



Comunicados

APODERADOS

EDUCAR EN VALORES

APROVECHANDO EL TIEMPO

CONSISTE EN APRENDER A DISTRIBUIR LAS TAREAS CONSIDERANDO EL MEJOR MOMENTO PARA HACERLAS.

SI DEJAMOS TODO PARA EL FINAL, ESTAREMOS HACIENDO LAS COSAS APURADOS.

PARA EVITARLO, LO MEJOR ES ANTICIPARNOS. ES CONVENIENTE COMENZAR POR LAS TAREAS MÁS DIFÍCILES Y DEJAR LAS MÁS SENCILLAS PARA EL FINAL, PORQUE SI LO HACEMOS AL REVÉS, PODEMOS ENCONTRARNOS CON LA SORPRESA DE QUE LO DIFÍCIL NOS TOMA MÁS TIEMPO DEL QUE IMAGINAMOS,

Esta organización es muy importante porque de ella dependen los buenos resultados de lo que hagamos.



Si te organizas bien
tendrás tiempo para todo

Algunas ideas para aprovechar el tiempo:

- * **Horarios:** Enseñar a tenerlos y cumplirlos. Tener una hora para empezar y terminar las tareas, para comer, para acostarse... ayuda a la buena organización.
- * **Todo a la mano:** Enseñar que al momento de ponerse a estudiar es importante chequear si se cuenta con todos los útiles necesarios. Para esto, es bueno que el alumno tenga un lugar fijo y ordenado donde pueda estudiar y hacer las tareas.
- * **El uso de agenda y calendarios:** Ayuda a tener claridad de lo que se ha comprometido hacer durante la semana.
- * **Fomentar el trabajo en ambientes de silencio:** Está comprobado que en la mayoría de los casos, aunque se tenga una buena capacidad de concentración, el estudio rinde mucho más cuando no hay ruidos, música o televisión prendida.

>> VIDA FAMILIAR

Pequeños detalles que cambian la actitud



Fin de año, todos están cansados. ¿Cómo motivarse a estas alturas del año? Aunque parezca increíble no es tan difícil. Basta con realizar algunas actividades simples y cotidianas, tales como:

- **Sonreír:** El sonreír permite reducir el estrés y nos permite relacionarnos con los demás de una mejor manera.
- **Hacer algo por los demás:** Para el 95% de las personas, el momento más feliz de sus vidas se relaciona siempre con otra persona. Ocupar el tiempo que nos brindan las vacaciones para esto, es ideal.
- **Practicar un deporte:** El deporte genera buen ánimo, excelente disposición para las tareas del día y se ha comprobado que mejora

el rendimiento escolar.

- **Bailar y cantar:** Permite relajar la mente y obtener buenos resultados en lo que se realice después.
- **Respirar hondo:** Al respirar profundo, el cerebro recibe oxígeno y se genera mucha tranquilidad. Esto es ideal, por ejemplo, para enseñarles a los niños a enfrentar una prueba más difícil o algún problema.

EN LA ESCUELA Y LA CASA / APRENDER A DEBATIR

La capacidad de argumentar es cada vez más cotizada, pues refleja que una persona puede desarrollar ideas y expresar bien lo que piensa.

Casi no nos damos cuenta, pero estamos argumentando todo el tiempo. Cuando conversamos, cuando analizamos una situación, cuando buscamos solucionar un conflicto...

Argumentar bien tiene su ciencia, pues implica reflexionar y lograr tener claridad de las ideas que se tienen, antes de hablar.

Los ingredientes clásicos de un buen argumento y que podemos enseñar son:

- 1 Atenerse al asunto en cuestión y no irse por las ramas.
- 2 Presentar razones concretas, reales y no emocionales.
- 3 Señalar posibles excepciones o salvedades.

Los debates pueden inculcarse con temas sencillos como: ¿Qué es mejor, viajar en bus o tren?

Lo importante es que en los hogares se dé la instancia para conversar. Muchas veces entre la TV y el computador son pocos los temas que se debaten en familia. Ojo, porque son las conversaciones en la casa la gran base para salir al mundo a mostrar las propias ideas.

