VERDE

También encontrarán en **color verde** las soluciones de los juegos del libro.
Y en color **Azul** encontrarán: **¡"Algo más"!** donde podrán leer ideas, anécdotas y ejemplos referidos a las virtudes que promueve el cuento.

LEER, CONTAR Y DIBUJAR

Te invitamos a que leas cada una de estas historias, luego se la cuentes a tu hijo para que él pueda realizar el dibujo correspondiente.

A medida que vayas leyendo cada historia, te irás dando cuenta que son hermosos testimonios de familias, de una madre… de un padre… que, sin demasiados recursos, sin demasiado dinero, en el fragor de la vida cotidiana han dado lo mejor de sí mismos para educar a sus hijos. **Madres y padres** sencillos, **comunes y corrientes** dotados eso sí, de la fuerza del amor, que han fomentado en sus hijos **buenos hábitos**, el buen aprovechamiento del **tiempo libre**, el fortalecimiento de la **autoestima** y así, han logrado **prevenir de raíz, de un modo eficaz y positivo las adicciones.**

Y… para fortalecer tu misión de primer educador, para comprender de un modo más acabado estos desafíos tan importantes de la educación integral de tu hijo, **te invitamos a leer, no solo las historias que le contarás sino también este suplemento completo.**

Arriba el telón, que comienzan las historias que contarás a tu hijo y… mucho más!

”DECÍ QUE SÍ”

(Páginas 94 a 97 del libro: “La isla de los tesoros”)

LA HISTORIA DE DON PEDRO…

(Para que cuentes a tu hijo, para que pueda hacer un dibujo en la página 94 del libro)

AYUDANOS A CRECER

Cuentan que un jardinero cuidaba con esmero las flores y el césped de la plaza de su barrio.

Don Pedro - que así se llamaba el jardinero- se sentía muy satisfecho con su trabajo. Por las tardes, la plaza se colmaba de vecinos que acudían allí gustosos y se congregaban a la sombra de los árboles frondosos. Un día, fue tanta la gente que acudió a pasear a la plaza que una gran parte del césped se arruinó convirtiéndose en una gran mancha de tierra.

Naturalmente Don Pedro se enojó cuando encontró su césped estropeado. Al día siguiente, armándose de paciencia, rotuló la tierra pisoteada, sembró semillas de pasto y puso un gran cartel que decía:

“PROHIBIDO PISAR EL CESPED”.

Esa tarde, algunos vecinos respetaron la prohibición del jardinero. Otros en cambio, no hicieron caso al cartel y caminaron por allí. Incluso, hubo algunos que fueron tan indiferentes al cartel que hasta se sentaron sobre la tierra sembrada para compartir un pic nic.

El jardinero se enojó de tal forma que sus gritos se escucharon tres cuadras a la redonda. Entonces Amalita, la vieja y experimentada maestra, le dijo:

-Mire Don Pedro, yo comprendo su malestar, pero hagamos una prueba: Usted vuelva a sembrar el pasto y yo lo ayudaré para que nadie lo pise.

-Y… ¿Cómo me va a ayudar usted? – preguntó el jardinero confundido mirando de arriba abajo a la anciana maestra.

-Diga que sí – respondió sencillamente Amalita.

-¿Cómo diré que sí? –resopló Don Pedro.

-Usted prepare la tierra y yo me ocupo de lo demás –lo animó Amalita mientras se dibujaba una sonrisa entre los surcos de sus arugas.

Por respeto a la maestra, el jardinero volvió a rotular la tierra y a esparcir las semillas. Pronto llegó Amalita que ubicó al lado de la tierra sembrada un cartel que decía:

Somos semillas de pasto. Ayúdanos a crecer

Estas palabras estaban escritas con simpáticas letras verdes y adornadas con una guarda de flores.

Por la tarde, cuando salieron los vecinos a pasear, sonrieron ante el simpático cartel, agudizaron su vista para poder contemplar las pequeñas semillas y nadie osó pisar el espacio sembrado. En los días siguientes, varias personas, deseosas de ver crecer el césped, regaron y echaron compost sobre la tierra sembrada.

Cuando el pasto comenzó a crecer todos se alegraron y agradecieron al jardinero porque la plaza estaba cada día más bonita.

Dibujo realizado por Alby después que su papá le relató la historia de “Don Pedro el jardinero”.

EDUCAR EN POSITIVO

La educación de los hijos se parece a la historia del jardinero y su plaza. Porque como sucedió con el cartel realizado por la experimentada maestra Amalita:

Es más eficaz educar en positivo.

Es cierto, algunas veces habrá que decir a nuestros hijos “NO”: “No vayas a tal lugar”, “No te vistas de esa manera”. Pero, otras tantas veces, podremos evitar prohibiciones y seremos más eficaces si llenamos sus días de tantas posibilidades que SÍ pueden realizar. La vida les resultará interesante y hasta apasionante si los educamos en positivo.

Educar es ayudar a crecer, es encaminar, orientar y poner las condiciones favorables para que nuestro hijo/a pueda desplegar todo lo bueno que lleva dentro.

En el cuento “La isla de los tesoros” encontrarán nuestros hijos un buen montón de alternativas por las que SÍ será muy bueno que encaminen sus vidas.

Y esta es la razón de estas líneas a los padres:

La idea es poder reflexionar y sacar conclusiones para que podamos educar a nuestros hijos con optimismo, alegría y eficacia. Porque la educación positiva es un voto de confianza: confiamos que este hijo, esta hija pueden ser muy buenas personas. Ellos tienes sus buenas cualidades y vamos a procurar afianzarlas.

La educación de tu hijo, es también un voto de confianza hacia vos mismo. Como padre/madre, podés y debés educarlo. Como una enredadera necesita un tutor, él, ella necesita que lo/ la orientes y guíes para sacar lo mejor de él, de ella. No bajes los brazos: sin tu orientación, sin tu firmeza, sin tu cariño, tu hijo corre el riesgo de ser como una planta rastrera que se arrastra en el barro.

Valiéndonos de sus cualidades, los puntos débiles irán decantando.

LA HISTORIA DE TONY…

(Para que cuentes a tu hijo, para que pueda hacer un dibujo en la página 94 del libro)

PELOTEANDO EN EL PORTÓN

Antonio se cansó de las eternas peleas de sus dos hijos. Entonces, tuvo que ceder.

-Mirá – al fin le dijo a Tony, su hijo mayor–. Agarrá mi raqueta de tenis y ponete a pelotear contra el portón de casa.

-¡Antonio! – saltó espantada su esposa -¡Acabamos de pintar el frente de la casa! ¡Nos salió carísimo! Y ahora ¿lo dejás jugar al tenis? ¡En media hora quedará más sucio que antes! No te entiendo Antonio…

-Malena, estoy cansado de las peleas de los chicos. Prefiero el portón manchado que escuchar esos gritos.

-Sí, yo también –aceptó Malena– pero el trabajo que nos dio pintar… suspiró resignada. Tony se quedó con la mejor parte de las palabras de sus padres: al fin lo dejaban usar el portón como paredón.

Empuñó la raqueta y empezó a pelotear. Quince, cuarenta minutos, una hora. Después, con un hilo marcó la altura de la red para mejorar los tiros y practicó saques hasta que oscureció y ya no pudo ver la pelota. Cuando vio a su padre, le sonrió agradecido.

-Papá –le dijo- ya es un hecho ¿no? –podré jugar mañana, obvio.

-Está bien Tony –su padre volvió a ceder. Era tal la paz que se respiraba en el hogar.

Malena, que había escuchado la conversación, agrandó sus ojos como dos huevos duros. Pero se quedó callada porque se dio cuenta que su marido tenía algo de razón. Así fue que todas las tardes después del colegio, Tony dedicaba alrededor de una hora a jugar al tenis en el portón de su casa.

Los sábados, cuando jugaba en la cancha del club él mismo se sorprendía de sus adelantos. En consecuencia aumentó su entusiasmo por este deporte. En el club, lo ascendieron de categoría.

Siguió peloteando contra el portón y los sábados aumentó la cantidad de partidos. Ahora forma parte del equipo de club y es posible que participe en un campeonato interprovincial.

Todo empezó porque su padre quiso encontrar una solución positiva a las peleas de sus hijos. La encontró y le salió redonda.

-Malena, estoy cansado de las peleas de los chicos. Prefiero el portón manchado que escuchar esos gritos.

Dibujo realizado por Lucía después que su papá le relató la historia de “Tony”.

Educar a los hijos en el buen uso del tiempo libre va mucho más allá de evitar que pasen mil horas frente a las pantallas, se peleen o se aburran.

El tiempo libre encierra una gran riqueza:

- Será muy interesante que pensemos cómo aprovechan nuestros hijos el tiempo libre:
- Cuando se utiliza mal, puede convertirse en un caldo de cultivo en el que arraigarán aquellos vicios que "pululan" por el ambiente.
- Bien aprovechado en cambio, será una ocasión para crecer en virtudes.
- Vale la pena que colaboremos para que ellos puedan sacar excelente frutos del tiempo libre. Aunque a veces, haya que resignar algo de nuestra parte.

El BUEN APROVCHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE

ES UNA VIRTUD QUE SE EDUCA EN CASA

En el colegio estudian, en el club juegan a la pelota, en el dentista les revisan los dientes y es en casa donde pasan, cuatro, seis horas cuando llegan del colegio y diez, doce, quince horas los fines de semana. Por eso, el buen aprovechamiento del tiempo libre es una virtud que se educa en casa porque es aquí, en casa, donde disponen de unas cuantas horas en las que no siempre hay que hacer la tarea. ¿Qué hacemos con nuestros hijos cuando tienen tantas horas aparentemente "sin nada qué hacer"? En la medida que consideremos los grandes beneficios del tiempo libre bien utilizado, algo se nos ocurrirá:

HISTORIA DE UN DOCTOR
Para realizar el dibujo de la página 95 del libro

ACTIVIDAD CON SU HIJO: Contarle la película que se relata a continuación para que ella/ él realice un dibujo.

De paso… Para los padres, este caso de la vida real nos puede resultar un valioso ejemplo para que apreciemos el insospechado alcance de la exigencia y de las fecundas posibilidades del tiempo libre bien utilizado.

UNA PELÍCULA, UNA VIDA REAL, UNA MADRE QUE SUPO EXIGIR PARA EDUCAR MEJOR

Ben Carson creció en un hogar pobre. En la escuela lo menospreciaban por ser de color y por sus bajas calificaciones. Sumergido en una vida aburrida y con pocos incentivos, Ben llegaba de la escuela y pasaba los días mirando televisión. Su madre se dio cuenta que las mil horas de televisión aumentaban su bajo rendimiento en la escuela y su tristeza. Un día de tantos, Ben estaba tristemente desparramado en un sillón con los ojos perdidos en el televisor, su madre se

acercó a él y le habló con firmeza: Desde ese día en adelante debería cambiar la televisión por la lectura. Y no había espacio para la duda. Así sería de ahora en más.
A Ben la lectura le cambió la vida: Después de mejorar sus calificaciones se sintió mejor. Se interesó por la música clásica y por aprender más. Cuando terminó la escuela consiguió una beca en la universidad para estudiar medicina. Con gran esfuerzo pasó difíciles exámenes. Luego decidió ser neurocirujano. Con el tiempo fue jefe de neurocirugía pediátrica. Ben realizó por primera vez en la historia la separación de dos siameses con éxito. La historia de Ben Carson es real: Es reconocido como un neurocirujano de gran talento.

Para pensar:

¿Qué hubiera pasado si la madre de Ben no se mantenía firme exigiéndole que cambie la televisión por la lectura?
¿Qué hubiera pasado si Ben continuaba consumiendo mil horas de televisión?
¿Cómo hubiera sido su rendimiento escolar?
¿Hubiera logrado estudiar medicina?

Porque dejar de estudiar no significa sumergirse innumerables horas frente a las pantallas**.** Dejar de estudiar es más bien, sinónimo de descanso. Y, el descanso es un cambio de actividad. Descansar es realizar una actividad diferente al estudio o trabajo habitual. El descanso es reparador, agradable y beneficioso. Si es beneficioso significa que nos hace bien nos completa, nos mejora… **Al punto de poder llegar tan lejos como llegó Ben Carson, el neurocirujano de la película "Manos prodigiosas"**

A este momento de descanso en el que hemos dejado a un lado nuestras habituales tareas, lo llamaremos tiempo libre.

Como su mismo nombre lo indica, el tiempo libre es un tiempo de libertad. Y, como canta Jairo:

"La libertad no es caminar sin rumbo por cualquier lugar".

La libertad es la posibilidad que tenemos de definir y entregarnos a una vida mejor. El tiempo libre –este tiempo en el que brilla de un modo muy especial la libertad- es entonces, una maravillosa oportunidad para:

A) Volcarnos con entusiasmo en diferentes actividades que nos pueden completar como personas.

B) Beneficiar a quienes nos rodean.

C) Y, como si esto fuera poco, nos permitirá pasar muy buenos momentos.

El descanso es un cambio de actividad.

TOCAR Y JUGAR

(Páginas 98 a 101 del libro: "La isla de los tesoros")

LA HISTORIA DE NICOLÁS…

(Para que cuentes a tu hijo, para que pueda hacer un dibujo en la página 98 del libro)

EL REGALO

Nicolás era un chico tímido. De pocas palabras y escasos amigos. Pero su timidez se complicó en la pre adolescencia en la que paulatinamente

fue fortaleciendo sus contactos virtuales y debilitando los vínculos con sus familiares y amigos reales.

El mundo virtual le resultaba más fácil y allí, pantalla de por medio se sentía como pez en el agua. Estaba cómodo. Foros, contactos, juegos, fotos, videos, todo un universo al simple alcance de algunos clicks. Los fines de semana permanecía sentado frente a la pantalla seis, ocho horas por día. Se levantaba para ir a almorzar, cenar o buscar algo en la heladera para sumergirse de nuevo en la computadora.

-Estoy harta de verte ahí atornillado –rezongaba su madre con frecuencia.

-¿Por qué no te vas a patear la pelota? –repetía su padre varias veces por día.

-Después voy- respondía Nicolás con los ojos clavados en la pantalla.

Como un eco en la montaña, las mismas frases se repetían una y otra vez. Pero ahí quedaban, atrapadas en las cuatro paredes de la casa, como un callejón sin salida.

Cuando faltaba poco para el cumpleaños de Nicolás sus padres pensaron y repensaron que podrían regalarle.

-Algo que lo arranque de ese aparato infernal –disparaba enérgica su madre refiriéndose a la computadora.

-Algo que le afiance uno de sus puntos fuertes –reflexionaba más pausadamente su padre. Pero… ¿qué le gusta? ¿Qué sabe hacer? "Hurgando" en su pasado, recordaron que cuando Nicolás era chico le gustaba cantar.

-Pero no le demos todo fácil. Tiene que ser… No sé… Algo que le cueste un poco –pensaba en voz alta su madre.

-Tampoco hagamos un regalo tan difícil porque ni lo va a mirar –agregaba su padre.

Llegó el día de su cumpleaños y llegó también el tan reflexionado regalo: Una guitarra. Nicolás la miró con desgano. Tanto tiempo quedó abandonada en un rincón, que su madre estuvo a punto de regalarla porque lo único que hacía era ocupar lugar y juntar polvo. Un día cayó a su casa una compañera de la escuela para realizar una tarea y se puso a rasguear sus cuerdas y tararear algunas melodías. Nicolás se arrimó y la charla fue fluyendo: las canciones, las notas, los cantantes favoritos. Ante la sorpresa de sus padres, Nicolás comenzó a canturrear. Su compañera se quedó hasta tarde, le mostró algunas notas y le pasó páginas en internet que enseñan a tocar guitarra.

Ha pasado el tiempo y la música ha dado sus frutos. En cuanto Nicolás llega del colegio, toma el té a los apurones y se pone a tocar la guitarra. Ha inventado una canción para el cumpleaños de su abuelo y ya forma parte del coro de la escuela.

Dibujo realizado por Valentina después que su abuela le relató la historia de "Nicolás".

Dibujo realizado por Cande después que su mamá le relató la historia de "Nicolás"

¿QUÉ QUIERO PARA MI HIJO? ¿CÓMO ME GUSTARÍA QUE FUESE MI HIJO?

Las preguntas son cortas, las respuestas extensas. Porque nos fascinaría que nuestro hijo fuese estudioso, alegre, honesto, obediente, ordenado…

Pero… ¿es posible que él/ella viva todos estos valores y otros más? ¿No estaremos soñando al desear un hijo con tantas buenas cualidades? No. No estamos soñando. Porque la educación de un padre, de una madre alcanza horizontes insospechados. Es cuestión de ponernos metas y soñar. Soñar con los pies en la tierra procurando que este sueño se vaya haciendo realidad en la vida cotidiana. Como padres tenemos la obligación y el deber de educar a nuestros hijos. No corresponde a la televisión, ni a la calle configurar sus mentes y corazones. La escuela podrá colaborar, pero somos nosotros, los padres, los primeros educadores y quienes podremos dejar en ellos huellas indelebles que nada ni nadie podrá borrar.

NO TODO DEPENDE DEL AULA.

LA EDUCACIÓN DE LOS HIJOS ES ANTE TODO,

UNA "OBRA DE ARTE" DE LOS PADRES.

Cuando sembramos una enredadera, la vamos guiando hacia donde deseamos que dirija sus ramas… Algo parecido sucede con nuestros hijos; ellos son como una planta nueva y necesitan que sus padres los vayamos guiando hacia aquellas metas que nos hemos propuesto. Si no los orientamos, no sabrían para donde encaminar sus vidas. Serían como una enredadera sin guía que crece al ras del suelo o al azar de los vientos sin poder desplegar toda su belleza.

Como padres tenemos el deber y derecho de procurar para ellos un estilo de vida sano y feliz.

SOLUCIONES PARA LA PÁGINA 99 DEL LIBRO:

Las sílabas hicieron lío:

Si la vida en familia
Querés cultivar,
En la cena pantallas
conviene apagar.

En la mesa se comparte

charla y buenos ratos.

Poné de tu parte,

apagando aparatos.

SOLUCIONES PARA LA PÁGINA 101 DEL LIBRO:

El MENSAJE OCULTO:

1) Dejá los deberes a un lado
2) No apagues la tele
3) Quedate acá
4) Tengo más para mirar

LA TELEVISIÓN Y LA COMPUTADORA

La verdad es que los chicos pasan gran parte de su tiempo libre frente a las pantallas y poca referencia se ha hecho de estas. No se trata de un olvido ni una negación. Solamente que no hace falta recordarlas ni destacarlas. Lo que sí hace falta es equilibrar su uso, dosificando con otras actividades ya mencionadas en estas líneas.

¿Por qué conviene equilibrar? ¿Por qué es tan edificante alternar con otras actividades?

Veamos dos motivos:

1) Por qué siempre es sano equilibrar.

Cualquier actividad, por más positiva que resulte, puede volverse perjudicial si no se dosifica con otras

Veamos un ejemplo: Pensemos en una madre que le encanta tejer, hasta ahí todo bien. El asunto es que si estuviera tejiendo todo el día, y no se diera tiempo para otras actividades, su tejido estaría convirtiéndose en una adicción.

Lo mismo sucede con las pantallas; si el tiempo libre es sinónimo de pantalla y no queda espacio para la familia, los amigos, el deporte, etc. sería una gran lástima y se estaría convirtiendo en una adicción.

2) Por que no todo es "color de rosa" en la televisión y la computadora. En sí mismas, son una maravilla, inventos geniales que nos deslumbran cada día. Pero, como veremos las pantallas tienen su parte positiva y también (mal que nos pese) su parte negativa.

La televisión y la computadora no son ni buenas ni malas.

Son aparatos. Somos las personas los que las usamos bien o mal.

LO BUENO Y LO MALO DE LA TELEVISIÓN

Lo bueno:

-Televisión significa “ver lejos”. La televisión nos permite llegar con nuestros ojos a la cancha de futbol, a diferentes rincones del mundo. En 1969, gracias a la televisión, nuestros ojos llegaron a la luna.

-Para muchas personas la televisión significa la única “ventana” para asomarse al mundo.

-No hace falta pagar entrada para disfrutar películas, diferentes deportes, conocer lugares, aprendes a cocinar, etc.

La televisión nos permite llegar con nuestros ojos a los más diversos rincones del mundo. Y, aunque ya no suena admirable, es maravilloso poder llegar a la cancha de futbol del equipo favorito.

Lo malo:

-Acostumbra a lo impactante y fácil, decae el interés por la lectura porque leer supone más esfuerzo. Sería una gran pena no tener el buen hábito de la lectura: “Un niño que lee será un adulto que piensa” fue uno de los lemas de la “Feria del libro infantil y juvenil” que la Fundación Leer presenta anualmente en la ciudad de Buenos Aires.

-Disminuye la creatividad y la capacidad de juego espontáneo**.**

La televisión es un juguete al que no hay que pensar a que se juega.

-Suela difundir mensajes disolventes y desvalores que repetidos una y otro vez terminan por convencernos.

Cuando se mira televisión en exceso:

- Aumenta la vida sedentaria.
- Disminuye la capacidad de pensar.
- Baja el rendimiento escolar.

Un estudio realizado en Harvard revela que lo que se lee en un libro se razona, comprende y evoca mejor que lo que se ve en una película. Porque la lectura lleva más tiempo que la veloz sucesión de imágenes. Lo que se lee, decanta de a poco, gradualmente y nos permite "procesar mejor" los contenidos que vamos adquiriendo.

Leyendo un libro, resumen los investigadores, se piensa más y mejor que viendo una película.

¿QUÉ ES VER TELEVISIÓN EN EXESO?

Un estudio de la revista científica Archivos de Medicina Pediátrica y de Adolescencia revela que los niños que miran demasiada televisión, rinden menos, no solo en el colegio, sino también unos cuantos años después en la universidad.

Médicos expertos en la influencia de la televisión en los niños,

aconsejan a los padres que sus hijos no vean más de una hora por día.

LA COMPUTADORA Y LA WEB y más PANTALLAS

Lo positivo:

-Son innumerables los beneficios de la computadora y la Web. Podríamos clasificarlos en tres grupos:

- **Comunicación con personas:** la Web posibilita vincularnos con todo tipo de personas: familiares, amigos, profesionales, grupos de personas aficionadas a diversos intereses, etc.
- **Acceso a la información**: la Web permite acceder velozmente a todo tipo de información, simplifica el estudio, el trabajo y la investigación.
- **Entretenimiento:** La Web ofrece infinidad de juegos, películas y entretenimientos.

Lo negativo:

- Puede resultar muy adictiva.

En exceso:

- Aumenta la vida sedentaria.
- Disminuye la capacidad de vincularnos con personas del mundo real.
- Disminuye la creatividad.
- Fomenta el aislamiento y el usuario corre el riesgo de encerrarse en el mundo virtual y evadirse del mundo real.

Todo lo bueno, todo lo malo se congrega en la pantalla. Además de utilizar filtros, acompañemos a nuestros hijos para cuidar:

º LA CANTIDAD: el tiempo que están frente a la PC, si se trata de entretenerse no exceder más de una hora diaria. A lo sumo dos.

º LA CALIDAD: Existen sitios maravillosos que estimulan la lectura, la imaginación, la creatividad, el vocabulario. Pero también hay innumerables sitios sumamente perjudiciales. Por ejemplo, se ha denominado a la

pornografía por internet “la droga el siglo XXI”.

Dejar a nuestro hijo solo frente a internet es como dejarlo

solo en una plaza pública a las tres de la mañana.

Cuidemos a nuestros hijos para que visiten páginas que los beneficien.

LA COMIDA EN FAMILIA Y LAS PANTALLAS

Un estudio realizado en Minesotta (Estados Unidos) revela que son tantos los beneficios de la comida en familia que vale la pena esforzarnos por sentarnos todos juntos en torno a la mesa, apagando por supuesto las pantallas para que todos puedan conversar.

En torno a la mesa familiar, que hablen los principales protagonistas: Nosotros; padres, hijos abuelos, tíos. Mandemos entonces a callar a quien pudiera interrumpir la tan nutritiva y sustanciosa conversación en familia. Los investigadores de la citada investigación resumen asombrados:

Nos hacemos más inteligentes, fuertes,

sanos y felices comiendo juntos.

LA HISTORIA DE DORIS…

(Para que cuentes a tu hijo, para que pueda hacer un dibujo en la página 98 del libro)

¡QUÉ BUENO ES JUGAR!

Doris vive con su esposo, cinco hijos, los suegros y tres cuñadas. Demasiada gente para una casa muy chica. Por eso, desde que se enteró que en su barrio hay una ludoteca se sintió muy aliviada. Como le explicaron, "ludo" quiere decir juego. Así que, con la ilusión de que sus hijos tuvieras un espacio para jugar, empezó a enviar a sus hijos a la ludoteca en el horario que no están en la escuela.

Poco a poco Doris se fue dando cuenta que el juego es mucho más que algo divertido:

Desde que sus hijos acuden allí no andan callejeando, no están agresivos, han desarrollado muchas habilidades. Sobre todo, y esto es lo que más alegra a Doris, la ludoteca les regala momentos de felicidad. Ahora Doris está tratando que en su propia casa, sus hijos no se las pasen pegados a la televisión sino que también puedan tener la encantadora posibilidad de jugar.

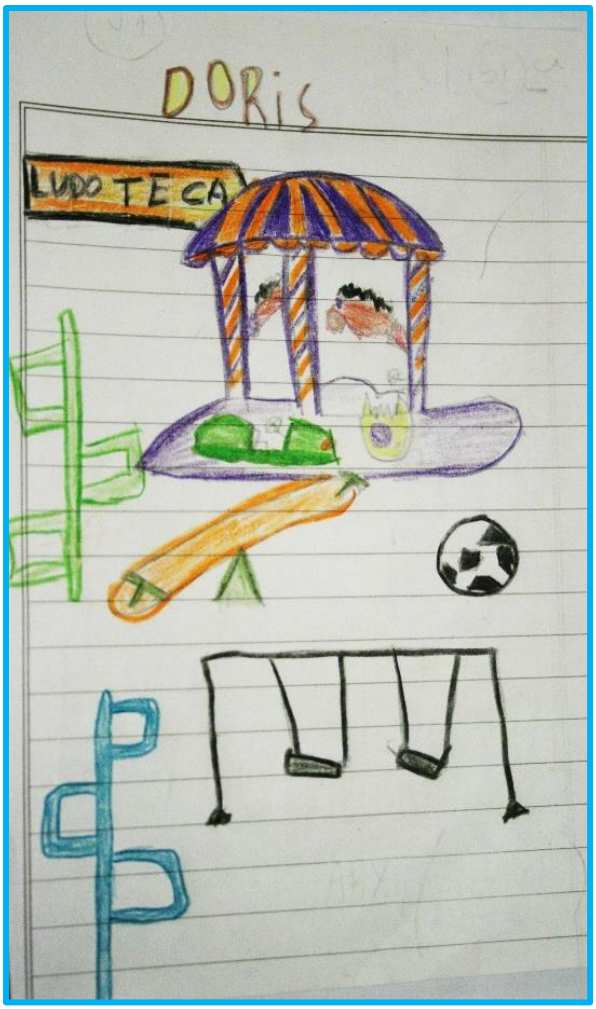
“En la ludoteca me siento feliz. Puedo estar con mis amigas y yo así suelto la alegría. Suelto mi alegría con risas y abrazos, porque juego, salto, leo, dibujo y rezo”.

Irma Salas, 12 años.

“La ludoteca es un lugar donde mucho color tiñe lo escuro”.

Felipe Gómez, 15 años.

Dibujo realizado por Abril después que su mamá le relató la historia de “Doris”.



Dibujo realizado por Wanda después que su papá le relató la historia de “Doris”

El juego trae aparejado innumerables beneficios.

Pasamos demasiado rápido por la vida sin darnos cuenta que el juego merece que le prestemos más atención para el equilibrio y

alegría de los hijos.

EL JUEGO, ESO TAN DIVERTIDO COMO IMPORTANTE

- Para llegar a ser un adulto con todas las de la ley, es preciso primero, haber sido un chico con todas las de la ley. Y para esto es necesario jugar. El juego, esto tan divertido como importante, no se reduce al mundo de la computadora. Hay infinidad de juegos más, que permitirán a los chicos moverse, saltar, imaginar, reír, crear y soñar. Pasamos por la vida demasiado apurados y entonces nos parece que estos juegos no son algo que merezcan nuestra atención. Así, desconocemos que el juego es necesario para el pleno desarrollo de la persona y brindará a los hijos grandes beneficios. El primer beneficio que les brindará, obviamente, será que se divertirán, de lo contrario no sería juego. Pero además jugando, irán desarrollando muchas cualidades y, como si esto fuera poco, podrán canalizar sanamente diversas situaciones conflictivas que se les pueden haber presentado. El juego es el feliz

modo por el que los niños ingresan al mundo. Así también es un excelente medio, quizás el primero de educar a los hijos.

EL TIEMPO LIBRE Y AQUELLOS VALORES QUE SE VIENEN OLVIDANDO

La vida nos va mostrando que de nada vale un alumno con un boletín repleto de buenas notas si es muy egoísta o mal humorado. De nada vale una persona exitosa en los negocios si no colabora con los demás o es muy materialista y su vida se reduce a ganar dinero y consumir bienes materiales. Y entonces, nos vamos dando cuenta que lo que importa es sacar adelante hijos completos, capaces intelectualmente, pero también solidarios, laboriosos, alegres, creativos. En una palabra, personas equilibradas. Equilibrio que les permitirá ser felices (en definitiva es esto lo que más nos importa)

La felicidad tiene mucho que ver con el equilibrio emocional

y con los valores.

Cuando se aprovecha bien el tiempo libre, ya lo hemos visto, se despiertan y despliegan valores. También, aquellos que por diferentes avatares de este siglo hoy se están descuidando y vale la pena “desempolvar”. ¿Cuáles son estos valores más olvidados? En el siguiente cuadro veremos cuatro de ellos y, a la vez, observaremos cómo podemos refrescarlos a través de diferentes actividades que se llevan a

VALOR	Actividad del tiempo libre que lo favorece
CONCENTRACIÓN	Lectura Escuchar música clásica Juegos de mesa, por ejemplo: ajedrez Escuchar cuentos Mirar una película
SOLIDARIDAD	Colaborar en tareas del hogar Participar en asociaciones dedicadas a ayuda a las personas necesitadas
CREATIVIDAD	Actividades artísticas en sus diferentes variantes: Dibujo, pintura, música, teatro, modelado, narración, expresión corporal
REFLEXIÓN	Lectura. Juegos que requieran pensar antes de actuar: Por ejemplo: Solo uno, Ajedrez, damas.

La dispersión: un vicio en aumento.

La concentración: una virtud para cultivar.

UN GOLAZO Y MUCHAS TORTAS

(Páginas 102 a 106 del libro: “La isla de los tesoros”)

LA HISTORIA DE RAÚL Y MARIO…

(Para que cuentes a tu hijo, para que pueda hacer un dibujo en la página 102 del libro)

EL GOLAZO DE MEDIA CANCHA

A eso de las cinco de la tarde, Raúl y Mario suelen encontrarse en la puerta de la escuela. Es la hora de retirar a sus hijos. El encuentro da lugar a todo tipo de charlas: el clima, el partido del domingo, el país.

Pero últimamente la charla gira en torno a un solo tema que los tiene preocupados: la droga. El paco está cerca, a la vuelta de la esquina, al lado. El paco que engancha y destruye. El paco es una sombra que avanza y ataca. Y lo consumen chicos de la edad de sus hijos.

Deciden hablar con Gaby, la maestra. A ver si a ella se le ocurre algo. Ojalá no sea tarde.

La esperan a la salida y enseguida sale el tema. Gaby ya ha advertido algunos casos y está tan angustiada como ellos.

-Hay que hacer algo –suspira Raúl angustiado.

-No es fácil –agrega Mario con resignación.

-Hablemos con el gerente de la fábrica de ladrillos –se le ocurre a Gaby.

-¿Con Pedro Lamas? ¿Por qué con él?

-Porque es un hombre comprometido con el barrio. Ha mandado construir una escuela de oficios en un terreno de la fábrica.

-¿Y qué podrá hacer contra las drogas? –duda Raúl.

-No sé pero hablemos –afirma la maestra cada vez más convencida.

Gaby lo llamó y al día siguiente se reunieron los cuatro.

Efectivamente, Pedro Lamas también está muy preocupado por el avance de la droga y el corazón se le estruja cuando ve a los chicos destrozados por este flagelo.

-Si tuvieran metas… -piensa en voz alta-. Una razón para vivir. Una razón para despertarse cada mañana.

-Pedro –sugiere tímidamente Raúl- usted… usted nos ayudaría a armar algo así como un club de futbol, por lo menos que tengamos una canchita… una canchita, dos equipos o más o… no sé, quizás es un sueño pero estaría bueno armar un campeonato y jugar contra otros clubs ¿no?

-Bien Raúl, bien –afirma el Lamas ilusionado, cuenten conmigo.

-¿Y el lugar? –preguntó Mario.

-Hablaré con el intendente –dijo el gerente de la fábrica cada vez más entusiasmado. Aquí cerca hay un lugar, creo que es de la municipalidad.

Han pasado unos meses y el sueño de Raúl se va haciendo realidad; el intendente cedió el terreno y una ONG donó materiales para que los familiares de los jugadores construyan un vestuario para varones y otro para mujeres que dentro de poco comenzarán a jugar al hockey. Un adinerado futbolista de la zona donó botines y camisetas para los primeros cincuenta jugadores con los que se hizo un fondo común porque ya son ochenta los chicos que frecuentan el club. Las camisetas nuevas y los botines flamantes brillan en los chicos con sus rodillas ajadas, las caritas sucias y las crenchas desprolijas. Ellos corren felices por la cancha como un ave por el cielo, como un potro por la llanura extensa y se abrazan a la número cinco

con fuerza. No la quieren dejar porque es suya, es su riqueza, su horizonte, su despertar.

Entrenan tres veces por semana porque hay que ganar. Hay que ganar los partidos. Sobre todo, hay que ganarle a la droga. Y los nuevos horizontes que se han abierto a los chicos muestran a las claras que le vienen ganando.

Si tuvieran metas… -piensa en voz alta-. Una razón para despertarse cada mañana.

Dibujo realizado por Iván después que su papá le relató la historia de "Raúl y Mario".

Cuando fomentamos en los chicos el buen uso del tiempo libre estamos llegando antes que la adicción ataque.

BENEFICIOS DEL DEPORTE:

¡CUIDADO CON LA VIDA SEDENTARIA!

- Los cambios culturales y los avances tecnológicos hacen que los niños y adolescentes se muevan menos.

- El sedentarismo va en aumento y sus riesgos saltan a la vista: según la OMS (Organismo Mundial de la Salud) la inactividad física es la cuarta causa de muerte por enfermedades no transmisibles en todo el mundo.

El ejercicio es:

-Un factor que colabora en la prevención de enfermedades.

- Un gran aliado de la vida sana.

- Generalmente, una ocasión para fortalecer lazos de amistad.

El sedentarismo va en aumento y sus riesgos saltan a la vista

LA HISTORIA DE LULY…

(Para que cuentes a tu hijo, para que pueda hacer un dibujo en la página 103 del libro)

CON LAS MANOS EN LA MASA

Cada vez que Carmen hacía empanadas, Luly, su hija de diez años, le pedía permiso para ayudarla.

Carmen aceptó gustosa: ganaba tiempo y además Luly cerraba muy bien las empanadas. A veces el repulgue parecía una fila de caracoles, otras los bucles de un bebé y otras, las olas de la orilla del mar.

Un día, cuando Carmen puso a hornear las empanadas, advirtió que faltaba una.

Lo mismo sucedió a la semana siguiente.

Estaba a punto de hacer el reclamo en defensa del consumidor cuando pensó en su hija.

-Luly –le preguntó- ¿vos sabés por qué falta una empanada? no te la habrás comido cruda…

-No, Mamá –sonrió Luly- no falta una empanada, solo una masa que no rellené.

-¿Por qué? ¿Qué hiciste?

-Mirá –dijo Luly que llevó a su madre hasta su habitación. Abrió un cajón de la cómoda y le mostró unos muñequitos modelados por ella.

-Aquí está la masa que te faltaba –confesó Luly. Me di cuenta que me encanta darle forma. Hice una gallina con pollitos ¿viste?

Lejos de enojarse a Carmen le encantó ver las artesanías de su hija.

Para el cumpleaños de Luly, Carmen no lo dudo, le regaló un paquete de porcelana fría y le pidió a su madrina que le regale un libro que enseñe a modelar.

Este año va a clases de cerámica. La profesora le deja ir gratis porque Luly, a cambio de las clases, la ayuda a modelar vasijas que se venden bien en una casa de regalos.

Ahora, en su familia es la encargada de decorar las tortas; con un bizcochuelo y granas de colores se da maña para darle diferentes formas. Ya hizo un conejo para su hermana, un tren para su hermanito y muchas tortas más.

Cuando termine el colegio, quiere estudiar bellas artes y especializarse en escultura.

Lejos de enojarse, Carmen quedó encantada

al ver las artesanías de su hija.

Dibujo realizado por Candela después que su papá le relató la historia de " Cármen y Luly"

MÁS BENEFICIOS DEL buen uso del TIEMPO LIBRE

Utilizando bien el tiempo libre, podremos favorecer los sentimientos positivos y aplacar y encausar los negativos. Asimismo, las diferentes capacidades de la persona, se potencian, encausan y enriquecen. En el siguiente esquema veremos de un modo sencillo algunos ejemplos:

EL TIEMPO DEDICADO A:	BENEFICIOS QUE REPORTA:
Conversar en familia	Fortalece los vínculos más íntimos. Favorece la expresión oral. Favorece la necesaria comunicación de los sentimientos. Refuerza la autoestima.
Lectura	Cultiva la inteligencia. Despierta la imaginación. Ejercita la memoria.
Deporte	Fortalece el cuerpo. Libera endorfinas. Cultiva la amistad. Ejerce la voluntad.
Actividades Artísticas	Educa el sentido de la belleza. Expresa sentimientos. Favorece la creatividad. Desarrolla la motricidad fina.

¿Abrazaste a tu hijo hoy?

PREPARAR EL CORAZÓN

Palabras para la actividad de la página 106 del libro

UN TIEMPO PARA CADA ACTIVIDAD

¿Dónde puse los anteojos? ¿Qué hice con las llaves? ¿En qué rincón habré puesto la cartera? El abrigo… ¿quedó en el perchero o en la silla? ¿o colgado en el ropero? Y mientras buscamos desesperadamente cada objeto no nos cansamos de repetirnos lo eficaz que sería que tengamos un lugar para cada cosa y cada cosa en su lugar…

Y así también, es muy eficaz y positivo que tengamos:

Un tiempo para cada actividad y cada actividad a su tiempo.

¡Qué bien nos hace un poco de organización! ¡Qué bien nos hace un horario! Un horario para que nada falte y nada sobre. Las actividades que se repiten uno y otro día nos ordenan y estabilizan. Acabamos de reflexionar en torno a la web y su maravillosa capacidad de información. Precisamente, si buscamos en el mundo virtual los términos: "elogio de la rutina", nos sorprenderemos de cuántos expertos la ponderan y aprecian

A veces la palabra "rutina" tiene mala prensa. Se piensa que es enemiga de la espontaneidad y la creación. Pero… ¿Quién dijo que la rutina es insípida, aburrida e infructuosa? Todos necesitamos una buena dosis de actividades rutinarias porque nos tranquilizan. El caos en cambio, da sobresaltos y abruma. Todos necesitamos un ir y volver… para volver de nuevo. La rutina nos habla de ritmo y el ritmo de la naturaleza. Hay un ritmo en las olas del mar, en las horas de sueño, en el vuelo de las aves, en el amanecer y el atardecer. Nos hará bien tener también en casa un ritmo para aquellas actividades que conviene no descuidar. Los ritos son necesarios. Así lo afirmó un genial autor, por cierto una persona especialmente creativa cuya célebre obra literaria (El Principito) goza de una frescura singular:

"Hubiese sido mejor que vengas a la misma hora- dijo el zorro al Principito. Si vienes por ejemplo a las cuatro de la tarde, comenzare a ser feliz desde las tres. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. A las cuatro comenzaré a estar agitado e inquieto. Conoceré el precio de la felicidad. Pero ***si vienes a cualquier hora; no sabré a qué hora preparar mi corazón: Los ritos son necesarios. "***

Armemos entonces un horario con nuestros hijos, ellos también necesitan beber la sabiduría de los ritos y sus ritmos. Pensemos un horario más organizado para

cuando llegan del colegio, otro mucho más flexible, con sabor a descanso, para el fin de semana. Los clásicos decían que la belleza consiste en la armonía entre las partes. Un día bello es un día completo, con “partes” (actividades) armoniosas.

(Páginas 107 a 109 del libro: “La isla de los tesoros”)

LA HISTORIA DE LORENA…

(Para que cuentes a tu hijo, para que pueda hacer un dibujo en la página 107 del libro)

EL DÍA QUE SE APAGÓ LA LUZ

A Rosa le vida se le presentaba difícil. Ella sola debía sacar adelante a su hija Lorena. Su marido, aparecía y desaparecía cuando le daba la gana. Aparecía con olor a vino, gritos y patadas para volver quién sabe cuándo y cómo.

Lorena iba a la escuela a la mañana, volvía al mediodía, almorzaba sola y, por indicación de su madre que trabajaba jornada completa, debía quedarse adentro de su casa y no andar callejeando por el barrio. La tele era la solución, su compañera. La televisión prendida todo el día apagaba su soledad y, sobre todo, apagaba sus problemas.

Rosa se sentía disconforme. Ella quería algo más para Lorena, para su vida, para su mundo.

El mundo de Lorena era la televisión con sus chismes, escándalos y más chismes y más escándalos. ¿Qué más podía hacer Rosa por su hija? ¿Cómo brindarle un mundo más feliz? ¿Había algo mejor a su alcance? No podía pagar internet y, además, había escuchado que era muy adictivo.

Una tarde, volviendo del trabajo en el colectivo se enteró que en la sociedad de fomento de su barrio había una biblioteca popular que permitía retirar libros a domicilio.

Pocos días después Rosa pidió permiso en su trabajo para retirarse antes y llevó a su hija a la biblioteca.

-¿Para qué mamá? –preguntó Lorena confundida mientras caminaban para allá. –Si yo jamás leí un libro.

-Vení, vamos a ver –le respondió Rosa que se cuestionaba si acaso había valido la pena retirarse antes de su trabajo.

La bibliotecaria resultó amable.

-Hola –saludó- pasen, vean. ¿Les gusta leer?

-Hola. No sé si nos gusta… pero quisiera que mi hija… -murmuró Rosa.

-Mamá… ¿yo? ¿leer? Te dije que no –masculló Lorena entre dientes.

La bibliotecaria interpretó la situación y velozmente alcanzó un libro a Lorena.

-Mirá –la animó con una sonrisa- éste es divertido. Tom Sawyer. El personaje tendría tu edad. Te va a gustar… sino –agregó la señora advirtiendo la cara de espanto de Lorena- podés ver los dibujos. Llevalo.

Lorena no pudo más que aceptarlo. Firmó la planilla, lo llevó a su casa y lo dejó sobre la mesa.

El tiempo pasaba y el libro permanecía intacto. Una vez lo abrió, para ver los dibujos, nada más.

Un día, cuando llegó del colegio no había luz en su casa así que no había televisión. Aburrida como estaba empezó a leer el primer capítulo de Tom Sawyer.

-¿Ya se "rateaban" en esa época? –rió. Se imaginó perfectamente a la tía Poly y la cara de Tom cuando el negrito lo delataba.

Entonces se atrevió al segundo capítulo; la astucia de Tom para que sus amigos pinten la cerca en vez de él.

Y continuó leyendo hasta el final. Cuando devolvió el libro se atrevió a pedir otro.

¿Te animás a leer "Mujercitas"? –preguntó la bibliotecaria. Es una linda historia, cuatro hermanas, un padre que está en la guerra…

A Lorena –hija única- le interesó conocer un mundo con hermanas. Además había un padre ausente… ¿Cómo podría ser una linda historia?

Se llevó "Mujercitas" a su casa y esta vez el libro no se hizo esperar. En cuatro meses lo había leído dos veces.

Cuando terminó aquel año Lorena había leído cuatro libros completos. Ni ella ni su madre sospechaban su gusto por la lectura que no solo le brindó muy gratos momentos sino que también favoreció su rendimiento en la escuela.

Cuando Lorena terminó la secundaria, estudió el Profesorado de Literatura. Hoy es docente en la misma escuela que ella asistió como alumna.

"La biblioteca me cambió la vida" afirma Lorena agradecida. Agradecida a aquella bibliotecaria que la animó a llevarse el primer libro a su casa y, sobre todo, agradecida a su madre porque la verdad, había sido ella, su madre, la que dio el puntapié inicial.

---------- ---------- "La biblioteca me cambió la vida"----------

Dibujo realizado por Abril después que su abuela le relató la historia de "Lorena".

EL BUEN USO DEL TIEMPO LIBRE PREVIENE ADICCIONES

Porque suele caerse en adicciones cuando hay un vacío que llenar, cuando se siente la necesidad de escaparse de la realidad, cuando las circunstancias que nos rodean no nos satisfacen. Ya lo dice la sabiduría popular:

"El ocio es la madre de todos los vicios"

TIEMPO LIBRE Y SENTIMIENTOS POSITIVOS:

Uno de los encantos que trae aparejado el buen uso del tiempo libre es que contribuye ni más ni menos a fortalecer la personalidad. Pensemos por ejemplo en un chico que los sábados practica un deporte: se divierte, está con amigos, enfrenta desafíos, está ocupado y entretenido. En pocas palabras está más contento.

Estos sentimientos positivos fortalecen su personalidad y por lo tanto disminuye la posibilidad de caer en una adicción.

A las adicciones hay que atraparlas antes de que lleguen.

Cuando fomentamos en los chicos el buen uso del tiempo libre estamos llegando antes que la adicción irrumpa y ataque. Llegamos antes de un modo eficaz y divertido: Llenando su tiempo su cabeza y corazón de cosas buenas de tal modo que lo malo no tenga espacio.

Veamos los eslabones de esta cadena:

Una persona ocupada, felizmente ocupada, raramente caiga en las garras de los vicios. En cambio, una persona aburrida, sin metas, sin desafíos, tendrá las "defensas bajas" y con más facilidad se contagiará de los vicios que rodean por el ambiente. Quizá pensemos que la adicción aún no ha llegado, que son problemas de la adolescencia y nuestros hijos aún son niños…

Pero tengamos en cuenta dos puntos:

- También los chicos pueden caer en una adicción, por ejemplo teleadicción ó ciberadicción. O, peor aún, en la droga.
- Al adolescente se lo educa en la niñez.

¡Qué bueno es que un adolescente llegue a esta etapa de su vida con "la mochila cargada de buenas provisiones"! (Las buenas experiencias de su infancia)

Una persona aburrida, sin metas, sin desafíos, tendrá las "defensas bajas" y con más facilidad se contagiará de los vicios que rodean por el ambiente.

Decía Fredor Dostoievsky que nada existe más elevado y útil para el porvenir que el buen recuerdo de la niñez y la casa paterna.

LA HISTORIA de RUBEN…

(Para que cuentes a tu hijo, para que pueda hacer un dibujo en la página 108 del libro)

EL SUEÑO DE GLADIS

Gladis estaba empleada en una casa de familia donde realizaba las tareas domésticas. Allí vivía con su hijo Rubén que había nacido cuando ella tenía 17 años.

Gladis no pudo terminar la escuela primaria pues padecía un leve retraso mental. Sin embargo, ella tenía una idea muy clara: que su hijo

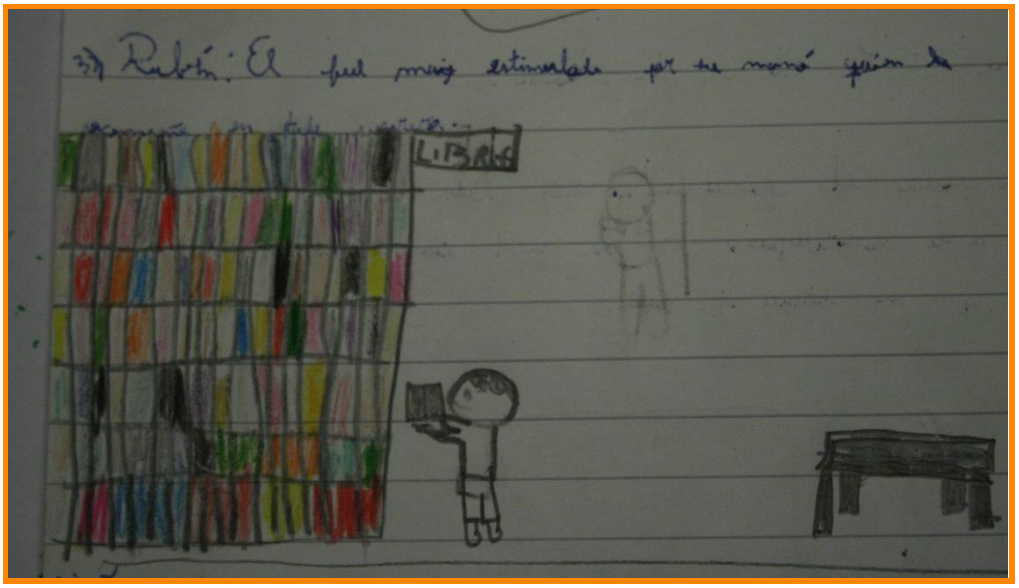
Rubén pueda estudiar; no solo primaria, también secundaria y, si fuera posible, que obtenga un título terciario.

Un título para su hijo. Esa era su meta, su sueño… un sueño que poco a poco fue inculcando en Rubén. Un sueño que ella misma iba dando forma día a día; trabajando, pagándoles los libros, llevándolo a la escuela, hablando con la maestra y acomodando un lugar en la pieza para que él pudiera hacer los deberes.

Ha pasado el tiempo. Después de egresar de la escuela, Rubén ingresó en una carrera técnica. Hoy es plomero y gasista matriculado. Gracias a su trabajo pudo comprarse un auto en cuotas. Ahora evalúa la posibilidad de obtener un crédito para adquirir su propia casa.

Dibujo realizado por Valentina después que su mamá le relató la historia de "Rubén".

Dibujo realizado por Wanda después que su papá le relató la historia de “Rubén”.



SOLUCIÓN PARA LA PÁGINA 109 DEL LIBRO:

El misterio de los fans:

La palabra clave es: MEDIDA

Comencemos hoy. Antes de que sea tarde. Ahora los hijos son como tallos tiernos, dóciles a nuestras orientaciones, a las metas que nos hemos propuesto para ellos. En un futuro serán como troncos difíciles de enderezar.

Comencemos ahora, potenciando la parte positiva que todos tenemos, dándoles a conocer realidades buenas, para que las “respiren” se “mimeticen” con ellas y así, puedan ser mejores personas.

Decía Platón que hay que mostrar a los niños realidades bellas

para que puedan embellecerse por dentro.

Sí, habrá un tiempo para ver televisión, para chatear y los juegos de la computadora, pero también habrá un tiempo para otras tantas actividades cuyas ventajas hemos estado ponderando en estas páginas. Y, como si esto fuera poco, para colmo de dichas, será ocasión de ir tocando con las manos aquellos que todos deseamos: felicidad.

Colección Eslabones