



## CÓMO COMUNICARNOS CON NUESTROS HIJOS

**Preguntad,  
escuchad...**

**Diálogos**  
**Carmen Durán**  
Psicóloga y escritora

**Entrevista a**  
**Xavier Aragay**  
V edic. Premios INNE

**Club de lectura:**  
**200 años de**  
**Frankenstein**

## IDEAS

# Preguntad, escuchad... Dialogad

Tal vez han escuchado en alguna ocasión una conversación parecida o similar a este diálogo: –¡Oye! Cómo haces para comunicarte con tus hijos. –Les pregunto, les escucho. –Y también, ¡les atiende cuando hablan! De sentido común. Pero no debe de ser fácil, si recordamos lo que ya recomendó Antonio Machado a finales del siglo XIX para reclamar más diálogo entre la clase política de entonces. “Para dialogar, preguntad primero; después... escuchad”. Una frase que sirve para reclamar un verdadero diálogo como elemento necesario para la buena convivencia entre las personas, en general, y que se hace más necesario, aún si cabe, cuando nos referimos a las relaciones entre padres e hijos. Como exponemos en el reportaje que ocupa nuestra portada de este número, la falta de comunicación entre los miembros de la familia se convierte con frecuencia en una situación que altera la convivencia y genera conflictos. Sabemos que los conflictos son inherentes a la naturaleza humana, pero se trata de que la comunicación entre padres e hijos sea fluida y natural.

Los especialistas en la materia insisten en que la atención desde el nacimiento, los juegos en toda época constituyen un poliédrico universo comunicativo que reporta múltiples satisfacciones y crea un terreno abonado para gestionar etapas más complejas y que requieren paciencia y conocimiento. La sociedad actual es muy compleja y existen una serie de factores y circunstancias nuevas que pueden dificultar o hacer casi nula la comunicación entre padres e hijos. Por eso, la capacidad de diálogo de las familias, si padres e hijos hablan a menudo y de qué, es esencial. “Cuanto más tarda en hablarse más costoso parece volver a hacerlo”, escribe Javier Marías en su novela *Así empieza lo malo* (2014). Isaac Asimov reflexionó en *Yo, robot* (1950) sobre este asunto: “Cada periodo del desarrollo humano tiene su tipo particular de conflicto, sus problemas distintos que, aparentemente solo pueden resolverse por la fuerza. Y jamás, por decepcionante que esto sea, la fuerza resuelve el problema”.

## ≡ Sumario

A fondo, en portada

**3-11 Comunicarse en familia**

Diálogos

**12-15 Entrevista a Carmen Durán**

Innovación pedagógica

**16-19 Entrevista a Xavier Aragay y Premios V edición INNE**

Responsabilidad empresarial

**20-21 ACNUR: Compromiso con las mujeres refugiadas**

Espíritu de superación

**22-23 Claudia Arribas**

Deporte en acción

**24-27 Camino, campeona mundial**

Nutrición en familia

**28-29 Desayunos razonables**

Survival english

**30-33 Family communication**

Club de Lectura

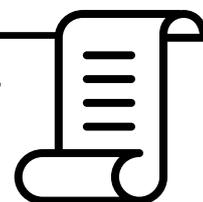
**34-37 200 años de Frankenstein**

Biblioteca Diversa

**38-39 Reseñas de libros**

“Como hagas la siembra, así cosecharás”.

Cicerón



Edita: GSD [www.gsdeducacion.com](http://www.gsdeducacion.com)

Presidente: Carlos Pedro de la Higuera Pérez.

Consejo editorial: Alberto Vicente Pescador,

Enrique González Prada, Lola Granado, Jorge de la Calle, Pilar Fernández, Eva María Villanueva González, Fernando López Bejarano.

Diseño y maquetación: masa diseño

Han colaborado en este número:

Ana Camarero, Jorge García Palomo,

Zoila Arribas, Francisco Moreno,

Andrea Calderón (nutricionista de SEDCA),

Fernando López Bejarano.

Departamento de Comunicación de ACNUR.

Profesoras de International House.

GSD no se hace responsable de las opiniones expresadas por las personas entrevistadas por CUADERNOS de GSD ni se identifica necesariamente con sus puntos de vista.



C/ José Gutiérrez Maroto, 26 – 1º B / 28051 Madrid

Telf. 91 786 13 47 / Fax: 91 425 74 90 / E-mail: [cuadernos@gsd.coop](mailto:cuadernos@gsd.coop)

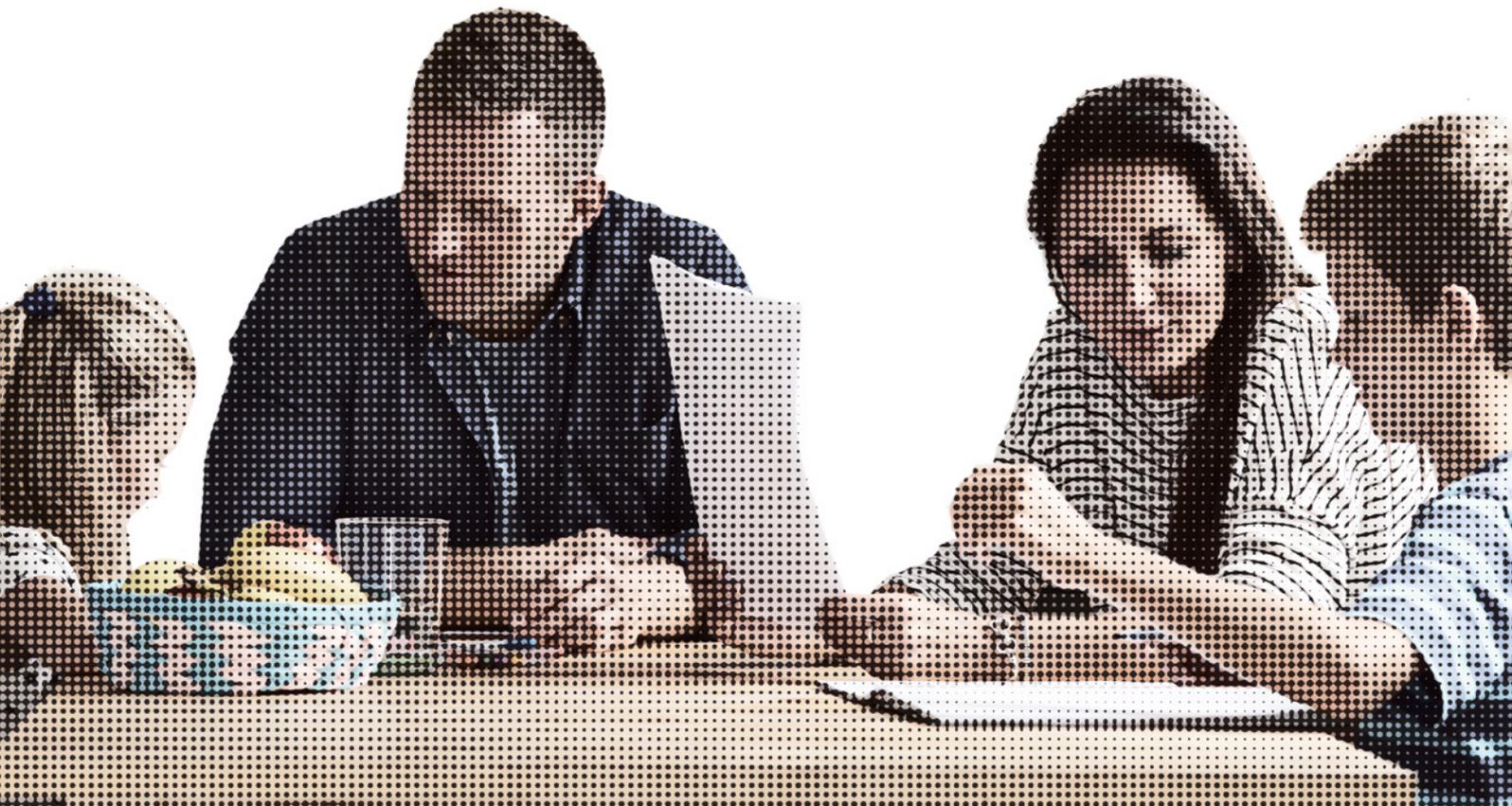
Depósito legal: M-42.266-2005

**“**Para dialogar, preguntad primero; después... escuchad», recomendó el gran poeta Antonio Machado

# Comunicarse en familia

La familia es la primera escuela donde aprendemos cómo comunicarnos. La forma en la que se comuniquen los miembros de la familia determinará la manera en que los hijos aprenderán a emocionarse y pensar. Los progenitores deben tener en cuenta que de cómo sea la comunicación con sus hijos dependerá en buena medida su futuro.

Ana Camarero



**E**l abismo que parece interponerse de manera reiterada entre una generación y la siguiente es el argumento de este reportaje. Así como de la pérdida de la comunicación, que aumenta el aislamiento entre los hijos y sus progenitores si no se es capaz de recuperar el sendero del diálogo.

“Para dialogar, preguntad primero; después... escuchad”, recomendó el gran poeta Antonio Machado a finales del siglo XIX para reclamar más diálogo entre la clase política de entonces. Una frase que, más de un siglo después de pronunciarse, sirve para reclamar un verdadero diálogo como elemento necesario para la buena convivencia entre las personas, en general, y que se hace más necesario, aún si cabe, cuando nos referimos a las relaciones entre padres e hijos.

La falta de comunicación entre los miembros de la familia, una situación que recoge acertadamente el escritor norteamericano Paul Auster en su libro *La invención de la soledad* (1982), y que resulta estar plenamente vigente 35 años después de su aparición en el mercado editorial.

## Los padres son los principales educadores y esto es algo a lo que no pueden ni renunciar, ni delegar

En esa ocasión, el propio Auster se convierte en el protagonista del ensayo y en un momento dado reflexiona sobre la relación que mantuvo con su padre, apuntando que “hablar con él era una experiencia agotadora. O bien se mostraba ausente, como solía ocurrir, o irrumpía en una insegura jocosidad, que no constituía más que otra forma de ausencia. Era como intentar hacerse comprender por un viejo senil. Uno hablaba y no obtenía respuesta, o la respuesta no era la apropiada y dejaba entrever que no había seguido el curso de la conversación. Durante los últimos años, cada vez que hablaba con él por teléfono me encontraba a mí mismo hablando más de lo que tengo por costumbre, me volvía agresivamente locuaz y no paraba de charlar, en un inútil intento por llamar su atención, por provocar una respuesta”.

Una buena comunicación es la base fundamental de las relaciones afectivas y para establecer unos criterios adecuados es preciso no perder de vista los cambios generacionales a nivel de comunicación que se han producido a lo largo de los años desde la incorporación de la radio y la televisión hasta la llegada de Internet. Unas estrategias que vienen definidas por la construcción de una conversación genuina que marque la pauta comunicativa dentro de la familia.

En opinión de María José Olesti, directora general del Instituto de Estudios sobre la Familia, The Family Watch (TFW), “el entorno que hoy nos rodea es cada vez más agresivo e invasivo, por eso es necesario marcar una buena ‘hoja de ruta’ para nuestros hijos y en este aspecto es fundamental el tiempo que los padres les dedican. Tenemos que descubrir cómo son y cómo sienten nuestros hijos. Practicar deportes juntos, compartir aficiones, desde que son muy pequeños... así todo se convierte en una gran oportunidad para educar en valores. Los padres son los principales educadores y esto es algo a lo que no pueden renunciar, ni delegar”.

La comunicación familiar debe alejarse del concepto de informar, en el que la comunicación es unidireccional y que, en el caso de la familia, no crea un espacio común para el intercambio comunicativo, aunque se pueda utilizar en el desarrollo de la relación familiar; e incidir en



el concepto de dialogar, que se caracteriza por tratarse de un proceso de carácter horizontal en el que los actores intercambian permanentemente sus papeles, de forma que el emisor se convierte en receptor, y viceversa, durante el transcurso del diálogo. El fin del proceso es el conocimiento mutuo y la creación de un espacio común de comprensión. Este espacio común facilita las relaciones de auténtica comunicación en la medida en que se amplía el conocimiento de las esferas personales de los sujetos participantes. Para los miembros de una familia, supone la posibilidad de no quedarse al margen de las otras esferas sociales de la vida de cada uno.

Vicente Prieto, psicólogo especialista en psicología clínica y director de la Clínica del Centro de Psicología Álava Reyes, destaca la importancia que la comunicación tiene entre los miembros que componen la familia. En este aspecto, Prieto manifiesta que “en el entorno de la

familia se adquieren valores, se construye la personalidad, se desarrolla la autoestima, se promueve la confianza de sus miembros. Para ello, debe existir una buena comunicación entre la pareja, entre los padres y sus hijos desde el nacimiento y durante todo el proceso de crianza”.

Además, Prieto asegura que “la no comunicación es imposible, aunque no se hable, aunque no se coincida en el mismo espacio físico; siempre nos está dando información sobre cómo estamos entre los miembros de la familia”. Por ello, insiste Vicente Prieto, “es importante dedicar un tiempo en exclusividad para hablar presencialmente, para escuchar al otro, comprenderle sin juzgarle, atender a sus demandas, desde la verdad, desde la cercanía y facilitar de esta manera un entorno de comunicación amplio donde puede darse una conversación, un gesto, una mirada. La comunicación nos acerca emocionalmente, facilita la expresión de lo que sentimos,



## La generación.net: hijos que pertenecen al tiempo de las nuevas tecnologías

Recientemente, se ha presentado el 'VII barómetro de la familia TFW', encargado por The Family Watch (TFW) a la consultora GAD3 y patrocinado por la Fundación Madrid Vivo. El estudio mantiene que los menores y el uso de Internet, y más concretamente de las redes sociales, son, sin duda, una de las principales preocupaciones de los españoles. ¿Cómo afecta el uso de los dispositivos en la comunicación entre padres e hijos?

La directora general de The Family Watch, María José Olesti, mantiene que el uso de los dispositivos afecta en la comunicación entre los miembros de la familia, "en la medida en que ese uso es desordenado, no está sujeto a límites y normas y se convierte, por tanto, en un obstáculo para la comunicación dentro de la familia. Por esto es fundamental que cuando unos

padres dan la oportunidad a sus hijos de tener un móvil, tablet, ordenador, etc; lo tengan en cuenta como una forma de educar. Establecer normas y obligaciones es imprescindible para conseguirlo. En estos casos, el ejemplo debe ser clave. Difícilmente conseguiremos que un adolescente respete que el móvil no se usa en determinadas circunstancias si ve a sus padres usándolo. También es importante que esa autonomía que tiene el adolescente lleve siempre aparejada una responsabilidad".

Estefanía Jiménez, perteneciente al Departamento de Comunicación Audiovisual y Publicidad, Universidad del País Vasco, ha participado junto a Maialen Garmendia y Miguel Ángel Casado en el estudio de la vida online de los más jóvenes que se ha publicado bajo el título *Entre selfies y whatsapps. Oportunidades y riesgos para la infancia y la adolescencia conectada*.



En el prólogo del libro se señala que cada vez más niños, niñas y adolescentes utilizan los medios digitales para descargar música, ver videos, hacer las tareas escolares, participar en redes sociales y, sobre todo, comunicarse con amigos y familiares. Hoy, según apunta, las personas nos relacionamos con el mundo a través de Internet. Una realidad a la que no es ajena la población infantil y juvenil.

Estefanía Jiménez afirma que el uso de las nuevas tecnologías en el entorno familiar "supone un elemento de conflicto porque pueden ser tremendamente atractivas para los niños y adolescentes y además en muchos casos proporcionan gratificación instantánea, una respuesta directa al estímulo. Por eso es fácil que los hijos se olviden de su entorno cuando se sitúan delante de una pantalla de uso individual, lo cual, evidentemente, a los padres y a las madres les preocupa e irrita en la misma medida".

Pero si se analiza cómo se relacionan los niños y los jóvenes con sus padres actualmente, los expertos señalan que no existe una gran diferencia con las

relaciones que los padres de hoy en día establecieron en su momento con sus progenitores. La diferencia estriba, según señalan, en la presencia de las "nuevas tecnologías", móviles, ordenadores, tabletas, videoconsolas como sustitutivos de la que hasta hace tan solo unos años se consideraba la "reina" de todos los hogares españoles desde su aparición a finales de la década 1950, la televisión. Hoy, dicen, se piensa que son los *smartphones* los que separan a la familia, pero en otra época era la televisión encendida a la hora de la cena o los adultos leyendo el diario.

En este aspecto, Estefanía Jiménez apunta que "la típica imagen de un adolescente en un restaurante pendiente de su teléfono sin prestar atención a sus padres, que están a medio metro de él, pone de manifiesto lo que en otros momentos anteriores también se producía, y es que las relaciones entre padres e hijos suelen ser complejas, sobre todo en ciertas franjas de edad. Quizá tendemos a idealizar nostálgicamente aquel tiempo en el que la familia se reunía delante de la televisión para compartir, pero ¿realmente entonces las relaciones familiares eran armónicas?".

Ante la complejidad que presentan las relaciones entre padres e hijos, lo cierto es que, según manifiestan los expertos, el uso de las TIC puede convertirse en un elemento favorable en lugar de un factor distorsionador, que ayude a la comunicación entre los miembros de la familia. De esta manera, Estefanía Jiménez diferencia dos cuestiones fundamentales para lograr que el uso de los distintos dispositivos cohabite e incluso favorezca una comunicación adecuada y saludable entre los miembros que integran la familia.

Para que esta premisa ocurra, Estefanía Jiménez reitera que se deben poner en práctica dos condiciones: "La primera es que no se debería asumir que los niños y adolescentes, por el mero hecho de serlo, superan en habilidad y enseñan a sus padres y madres a desenvolverse en el entorno TIC. No se debería contribuir a empoderar falsamente a los chavales, que acaban pensando que son mucho más competentes de lo que realmente son: la mitad de los usuarios de 9 a 16 años no controlan rutinas de navegación segura como cambiar sus perfiles en redes a privado o esquivar el *spam*. Los adultos tienen que ser conscientes de que también a este respecto tienen que tomar las riendas, dar ejemplo, conocer, actualizarse. La segunda es que las TIC no deberían utilizarse como un premio o, el retirarlas temporalmente, un castigo. Si son valiosas, lo son en tanto que ayudan a organizar la vida familiar u ofrecen prestaciones interesantes. Cuando se pone al móvil en un 'altar' no se contribuye a su normalización como herramienta útil".



## Si los hijos reciben críticas y son juzgados sistemáticamente cuando cuentan sus cosas, no se genera confianza y la comunicación se reduce

nos resulta de mucha utilidad para aprender cosas, para resolver problemas y tomar decisiones y, sobre todo, aprender a convivir con la discrepancia, respetando la opinión del otro”.

A lo largo de los años el modelo comunicativo ha cambiado. Actualmente, la mayoría de los padres pertenecen a la que se ha dado en denominar la generación del *baby boom*; muchos han crecido fundamentalmente con la televisión y con los llamados *mass media* (Tapscott, 1998). Por su parte, los hijos pertenecen a la generación de las nuevas tecnologías, a lo que algunos estudiosos vienen en llamar “generación Net” (Tapscott, 1998). Aunque siguen ante el televisor (que empieza a abrir su modelo a la participación), su foco de atención es el ordenador y el teléfono móvil. Un modelo comunicativo que, según indica Julia María Crespo en su artículo “Bases para construir una comunicación positiva en familia”, requiere “el establecimiento de un ambiente comunicativo dentro de la familia por cuestiones de convivencia y de carácter emocional. Un espacio en el que es necesario la adquisición y el dominio de competencias sociales dentro de un nuevo marco social (marcado por una nueva tecnología) y los procesos dialógicos ayudan en buena medida a conseguir este fin”.

Un problema, el de la ausencia de diálogo, que en opinión de Ana Costa París, profesora de la Facultad de Educación y Psicología de la Universidad de Navarra, “va siempre ligado a una falta de interés por otro ser humano y una excesiva preocupación por uno mismo. Y en este sentido y a pesar de las buenas voluntades, la sociedad actual está demasiado alineada con obstáculos que favorecen esta falta de interés por el otro que, en definitiva, es la incomunicación”. Una circunstancia que se extiende al ámbito familiar debido a que, según Costa París, “la familia no es impermeable a estos cambios; así que, en la actualidad, debe esforzarse más para mantener una comunicación intergeneracional saludable que permita a cada uno vivir lo que es esencial en el ser humano y en cada época de su vida”.

Vicente Prieto apunta que entre los factores que debilitan la comunicación en el hogar, se encuentra el hecho de que los padres exijan demasiado a sus hijos, pudiéndoles generar inseguridad y la percepción de poca capacidad para desarrollar con éxito sus propósitos. Una circunstancia que, según Prieto, hace que “los niños empiecen a alejarse y a reducir la comunicación con sus padres por miedo a la crí-



tica”. Además, insiste Prieto, “si los hijos reciben críticas y son juzgados sistemáticamente cuando cuentan sus cosas, no se genera confianza y la comunicación se reduce”. Asimismo, afirma que “la falta de límites y normas en el hogar puede llevar a problemas de conducta en los niños, una falta de control en sus conductas y sus emociones, que generará dificultades no solo en el contexto familiar, sino también en el escolar”.

Hay múltiples investigaciones sobre la comunicación familiar, pero suelen focalizarse en la capacidad de diálogo de las familias, en si padres e hijos hablan a menudo y de qué, o sobre qué cuentan o no cuentan los hijos. Porque, aunque cada chaval y cada entorno familiar es diferente, lo habitual es abordar la comunicación familiar desde la preocupación que suscita en padres y madres la aparición de la intimidad, los silencios o las ocultaciones a medida que los niños crecen y entran en la adolescencia.

Para la psicóloga y terapeuta familiar Blanca Matalobos, “el miedo a que los hijos cometan errores irreparables, a no ser queridos y aceptados por los padres y, a no cumplir adecuadamente con las exigencias de la paternidad, hacen que la comunicación sea compleja en muchos casos”. Aun así, la recuperación de la comunicación entre padres e hijos, una vez que esta se ha perdido, es posible gracias a una “buena dinámica familiar”, aunque en algunas ocasiones sea necesario recibir ayuda para poder escuchar a la otra parte.

Blanca Matalobos afirma que es posible revertir una situación de incomunicación y conseguir la comunicación entre padres e hijos. Para ello, según su experiencia, “es



---

## **En el entorno de la familia se adquieren valores, se construye la personalidad, se desarrolla la autoestima, se promueve la confianza de sus miembros**

---

necesario que cada miembro familiar pueda expresar su opinión y/o sensación, y que esta sea aceptada y validada como tal, al margen de cuál sea la postura final adoptada por los padres. Si sentimos que los demás no tienen nada que decir o tememos que los que digamos sea malinterpretado, se complicará enormemente la comunicación. Y, en el caso de que se vaya a tomar algún tipo de medida, esta debe ser proporcionada y planteada desde la serenidad, y no desde la impulsividad o la intensidad emocional”.

**Las pautas que los padres deben seguir a la hora de lograr una buena comunicación con los hijos, teniendo en cuenta la etapa evolutiva, serían, según Vicente Prieto:**

**1. En los primeros años de vida.** El bebé desde que nace es capaz de sentir el afecto y la atención que se le proporciona. Por tanto, en las primeras etapas de la vida es fundamental establecer un apego seguro con los hijos,

para que se sientan protegidos, atendidos y queridos; de esta forma desarrollarán un autoconcepto adecuado, confianza y estabilidad emocional.

**2. A partir de los seis años,** los niños empiezan a hacer razonamientos sencillos y van siendo capaces de tener en cuenta las opiniones de los demás. Es importante hablar con ellos de sus necesidades, de las cosas que hacen y reforzar lo que hacen bien, al mismo tiempo que de manera adecuada le damos información de lo que deben mejorar. Preguntan mucho y hay que contestarles desde la verdad, la sinceridad. Nuestra aprobación es muy importante para el desarrollo de su autoestima. Hay que intentar fomentar con ellos el diálogo para que se relacionen bien con sus iguales y con la familia.

**3. En la etapa de la niñez y la adolescencia,** es clave establecer límites y normas en aspectos principales de la convivencia. De esta forma, cada miembro de la familia tiene claras sus responsabilidades, las conductas que son apropiadas o no en cada situación y lo que se espera de ellos en cada momento. En la adolescencia se tiende a marcar distancias de los padres, les cuesta asumir límites y la comunicación es menor que en otras etapas. Es importante estar pendientes, sin asfixiar, de lo que hacen, conocer a sus amistades y aunque se les vaya dando cierta autonomía, hay que estar ahí porque todavía necesitan a los padres.

También, es recomendable la participación de todos los miembros de la familia en actividades de ocio que

resulten gratificantes para todos y que se desarrollen de forma conjunta. De esta manera se fomentan comunicaciones positivas y se asocia al resto de la familia con sensaciones agradables.

Para acercarnos a nuestros hijos hay que tener en cuenta que no hay recetas homogéneas y mágicas. Cada miembro de la familia es único y cada familia posee unas características concretas. Por ello, es importante cuidar y trabajar la comunicación con cada miembro de la familia, porque es un factor de protección. Según indica María José Olesti, “una buena comunicación en el entorno familiar crea una familia sana, equilibrada; no porque no tengan problemas ni situaciones difíciles, sino porque juntos son capaces de gestionar correctamente las adversidades”.

**Aunque se podrían valorar muchos aspectos relacionados con la mejora de la comunicación en casa, un repaso a estos cuatro puntos básicos es un buen comienzo:**

**1.- Tener claro el mensaje que queremos transmitir.** Hay días que no damos más de sí. Llevamos mucha carga como padres y madres y es difícil no mezclar informaciones. Aun así, es positivo reflexionar previamente qué mensaje queremos transmitir para evitar malos entendidos que generen conflictos. Por otra parte, durante la adolescencia, nuestros hijos están aprendiendo otras formas de comunicar y reciben mucha información nueva que necesitan procesar (experiencias, conocimientos, amigos, cambios...), y de ahí que en ocasiones no sepan qué les pasa y menos aún cómo transmitirlo. Ayudarles a definir el mensaje que tratan de transmitirnos puede facilitar el proceso.

**2.- Centrar la atención en el mensaje.** A veces, en la comunicamos entre padres e hijos hay una de las partes que no está atenta a la conversación, y así es difícil que se entienda el mensaje o que este quede claro. Debemos procurar centrar la atención en el mensaje y no en otros aspectos que puedan distraernos. El emisor y el receptor deben estar al 100% en el proceso de transmisión y recepción del mensaje; si no, este puede tergiversarse o perderse.

**3.- El canal también es importante.** Elegir un buen canal de comunicación influye a la hora de la mejor comprensión del mensaje y del efecto que este tiene en el receptor.

**4.- En el momento y lugar adecuado.** Elegiremos el lugar y momento más apropiado en función del tipo de información que vayamos a transmitir. Por las prisas y las muchas ocupaciones, intentamos aprovechar cualquier espacio o momento para abordar cuestiones de calado. Por supuesto que cualquier momento es bueno para charlar con ello/as, pero hay determinados mensajes que, por su importancia, merecen un espacio tranquilo y sin distracciones. ■

## Recomendaciones para mejorar el ambiente familiar

**Dice Carmen Sánchez Maillo, secretaria académica del Instituto de la Familia, Universidad CEU-San Pablo, que actualmente existen una serie de factores y circunstancias nuevas que pueden dificultar o hacer casi nula la comunicación entre padres e hijos, tales como:**

1. La excesiva dedicación que los padres entregan al trabajo y, por ello, el cansancio con el que se llega al hogar familiar, siendo así que en ocasiones pueden quedar pocas energías para afrontar lo que los hijos necesitan.
2. El tiempo que los menores, adolescentes, jóvenes y también muchos adultos dedican a todo tipo de dispositivos, juegos electrónicos y televisión.
3. Las numerosas actividades extraescolares que realizan muchos niños, adolescentes y jóvenes, de tal modo que la hora de llegada a casa es muy tardía y hace imposible una comunicación tranquila.

Sánchez Maillo manifiesta que "los elementos enumerados impiden que se dé espacio y tiempo de



estar, de conversar, de dialogar; puede haber incluso momentos en los que prácticamente cada uno de los miembros de la familia esté con un dispositivo electrónico en la sala de estar y, en vez de hablar con los que tienes cerca, se esté chateando o jugando con otras personas ajenas a la familia". Ante esta situación recomienda que se reserve al menos un momento al día: desayuno, comida o cena, en la que todos los miembros de la familia compartan un tiempo de escucha y diálogo, sin dispositivos de por medio, para que cada uno pueda expresar lo que ha vivido en el día, lo que necesita, etc.

**Porque, tal y como señala Sánchez Maillo, los beneficios de una buena comunicación en familia son enormes e innumerables. Algunos de ellos podrían ser:**

1. Se ponen en común las etapas de la vida, buscando el bien de cada miembro de la familia; de este modo se va generando una amistad fraternal y paternofamiliar.
2. Favorece el crecimiento en seguridad y autoestima de los hijos.
3. Se reciben criterios para tomar decisiones y afrontar los desafíos que la vida va presentando.
4. Posibilita transmitir las convicciones, el sentido de la vida que los padres tienen.
5. Se va desarrollando la responsabilidad de los actos.

"En definitiva, una buena comunicación aporta no solo a los hijos, sino a todos los miembros de la familia una confianza y una satisfacción interior muy grande, lo cual hace más que razonable que se cuide y se potencie", subraya Sánchez Maillo.

**Además, la secretaria académica del Instituto de la Familia detalla qué factores hay que poner en práctica en cada etapa evolutiva una vez que se ha perdido la comunicación, de manera que se alcance una buena comunicación paterno-familiar:**

1. La infancia demanda tiempo de juegos compartidos, de salir al aire libre, de lectura de cuentos, pero también de diálogo, pues desde que los niños se encuentran en las etapas más iniciales de la educación infantil necesitan comunicar a sus padres sus alegrías, sus temores y el aprendizaje que van logrando.
2. La adolescencia es una etapa esencial para crecer y profundizar en la comunicación en familia que se viene generando desde la infancia y que, por supuesto, no conviene perder. El adolescente puede volverse más introvertido, menos comunicativo o explícito, es el momento en el que van sintiendo la urgencia de intimidad pero sin duda, y quizás más que nunca, están necesitados de comunicar sus descubrimientos, sus preocupaciones, sus amistades, etc. La adolescencia es una etapa en la que se empieza a descubrir la belleza, pero también la espesura de la vida, en la que van forjando las amistades. Para todo ello, el criterio que los padres van aportando a los hijos es un referente que aporta serenidad y certeza.
3. La juventud es momento de consolidar todo lo aprendido en la infancia y en la adolescencia y de empezar a recoger frutos. El joven comienza a tomar sus propias decisiones de estudio, aficiones, ocio, amigos, etc. Por todo ello, facilitar y cuidar el tiempo y la comunicación con los jóvenes continúa siendo necesario. Aunque pudiera parecer que ya no lo necesitan, y que son perfectamente autónomos, no lo son del todo hasta una edad más madura. La juventud es una etapa esencial para fundamentar la edad adulta.

Poner en práctica estas recomendaciones mejorará el ambiente familiar para facilitar la comunicación y la confianza entre padres e hijos, y ayudará a acercar posturas. Porque, tal y como explica Sánchez Maillo, "la comunicación paterno y materno filial es adecuada y beneficiosa durante toda la vida entre los miembros de una familia. No acaba nunca. La vida va transcurriendo con todo su acontecer, con sus momentos de celebración y de alegría, pero también de reto y dificultad, y la familia es el lugar en el que se nos quiere y se nos acompaña en el vivir tal y como somos, con nuestras virtudes y defectos".



**Carmen Durán**

Psicóloga y escritora

**“Los centros educativos deben propiciar que las familias encuentren un apoyo en la difícil tarea de la educación emocional de sus hijos”**





La psicóloga y ensayista Carmen Durán (Cádiz, 1949) es un referente en la formación de muchos profesionales relacionados con el ámbito de la psicología en nuestro país. Madre de tres hijos y abuela de siete nietos señalaba en una entrevista publicada recientemente que, “la primera escuela para un niño es la familia, aunque se requiere una acción conjunta de centros escolares y padres. Estos deben tener conciencia de que no es tan importante que su hijo sea el mejor de la clase como que sea feliz y desarrolle valores humanos de solidaridad, de compasión, de comprensión... Lo que ocurre es que, a veces, el narcisismo de los padres y el desear que los hijos alcancen las metas que ellos no lograron interfiere y ejerce una presión muy grande”. Durán es autora de libros como *Amor y dolor en la pareja*, *El sentimiento de culpa* y coautora, junto con Antonio Catalán, de *Eneagrama*. En su último libro, titulado *La benevolencia. El camino del corazón* (Editorial Kairós), invita al lector a reflexionar sobre cuestiones como la educación en valores, el miedo al cambio, la incorporación de la meditación a las terapias cognitivo-conductuales y el acercamiento a la conciencia desde el budismo.

Texto: Ana Camarero

Fotos: Connie G. Santos

#### **¿Cómo valora la comunicación que se da hoy en día entre padres e hijos?**

– Ahora la comunicación entre padres e hijos trata de ser fluida y natural. Hay una preocupación parental por estar más cerca de sus hijos, conocer sus intereses y participar de ellos. La dificultad estriba en que todos hemos aprendido el sistema de comunicación del que existía en nuestra familia de origen y, aunque no nos haya satisfecho, son patrones relacionales difíciles de modificar.

#### **¿Difiere de la que existía en generaciones anteriores a las actuales o se podría decir que en el entorno familiar, independientemente de qué generaciones estemos hablando, la falta de**

#### **comunicación es un hecho que “brilla por su ausencia”?**

– Para encontrar diferencias significativas tendríamos que remontarnos a dos o tres generaciones, precisamente por esa persistencia de los patrones relacionales, que se modifican lentamente. Quizás con esa distancia, lo más evidente que podemos encontrar son los temas en que se han centrado las preocupaciones de los padres en la relación con sus hijos. Podemos decir que, en España, en la generación de la posguerra el interés principal giraba en torno a la preparación de los hijos para ganarse la vida y a la transmisión de los valores familiares. Ni antes ni ahora podemos decir que la comunicación brille por su ausencia: “no es posible no comunicar” es un axioma de la teoría de la comunicación.

## **“Para mejorar la comunicación entre padres e hijos, es necesario que no haya demasiadas interferencias que distorsionen los mensajes**

### **¿Cómo debería ser una comunicación fluida entre padres e hijos dentro del ámbito familiar?**

– Una comunicación fluida y saludable en el ámbito familiar sería aquella donde cada uno pudiera expresarse de manera natural y espontánea sin tener que ocultar los hijos aquello que las muestra como son para agradar a los padres y los padres, haciendo lo mismo para cumplir el ideal de los hijos. Factor necesario es poder explicarse, que no haya demasiada distancia e interferencias que distorsionen los mensajes y propicien las interpretaciones erróneas.

### **En su opinión, ¿qué factores tanto externos como internos favorecen el deterioro de la comunicación entre padres e hijos?**

– Los factores externos apuntan a la cantidad de interferencias y distracciones ambientales, tareas de todo tipo que no dejan espacio para jugar y conversar en familia. La tensión y el estrés también contribuyen al deterioro. Entre los factores internos, tal vez los más importantes sean los problemas psicológicos parentales, tales como el narcisismo, el autoritarismo, la rigidez y la dificultad para adaptarse a los cambios y los filiales como el miedo al abandono, la inseguridad o la rebeldía.

## **“El control y la educación, la transmisión de los valores y las reglas de convivencia son tarea de los padres, que pueden recurrir a ayudas profesionales**

### **La falta de comunicación entre padres e hijos ¿puede favorecer la aparición de determinados trastornos de conducta en los miembros más jóvenes de la familia?**

– En cuanto esa falta de comunicación supone la existencia de conflictos o tensiones en la relación y un cierto aislamiento, suele ir acompañada de trastornos de conducta y emocionales en los miembros más frágiles de la familia.

### **¿Qué suelen ocultar los padres y qué los hijos en sus relaciones familiares?**

– Los padres ocultan habitualmente aquellos aspectos de su naturaleza y carácter así como de sus conductas, que deteriorarían su imagen ante los hijos, sobre todo si van en contra de los valores que quieren transmitir. Aunque es demasiado frecuente que eso que ocultan en sí mismos no tenga pegos para transmitirlos cuando se trata del otro miembro de la pareja, compartiendo con los hijos asuntos que no corresponde compartir con ellos. Los hijos suelen ocultar las cosas que saben que los padres censuran o prohíben, aunque en los periodos de mayor rebeldía esconden aquellas que podrían procurar satisfacción a los padres.

### **¿Cuáles son los beneficios de una buena comunicación tanto en padres como en hijos?**

– Una comunicación fluida que al mismo tiempo no sea invasiva sino capaz de respetar la intimidad de los distintos miembros de la familia creará un clima de aceptación y seguridad beneficioso para todos.

### **¿En qué momento es aconsejable recurrir a un profesional que ayude a encauzar la situación entre padres e hijos?**

– Parece inevitable cuando la comunicación se ha transformado en una batalla donde cada cual quiere imponer su ley. Antes de eso, cuando los padres vean que se les escapa de las manos el manejo de la relación familiar. No olvidemos que el control y la educación, la transmisión de los valores y las reglas de convivencia son tarea de los padres, que pueden recurrir a ayudas profesionales.

### **¿Cómo afecta el uso de las nuevas tecnologías en la comunicación entre padres e hijos?**

– El uso de las nuevas tecnologías afecta si se convierte en el centro en torno al que gira la vida individual y familiar. Aquí, como en todo, hay que predicar con el ejemplo, no se puede prohibir por sistema su uso a los hijos, si los padres estamos todo el día enganchados al móvil o a la pantalla.



**“El uso racional de las nuevas tecnologías es compatible con una buena relación, si nosotros sabemos priorizar y lo enseñamos**

**¿Son compatibles el uso de las nuevas tecnologías con la existencia de una buena comunicación entre los miembros de la familia?**

– Su uso racional es compatible con una buena relación, si nosotros sabemos priorizar y lo enseñamos. También puede ser una herramienta de comunicación cuando tratamos de interesarnos y conversar sobre aquello que resulta atractivo de estos instrumentos, incluso con respecto a la televisión, utilizarla para promover debate con sus contenidos.

**¿Es posible revertir una situación de incomunicación y conseguir una comunicación saludable y transparente entre padres e hijos?**

– Revertir una situación de “aparente” incomunicación —no olvidemos que no es posible no comunicar, que siempre transmitimos algo, incluso desde el silencio— es posible siempre que contemos con alguien que nos ayude a decodificar los mensajes que no están llegando o que llegan y se interpretan mal y, además, trabajemos cada uno en una mejor comprensión del otro. Así es posible abrir nuevos canales a la comunicación, aunque nos siempre sea fácil.

**¿En qué medida los centros educativos pueden ayudar a las familias a encontrar de nuevo el sendero de la comunicación?**

– Los centros educativos pueden ayudar no interfiriendo en los problemas de comunicación familiar, ya de por sí lo bastante complejos como para asumir interferencias, sino propiciando espacios de trabajo para que las familias puedan reflexionar sobre estos temas y encontrar un apoyo en la difícil tarea de llevar la batuta de la educación emocional de sus hijos. ■

**“Una comunicación fluida creará un clima de aceptación y seguridad beneficioso para todos**

## Xavier Aragay

Director de Reimagine Education Lab

# “La educación es el mejor instrumento para mejorar este mundo”



Xavier Aragay quiere 'reimaginar' la educación. Experto en innovación pedagógica, director de Reimagine Education Lab y uno de los fundadores de la primera universidad virtual, la UOC, considera imprescindible la complicitad de toda la comunidad educativa, llama a la reflexión previa a la acción y reivindica la importancia de los valores humanos en el currículum.

Jorge García Palomo

Sueña con una escuela donde cada día se vaya con ilusión. Precisamente ilusión es lo que pone en cada trabajo. Xavier Aragay es uno de los grandes consultores de la educación, un defensor acérrimo de la innovación desde hace dos décadas. Sí, aquellos tiempos en los que no existía un consenso generalizado sobre la necesidad de cambio. “He podido viajar por muchos países y en todo el mundo tienen ya la sensación de que hay que cambiar”, explica quien fuera uno de los fundadores de la primera universidad virtual, la UOC. Porque Xavier Aragay, director de Reimagine Education Lab, ha impulsado prestigiosos proyectos y quiere que las familias, profesores y alumnos sumen fuerzas para crear una pedagogía diferente. Acaba de publicar *Reimaginando la escuela*. 21 claves para transformar la escuela (Ed. Paidós) y su primera pauta es que nos paremos a reflexionar. Porque percibe con cierta inquietud que vamos a toda prisa. Y tal vez innovar no consiste en hacer más cosas, sino de otra manera. ¿Plazo? Entre cinco y diez años para atisbar los efectos de esta suerte de arcadia educativa en camino. Así ‘reimagina’ nuestro entrevistado la educación actual.

**Hoy nadie discute que hace falta innovar**

#### ¿Cómo prevé Xavier Aragay el futuro educativo?

El futuro de la educación es muy importante. Primero, porque creo que es el mejor instrumento para mejorar este mundo. Segundo, porque se están dando las condiciones para que en la educación pasen muchas cosas en los próximos cinco o diez años. De hecho, ya están pasando. He visitado dos Colegios GSD y me ha gustado ver la línea de innovación y de cambio que proponéis. Van a pasar cosas y es muy importante porque las personas nos configuramos, sobre todo, en el periodo de la educación.

#### Y todo esto no es de la noche a la mañana, claro.

Lo importante es entrar por un camino de innovación y cambio y saber mantener la velocidad. Yo siempre hablo de entre dos y seis años para hacer cambios a fondo. Al final, nuestro objetivo debe ser que la escuela en su conjunto se transforme.

#### ¿Cómo valora el esfuerzo de GSD en materia de innovación pedagógica?

Por suerte, hay muchas escuelas que están trabajando por la innovación. Creo que el papel que está haciendo GSD es muy importante. Tiene mucho prestigio y está marcando, pero debe marcar aún más, la senda de la innovación y del cambio. Hemos de ser inconformistas con lo que tenemos

y más cuando las escuelas están funcionando bien, como GSD. Pero no debemos dormirnos. Las personas siempre decimos que lo bueno es cambiar cuando va bien, porque cuando va mal ya es tarde. Hay que seguir profundizando.

#### Insiste en que para evolucionar hay que cambiar la mentalidad de los propios profesores y directores...

A veces me preguntan cuál es el principal freno para el cambio y hay gente que dice: los recursos económicos, la administración, las familias, los profesores... Y yo digo: no, el principal freno para el cambio son los márgenes mentales de los directivos, en general. ¿Por qué?, porque las escuelas tienen muchas inercias y sobre ellas se construyen muchas cosas. Pero a la vez es una especie de trampa, te encuentras bien... Pero, claro, el mundo cambia muy rápido. Y lo que era hace cinco años ya no es hoy; y dentro de cinco años, ¡a saber dónde estamos! El caso es imprimirle ritmo a la innovación.

#### Vale, nos lanzamos al cambio, con decisión... ¿Por dónde empezamos?

Hay que entender que esto es un proceso de cambio, no una suma de pequeñas innovaciones. Es un proceso en el que hay que mirar hacia dónde vamos. Hay que ser



capaces de “reimaginar” la educación. Y cuando tienes esto ya en la cabeza, cada curso vas introduciendo cosas. Pero hay que “reimaginar” la educación.

**En Portugal, el Gobierno ha publicado en su BOE el perfil humano y ciudadano que debe tener un estudiante tras quince años escolarizado. Virtudes como la creatividad, la sostenibilidad, ser crítico, el trabajo en equipo... ¿Cómo andamos en España de este planteamiento?**

Es una lástima. Estamos muy lejos en cuanto a su formalización. Desgraciadamente, solo tenemos el curriculum que se publica en el BOE, que es una suma de contenidos. Por suerte, hay centros como GSD que tienen claro que la educación no es simplemente una transmisión de conocimientos, sino educar a las personas en los quince años como mínimo que pueden estar. Aún estamos lejos, sí, porque todavía se piensa mucho en términos de contenido y no tanto en valores humanos y personales.

 **Hay que ser capaces de ‘reimaginar’ la educación**

**La innovación educativa es una realidad en muchos colegios. Incluso en la universidad. ¿Cree usted que los tiempos están cambiando?**

Sí, están cambiando. Pero la universidad debe cambiar mucho más. Creo que lo bueno es que las escuelas tienen percepción y sentimiento de crisis y ven que hay que avanzar hacia el cambio, pero desgraciadamente algunas universidades en España, con algunas excepciones, están muy enamoradas de sí mismas y les parece que todo funciona bien. Y yo creo que no, que la universidad en los próximos cinco o diez años va a ver venir un tsunami de cambio que debe replantear la metodología.

**Sin embargo, ¿es una impresión o la idea de la innovación ya no despierta suspicacias, escepticismo ni descrédito?**

Cierto. Hace cinco o diez años se discutía si hacía falta innovar. Hoy nadie lo discute. Otra cosa es con qué ritmo, objetivo y hacia dónde. Pero, por suerte, empieza a haber un consenso y, al final, el que no innova se está quedando atrás. Ojalá en la universidad tuvieran esta sensación.

Hay un consenso generalizado en el mundo, no solo en España o Europa. Luego hay ciudades o zonas donde hay más experiencias. He podido viajar por muchos países y en todo el mundo tienen ya la sensación de que hay que cambiar.

 **Imagino una escuela donde hace ilusión ir cada día porque cada día construyes algo**

**Toca “reimaginar” la educación... ¿Cómo surge la idea de su libro y qué espera?**

Cuando uno hace el esfuerzo de escribir, espera que sea útil. Que el lector diga: realmente me ayuda por la situación que tengo, por la realidad que vivo. Me hace reflexionar. Me gusta mucho que cualquier persona que lea el libro me escriba. Es un libro para todo el mundo. Para todo el que esté preocupado por que la educación cambie. Para todo el mundo que diga: ¿y cómo se puede hacer esto? Puede ser padre, madre, futuro padre, futura madre, maestro, inspector, funcionario, lo que quieras.

**¿Qué claves nos avanzaría para abrir el apetito de leer su libro?**

El libro no habla ni de que la educación debe cambiar, porque ya lo damos por hecho, ni explica técnicas para hacer cosas distintas en el aula. Se sitúa en un espacio donde no había ningún libro hasta ahora. Es el espacio para una persona que quiere hacer un cambio, que tenga en cuenta estas 21 cosas para trabajar como persona y equipo. Por ejemplo, la primera palabra dice “Párate”. Vivimos en una rueda loca de hiperactividad y en la educación más. Hay muchas personas que se aproximan a la innovación pensando que innovar es hacer más cosas. Y yo creo que a lo mejor es hacer menos. A mí me gusta mucho la idea de pararnos porque creo que, después de los marcos mentales de los directivos, este es otro problema. Estamos como estos ratoncitos que van en una rueda. Hemos de parar, tomar perspectiva. Es la primera clave del libro.

**¿Cómo le gustaría ver al estudiante en la futura escuela?**

Sueño con que la escuela sea un gran edificio con pocas separaciones dentro, donde alumnos y maestros apasionados compartan el buscar conocimientos, estructurarlos, hacer mapas mentales, resolver problemas. Hemos de alejarnos de este aprendizaje tan curricular y memorístico que no nos ayuda. Imagino una escuela donde hace ilusión ir cada día porque cada día construyes algo, incluso con compañeros de edades distintas. Con ritmos distintos: ahora en grupo, ahora solo, ahora en la biblioteca, ahora con ordenador. Para llegar ahí hemos de pasar por varios estadios. Pero no tengo ninguna duda de que la educación irá en ese sentido y hará personas que mantengan la curiosidad, la ilusión, la creatividad, la capacidad de innovar y ver el mundo de otra forma. ■

# V Premios INNE: Compromiso con las nuevas realidades sociales



El Premio Nacional de Innovación Educativa Fundación GSD ha destacado en su quinta edición el compromiso con las nuevas realidades sociales. Con un total de sesenta proyectos recibidos desde toda España, la deliberación del jurado se conoció a finales de 2017 y la ceremonia de entrega se celebró el pasado 13 de febrero de 2018 en el centro de Madrid. Una apuesta constante por la innovación en la escuela. “Nuestro objetivo es seguir mejorando la práctica educativa que cualquier perfil docente y no docente puede desarrollar en la comunidad educativa, además de interrelacionar a todos los involucrados en una educación integral”, afirma Francisco Bouzas, presidente de la Fundación GSD.

“Hay premios que sirven para dar visibilidad, aliento, para mostrar admiración, festejar los logros y dar las gracias”. Así arrancaba la gala de los Premios INNE 2018, presentada por el periodista Alfredo Menéndez, conductor de “Las Mañanas de RNE”. Y en el escenario, protagonismo de los distintos premiados.



La gala fue presentada por el periodista Alfredo Menéndez, conductor de “Las Mañanas de RNE”.

artística a través de la creación y gestión de un centro de arte” por el alumnado. Y el tercer premio: **Realidad Virtual & Storytelling. La siguiente generación.** CEIP Ponte Dos Brozos, Arteixo, por el “uso de la tecnología como medio de expresión creativa y de comunicación” interdisciplinar.

En la Modalidad II, el primer premio lo obtenía **Tutoría de atención a la diversidad sexual y de género.** IES Duque de Rivas. Rivas Vaciamadrid, destacando “la pertinencia y relevancia de la problemática abordada en el entorno escolar con sensibilidad, rigor y valentía durante la adolescencia”. El segundo premio, **Piña 3.0: Prensa, radio y televisión escolar.** CEIP Tierra de Pinares. Mojaos, Valladolid, por “la integración de las tecnologías del aprendizaje y la comunicación en el currículo del centro”.

Y, en cuanto a las menciones honoríficas, los tres galardonados han sido **Senti2 o el aprendizaje a través del arte.** Colegio San José-Salesianas, Madrid, **Invisibles. Un musical contra la explotación infantil.** IES La Senda. Quart de Poblet, Valencia y **El Aula de la Naturaleza: Aprendizaje y convivencia.** IES Menéndez Pelayo. Getafe, Madrid.

A la gala acudieron numerosas autoridades. El presidente regional del Consejo Escolar, Rafael Carbonell, felicitaba a GSD y apuntaba: “Creo que vivimos muy buenos tiempos para la innovación. Es una satisfacción que no solamente la Comunidad de Madrid, sino cualquier comunidad se está planteando procesos conducentes a pactos para poner en primera línea la innovación”.

Más detalles sobre los Premios INNE, en [gsdeducacion.com](http://gsdeducacion.com), [gsdinnova.com](http://gsdinnova.com).



Al final de la entrega de premios, todos los galardonados posaron en la foto de familia.

Los expertos Heike Freire, Nazario Martín, Ximena Muñoz, Antonio Rodríguez de las Heras, Pilar Sánchez, Pere Soriano, Juan de Vicente y Nérida Zaitegi han conformado este año el jurado. En la Modalidad I, el primer premio ha sido para **Cuidemos el Medioambiente.** CEIP Marqués de la Real Defensa. Tafalla, Navarra, por “la capacidad que tiene el proyecto de dar respuesta positiva a una problemática medioambiental”. El segundo premio ha sido para **Transformando Realidades.** IES As Barxas. Moaña, Pontevedra, por “el fomento de la cultura emprendedora y la educación

GSD colabora con ACNUR

# Compromiso con las mujeres refugiadas

Muchas mujeres y niñas, simplemente por su género, se enfrentan hoy en día, a situaciones de discriminación y violencia. Para las mujeres refugiadas, este riesgo se agudiza cuando pasan días huyendo o cuando tienen que adaptarse a un entorno nuevo y desconocido. Desde hace décadas, ACNUR trabaja para empoderarlas, prevenir la violencia sexual y de género y dar protección a las supervivientes.

Cerca del cincuenta por ciento de las personas que han huido de la violencia en todo el mundo son mujeres y niñas. Cuando estalla un conflicto, muchas huyen solas, embarazadas, al cargo de toda la familia o cuando ni tan siquiera han cumplido la mayoría de edad. Esto las convierte en blanco de abusos, secuestros y redes criminales de tráfico y trata. Cuando llegan a un lugar seguro, esta vulnerabilidad no desaparece. Entre otras situaciones, tienen el riesgo de sufrir una violación cuando van a por agua o leña a un lugar lejos de su refugio; o cuando van al baño por la noche y no cuentan con una lámpara para ahuyentar a los posibles agresores, ya que podrían ser reconocidos.

Otras han huido de la mutilación genital femenina: no quieren sufrirla o no quieren que sus hijas pasen por lo mismo que ellas. También hay mujeres que han sido

víctimas de una violación como arma de guerra en un conflicto o que sufren violencia de género.

Hace treinta y ocho años, el 20 de diciembre de 1979, ACNUR elaboró su primera investigación para conocer la situación de las mujeres refugiadas en el terreno. Actualmente, la Agencia de la ONU para los Refugiados tiene una respuesta para cada uno de estos casos: desde la entrega de refugios seguros que permitan a las mujeres tener privacidad hasta el desarrollo de programas para que mejoren sus habilidades de liderazgo.

Las mujeres refugiadas también participan en sesiones enfocadas a hablar cada vez más libremente y sin tabúes sobre la violencia sexual y de género. Este grupo lo conforman desplazadas internas sursudanesas.



# Las cinco acciones que ACNUR lleva a cabo con las mujeres refugiadas



Un grupo de adolescentes refugiados sirios en un taller dramatizado sobre matrimonio infantil en Líbano.

## 1. Prevenir y responder a la violencia sexual y de género contra las mujeres refugiadas.

La Agencia involucra a los hombres y a los niños en la lucha contra la violencia sexual y de género, un gesto esencial para alcanzar la igualdad de género. También asegura la entrega de artículos sanitarios para todas las mujeres y jóvenes con regularidad.

## 2. Inscribir a las mujeres refugiadas de forma individual en los campos de refugiados

para que reciban la documentación pertinente y así garantizar su seguridad individual y libertad de circulación, que tengan acceso a los servicios de primera necesidad y capacidad para registrar a sus hijos, que puedan reclamar una propiedad y que se respeten sus derechos en el retorno a su lugar de origen.

## 3. El cincuenta por ciento de todos los representantes ante ACNUR serán mujeres

(comités de refugiados y cualquier otra forma de representación),

ya sea en entornos urbanos y rurales, en los campos de refugiados e incluso en las zonas de retorno, para que seas escuchadas y transmitan sus necesidades.

## 4. La participación de las mujeres refugiadas en la distribución de alimentos y de materiales de emergencia,

ya que limitarles el acceso las pone en un riesgo de explotación sexual o abuso al no disponer de recursos de supervivencia básica y para dotarlas de una mayor autonomía dentro del hogar.

## 5. Empoderamiento económico

mediante el acceso a educación, programas de formación o microcréditos; y propiedad de la tierra. ■



Aisha, refugiada sursudanesa en Uganda, muestra su cupón de raciones de alimento. Ella sola está al cargo de sus dos hijos, de sus dos sobrinos y de un menor no acompañado.

## TU AYUDA SIGUE SIENDO FUNDAMENTAL

Si quieres colaborar con ACNUR, entra en [www.eacnur.org](http://www.eacnur.org) o llama al 91 369 70 56

# CLAUDIA ARRIBAS GÓMEZ

**Alumna de 2º de ESO en el Colegio GSD Guadarrama, ha sido campeona de España de Esgrima durante cuatro años consecutivos y el pasado 18 de febrero logró la medalla de plata (espada femenina) en los 15º Campeonatos del Mediterráneo celebrados en El Cairo, representando a España con los menores de 14 años.**

Zoila Arribas Flores

**C**laudia Arribas se atrevió hace ya más de siete años a romper con los deportes convencionales y empezar a practicar la esgrima. Lo que entonces no sabía es que iba a llegar muy lejos en este deporte. Es alumna de 2º de la ESO en GSD Guadarrama. Con seis años decidió apuntarse a las clases extraescolares de esgrima que ofrecía el colegio. “Había probado muchos deportes antes y ninguno me llegó a gustar tanto. Un día hablé con mi madre sobre qué deporte podía elegir y ella me dijo ‘¿por qué no esgrima?’, para probar algo menos común. Me gustó y hasta aquí” cuenta Claudia. Actualmente, compite en la categoría M14, que va desde los trece a los catorce años. Sin embargo, en ocasiones compite en categorías superiores como M17 y M20, contra deportistas desde los quince hasta los veinte años.

La elección fue todo un acierto: “A los nueve años conseguí mi primer título de campeona de España”. Tras conseguir varios campeonatos importantes, decidió dedicarse de forma más profesional a la esgrima. Así comenzó a entrenar en los dos clubes en los que continúa. Claudia ha sido campeona en muchas ocasiones, pero hay uno de ellos que le ha hecho más ilusión que el resto: “Un



título importante es el de campeona de España, pero lo más importante para mí ha sido poder clasificarme para ir a los Campeonatos del Mediterráneo. Es la primera vez que voy a un campeonato representando a España”.

Claudia ha conseguido la medalla de plata en El Cairo quedándose a dos tocados del oro en su categoría y el séptimo puesto en una superior, pero esta experiencia ha sido mucho más para ella: “Estoy muy contenta con los resultados y ha sido una experiencia inolvidable. No solo por mis compañeros del equipo español, sino por haber conocido a tiradoras de otros países como Argentina, Egipto, Francia o Italia”, cuenta entusiasmada.

La dimensión psicológica juega un papel mucho más importante en la esgrima de lo que se pueda imaginar: “El control mental en esgrima es fundamental y se trabaja mucho. Es un deporte muy psicológico. Por ejemplo, en

la anterior competición iba perdiendo 4-1, en ese momento es muy importante el control mental, tienes que levantarte la careta, respirar y decir, vuelvo a empezar, porque lo intentas ganar y empecé a remontar y al final remonté el 5-4”.

Esto ha influido muy positivamente en su vida cotidiana: “La esgrima me ha aportado sobre todo concentración y el no dar un punto por perdido. Si vas perdiendo, saber que tienes que volver a empezar y no rendirte. Seguir trabajando y trabajando. En esgrima tienes que controlar mucho los nervios, eso lo aplico en los exámenes, pienso en cosas que me relajen. Me ha aportado madurez, me ha dado fuerza para no rendirme nunca y seguir intentándolo, no solo en el deporte, también en los estudios y en las demás cosas de la vida”.

Ni siquiera las lesiones son capaces de parar a esta campeona. “Me rompí un dedo del pie y con el dedo roto fui a competir y quedé bronce. En las paradas tenía que ponerme hielo, no podía apoyar el pie mucho, pero me centraba muchísimo en el asalto e intentaba no pensar en el pie porque si no me desconcentraba”, recuerda.

Sin embargo, sus logros no se limitan a la esgrima. A lo largo de estos años ha aprendido a compatibilizar sus estudios con el deporte de alto rendimiento, llegando a estudiar incluso en los aeropuertos entre competiciones. Entrena en torno a diez horas semanales y los fines de semana los dedica a las competiciones, muchas veces fuera de Madrid. Sus notas son muy buenas, no baja del notable, pero el esfuerzo que tiene que hacer es doble:

## El problema de la esgrima en España es que no cuenta con suficiente apoyo

“Muchas veces salgo del colegio y no me da tiempo ni a llegar a casa, me voy directamente al club y tengo que estudiar de camino, en el coche. Cuando me voy de viaje para competir, tengo que estudiar en el avión o en el AVE o el coche. Hay fines de semana que me quedo estudiando en casa, porque sé que al siguiente tengo competición”.

La comprensión y el apoyo del Colegio GSD Guadarrama han sido muy importantes para lograr compatibilizar deporte y estudios. “Hay veces que no me da tiempo a hacer alguna tarea y ellos lo entienden, me dan más tiempo. A veces tengo que salir de viaje entre semana. Si necesito cambiar un examen porque coincide con la competición, son comprensivos y me permiten cambiarlo. Pero, los deberes y la materia de estudio siempre han sido los mismos para mí que para los demás”.

En cuanto al futuro, tiene claros sus deseos con la esgrima. Y quiere tener estudios y un trabajo. Aunque aún no sabe qué carrera le gustaría cursar, será de la rama de letras. “Me gustaría llegar a lo más alto posible, pero en España de la esgrima no se puede vivir, salvo que quieras ser entrenador, pero yo no quiero serlo”. Se suma a la opinión de muchos deportistas que se dedican a disciplinas que se salen de las convencionales: “El problema de la esgrima en España es que no cuenta con suficiente apoyo. Lo único que he conseguido es que como deportista de alto rendimiento tengo mayor facilidad de acceso a la universidad. Esta falta de ayudas también influye en la preparación y en las facilidades para entrenar y viajar”.

## Su madre Rosa, su mayor apoyo

Rosa, la madre de Claudia, fue quien le propuso que eligiera la esgrima como deporte, desde entonces no ha dejado de hacer todo lo posible por lograr que su hija cumpla sus sueños. “Claudia perdió a su padre cuando era un bebé, toda esta pasión por el deporte la ha sacado de él, que era un gran deportista. Yo soy la que me encargo de llevarla a todos los sitios, de apoyarla cuando duda, cuando cree que no puede más. Nosotras siempre estamos con ella, su abuela es su fan número uno, si tiene que enfrentarse al árbitro o quien sea por su nieta ella se enfrenta”.

Para Claudia, el apoyo de su familia ha sido lo más importante: “No solo desde el punto de vista económico, porque la esgrima es un deporte muy caro, el traje cuesta mucho, las espadas también. Pero sobre todo, el apoyo psicológico”, Para la madre de Claudia, más

allá de los títulos, tiene gran importancia todo lo que a nivel personal le ha aportado la esgrima. Rosa recuerda que la jefa de Primaria le dijo que el deporte “le iba a dar grandes oportunidades para viajar, para conocer culturas, tener muchísimas experiencias; eso le está aportando muchísimo. Además, la esgrima ha ayudado a Claudia también en sus relaciones sociales”.





## Camino Martínez de la Riva

La nadadora paralímpica del Club Deportivo GSD ha sido distinguida con el Premio Siete Estrellas del Deporte de la Comunidad de Madrid en la categoría de 'Fomento de Valores'

# “La natación es mi vida”

A este paso, no va a tener armarios para guardar tantas medallas. Camino Martínez de la Riva es un prodigio del deporte y un ejemplo de superación. Todo un referente de la natación para personas con discapacidad. Recientemente ha sido distinguida con el Premio Siete Estrellas del Deporte de la Comunidad de Madrid en la categoría de 'Fomento de Valores', tras obtener cuatro medallas de oro y una de plata en el Campeonato del Mundo organizado por la Federación Internacional de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (INAS) celebrado el pasado diciembre en México. Un mes antes, había ganado cinco oros en París durante el Campeonato de Europa de Natación para personas con Síndrome de Down, aparte de varios récords no solo continentales, sino del mundo entero. La protagonista de esta historia derrocha simpatía y sinceridad, esfuerzo y pasión.

**Jorge García Palomo**

La piscina sí que tiene fondo. Ella, en cambio, parece que no. Imparable, cuando sube al podio lo que hace es “llorar de emoción, todo el tiempo”. Porque nunca soñó con tantos éxitos. Y suma y sigue. La nadadora paralímpica Camino Martínez de la Riva ha recibido otra noticia de esas que engrandecen su leyenda: la Comunidad de Madrid le otorga el Premio Siete Estrellas del Deporte en la categoría de 'Fomento de Valores'. Y en la gala coincidirá con otros referentes deportivos, además de la delegación del Ayuntamiento de Las Rozas, que obtiene el galardón al 'Fomento del Deporte desde la Administración Local'.

Precisamente en GSD Las Rozas es donde Camino Martínez se prepara a diario. Siempre con una sonrisa, compartiendo tesón y alegría con sus compañeros de equipo. Su entrenador, Joaquín Juárez, reconoce haber visto “a poca gente nadar así”. A su alrededor, todo son halagos y admiración. “Es una luchadora que no se rinde. Y tiene mucha confianza conmigo, cosa que es muy importante”, destaca Juárez, que recuerda los primeros chapuzones de Camino en GSD: “La primera vez que la vi fue hace cuatro años. Camino tenía equipo para competir en el Campeonato de España y se vino con nosotros”.



## Cuando sube al podio lo que hace es llorar de emoción, todo el tiempo

Y, tras esta decisión no exenta de incertidumbre, en la actualidad el Club Deportivo GSD le aporta un clima casi familiar, de confianza plena y recíproca. Camino muestra continuamente una gran devoción por su mentor: “No tengo palabras, es increíble. Conocer a Joaquín ha sido lo mejor que me ha podido pasar. Cuando me enteré de que tenía una plaza en GSD mi vida cambió por completo. Fue como un flechazo entre este club y yo”. (Se le escapa alguna lagrimilla).

### Un orgullo para todos

El Club Deportivo GSD la ha catapultado como un trampolín de esos que te disparan hacia el intenso azul de la piscina. Y, aunque ya deslumbraba con un palmarés estupendo, Camino ha revestido el mito en los últimos tiempos: cuatro medallas de oro y una de plata en el reciente Campeonato del Mundo organizado por la Federación Internacional de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (INAS) celebrado en México más los cinco oros de París durante el Campeonato de Europa de Natación para personas con Síndrome de Down, aparte de varios récords no solo continentales, sino del mundo entero. Tomamos aire.

Parece que el planeta se le queda pequeño a golpe de brazadas con estos resultados providenciales, pero, sobre todo, el éxito premia una dedicación rigurosa. Porque... ¿qué significa la natación para Camino Martínez de la Riva? “La natación es mi vida”, responde con determinación. ¿Y dónde guarda tantas medallas?, planteamos ante la mirada cómplice de su madre, Loli de la Riva, que nos acompaña en la conversación. “No tengo mucho sitio, pero hay una bolsa muy grande metida en el fondo del armario con todas las medallas”, confiesa.

### Sincera y espontánea

En la sala donde estamos, la deportista contagia su naturalidad y, con el paso de los minutos, la vamos conociendo mejor, chapoteando en detalles genuinos. “Camino es súper abierta, sensible y muy directa. Es sincera, espontánea, muy cuadrículada. Si le dicen que tiene que estar concentrada, se concentra. Tiene un objetivo y lo persigue hasta el final”, revela su progenitora. “Para nosotros, es un orgullo no solo por lo que ha conseguido, sino por cómo es”. Y, enfrente, Camino se ruboriza, traga saliva y apunta: “No tengo palabras. Me emociono mucho pensando en mi familia. Reconozco el valor que tienen. Y mi entrenador. Hay que valorar ese trabajo para que haya conseguido todo esto”.

Sus padres van con ella siempre que pueden. Durante los entrenamientos cotidianos, organizan la agenda en torno a GSD Las Rozas –un paseo, unas compras, unos recados– para exprimir las tardes y recoger después a la campeona, de

## Su entrenador la entiende fenomenal y la ayuda muchísimo



regreso a casa. Viven en Moncloa, a la entrada de Madrid. Desde allí sale Camino cada día a las 8:15 h. para trabajar. Se levanta a las siete de la mañana para ducharse y se recrea un rato. Incluso posa a menudo para Instagram, nos cuentan, “porque es muy coqueta”. Sí, combina la natación con su jornada de 9:30 h a 13:30 h en una empresa en Las Tablas.

Momento de volver a comer, dormir la siesta, escudriñar la mochila y dirigirse a la piscina en Las Rozas. Así anda de lunes a viernes y también algunos sábados por la mañana. Cansa solo de escucharlo y, sin embargo, esta disciplina la ha encaramado a la cima del deporte. “Entreno para estar bien preparada y, a veces, hacemos hasta 4000 metros”, indica antes de comentarnos que ha acudido recientemente (como invitada ilustre) a una recepción en el Palacio Real. Lo relata con normalidad, como si fuese a comprar el pan y, caramba, se topase con Sus Majestades los Reyes de España.

De pronto, se ríe y traza otra voltereta narrativa: “Aparte de la natación y del trabajo, me encanta salir con mis amigos. Y también hago teatro; he hecho un montón de obras: El Mago de Oz, El Libro de la Selva, Pinocho, La Bella y la Bestia, Peter Pan, la Cenicienta y ahora Sonrisas y Lágrimas. Soy la institutriz”, recalca. Carácter no le falta, desde luego.

### Lo importante es el equipo

Camino empezó a nadar cuando era muy pequeña. “Me han contado que con cuatro años o así mi papi me movía las piernas en la piscina”, recuerda cuando le preguntamos por sus mejores momentos. Y, a continuación, mira al presente: “No sé, son muchos momentos. Yo creo que el mejor fue en Florencia, cuando no me imaginaba que iba a ser campeona del mundo. Mi primer oro en un campeonato del mundo. Y México. Lloraba de emoción. Igual que con el récord mundial. Y cuando fui a París, estaba todo muy feñido. Joaquín veía imposible que ganara porque me resbalé en el volteo y eso hacía imposible que ganara. Me sacaban medio cuerpo. Pero lo conseguí. Demostré que aquí estoy yo”.

Y, aunque aún sigue sin creerse los títulos, otea su próximo objetivo: el Campeonato de España. Todos sabemos que si quiere... puede. Y que ella es un icono, pero a su lado está el equipo, con unos compañeros sensacionales. “Alucinamos al ver cómo entrenan. Siempre tienen una sonrisa en la cara. Es de admirar todo el espíritu de sacrificio. Son muchas las horas que entrenan, muy duro. Es un grupo genial”, valora Eduardo Bartolomé, coordinador del Club Deportivo en GSD Las Rozas.

Loli de la Riva apostilla al respecto: “Nos salió la oportunidad de una plaza en GSD para un campeonato de España, fuimos y nos encantó. Es un referente nacional. Y en Madrid es insuperable. Es muy importante que se vea que existe este deporte. Aquí el equipo está muy unido”.

Joaquín Juárez, con veinte años de natación a sus espaldas, ocho de ellos como entrenador, reflexiona: “Y aquí todos son diferentes. Cada uno tiene sus características y hay que jugar un poco con cada uno. Y no tengo quejas de ellos. Siguen siempre lo que pienso, mi mentalidad, mi manera de entrenar y lo han captado a las mil maravillas”. Sus claves: constancia, esfuerzo diario y máxima concentración.

### Descansar, competir

Pero, valga la broma, no todo puede ser perfecto. ¿Qué osaríamos cuestionar de Camino Martínez, ahora que no nos oye?, sugerimos. Ella sonríe y atiende a su madre: “A veces, tiene unos bajones... Generalmente, un mes antes de las competiciones más fuertes. Siempre tiene problemas físicos y realmente es todo psicológico. Pero para eso está su entrenador, que la entiende fenomenal y la ayuda muchísimo”.

### Hay una bolsa muy grande metida en el fondo del armario con todas las medallas

Otra cosa: “No le gusta ir a un sitio de competición y hacer turismo. Si va a competir, le gusta competir. Descansar, comer, competir. Y se enfada mucho porque ella quiere competir y no estar pasando el tiempo en los viajes de los campeonatos. En México salía en las fotos siempre disgustada”. Miramos a Camino, que asiente. No le gusta ir de turismo cuando toca ponerse el bañador. Ella va a competir siempre con disciplina férrea.

La natación es su vida, sin duda. “¡Y el deporte es muy bueno para todos!”, exclama. El responsable de Actividades Extracurriculares de GSD, Víctor Calvo, pone el broche a la conversación resaltando la apuesta de GSD por visibilizar al colectivo de personas con discapacidad y lanza un mensaje inequívoco: “Camino es el modelo que nos gustaría que imitaran muchos niños. Es un ejemplo de esfuerzo y tesón. Desde el colegio intentamos poner los recursos necesarios para que pueda seguir adelante. Y, sobre todo, ayudarla un poquito porque la que tiene el trabajo principal es ella, que es quien se tira al agua. Intentamos dar estabilidad, con un entrenador que sea profesional, que los chicos se beneficien de sus conocimientos. La llevaría clase por clase para que los alumnos conocieran su ejemplo. Es el espíritu de superación”.

Sí, a nuestra particular institutriz, la protagonista de esta historia, le vuelven a brillar los ojos ante el afecto generalizado. Abajo, en la piscina de GSD Las Rozas, sus amigos del equipo de natación la esperan. Nos saludan e irradian felicidad. Como ella. ■

# Y entonces ¿qué doy de desayunar a mi hijo?

**Andrea Calderón**

Nutricionista de SEDCA



Las noticias sobre “el desayuno ideal” han aparecido de manera controvertida en los medios de comunicación durante los últimos meses, pudiendo haber generado confusión entre los lectores, especialmente en cuanto a los niños se refiere. ¿Es el desayuno la comida más importante del día? ¿Es mejor que el niño desayune cualquier cosa que le guste, aunque no sea sana, antes que no tomar nada? ¿Es la combinación de “leche + galletas o cereales + zumo” el desayuno ideal?...

El desayuno es tan importante como el resto de las comidas del día; de hecho, lo realmente importante no es el número de comidas que hagamos o el momento, sino escoger alimentos que realmente aporten nutrientes. Sin duda, debemos evitar aquellos productos ultra procesados que llenan los pasillos de la sección de desayunos o cereales. Es preferible que el niño desayune, por supuesto, pero no vamos a recomendarle que desayune sin aconsejarle lo que debe tomar.

**El problema, a día de hoy, es que se ha mostrado un mayor interés en que el desayuno no falte que en lo que vamos a consumir en él, convirtiendo un hábito saludable como desayunar, en un momento del día en el que introducimos productos insanos.**

De hecho, hay un mayor miedo a que el niño no desayune a primera hora de la mañana a que lo haga mal. Esto ha llevado a introducir opciones rápidas como las galletas, cereales azucarados, bollería, zumos envasados..., para asegurarnos de que se toma algo. Sería preferible ingerir un desayuno más escaso al iniciar la jornada y completarlo un par de horas después con alimentos más contundentes a media mañana o en el recreo.



La industria alimentaria, junto a su publicidad, nos ha dado a entender que un desayuno perfecto es: **un vaso de leche (con cacao en polvo) y con cereales azucarados o galletas, y en todo caso, un zumo natural o una fruta.** Este patrón de desayuno solo da lugar a confusión y a que el niño termine consumiendo desde las 8 de la mañana más de la mitad del azúcar máximo diario aceptable según la OMS (Organización Mundial de la Salud). Sin olvidarnos de la alta cantidad de harinas procesadas (blancas), grasas refinadas, sal, aditivos..., que incluyen en su lista de ingredientes.

Un desayuno en el que incluimos cacao en polvo, un paquete de galletas o un bol de cereales, fácilmente superará los 20 gramos de azúcar. Por no añadir que un nuevo estudio ENRICA (Estudio de nutrición y riesgo cardiovascular en España) ha comprobado que la media diaria de consumo de azúcar en España está en **111,2 gramos**. Actualmente, **el máximo se encuentra en 17 gramos de azúcar libre/máximo al día** (no incluye

el naturalmente presente en un alimento como la fruta). Siempre contando con que cuanto menos, mejor.

El desayuno puede ser un momento del día muy enriquecedor en el que aprovechar a introducir alimentos beneficiosos para la salud, a la vez que contribuimos a que nuestros hijos adquieran unos buenos hábitos alimentarios. Cualquier alimento que sea realmente un alimento será una buena opción. Esto se refiere a que todo producto como galletas, bollería, cereales procesados, cacao con azúcar, lácteos azucarados... no son alimentos que debamos introducir en un desayuno y menos a diario.

### ¿Y qué decir de los productos destinados directamente al desayuno de niños?

Siempre leeremos la letra pequeña del etiquetado para conocer su verdadera composición en lugar de basarnos en los titulares que indican que está enriquecido en vitaminas, minerales... ¿De qué sirve que una galleta insana lleve añadidas 3 vitaminas? ■

## Entonces, ¿qué les damos de desayunar?

Parece que se terminan las opciones, pero en verdad hay infinidad de desayunos sencillos a gusto de todos.

### Algunas ideas de grupos de alimentos que podríamos introducir serían:

Fruta entera fresca y de temporada, hortalizas como el tomate, frutos como el aguacate, frutos secos naturales, frutos rojos, cereales integrales sin azúcar (pan realmente integral, copos de avena integrales, muesli sin azúcares...), lácteos de calidad –incluyendo queso y mantequilla de vez en cuando– y bebidas vegetales (ambos productos sin azucarar), aceite de oliva virgen extra... Y para los que quieran un toque dulce añadido podemos añadir cacao puro en polvo o canela. Con todos ellos podríamos experimentar y encontrar un desayuno a gusto de cada niño.

### Algunos ejemplos útiles

- Un bol de yogur con una fruta picada, un puñadito de nueces y canela.
- Un vaso de leche entera con una tostada de pan integral y aguacate con tomate untado.
- Un vaso de leche con copos de avena integrales, cacao puro en polvo.
- Una fruta entera.
- Un bol de frutas con frutos secos y frambuesas...

¡Cualquier combinación vale!

Y si os gusta la cocina y el niño quiere participar, ¿por qué no enseñarle a preparar los mismos productos que le encantan, pero en casa? Un chocolate de untar casero con avellanas, galletas de avena integrales con chocolate negro, un bizcocho con frutas o frutos secos... Siempre optando por los ingredientes de mejor calidad. ¿Y para endulzarlos? Por ejemplo, unos dátiles triturados son una buena opción para dar un toque dulce, un plátano machacado, canela...

Convirtamos de nuevo el desayuno en un momento del día que merezca la pena y en el que el niño adquiera hábitos alimentarios sanos que pueda mantener de por vida.





# Family communication

## Manners

### Please and thank you

**Child:** Mummy, mummy, mummy!

**Mum:** Hold on sweetie, I'm speaking. Is it important?

**Child:** Yes, yes! I want something to eat!

**Mum:** Just let me finish talking to Grandma... Bye Grandma, see you later.

Now, Lucy, what did you want?  
You know it's not polite to interrupt.

**Child:** I'm hungry! I want something to eat.

**Mum:** What's the magic word?

**Child:** Chocolate?

**Mum:** No Lucy, when we want something we must say please.

**Child:** Can I have some chocolate please?

**Mum:** Well done, Lucy. I'm afraid I don't have any chocolate. Would you like an apple or a pear?

**Child:** Mmm, a pear please.

**Mum:** Good girl, here you are... Now, what do we say?

**Child:** Please?

**Mum:** When someone gives us something we say thank you.

**Child:** Thank you mummy.

**Mum:** You're welcome.



## Oral Hygiene

**Mum:** Come on Alex, it's time to brush your teeth.

**Child:** But mum, I don't need to brush my teeth! They're clean -see!

**Mum:** Come on, into the bathroom. The dentist says you should brush your teeth 3 times a day...after every meal.

**Child:** 3 times a day! He's crazy!

**Mum:** Well, most people only brush their teeth twice a day, which is why it's so important to brush them well... And to floss.

**Child:** Floss?!?! You mean with that mint-flavoured string?

**Mum:** Yes, that's right. Now let's get brushing...



### 5 seconds later...

**Child:** I'm finished!

**Mum:** Oh no you're not! Put some more toothpaste on the toothbrush and brush your teeth

properly! Come on. Move the brush back and forth, up and down; brush the outer surface, the inside surface and the chewing surface... and finish by brushing your tongue!

**Child:** Mum!!!

**Mum:** For 2 minutes! I'll sing you our Teeth Brushing song while you brush...

Are your teeth clean and white?...



## Chores and Allowance

**Teen:** Hi Dad. It's Friday! You know what that means... Pay-day! Can I have my allowance please?

**Dad:** Have you done your chores this week?

**Teen:** Uhhh... of course.

**Dad:** Hmm let's see. Well, not according to the family chore chart. Look. Here it says that you didn't set the table on Monday or take out the rubbish on Wednesday... and you didn't tidy up the living room on Thursday either.

**Teen:** Oh, come on! I had a lot of stuff to do this week!

**Dad:** Household chores are everyone's responsibility. You know

that. Have you cleaned up your bedroom this week?

**Teen:** Uhhhh.

**Dad:** I take that as a no. You know the rules.

**Teen:** Not fair! Can I get an advance? Please??? I really need my pocket-money to go to the cinema tonight. I'll even do extra chores next week to make up for this week. Please!

**Dad:** I gave you an advance last week and look at the result. No, I'm afraid that you'll not be getting any pocket-money until you start acting like a responsible member of this family again.

**Teen:** Please!!!



## Family Communication **Vocabulary** and **Phrases**

**Toothpaste** - a thick substance which you put on your toothbrush and use to clean your teeth.

**Toothbrush** - a small brush that you use for cleaning your teeth

**Floss** - use dental floss (a soft, flattened and waxed thread) to clean the teeth and the spaces between them

**Clean** - not dirty

**Back and forth** - to move in one direction and then in the opposite direction

**Pay-day** - the day of the week or month on which you receive your wages or salary

**Allowance (US) / Pocket money (UK)** - a small amount of money given regularly to children by their parents

**Chores** - housework

**Set the table** - put plates, cups, napkins, etc on a table before a meal

**Take out the rubbish** - To carry garbage from one's house to a trash can or other receptacle outside

**Tidy up** - to make neat and orderly

**An advance** - money that is lent or paid to someone before they would normally receive it

**Curfew** - a time by which a child must be home in the evening

**Pick (somebody) up** - go somewhere to collect someone, usually by car

**Stay out** - to not come home at night, or to go home late

## Family reading list

These books can be read in family, with our children.

### Pre-school

**Sleepy Baby** by Fiona Watt (routines)

**The Okay Book** by Todd Parr (Tolerance)

**Bear says Thank you** by Micheal Dahl (manners)

**Potty** by Leslie Patricelli (toilet training)

**Brush, brush, brush** by Alicia Padron (oral hygiene)

### Infants

**The Mine-o-saur** by Sudipta Bardhan-Quallen (sharing)

**The Things I love about Pets** by Trace Moroney (responsibility)

**David gets in trouble** by David Shannon (behaviour)

**I want my Dinner!** by Tony Ross (manners)

**Waiting for Baby** by Rachel Fuller (siblings/pregnancy)

### Primary

**The Things I love about Pets** by Trace Moroney (responsibility)

**The things I love about my family** by Trace Moroney (respect)

**I can handle it** by Laurie Wright (emotions)

**The Giving Tree** by Shelby Silverstein (kindness)

**Pigsty** by Mark Teague (cleaning bedroom)

### Pre-teens

**My fox ate my homework** by David Blaze (family issues)

**Rules** by Cynthia Lord (responsibility)

**Wonder** by R.J Palacio (fitting in)

**Do I have to?** By Nancy Loewen (responsibility)



## Childhood songs

### Brushing Your Teeth Song

*Are your teeth clean and white?  
Do you brush them day and night?  
Do you brush them up and down?  
Do you brush them left and right?  
Do you swish, swish, swish?  
Making faces like a fish?  
Do you swish, swish, spit?  
To rinse every little bit?*

*Are your teeth clean and white?  
Do you floss between your teeth?  
Do you floss the place inside?  
Do you floss them in the morning?  
Do you floss them in the night?  
Do you floss them in the front?  
Do you floss them in the back?  
Do you floss them right?*

### Clean up song

Twinkle, twinkle, little star  
Time to clean up where you are.  
Put the toys back in their place,  
Keep a smile upon your face.  
Twinkle, twinkle, little star,  
Time to clean up where you are.

## Family communication

### Word search answer

Words can be found horizontally, vertically and backwards.



**PLEASE**  
**TOOTHPASTE**  
**TOOTHBRUSH**  
**FLOSS**  
**CLEAN**  
**ALLOWANCE**  
**POCKETMONEY**  
**CHORES**  
**RUBBISH**  
**CURFEW**  
**PICK UP**



# 200 años de Frankenstein

Retrato de Mary Shelley  
por Richard Rothwell

## El nacimiento del mito

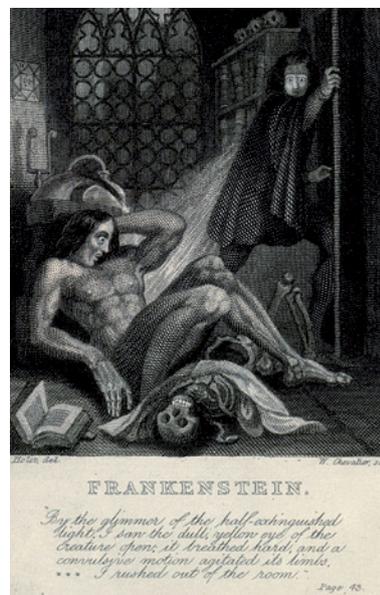
Francisco Moreno

*Frankenstein* es uno de esos libros cuya gestación tiene su propia leyenda. Un verano, el de 1816, inusualmente frío, una casa junto al lago de Ginebra y cuatro ilustres huéspedes que se aburren y deciden entablar un torneo literario consistente en averiguar quién es capaz de escribir el cuento más terrorífico.

Hay participantes que olvidan pronto la apuesta: se trata de Lord Byron y de Percy Bysshe Shelley, dos de los más celebrados poetas de la literatura inglesa. John William Polidori, amigo y médico personal de Byron, publicará en 1819 *El vampiro*, que empezó a concebir aquellos días y que está considerada como novela fundacional del tema vampírico. La cuarta integrante del grupo es una joven de 18 años, Mary, que se toma el reto muy en serio, aunque no será un

cuento, sino una novela, lo que dos años más tarde se imprimirá en una tirada de quinientos ejemplares con el título de *Frankenstein o el moderno Prometeo*.

Para entonces, Mary ya se ha casado con el poeta Shelley, aunque en la novela no aparecerá su firma hasta una edición posterior, en 1831. Entonces firmará como Mary W. Shelley, correspondiendo la “W” a la inicial de su apellido materno Wollstonecraft. Mary, sin embargo, no había conocido a su madre, que murió pocos días después de traerla al mundo. Bebió, eso sí, de sus ideas (Mary Wollstonecraft fue una escritora y filósofa con un pensamiento muy revolucionario para su tiempo, que escribió en pos de la igualdad de derechos para hombres y mujeres) y adoptó la tumba materna como fre-



Portada de *Frankenstein*  
de Mary Shelley,  
en la edición de 1831

cuenta lugar de meditación y lectura, lo que permite entrever la punzante sensación de orfandad que la acompañó a lo largo de su vida y que impregna esta primera obra.

La omisión del apellido paterno no implica animosidad. La novela está dedicada a William Godwin, su padre, escritor de ideas anarquistas, del que, a decir de sus biógrafos, no recibió toda la atención que ella an-

helaba. Como se ve, Mary no creció en un ambiente precisamente moderado: añádase que su esposo Percy había sido expulsado de Oxford tras publicar un panfleto donde reivindicaba el ateísmo.

Volvamos a la casa junto al lago. Las vívidas imágenes de una pesadilla animaron a la joven Mary a comenzar su relato. De él forman parte también algunos miedos confesados

(como el de ser madre) y un bagaje cultural teñido de radicalismo político en medio de un ambiente social sumamente conservador. Sin olvidar la intuición de una forma de novelar que anticipa tiempos venideros. Mary Shelley no podía entonces imaginar que, a través de los años, acabaría ganando la apuesta. Y que la popularidad de su obra superaría con creces a la de sus muy ilustres competidores.

## Frankenstein, un mito cinematográfico

Si estamos celebrando el aniversario de Frankenstein es gracias al cine. La novela gustó, llamó la atención y conoció diversas adaptaciones al teatro. Pero fue una película lo que favoreció su acceso al rango de mito. Lo hizo, curiosamente, siendo profundamente infiel al espíritu de la obra original, pero eso no era cosa que importara a los millones de espectadores que vibraron con *El doctor Frankenstein*, que James Whale, un inglés de ascendencia teatral emigrado a Hollywood, dirigió en 1931.

Para el público actual la película puede resultar simple y esquemática en exceso, pero es innegable que contiene un puñado de imágenes que el tiempo ha convertido en iconos de la cultura popular. El mérito corresponde en buena parte a una sobresaliente dirección artística (esos decorados del molino, el torreón, el laboratorio).

Pero la contribución más decisiva corrió a cargo del maquillador Jack Pierce, que fue quien concibió la imagen del monstruo que por siempre estará asociada al nombre de Frankenstein. Sin olvidar, desde luego, al actor que lo encarnó, un británico hasta entonces desconocido, que se hacía llamar Boris Karloff, y que consiguió el papel gracias a que el famoso Bela Lugosi renunció a él alegando que tras aquella aparatosa caracterización nadie iba a reconocerlo. El éxito de la película

propició numerosas secuelas, la más famosa de las cuales fue *La novia de Frankenstein* (James Whale, 1935), muy estimada por críticos y estudiosos por un motivo fundamental: los personajes ya no eran las marionetas maniqueas del film anterior, resultaban mucho más complejos y se planteaban dilemas de orden ético y existencial. Es decir, se apreciaba en ellos algunos vestigios de los seres inventados por Mary Shelley. Lo cual no implica que la película le haga justicia. Al contrario, en un prólogo bastante relamido donde Mary, su esposo Percy y Lord Byron hablan de la novela, el guión pone en boca de la novelista la siguiente frase: “Escribí una lección moral, el implacable castigo que cayó sobre un mortal que se atrevió a emular a Dios”. Nada más alejado del espíritu y las intenciones de la escritora.

Esta continuación dejó, cuando menos, otra imagen para la historia del cine: la de la novia y su maravillosa caracterización (otra vez el genio de Jack Pierce), personaje encarnado en un brevísimo papel por Elsa Lanchester, la actriz que al comienzo del film daba vida a Mary Shelley. También dio lugar a la definitiva confusión con el nombre de Frankenstein, apellido del médico inventor también aplicado en lo sucesivo a la criatura por él inventada. Se trata de una perversa fusión de identidades que, aunque casual,





resulta sumamente reveladora para cualquiera que haya leído el libro. Con seguridad, a Shelley le habría encantado.

Desde entonces, con mejor o peor fortuna, el cine no ha dejado de acudir al mito. Muchas veces desde la simpleza: la eterna lucha del bien contra el mal. En ocasiones con cierta enjundia cinematográfica, apreciable en algunos títulos del ciclo que la productora inglesa Hammer le dedicó a lo largo de casi veinte años. Y siempre a gran distancia de la obra original. Lo mismo cabe decir de las irreverencias, que no tomaron como objeto de burla la obra de Shelley, sino la propia ficción cinematográfica: desde la exitosa *El jovencito Frankenstein* (Mel Brooks, 1974), a la peculiar contribución de Andy

Warhol *Andy Warhol's Frankenstein*, aquí titulada *Carne para Frankenstein* (Paul Morrissey, 1973), pasando por las notables contribuciones de Tim Burton. De un lado, los dos *Frankenweenie*, el corto de 1984, con personajes reales, y el largo de animación de 2012. Del otro, la muy sugerente *Eduardo Manostijeras*.

La excepción vino de la mano de Kenneth Branagh, quien en 1994 rodó *Frankenstein de Mary Shelley*. La promesa implícita en el título se cumple aceptablemente a lo largo del metraje, gracias a un notable guion de Frank Darabont, director poco después de las excelentes *Cadena perpetua* y *La milla verde*. Pero una incongruente fanfarria final (el doctor resucita a su propia novia y pelea por ella con la criatura) desfi-

gura notablemente el conjunto. La grandilocuente escenificación de Branagh también resulta excesiva en ocasiones. Queda, no obstante, como la versión más fiel al libro realizada hasta la fecha.

La pantalla no deja de ofrecer nuevas, y no demasiado afortunadas, versiones. *Yo, Frankenstein* (Stuart Beattie, 2014) le da nombre a la criatura, Adán, y lo convierte en un superhéroe metafísico que lucha contra legiones de demonios. *Frankenstein vs. The Mummy* (Damien Leone, 2015) le enfrenta a otro mito del terror de longeva trayectoria: gana Franky por KO *Victor Frankenstein* (Paul McGuigan, 2015) introduce al doctor en una intriga hiperbólica donde la creación del monstruo es casi lo de menos.

## Cinco curiosas diferencias entre novela y películas

\*La escena más memorable del *Frankenstein* de James Whale es aquella que muestra al monstruo jugando con una niña en la orilla de un lago. Todos sabemos que finaliza de manera impactante; tanto, que fue prohibida en muchos países. La conmoción que provoca en el espectador no se hubiera conseguido de ser fiel a la novela: la criatura ha salvado a una niña de morir ahogada, y recibe como premio un disparo de escopeta por parte del padre de la chiquilla.

\*Y es que la criatura del libro muestra desde el principio la bondad de sus sentimientos y una gran sensibilidad, en tanto la película lo muestra como un ser irracional y proclive al mal, pues, entre otras cosas, le ha sido trasplantado el cerebro de un asesino.

\*La extrema fealdad del monstruo es el único atributo en que coinciden novela y películas. Nada tiene que ver, en lo demás, el ser embrutecido de

movimientos robotizados y torpes que popularizó el cine con el humanoide ágil y dotado de portentosas facultades que se dibuja en el libro.

\*Mary Shelley no describe el proceso que sigue Victor Frankenstein para fabricar al monstruo. Se limita a decir que dio con la fórmula para crear vida, y punto. Las películas

compiten en aparatosidad y efectos especiales a la hora de mostrar la secuencia de la creación.

\*El dramático final de la novela no guarda relación alguna con el *happy end* habitual de la pantalla.

### Las declaraciones de Guillermo del Toro

El director mexicano Guillermo del Toro —de rabiosa actualidad estos días por su película *La forma del agua*— describe *Frankenstein* como “el libro para adolescentes por excelencia” y dice esperar poder rodar un montaje moderno del cuento.

“No perteneces. Fuiste traído a este mundo por gente que no está interesada en ti y te arrojan a un mundo de dolor y sufrimiento, lágrimas y hambre”, ha comentado. “Es un libro asombroso escrito por una niña adolescente. Es impresionante”.



# Por qué leer *Frankenstein*

Para una creación artística, alcanzar la categoría de mito significa, entre otras cosas, emanciparse de su autor y pasar a formar parte del imaginario colectivo. *Frankenstein*, que esencialmente es un mito cinematográfico, estuvo, ya desde sus comienzos, profundamente desviado del pensamiento y las intenciones que la autora puso en su novela. No hay que escandalizarse por ello, pues sucede a menudo que una obra deje de pertenecer a su artífice y pase a ser del dominio de nuevos artistas, lectores y espectadores. Pero es una poderosa razón para acercarse a la novela de Mary W. Shelley y conocer de primera mano lo que de verdad quiso transmitirnos con su fascinante invención.

*Frankenstein* reserva muchas sorpresas al lector que, cautivado o simplemente interesado por el mito, se disponga a leer el libro. La primera es que se trata de un relato epistolar: todo se cuenta por medio de las cartas que un temerario explorador llamado Robert Walton le escribe a su hermana Margaret, que reside en Inglaterra. El comienzo es propio de una novela de aventuras, pues Walton pretende descubrir un territorio mitológico: nada menos que una región de aguas templadas en el polo norte.

Las incidencias de la expedición componen el material de las primeras cartas, pero la historia dará un giro cuando Walton y su tripulación colisionen, en pleno mar de hielo, con dos seres que se persiguen encarnizadamente: el joven científico Victor Frankenstein y la criatura a la que este insufló vida en un laboratorio, un monstruoso ser de apariencia humana dotado de enorme fortaleza y aspecto repulsivo.

Victor le narrará a Walton el encadenamiento de sucesos que le han conducido hasta allí, lo cual constituye la trama esencial de la novela.

Pero, nueva sorpresa, dentro de ese relato hay un apartado muy significativo que se produce cuando la criatura mantiene, al cabo de los años, una conversación con Victor y le cuenta las experiencias que vivió desde el instante en que fue creado y abandonado por su creador.

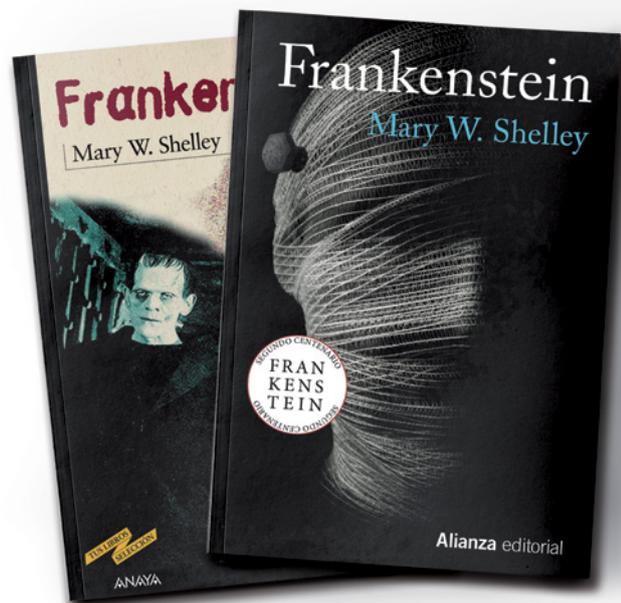
Dicho así parece complicado, pero en la novela aparece todo muy claro. En conjunto, la historia se cuenta desde tres puntos de vista: el de Walton; el de la criatura, que es el más revelador, y el de Victor Frankenstein, que es el que tiene más peso narrativo. Cada una de las tres voces aporta su punto de vista subjetivo acerca de los sucesos narrados. Eso le permite a la autora guardarse ella misma de emitir juicio moral alguno. Todo un rasgo de avanzada modernidad.

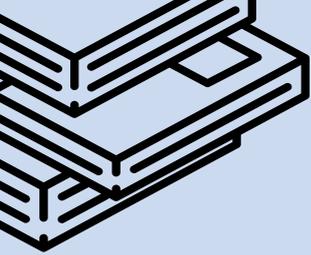
El lector, en fin, es quien deberá sacar sus propias conclusiones. Es poco probable, sin embargo, que coincida con la tesis que, con mayor o menor contundencia, se desprende de las películas. *Frankenstein* no trata de los peligros del desarrollo científico, ni del castigo que aguarda

a quien osa desafiar a Dios. El enorme delito del doctor Victor F. no es crear a la criatura, sino abandonarla a su suerte. Es esa irresponsabilidad lo que ocasiona la sucesiva cadena de desastres.

Sí es probable, en cambio, que, en determinados pasajes, llegue a identificarse con el monstruo. Este, desamparado desde su nacimiento, no deja de interrogarse: ¿quién soy yo?, ¿con qué fin fui creado?, ¿por qué he sido abandonado?, ¿qué debo hacer? Puede pensarse con razón que no hace falta ser el monstruo de Frankenstein para hacerse esas preguntas. De ahí que la novela funciona a veces como un espejo donde observar, en palabras casi textuales de la escritora, la fragilidad de nuestra condición humana, nuestra profunda insatisfacción vital y nuestra ansia de amor y ternura, y también de venganza y destrucción.

Leer *Frankenstein*, en definitiva, es encontrar la respuesta a por qué esta aparentemente macabra historia colmada de sucesos, de furor y de sentimientos extremos sigue seduciendo al cabo de doscientos años.





XIX Premio de Novela  
Fernando Quiñones

## **El asesinato de Laura Olivo**

Jorge Eduardo Benavides  
**ALIANZA LITERARIA**

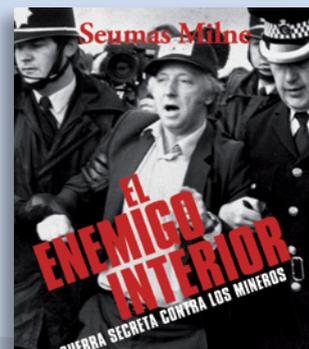
Colorado Larrazabal es un ex policía peruano negro, de origen vasco, que ha abandonado su Lima natal tras haberse enfrentado a un caso de corrupción en la época de Fujimori. Sobrevive en Madrid, haciendo trabajos para el abogado peruano Tejada, también expatriado, y mantiene una relación semiclandestina con una joven marroquí, Fátima. Tras resolver el secuestro del padre de Fátima a manos de unos delincuentes de poca monta, su casera le encomienda ocuparse del caso de su sobrina, una joven periodista a la que todos los indicios señalan como única sospechosa de la muerte de una célebre agente literaria, Laura Olivo, con la que estaba viviendo un tórrido romance. Una intriga muy bien sostenida que bebe en las fuentes del canon clásico de la novela negra y sitúa al lector en zonas desconocidas del mundo literario y de la sociedad actual. Aunque de género policiaco, en el fondo habla de la identidad: de esa identidad líquida de nuestro tiempo en el que las categorías convencionales, para entender nuestra sociedad, se disuelven.



## **El enemigo interior**

Seumas Milne  
**ALIANZA EDITORIAL**

Margaret Thatcher definió a los dirigentes de la huelga de los mineros de 1984-1985 como "el enemigo interior". En este extraordinario relato, Seumas Milne revela hasta dónde estuvieron dispuestos a llegar el gobierno y sus servicios de inteligencia para destruir al sindicato de los mineros británicos. Su investigación pone al descubierto la guerra secreta que la administración Thatcher libró contra ellos y contra la disidencia política, y el precio que infinidad de comunidades en todo el país tuvieron que pagar. "Recientemente se ha sabido mucho más acerca de los métodos encubiertos usados contra el NUM y otros sindicatos; documentos gubernamentales previamente secretos, elaborados antes y después de la huelga, han arrojado una nueva luz sobre los planes del gobierno de Thatcher para destruir el sindicato de mineros, recurriendo al ejército si hubiese sido necesario". Seumas Milne estudió economía y política en Oxford y Londres y trabajó como periodista en *The Economist*. Ha sido columnista y director adjunto *The Guardian*. Actualmente es director de Estrategia y Comunicación del Partido Laborista..



## **Educar con criterio, criterios para educar**

Javier Urrea  
**SALVAT**

Una guía, eminentemente práctica, para padres y educadores que toca temas clave para la educación de los niños y los adolescentes, desde la alimentación hasta el ocio y las nuevas tecnologías pasando por el acoso o el primer amor. Con un carácter preventivo y unos criterios educativos generalizados, y de forma rigurosa y documentada, fruto de la amplia experiencia de Javier Urrea, este tratado pretende dar ayuda y respuesta a todos los adultos interesados en mejorar las relaciones con los menores o sentar unas bases sanas y fuertes desde el principio.



## **Simplísimo. El libro de cocina vegetariana + fácil del mundo**

J.-F. Mallet  
**LAROUSSE**

Recetas vegetarianas, apetitosas, rápidas de preparar y sin ensuciar apenas vajilla. Un simple vistazo a la página, no más de seis ingredientes y en un periquete podrás degustar un sabrosísimo plato. El *Simplísimo* también se ocupa ahora de la cocina vegetariana y vegana. El libro es muy fácil de utilizar ya que en cada doble página encontraremos lo estrictamente necesario: fotos de los ingredientes; tiempos de elaboración; pasos a seguir, pocos y claros; foto a toda página del plato resultante. El contenido de la obra resulta sabroso y variado: rollitos de primavera con aguacate; ensalada César con tofu; judías verdes con cacahuetes; tarta de hojaldre de puerros y cebollas; *curry* de boniato; *risotto* con alcachofas y aguacate.

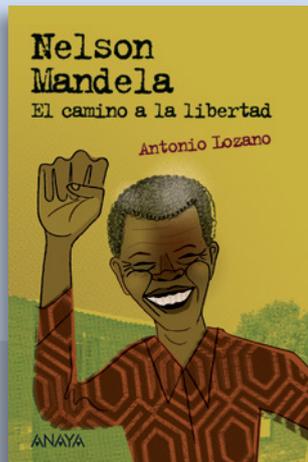


## ANAYA INFANTIL Y JUVENIL

### Cien años del nacimiento de Nelson Mandela

Antonio Lozano acerca a los jóvenes la vida del activista sudafricano.

La historia de un hombre extraordinario que logró guiar a su pueblo hacia la libertad, después de décadas de apartheid, y culminar su tarea con el perdón y la reconciliación con sus antiguos verdugos. Antonio Lozano nos trae la historia de un biznieto de Nelson Mandela, que tenía trece años cuando este murió, es consciente de que ha crecido junto a un ser extraordinario, una fuente enorme de sabiduría, y vive con el dolor de no haber tenido la curiosidad en su momento para hacerle preguntas y aprender de él. Se da cuenta de ello cuando ya es demasiado tarde. Pero al recuperar el contacto con su abuela y conocer al guardián del museo Mandela de Qunu, antiguo compañero de su bisabuelo en la prisión de Robben Island, se adentrará en la interesante vida de quien luchó por la libertad en Sudáfrica y logró abolir el apartheid.



### El corazón de Júpiter

Ledicia Costas

Una novela sobre el acoso escolar, el amor no correspondido, la homosexualidad y los chats de Internet.

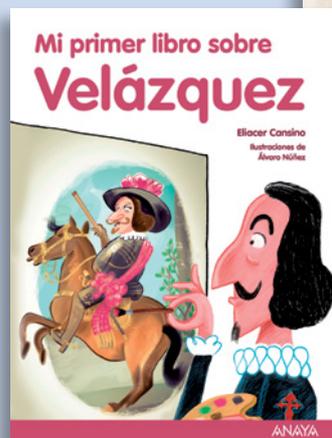
No fue fácil para Isla cambiar de ciudad y empezar de cero en un nuevo instituto. Ella ansiaba pasear por el espacio, avistando planetas a través de su telescopio, sumergida en el vientre del universo. Casiopea, el nombre de la tortuga mágica de Momo, era el *nick* que utilizaba en los foros sobre astronomía en los que solía participar. Allí fue donde conoció a Júpiter, alguien que parecía saber mucho sobre las estrellas. Las largas conversaciones que ambos mantenían hasta bien entrada la madrugada encendieron una luz. Entre los dos existía una magia que traspasaba las fronteras del ciberespacio. Isla sentía la necesidad de saberlo todo sobre Júpiter: dónde vivía, a qué instituto iba, su nombre real... Se citaron para conocerse una noche de San Juan de hogueras y mar embravecido. Fue entonces, después de despedirse de su amiga Mar, cuando Isla se precipitó en la oscuridad. Su vida estaba a punto de cambiar para siempre.



### Mi primer libro sobre Velázquez. Velázquez, el pintor de la vida

Eliacer Cansino (autor). Álvaro Núñez (ilustraciones).

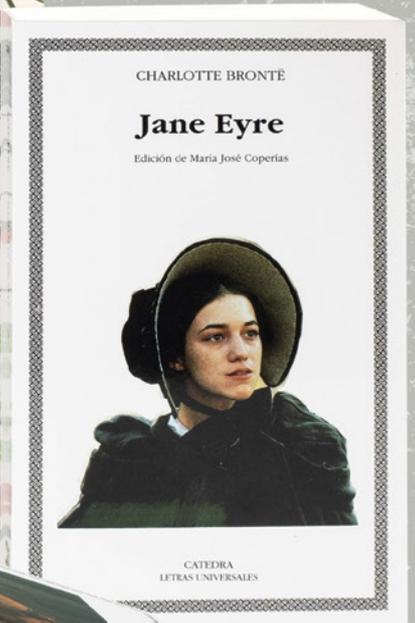
Diego Velázquez es uno de los pintores más importantes de la historia de la pintura. Nació en Sevilla en 1599 y desde pequeño ya le encantaba pintar y destacaba por lo bien que lo hacía. Se formó en el taller de Francisco Pacheco, un reputado pintor de la época. Velázquez es el pintor más representativo del barroco español, aunque se adelantó a su época con su manera de pintar. Fue el pintor de la Casa Real y retrató a toda la familia y a gente importante del momento. Pero también pintó a personajes populares de una forma muy real. Su manera de entender la pintura cambió para siempre la historia del arte. En estos libros se recogen los momentos más importantes de la vida de este gran pintor a través de algunos de sus cuadros Y, a través de ellos, entenderemos cómo pintaba y cómo entendía la pintura.



CENTENARIO **Emily Brontë**  
1818-2018



  
@Catedra\_Ed



[www.alianzaeditorial.es](http://www.alianzaeditorial.es)



**Alianza** editorial

