



Comunicados

PROFESORES

EDUCAR EN VALORES

El respeto

Todos, por el solo hecho de ser personas, somos merecedoras de respeto, independiente de la edad, sexo, educación o cultura.

El respeto comienza en la propia persona. Quien se respeta a sí mismo es capaz de respetar a los demás. Y quien no se respeta, mal puede considerar al otro con la dignidad que se merece.

“Trata a los otros como te gusta que te traten a ti” es una frase que sintetiza bien este valor y que puesta en práctica, sin duda, hace del nuestro un mundo mejor.

Parte importante del respeto lo constituyen los buenos modales: sostener la puerta al que viene, comer con la boca cerrada, mirar a los ojos a quien nos habla... Son mucho más que formalidades sin importancia; son maneras de decirle al otro “tú me importas”.



Te trato como me gustaría que me trataras a mí.

CALIDAD DE VIDA / Partir el año con una BUENA ALIMENTACIÓN

Más de la mitad de los chilenos tiene sobrepeso y aunque el sedentarismo tiene parte de la culpa (el 87% de la población no hace deporte), lo más determinante es la alimentación. No hay secretos ni fórmulas mágicas; sólo comer sana y moderadamente.



Una buena recomendación es comer 5 veces al día:

Desayuno y media tarde:

● Un lácteo, como leche, quesillo o yogurt. ● Un cereal, como pan, queque casero o galletas de harina integral, acompañados de mermelada o miel. ● Una fruta.

Colación a media mañana: Un yogurt o una fruta.

Almuerzo y cena:

● Un plato grande de verduras (como ensalada o guiso).
 ● Una porción de arroz (1 taza) o 2 papas o tallarines (1 taza y media).
 ● Una porción de carne o legumbres.
 ● Una fruta.

No se trata de no comer dulces ni papas fritas nunca más, sino reservarlos para los fines de semana... y con moderación.

EN LA SALA DE CLASES

Técnicas de estudio, pero NO milagros



REGLAS DE ORO

Para que el estudio sea eficaz, el profesor puede ayudar:

- Exponiendo la materia en forma clara y atractiva.
- Incentivándolos a estudiar clase a clase y evaluarlos con pequeñas interrogaciones orales.
- Mentalizarlos en que las cosas hay que hacerlas bien.

El punto de partida es la atención en clases: está comprobado que con ella ya se tiene el 80% bien “afianzado” en la mente. Luego, si se acompaña de una adecuada toma de apuntes y se escribe lo que dice el profesor, la retención de la materia es más alta. Es por esto que hacer una clase atractiva, con recursos didácticos ayuda mucho a los alumnos a no perderse y a que el estudio posterior sea más fácil.

Consejos prácticos

- ▶ Hasta antes de los 15 años, es bueno que los niños estudien intentando comprender las ideas principales, de manera de evitar que se acostumbre sólo a memorizar. El ideal es que aprenda más allá del significado literal.
- ▶ A partir de los 15 años en adelante, el cerebro ya tiene au-

Existen métodos, recetas, normas y trucos que los profesores pueden enseñar a sus alumnos para que aprendan a estudiar. Sin embargo, nada es mágico, y para que los aprendizajes sean logrados, la mejor lección es la que inculca la buena disposición y las ganas de trabajar.

tomatizada tanta información, por lo tanto, el estudio es más eficiente cuando el alumno emplea su propio estilo para estudiar. Es decir, si es más visualizador, podría emplear esquemas, diagramas o mapas. Si es más verbalizador, sería bueno que privilegiara la pre lectura y luego una lectura a fondo para hacer un resumen. Ayúdeles a identificar sus fortalezas.

▶ **Tiempo dedicado al estudio:** Es bueno tener recreos cortos entre tarea y tarea, pero sin permitirles conectarse a una pantalla.

▶ **Por dónde se empieza:** Es recomendable que los alumnos de educación media empiecen por las tareas más fáciles para ganar tiempo y así, dedicar tiempo extra, a lo más difícil. Los más chicos, al revés, es mejor que empiecen por lo más complicado con la promesa de que cuando ya estén cansados vendrá lo más fácil.

▶ Es conveniente empezar por las tareas escritas y luego estudiar para una prueba o repasar lo visto en clases.

▶ Aunque parezca utópico, enséñeles a los alumnos desde que son pequeños a complementar las materias de sus cuadernos con información de otros textos, enciclopedias o Internet. Inculcarles que están aprendiendo para saber y tener cultura, no para dar una prueba.

▶ **El repaso,** es recomendable que esté orientado a comprender, no a memorizar. Para ello después de repasar conviene hacerse preguntas y plantearse dilemas.

El **TERROR** de **5º BÁSICO**

Se estima que entre un 15% y 20% de los niños que pasan a 5º básico presentan problemas de rendimiento escolar. ¿A qué se debe?

Quinto básico implica un cambio de ciclo, lo que en algunos niños puede ser más traumático que en otros. Principales razones:

- Los alumnos tienen más ramos y ya no sólo a un profesor, sino que a uno por cada asignatura y con distintas metodologías. A eso, se suma el hecho de que para los educadores se hace más difícil conocer el aprendizaje de cada niño, ya que pasan menos tiempo con ellos. En otras palabras, se requiere de una autonomía que no todos han adquirido hasta el momento.
- La búsqueda de identidad que viven los niños va acompañada de cierta rebeldía, que los lleva a adoptar actitudes que no habían mostrado hasta ese momento, como negociar, discutir y defenderse.
- No todos los niños tienen incorporadas a su rutina las técnicas de estudio. Por ello, es una buena instancia para



encontrar los métodos que más les acomoden. Deben aprender a resumir, a hacer esquemas, mapas conceptuales... y ver cuál les es más útil.

Para orientar a los padres y apoderados

Si el profesor ve que un niño está teniendo problemas para adaptarse al nuevo ritmo, reúname con sus padres o apoderados y analicen juntos si está poniendo atención en clases, si entiende las instrucciones, etc. Sólo así podrán detectar si el mal rendimiento es por falta de acostumbramiento a las exigencias, por un problema de aprendizaje particular o por una dificultad emocional.

Amor al **TRABAJO**



Gran parte de nuestra vida gira en torno al trabajo, pero pocas veces reflexionamos acerca de él: ¿Con qué actitud trabajo? ¿He pensando que es una instancia para mejorar como persona? ¿Qué visión tienen mis alumnos de mí? Hacerse estas preguntas abre la posibilidad de que se convierta en una actividad humana con sentido, y no un que-hacer mecánico. Algunas ideas para pensar:

- ▶ Si sólo pensamos en cómo librarnos del trabajo, es porque no le estamos dando la mirada correcta. Sucede cuando se pone más atención al desgaste que implica, que a sus frutos.
- ▶ Aunque cien personas trabajen en lo mismo, nunca lo harán de la misma manera. Uno puede generar un “plus” aportando en otros aspectos, como cooperando con el buen ambiente laboral.

Para conversar con los alumnos

- Pregúnteles si saben en qué trabajan sus padres y cómo los ven: contentos, aburridos, motivados, etc.
- Coménteles qué es lo que más les gusta de su trabajo como profesor y las dificultades que encuentran en él.
- Aprecie el trabajo de los alumnos, que es estudiar.
- Muéstreles que el valor del trabajo no es por el cargo o el sueldo, sino por la manera en que se realiza.



VIDA FAMILIAR

En marzo, empezar de cero

TERMINAN LAS VACACIONES Y LOS APODERADOS TIENEN LA MISIÓN DE “RESETEAR” A LOS HIJOS PARA EL NUEVO AÑO ESCOLAR. LOS PROFESORES PUEDEN SUGERIR A LOS APODERADOS ALGUNAS NORMAS BÁSICAS IMPORTANTES.

1. Pactar horarios

Los mayores problemas se dan en el período de inicio de clases: volver a levantarse temprano o llegar a la casa a estudiar, objetando que en las primeras semanas ‘no hay nada que hacer’. Padres e hijos debieran pactar los horarios para hacer las tareas y descansar.

Como internet, el teléfono y la televisión implican todo un desafío, su uso debiera regularse también. Estas normas pueden variar, pero lo importante es tener claro que hay un marco dentro del cual moverse, que incluye:

- Los programas de televisión y horarios en que puede ver.
- Las horas en que puede usar el

computador para algo distinto a una tarea, como el chat o internet.

2. Inculcar una sana vida social

Es bueno conversar con los hijos para acordar algunas medidas que buscan protegerlos:

- Avisar debidamente sobre los panoramas o actividades que realizarán.
- Al llegar en la noche, despertar a quien esté en la casa, para avisar que ya están de vuelta.
- Ante cualquier problema durante un panorama, explicarles que la mejor medida es llamar a sus padres o apoderados.
- Jamás hacer “dedo”.

NOTAS DE SALUD / La fiebre

Alerta un cuadro infeccioso medianamente importante. Va asociada a otros síntomas, como decaimiento, poca fuerza muscular, cambios de temperatura y dolor de cabeza. Se considera fiebre de 38 grados C. hacia arriba.

Qué hacer

- Tomar mucho líquido. Es esencial frente a la vasodilatación que provoca la fiebre.
- Tomar antipiréticos, como el paracetamol. No se han de superar los 4 gramos diarios, ya que podría dañar el hígado.

Qué NO hacer

- Actividad física, porque la capacidad muscular está disminuida y el corazón acelerado, lo que podría causar una lesión muscular.
- Abrigarse excesivamente, porque sube la temperatura.



¿CUÁNDO CONSULTAR?

- Cuando la fiebre alta persiste por más de dos días.
- Si hay antecedentes de convulsiones.