



Los colegios Sa-Fa han incorporado al apartado de educación emocional de su Modelo Educativo, el método de reconocimiento y regulación de emociones **RULER**, proyecto del Yale Center for Emotional Intelligence.

HOJA FAMILIAR

Para practicar RULER en casa...

R **recognizing** (reconocimiento): reconocer las emociones en uno/a mismo/a y en los demás.

U **understanding** (entender): comprender las causas y consecuencias de las emociones.

L **labelling** (etiquetar): etiquetar las emociones con un vocabulario específico.

E **expressing** (expresar): expresar las emociones de acuerdo con las normas culturales y el contexto social.

R **regulating** (regulación): regular las emociones con estrategias útiles.

Para reconocer las emociones desde casa podemos:

- Reconocer y validar (aceptar, no aprobar) nuestras propias emociones y las de nuestros hijos/as.
- Hablar sobre cómo expresamos las emociones con nuestra cara, voz y cuerpo.

Para entender las emociones desde casa podemos:

- Tomar conciencia y hablar con nuestros hijos/as de la relación que hay entre lo que sentimos, lo que pensamos y lo que hacemos.
- Ayudarlos/as a entender qué emoción ha provocado un determinado comportamiento.

Para etiquetar las emociones desde casa podemos:

- Hablar de nuestras emociones con precisión.
- Ayudarles a buscar y poner nombre a las emociones que sienten.
- Aumentar el vocabulario emocional de la familia con la ayuda de cuentos, películas, conversaciones...

Para expresar las emociones desde casa podemos:

- Ayudarles a entender que las emociones las podemos expresar de manera adecuada por muy intensas que sean.
- Explicarles y compartir con ellos/as cuál sería el comportamiento más adecuado después de una emoción desagradable.

Para regular las emociones desde casa podemos:

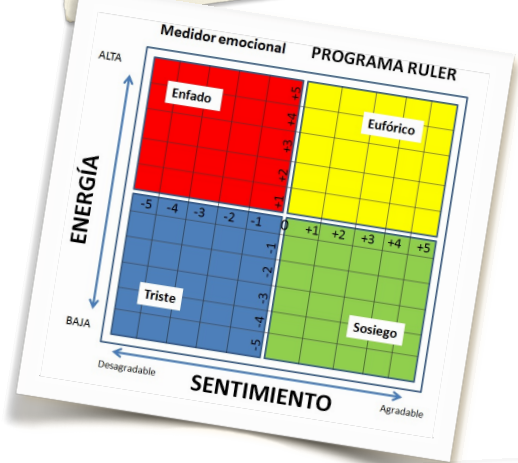
- Ser modelo de regulación cuando sintamos emociones intensas como la rabia, la tristeza...
- Ayudarles a encontrar estrategias para regular sus emociones como contar hasta 10, respirar tranquilamente, salir del lugar e ir a la habitación, apretar un cojín, pedir ayuda, hacer un dibujo...
- Hablar, en momentos de calma, de los comportamientos que no son aceptables cuando sienten emociones intensas y recordar juntos lo que pueden hacer.
- Ayudarles a tolerar la frustración acompañándoles con calma en esos momentos.



Acuerdo emocional. En concreto busca que los alumnos/as se pongan de acuerdo sobre las emociones que todos desearían sentir. Para ello, piensan la forma de ayudar a los demás a experimentar esos sentimientos.



Medidor emocional. Consiste en un gráfico con cuatro cuadrantes como el de la imagen. En él, las emociones se miden en función de dos variables. Así, los niños clasifican sus emociones en más o menos agradables o desagradables. Además, valoran si la energía con la que la sienten es alta o baja. Finalmente, colocan la emoción en el cuadrante correspondiente. Así los estudiantes aprenden a poner nombre a las emociones que sienten.



Meta-momento. Se trata de una herramienta de reflexión sobre los sentimientos destructivos. De esa manera, cada uno aprenderá a calmarse y recuperar el control para poder reflexionar.



El Plano. (The Blueprint) Ante un problema o un conflicto con otra persona, se plantea la empatía y la comprensión de la posición y asentimientos de los demás. En definitiva, en lugar de hablar del problema y volver a los sentimientos negativos que produce, se analiza la situación desde el punto de vista de los otros afectados.

Describe	What happened?	
RULER Skill	Me	Other Person
Recognize & Label	How did I feel?	How did ___ feel?
Understand	What caused my feelings?	What caused ___'s feelings?
Express & Regulate	How did I express and regulate my feelings?	How did ___ express and regulate his/her feelings?
Reflect & Plan	What could I have done to handle the situation better? What can I do now?	

Material elaborado por M^a Luz Guerrero, Sa-Fa Gavà.



Mamadou, fisterrán de Senegal y pescador en el Gran Sol.

El perfil de Mamadou no es el de un inmigrante "al uso". De familia humilde y marinero de profesión, pertenece a una familia trabajadora con sus necesidades básicas cubiertas en su Senegal natal. Allá por el 2008, una llamada de teléfono da **un nuevo rumbo** a su vida, ¡para ponerla patas arriba!. Su hermano Djibril le ofrece un contrato de trabajo para marchar a España. En Finisterre lo esperaban los armadores de la familia "Cuyú" para dedicarse a la dura faena de la pesca de altura en la costa de Francia (El Gran Sol). Atrás quedan padres, hermanos y novia -. El precio será alto y a pagar en duros plazos. El primero al enterarse de la muerte de su madre, a la que no volvería a ver. En uno de sus viajes a Senegal se casa con Fatou, y con ella embarazada, tiene que regresar a España. Un año y medio tardó en ver a su primer hijo. Segundo pago. Nadie mejor que él sabe lo difícil que puede llegar a ser plantearte tu existencia, a veces hasta cómoda, y aventurarte a lo desconocido.



Mamadou recuerda agradecido una y otra vez a "las buenas personas" - ¡hay que oír con que intensidad pronuncia estas palabras! - que le ayudaron a integrarse "en el mejor pueblo de España", a aprender la lengua, a sentirse un fisterrán. Alfonso, Gonzalo, Martín... a los que aún recordábamos en nuestras aulas y que supieron ver más allá de los credos y de las razas, y así dar respuesta al afán del **V. H. Gabriel Taborin** por educar "*buenos ciudadanos para la sociedad y santos para el cielo*".



Tanto le marcan estas "buenas personas" que Mamadou R., de confesión musulmana, escoge nuestro centro para educar a sus ya tres hijos.

Tan valiente como él es su mujer Fatou, "Mamy". Ella afrontó sola la integración y educación de sus hijos durante las largas ausencias de su marido. Ahora son esta pareja los que ejercen de "buenas personas" con Ibu, Mudi, Ismalia, Babacar, Bamba, Ablay, Ibra, Mamadou, Abadulá, Papé, compatriotas que ahora les necesitan a ellos y a los que abren su casa cuando lo necesitan.

Es un orgullo para nuestra Comunidad Educativa, multicultural y de acogida, dar a conocer la historia de la familia Mbengue. Sin duda lecciones de vida de las que todos debemos aprender: humildad, generosidad, vocación de servicio, sensatez, valores todos ellos que identificamos con nuestro **carisma SA-FA**. Que su ejemplo nos sirva de brújula para no perder el rumbo en nuestra labor, y como ellos, ser valientes y luchar ante nuevos retos en lo personal y como comunidad.

Susana Martínez y Bárbara Canosa. Sa-Fa Fisterra.



HOJA FAMILIAR

COLEGIOS DE LA FAMILIA SA-FA

APRENDIZAJE BASADO EN PROYECTOS (ABP)

Desde 2019, las alumnas de Gavà, Elena Guasch, Paula Rodríguez y Laia Pascual, han sido reconocidas con el premio Educaixa Challenge sobre el enfoque STEAM (Science-Technology-Engineering - Arts-Mathematics) en 3º E.S.O., y el Educaixa Next sobre el consumo excesivo de sal y azúcar entre la población, y relacionándolo con la mejora del comercio de proximidad en 4º de la E.S.O.. Ambos premios concedidos por Blanquerna - Universitat Ramon Llull. En Bachillerato, Marc Rodríguez presenta sus monólogos científicos - *Ciencia y una vieja* - dentro del proyecto Re-Imagina la Ciencia, que nos ofrece El Parc Científic y Big van Ciència de Barcelona. Píldoras formativas, charlas inspiradoras y exposiciones de su trabajo en actividades participativas que nos inspiran como docentes a seguir trabajando de una forma diferente.



Como profesora del ámbito científico, considero que esta metodología -Aprendizaje Basado en Proyectos (ABP)- es una herramienta de aprendizaje importante y necesaria para los alumnos y alumnas, que así constatan que los conocimientos pueden trascender el aula y ser extrapolados a su entorno más cercano. El trabajo por proyectos les proporciona una visión global de los problemas sociales, al tiempo que mejora su comunicación sociolingüística y la capacidad de investigación. El rigor científico es la herramienta clave para lograr el éxito de los proyectos que, siendo interdisciplinarios, mejoran todas las otras competencias curriculares.

Esther Prunera. Sa-Fa Gavà



En el colegio Sa-Fa Burgos hemos llevado a cabo un proyecto transversal en las etapas de Educación infantil y Educación Primaria. Nuestro plan era acercarnos a las antiguas civilizaciones, Egipto, la antigua Grecia, el Imperio Romano y la Edad Media. Hemos descubierto a los antiguos romanos, sus números y sus emperadores luciendo curiosas coronas de laurel. En 1º y 2º de E.P. también han descubierto como se construyeron los acueductos romanos y la importancia de sus mosaicos. 3º y 4º desenterraron la cultura egipcia, con sus vestimentas, los jeroglíficos y crearon los suyos. Los mayores, han comprendido la importancia de las vidrieras como gran mensaje de fe para un pueblo que no sabía leer y creado una propia.

Jimena Talamillo. Sa-Fa Burgos.

