



Comunicados

DOCENTES

EDUCAR EN VALORES

EL COMPAÑERISMO



No hagas a otro lo que no te gustaría que te hicieran a ti.

Ser buen compañero es buscar comprender, apoyar y ayudar a los demás sin buscar algo a cambio. Se basa en una actitud de colaboración que es compartida por todos en un grupo.

El compañerismo es un valor que puede destinarse a cualquier persona del grupo, independiente del grado de amistad que se tenga con ella.

La sala de clases es una excelente instancia para fomentar el compañerismo. Los profesores pueden enseñar a los alumnos a tratarse bien, por ejemplo, cuando buscamos comprender antes de discutir o cuando ofrecemos colaboración.

Por el contrario, si esto se deja al azar, los malos tratos, las peleas, o la indiferencia pueden convertirse en problemas habituales.

Medidas concretas

- Fomentar la relación informal entre los alumnos. Por ejemplo, organizar paseos.
- Hacer trabajar a los alumnos en pequeños grupos y rotarlos.
- Incentivar la preocupación por los enfermos y por los que están pasando un momento de dolor o crisis.
- Preocuparse de los que están solos en el recreo.
- Saludar al que está de cumpleaños o de santo.
- Cortar con firmeza toda burla e indagar sus causas.

CALIDAD DE VIDA/ GESTOS QUE ESTIMULAN LA COLABORACIÓN

Un “buenos días” dicho con una sonrisa sincera puede hacer grato el día a una persona. Esto lo han comprobado cientos de empresas donde el carácter del recepcionista marca el tono ambiental de toda la compañía: si en la entrada hay alguien que saluda con simpatía, se respira desde el principio un ambiente agradable donde reina el espíritu de colaboración. Cuando esto se aplica a la vida familiar

cobra aún más importancia. ¿Qué mejor que ver a los padres o hermanos llegar contentos a la casa?

Una sonrisa puede ser el punto de partida de un círculo virtuoso en el que todos los miembros de la familia harán un esfuerzo por mantener el buen ambiente. Y, por el contrario, el ceño fruncido, el enojo permanente, la falta de preguntas por

cómo estuvo el día de los demás, sólo consiguen generar un mal ambiente.

No se trata de negar los problemas; es más, la casa es el lugar para expresarlos. Pero si el tono es sincero, todos querrán hacerse parte del mal rato que pasó el otro.



EN LA SALA DE CLASES

Las ventajas de la lectura



Un libro es una herramienta que mejora el lenguaje y la comprensión. Pero, la lectura es también un hábito que encierra muchísimas riquezas más.

La lectura cala en lo más hondo de cada persona y permite acceder al propio mundo interior.

EN CONCRETO, AL LEER:

- 1 Se facilita la recreación de la fantasía y el desarrollo de la creatividad. El lector es capaz de recrear lo que el autor dice. Entonces se abre un ámbito de posibilidades donde cada persona puede entender sus sentimientos y los sentimientos que otros tienen.
- 2 Quedan huellas, toda lectura deja marcas. Después de leer un libro nadie es el mismo que antes de hacerlo, pues la lectura permite un encuentro con la persona que genera nuevas percepciones y visiones.
- 3 Se amplían los horizontes. La literatura rompe el tiempo y los espacios. Leyendo se accede a vidas y mundos distintos al propio.
- 4 Se desarrolla la capacidad de saberse capaz de varias cosas y de que se está en este mundo para algo. Por ejemplo, la literatura de héroes, que muestra la lucha y superación de obstáculos, es lo que hace que el lector se sienta motivado.

- 5 Nos enfrentamos a los grandes temas de la vida como son la muerte, el dolor, la injusticia, la frustración, lo que permite reconocer nuestras propias capacidades para sobrellevar tales situaciones. Además conocemos sentimientos positivos como el amor y la felicidad.
- 6 Nos conocemos a nosotros mismos. A través de la lectura accedemos a nuestro mundo interior, porque la lectura da toda la libertad para iniciar el diálogo con nosotros mismos.

La lectura además:

- Aumenta el vocabulario.
- Mejora la comprensión.
- Encauza la capacidad crítica.
- Enseña a pensar.
- Mejora la capacidad de expresión.
- Permite conocer realidades diferentes

Leyendo uno puede reconocerse, saber quién es y qué puede aportar en este mundo.

EDUCAR EN POSITIVO

POR NATURALEZA, SIEMPRE SE TIENDE MÁS A CORREGIR A LOS NIÑOS CUANDO HACEN ALGO MAL, Y POCAS VECES SE LES EDUCA A TRAVÉS DEL RECONOCIMIENTO DE LO QUE HACEN BIEN.

Mentalizarse e intentar un cambio en este sentido es extremadamente provechoso para lograr mejoras en la actitud de los alumnos.

Educación en positivo es actuar cuando el niño ha hecho algo bueno, aprovechando las cualidades positivas que manifiesta. Es optar por la grandeza de la persona y por sacar y destacar lo bueno que tiene.

Resultado:

Se crean ambientes agradables, de confianza, tranquilidad y cariño. Al centrarse en actitudes como elogiar, motivar e incentivar, los alumnos tienden a mejorar muchísimo sus puntos débiles.

Este modo de educar por ningún motivo excluye la necesidad de corregir. Pero sí sería bueno que, por ejemplo, cada 1 corrección se hagan 4 alabanzas. Esa es la ecuación perfecta que logra resultados impensados.



El beneficio de educar en positivo son los buenos resultados que se logran.

LA VIL COPIA

LA COPIA ES UN ACTO DESHONESTO Y REPROCHABLE QUE HAY QUE COMBATIR CON DECISIÓN.



Más vale una nota baja, pero honesta, que una más alta, pero conseguida con engaño.

En las páginas de internet es posible encontrar las “mejores” y más “creativas” formas de copiar en una prueba. Lo último: grabar la materia en celulares para oírla por un audífono.

La copia deja de manifiesto, entre otras cosas, la irresponsabilidad, la inseguridad y la flojera del alumno. Actitudes todas que, se quiera o no, son las mismas por las cuales después se puede estafar o copiar información. Por el contrario, quien intenta sacarse las notas por sus propios méritos, es honesto y leal, no sólo con los demás, sino que consigo mismo.

Hay que entender que por chico e insignificante que parezca un determinado acto, éste siempre repercute en la sociedad. Es decir, no hay que perder de vista que ella se construye por cada cosa que cada persona hace en su vida. La sociedad no se forma sola, sino que se constituye por cada acto que “yo hago”.

La corrupción es fundamental erradicarla desde que parte como germen, en cosas tan aparentemente inofensivas como la copia.

VIDA FAMILIAR

Emprendimiento, pura actitud

SER EMPRENDEDOR ESTÁ SIENDO CADA VEZ MÁS VALORADO, YA QUE INVOLUCRA CUALIDADES COMO INICIATIVA, RESPONSABILIDAD, COMPROMISO Y DISCIPLINA.



Los adultos pueden hacer mucho por estimular el desarrollo de esas características:

- Despertar en los niños intereses diversos: Se tiende a buscar el desarrollo de habilidades académicas, pero la vida ofrece cosas mucho más simples e igualmente importantes. Por ejemplo, motivarlos a que lean el diario y tengan opinión sobre la contingencia.
- Si se deciden a hacer algo (una acción solidaria o empezar a practicar un deporte), asegurarles el apoyo. Es fundamental estar presentes -si no físicamente, emocionalmente- en lo que están haciendo los niños.
- Enseñarles a equilibrar la toma de riesgos con la prudencia. La clave está en mostrarles que uno puede “lanzarse” en algo siempre que tenga claro el objetivo al que quiere llegar, el tiempo en que lo quiere hacer y la manera en que lo piensa hacer. Es decir, con una buena planificación.
- Darles, según la edad, la posibilidad de actuar de manera independiente, haciéndose cargo de lo que decidan.
- No imponer los propios intereses.

NOTAS DE SALUD / Mitos y verdades de la alimentación



1 ¿Cuántos huevos se puede comer?

Por años se dijo que para evitar el colesterol alto, se debía consumir a los más tres huevos a la semana.

Pero hoy esta regla ha cambiado y se oye decir que lo más sano es comer un huevo al día.

¿Qué hacer?

Las respuesta depende del caso.

Si el adulto o el niño tiene el colesterol alto, padece diabetes, hipertensión o problemas al corazón no puede consumir más de 200 mg de colesterol al día y un huevo contiene 250 mg.

Pero si es una persona sana, es bueno hacerle caso a la última tendencia, pues

el huevo aporta proteínas, minerales y vitaminas.

2 ¿Qué engorda menos: el azúcar rubia o la tradicional?

El azúcar rubia no es sometida a procesos de refinación, se obtiene de la sola trituración de la caña de azúcar y por ello conserva todos sus nutrientes. No así el azúcar blanca, que es sometida a varios procesos de refinamiento y blanqueo; así se obtiene un producto de una textura más suave, pero sin nutrientes.

Sin embargo, en términos energéticos, las dos aportan aproximadamente las mismas calorías: 16 a 17 por cucharadita.