



# Comunicados

## DOCENTES

### EDUCAR EN VALORES

## APROVECHANDO EL TIEMPO

Consiste en aprender a distribuir las tareas del día o la semana considerando el mejor momento para hacerlas. Si dejamos todo para el final, estaremos a última hora 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.

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

### Algunas ideas para aprovechar el tiempo:

- Horarios: Enseñar a tenerlos y cumplirlos.
- Todo a la mano: Enseñar que al momento de ponerse a estudiar hay que chequear si se cuenta con todos los útiles.
- El uso de agenda y calendarios: Da claridad de lo que se ha comprometido hacer durante la semana.
- Fomentar el trabajo en ambientes de silencio: El estudio rinde mucho más cuando no hay ruidos, música o TV prendida.



Si te organizas bien  
tendrás tiempo  
para todo

## » CALIDAD DE VIDA/ LOS BENEFICIOS DE CAMINAR

- La importancia del ejercicio es indiscutible, pero si no hay ningún deporte en particular para el que sea bueno, ¡no importa!, pues basta con caminar. Entonces, este verano no hay excusas.
- Caminar a un paso razonablemente rápido durante media hora, ojalá todos los días, trae grandes beneficios para la salud.
- Últimos estudios han comprobado que una caminata regular disminuye las enfermedades al corazón, mantiene el peso bajo control, incluso ayuda a bajar de peso, disminuye el riesgo de tener diabetes, de desarrollar osteoporosis y ayuda en el tratamiento contra la depresión.
- Salvo quienes están limitados por problemas o condiciones específicas de salud, todas las personas están capacitadas para caminar. Además, es un ejercicio muy seguro para el cuerpo, pues no afecta las rodillas, como el trote.

# Un vínculo con lo chileno

Una buena manera de aprender a querer a nuestro país es sentirse parte de su historia, esto se puede lograr a través del conocimiento de su patrimonio.

Para que los docentes puedan darlo a conocer e inculcar el aprecio por él en la sala de clases, algunas ideas son:



## 1 Todos somos creadores del patrimonio:

El patrimonio es mucho más que museos y edificios antiguos. Es también todo lo intangible que crea una comunidad: el lenguaje, las creencias, las costumbres, la forma de vida, el entorno natural. Por lo mismo, el patrimonio, no sólo es el legado de los antepasados, sino también las consecuencias de nuestros actos en el presente, ya que con los años, este presente será el pasado de las generaciones que vienen. Por eso, por ejemplo, tirar un papel a la calle o rayar paredes, es atentar contra el patrimonio, pues es actuar sin conciencia de que vivimos en un entorno creado por otros, y que lo que nosotros hagamos será la herencia que le dejemos a los que vendrán.

## 2 Más que memorizar datos y fechas:

La valoración del patrimonio es un conocimiento reflexivo y afectivo. Para lograrlo, se requiere presentar los contenidos de tal manera que el niño descubra el sentido histórico que tienen, para así ayudarlo a comprender el presente. Por ejemplo, cuando se enseña las banderas que ha tenido nuestro país, la idea no es que simplemente las memoricen, sino que se pregunten y conversen sobre las razones por las cuales tenemos una bandera o qué puede significar que ésta cambie en un país.

## 3 Forjar la curiosidad por el entorno:

El patrimonio es todo lo que rodea a una persona, entonces no hay que ir a buscarlo solamente al museo. La tarea empieza antes y es más simple, por ejemplo, haciendo un recorrido por el barrio, analizando los nombres de las calles que rodean el establecimiento educacional para saber quiénes son, qué hicieron o qué significa cada nombre.

Para sentirse chileno lo mejor es conocer el patrimonio que nos rodea.

## 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:

❶ **Sonreír:** A partir de los cuatro meses, una gurga sabe reír. Y se ha estudiado que en la infancia los niños se ríen hasta 90 veces al día, pero superados los 14 años la cantidad desciende hasta 20 veces. Una triste estadística, pues el humor nos hace muy bien. Al contrarrestar el enojo y la ansiedad, el sonreír permite reducir el estrés y nos permite relacionarnos mejor con los demás.

❷ **Hacer algo por los demás:** Los seres humanos estamos llamados a ayudar y compartir con los demás. De hecho, para el 95% de las personas, el momento más feliz de sus vidas se relaciona siempre con otra persona y no con una actividad como, por ejemplo, salir de compras. Sería bueno aprovechar las vacaciones para visitar a los abuelos, ofrecer ayuda al vecino y compartir con los amigos.

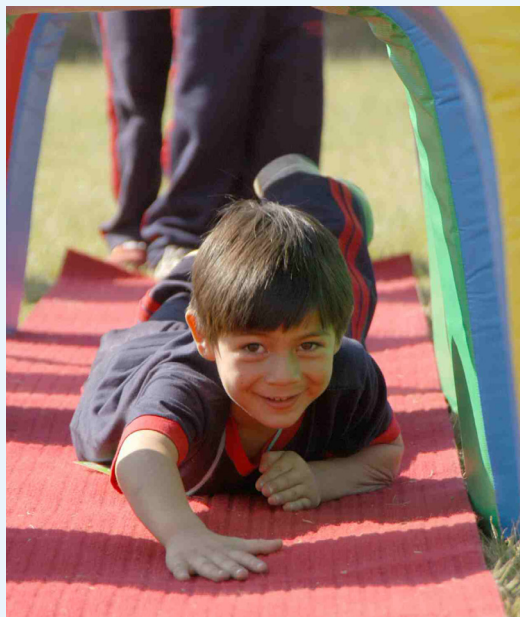
❸ **Practicar un deporte:** El deporte tiene el mismo poder que muchos antidepresivos muy efectivos. La actividad física genera buen ánimo, excelente disposición para las tareas del día y se ha comprobado que mejora el rendimiento escolar. El tiempo de descanso que se aproxima es ideal para jugar en la plaza, andar en bicicleta u organizar un partido de fútbol.

❹ **Bailar y cantar:** Permite relajar la mente y así se obtendrán resultados satisfactorios en lo que se realice después.

❺ **Respirar hondo:** Al respirar profundo, el cerebro recibe oxígeno, lo que genera mucha tranquilidad. Esto es ideal, por ejemplo, para enseñarles a los niños a enfrentar una prueba más difícil o superar la rabia porque algo no salió según lo esperado.

## » DEPORTES PARA TODOS

ASÍ COMO HAY NIÑOS A LOS QUE LES CUESTA MÁS ESTUDIAR, HAY OTROS QUE POSEEN MENOS HABILIDADES DEPORTIVAS. EL GRAN DESAFÍO ES PROMOVER QUE ESTOS ÚLTIMOS ASISTAN CON ENTUSIASMO A LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA Y QUE NO SALGAN FRUSTRADOS.



### Algunas ideas son:

- Programar las actividades para todos, es decir no sólo para aquellos que tienen facilidades. Es recomendable realizar movimientos básicos que todos pueden hacer, como caminar, trotar o lanzar.
- No confundir el deporte propiamente tal con las competencias. La tarea del profesor de Educación Física es fomentar lo primero.
- Tener en cuenta que el ejercicio físico tiene un fuerte contenido de sociabilización, por lo mismo, hay que estar conscientes de no marginar al que le cuesta correr o saltar las vallas. Por el contrario, hay que ayudarlo y destacar sus avances.
- Evaluar diferenciadamente. Un alumno que partió haciendo 10 abdominales y logra al final del ciclo llegar a 20, merece mejor nota que el que partió con 20 y terminó con los mismos 20.
- Dedicar tiempo a los alumnos con menos habilidades. Probablemente no se conseguirá que sean deportistas de alto rendimiento, pero sí se les puede encantar con la actividad física.

# Aprender a debatir

LA CAPACIDAD DE ARGUMENTAR 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 tener claridad de las ideas que se tienen antes de hablar.

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

- Atenerse al asunto en cuestión y no irse por las ramas.
- Presentar razones relevantes, suficientes y aceptables. Es decir, que sean concretas y reales.
- Matizar la conclusión. No todo es blanco o negro, hay cosas que pueden quedar abiertas a discusión.
- Señalar posibles excepciones o salvedades.

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



## »» NOTAS DE SALUD

### Ojo con sus ojos

Es muy improbable que un niño se dé cuenta de que ve mal si nunca ha visto bien. Por eso es clave la observación de los padres y docentes.

#### Señales de alerta:

- Si el niño o la niña se acerca o se aleja excesivamente a una imagen.
- Si se frota los ojos constantemente.
- Si tiene ojos llorosos y enrojecidos permanentemente.
- Si parpadea al mirar y presenta problemas para adaptarse tanto a la oscuridad como la luz solar.
- Si tiene un ojo desviado.

