



# Comunicados

## PROFESORES

### EDUCAR EN VALORES

## La amistad

La amistad se puede definir como una manifestación de afecto personal, puro y desinteresado, que crece y se fortalece con el otro. Para que ésta se desarrolle, es fundamental que las personas sean amables, sinceras y generosas. En otras palabras, no hay amistad donde no hay preocupación por el otro.

La amistad verdadera lleva a compartir los sentimientos más profundos que uno tiene. El buen amigo debe respetar y aceptar al otro tal cual es, pero también ayudarlo a mejorar como persona.



#### OTRAS IDEAS PARA TRABAJAR DURANTE ESTE MES CON LOS ALUMNOS EN TORNO A LA AMISTAD:

- Un buen amigo se preocupa por los demás.
- Acepto opiniones o ideas distintas a las mías.
- Guardo los secretos que me confían mis compañeros.

“Quiero a mis compañeros tal como son”.

## CALIDAD DE VIDA / Mejorar LA POSTURA

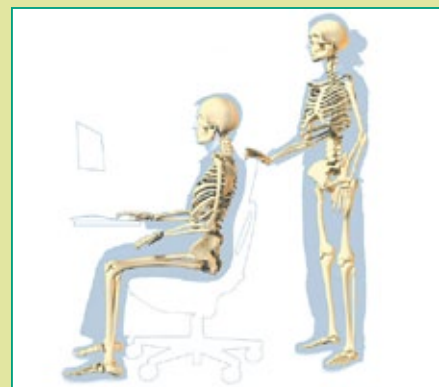
Pasar el día parado o detrás de un escritorio dificulta la habilidad para mantener una posición saludable. Y cuando una mala postura se asienta, los huesos se alinean de manera incorrecta, estresando músculos, articulaciones y ligamentos.

### Parado

- La pera debe estar paralela al suelo.
- La columna y la cabeza rectas.
- Los hombros en su nivel, ni altos ni agachados.
- El cuello tiene una curvatura natural que reposa sobre las dos curvas que hay en la espalda media y baja. La postura correcta mantiene estas tres curvas.

### Sentado

- Las caderas debieran estar levemente más arriba que las rodillas.
- Relajar la presión sobre el mouse entre “clicks” para soltar la tensión permanente en brazos, codos, hombros y cuello.
- La pelvis debiera proyectarse suavemente hacia arriba.



EN LA SALA DE CLASES

# Las tareas del PROFESOR JEFE

Vienen las vacaciones y es tiempo de planificar el próximo año. Un buen tema para reflexionar es el rol del profesor jefe. Es bueno que él sea el coordinador, orientador y “abogado” del curso.

Este es un buen momento para pensar en las estrategias que permitan lograrlo.



**CONVERSAR PERMANENTEMENTE  
CON CADA ALUMNO ES CLAVE PARA SU  
FORMACIÓN PERSONAL.**

## EL PROFESOR SE PUEDE PREOCUPAR POR:

### ► La formación personal de sus alumnos.

Procurar que se formen como personas autónomas, seguras de sí mismas, con pensamiento crítico. Ojalás tenga tiempo para conversar con cada alumno.

### ► El rendimiento de sus alumnos.

- Para esto es bueno que conozca los talentos y dificultades de cada uno de ellos.
- Al enseñar tiene que ser claro. Muchas veces el desorden en una sala se debe a la falta de claridad en las instrucciones y no a un problema de disciplina en sí.
- Otra buena idea es coordinar las exigencias del resto de los profesores y modificar los horarios si ve, por ejemplo, que en una jornada se acumulan los ramos más difíciles.
- También puede ocuparse especialmente por los alumnos que más les cuesta y hacer un seguimiento y un plan de ayuda continua, junto a los otros profesores.

### ► La disciplina.

- Su labor es clave en la formación de hábitos como el orden, la puntualidad y el respeto. Para ello es fundamental su constancia, paciencia y buen humor.
- Ante un problema de disciplina, el profesor puede mediar. Sólo así crea una disciplina formativa que le permite a los niños entender las consecuencias de sus actos mal hechos.
- Es recomendable dar a conocer en forma clara y oportuna las normas que tiene el establecimiento educacional.

### ► Las relaciones entre los alumnos.

- El profesor puede fomentar que todos se sientan parte de una comunidad. ¿Cómo? Estimulando el compañerismo entre ellos y el trabajo en equipo.
- Es bueno que esté pendiente de ver si alguien está siendo marginado. Conocer y mover a los líderes positivos, así como también identificar, orientar y rescatar a los líderes negativos.
- En este aspecto se logra mucho cuando el profesor es un ejemplo, demostrando amabilidad y compañerismo siempre. Por ejemplo, llamando a los alumnos por su nombre y no sólo por el apellido.

# ¡No paran de HABLAR!

Distraen a sus compañeros, no atienden al profesor (a) y se transforman en una verdadera molestia. Frente a ellos lo peor que puede hacer el docente es molestarse y ofenderse como si fuera algo personal. En cambio, puede corregir con serenidad y firmeza, pero sin que falte el cariño.

## 1 Motivar con la materia

Es clave “engancharlos” con los contenidos y para ello un secreto es evitar “la clase magistral”, en que se limita a exponer y las alumnos solamente a escuchar.

## 2 No estar continuamente cortando la clase y llamando la atención

En ocasiones es adecuado pasar por alto pequeñas indisciplinas que no son falta de respeto. Además, en vez de llamados de atención impersonales, hablarles por su nombre: “Manuel, calla y escucha”; “Claudia, a la salida



quiero hablar contigo”. Y en lo posible, no a la distancia sino muy cerca de la afectado(a).

## 3 Los puestos en la sala de clases

Redistribuir los puestos en la sala, separando a los habladores, pero incorporándolos a lo que se quiere enseñar. El buen profesor también puede desarrollar el arte de preguntar para que aprendan a escuchar.

## 4 Que los alumnos hagan de profesor

Pedirle a uno de los conversadores que prepare una clase con un tema prefijado. Es decir, ponerlo al otro lado del mesón. El alumno comprobará que no es fácil hacerse atender, y como preparará lo que va a decir, también comprobará que a nadie le gusta que le boicoteen su trabajo. Esto ayuda a modificar las actitudes y puede ser una lección muy eficaz.

## Medidas ANTI FLOJERA

### LOS SÍ:

- Trabajar con los alumnos en los valores. Sobre todo en aquellos que tienen que ver con la importancia del trabajo bien hecho y la perseverancia.
- Enseñar el uso y administración de un horario.
- Los profesores pueden ser razonablemente firmes, muy estables y claros en lo que esperan del alumno.
- En algunos casos el para qué, es decir, el sentido de por qué hay que hacer las cosas sirve mucho. Cuando el alumno se hace consciente de que su futuro comienza a depender de sus acciones, es posible que quiera hacer más esfuerzos.



- Fomentar los trabajos en equipo, por ejemplo, en actividades deportivas que impliquen dedicación y la idea de alcanzar una meta.
- Ponerlos en contacto con algún joven que haya tenido malas notas y que haya logrado superarse.
- Considerar que hay caracteres inmaduros que es necesario saber esperar.

### Los NO

- Descalificar, ridiculizar, tratarlos con ironía y burlas.
- No darse por vencido con el incumplimiento. Si bien la vida no es secuencia infinita de oportunidades, no es conveniente que la flojera sea gratis. Si el alumno no termina una tarea, la completa; si no entrega un trabajo, lo hace, aunque sea fuera de plazo.



## VIDA FAMILIAR

# La importancia de comer en familia

UNA DEFINICIÓN DE LA PALABRA FAMILIA ES “LOS QUE COMEN JUNTOS”. INCENTIVAR A LOS APODERADOS Y A LOS NIÑOS QUE LO HAGAN TIENE BENEFICIOS INSOSPECHADOS.

El sencillo rito de comer en familia ha demostrado ser un gran momento para estar juntos. Es en ese rato, tan íntimo, en el que los lazos familiares se hacen más fuertes y en el que se pueden establecer las verdaderas redes de protección para los hijos frente a amenazas tan grandes como las drogas y el alcohol. ¿Y qué significa comer habitualmente en familia? **Hacerlo al menos cinco veces a la semana.**

### Las claves del éxito

- Horario fijo.
- Empezar cuando los niños son chicos.

- Apagar la televisión y los celulares.
- Salir de la rutina: una vez a la semana innovar con algo distinto. Por ejemplo, comer papas fritas o un pastel de postre...
- Poner música: siempre que no sea para rellenar el espacio que ocupa el silencio.
- Después de comida, jugar un juego o servir postre para fomentar la sobremesa.
- Establecer una rutina para empezar y terminar cada comida. Esto ayuda a no pasarla por alto. Por ejemplo, poner la mesa juntos o cambiar el ruido ambiente de la TV por música tranquila.

## 5 BUENAS RAZONES

1. Estrecha los lazos familiares.
2. Se come mejor. Más saludable y en cantidades adecuadas.
3. Es el momento para enseñar buenos modales.
4. Es el momento para saber de cada uno.
5. Protege contra el abuso de drogas y alcohol.



## NOTAS DE SALUD

# ¡Piojos OTRA VEZ!

Erradicar los piojos puede ser una verdadera pesadilla pues es común que reaparezcan. Para lograrlo debe recomendar a los apoderados seguir dos pasos:

- Eliminar los piojos mediante un producto que contenga permetrina al 1% (no se sugiere el lindano por sus efectos colaterales). Debe aplicarse sobre el pelo seco por al menos 6 horas, luego enjuagar y lavar con el champú habitual. Repetir a los 7 días.
- Eliminar las liendres (huevos) mediante un peine especial o a mano con mucha paciencia y dedicación.

### QUÉ SON:

Parásitos que viven 30 días en el cuero cabelludo. Atacan a cualquier persona, y no tiene que ver necesariamente con malos hábitos higiénicos. Se contagian a través de pinches, cepillos, etc.