



Comunicados

DOCENTES



EDUCAR EN VALORES

Perseverancia

La perseverancia es la fuerza de voluntad que nos lleva a concluir algo que nos propusimos hacer, aunque surjan dificultades internas o externas, o a pesar de que disminuya la motivación personal.

Muchas veces comenzamos actividades impulsados sólo por el entusiasmo momentáneo, pero sin mayor propósito y reflexión. Una vez que ese primer entusiasmo se debilita, surge el desánimo que nos puede llevar a la renuncia.

El secreto de la perseverancia consiste en saber que todo lo que vale la pena, merece pasar penas. Por ejemplo, los estudios en el colegio ponen a prueba nuestra perseverancia, pero en la medida que aprendamos que estudiar vale la pena, tendremos más fuerzas para enfrentar esas dificultades.

Saber recobrar la ilusión de los comienzos, afrontar los inconvenientes, reafirmarse en la idea de que fue una decisión acertada, son herramientas que ayudan en la constancia.

DIALOGO / Resolver los conflictos, tarea de todos

Para todos, el concepto de “bullying” ya es familiar. El matonaje es una realidad que viven con angustia muchos niños y que involucra a la comunidad educativa en su totalidad y al resto de la sociedad.

La gran pregunta es si éste se puede evitar y cómo. Una herramienta es la mediación escolar, que promueve la resolución pacífica de los conflictos en un proceso preventivo.

La idea es fortalecer la comunicación y el diálogo, de manera que los conflictos se puedan solucionar mediante una adecuada reflexión.

¿Cómo se pone en práctica?

Se puede recurrir a un tercero neutral que hace de guía y facilita el diálogo entre los involucrados en el problema, de manera que lleguen a un acuerdo que contenga las necesidades de ambas partes. Ese tercero puede ser un profesor, un inspector, un apoderado o incluso, un alumno capa-

citado para ello.

Pero no todo es “mediable”. El mismo “bullying” no lo es. El objetivo es justamente prevenirlo, pues al tratar cada conflicto en su momento, efectivamente se evita llegar a ese nivel de abusos.

Buenos resultados

Para que la mediación sea efectiva se requiere, por una parte, empatía. Es decir, que cada uno de los involucrados sea capaz de ponerse en el lugar del otro y conversar. La manera es no atacar, sino permitir que cada uno cuente la historia desde el principio y no culpabilizar a nadie. Eso ayuda a las personas a descubrir las emociones en juego y que éstas se comprendan.



La paz y respeto en el ambiente familiar también son fundamentales para solucionar conflictos.

EN LA SALA DE CLASES

La atención en clases



No hay recetas mágicas para que los niños suban sus notas. Para mejorar el rendimiento basta algo mucho más simple: poner atención en clases, es decir, mantenerse conectado y en sintonía con la explicación del profesor.

La atención se define como la capacidad de poner la mente en un objeto determinado, y la concentración se entiende como la mantención de esa capacidad durante un tiempo prolongado. La distracción, por el contrario, es poner la mente en cualquier objeto o situación que se produzca en la clase. Luego, como es natural, cuando el alumno pretende estudiar, no tiene ningún recuerdo de la materia y es un hecho que ésta es una de las causas principales del fracaso escolar.

La debida atención en clases nos permitirá entender las materias y, de este modo, facilitar el estudio y el adecuado aprendizaje.

Lo buena noticia es que la atención puede educarse. Y eso puede hacerse tanto en la casa como en el colegio.

Profesor atento

En la sala de clases, el ideal es que los profesores no bajen la guardia. Es importante que pongan toda su vocación y creatividad al servicio de una clase atractiva. El uso de

diversos y novedosos recursos siempre son más eficaces que un “sermón” de puras palabras en un tono monótono.

También es importante que sean reiterativos en lo que explican. Repetir varias veces de distinto modo lo que se está enseñando, garantiza que todos puedan captarlo.

Además, el profesor puede ayudar a los más distraídos a mantenerse atentos, haciéndoles preguntas de la materia o pidiéndoles favores que los hagan participar.

Por último, cuando ya tenga detectado a aquellos que les cuesta poner atención, es bueno mantenerlos en los puestos de la primera fila, jamás al final de la sala.

Por el contrario, si hay algún alumno muy destacado, una forma de ayudarlo para que no se aburra y no moleste en clases, es ponerlo a enseñar al que le cuesta más. Es un desafío no menor.

Ahora, también es bueno tener presente que cuando todo se considera fome, el problema está en el mismo alumno, ya que el abanico de materias es muy amplio y siempre habrá alguna que pueda despertar su interés.

La debida atención en clases es un pilar fundamental del buen rendimiento escolar.

Escolares y también ciudadanos

Faltas de educación cívica vemos a diario y por montones: botar los papeles en la calle, romper los estadios, rayar las paredes. Educar para evitar actos como éstos es fundamental.

¿Qué hacer?

El problema es que a veces se cae en el error de dar definiciones y conceptos abstractos, poco cercanos y alejados de la realidad. Esto hace tediosa su asimilación e incomprensible para los alumnos aspectos tan importantes como: qué es la ley y por qué es importante su existencia, cuáles son sus valores y cómo se puede participar responsablemente en los asuntos públicos del país.

Cuando hay educación ciudadana...

- Se estimula la participación en la vida pública.
- Se adquiere compromiso con las tareas comunes.
- Se asumen responsabilidades.



CALIDAD DE VIDA/ Tres maneras de erradicar los garabatos

Para muchos, los garabatos no son más que una muletilla, que nos permite terminar las frases o referirnos a cosas evitando dar con la palabra precisa.



El uso de garabatos empobrece el vocabulario. Lo adultos deben dar el ejemplo y hablar sin ellos.

El efecto más inmediato es el empobrecimiento de nuestro vocabulario. Al no esforzarnos en buscar las palabras correctas para decir lo que queremos, esas palabras van cayendo en desuso. Este atajo no nos facilita la comunicación con los demás, quienes tendrán dificultad para entendernos; y tampoco nos facilita la comunicación con nosotros mismos, pues el pensamiento también necesita de palabras.

Por eso es importante dejar de usarlos, ¿pero cómo se logra?

- 1 Cada vez que vamos a decir un garabato, pensar en qué palabra podríamos usar en su lugar.
- 2 Si usas un garabato como muletilla, recuerda que su significado es ofensivo, por lo que puede incomodar y hasta ofender a la gente a tu alrededor. Además, a la larga, el uso cotidiano del garabato nos vuelve groseros y agresivos.
- 3 Ponerse en el lugar del que recibe el garabato. ¿Cómo te sientes cuando los usan para referirse a ti?

VIDA FAMILIAR

Educar el ocio

Dentro del concepto de ocio caben actividades como la lectura, la música, la práctica de un deporte, las manualidades, la conversación, es decir, todo aquello que no suponga una obligación, que se realice en el tiempo libre y que a la vez refleje interés y compromiso por algo.



El ocio permite desarrollar:

- **La imaginación**, porque al tener tiempo libre se debe buscar cómo llenarlo.
- **La sociabilidad**, porque muchas de las actividades que se realizan en el tiempo libre son compartidas.
- **La propia personalidad**, porque la persona elige actividades de su gusto para realizar en el tiempo libre.
- **Habilidades y conocimientos**, porque cuando hacemos lo que más disfrutamos, estamos más disponibles para aprender cosas nuevas.
- **La interioridad**, porque se desarrolla un mundo propio.

¿Cómo desarrollarlo en los niños?

- 1 Fomentar intereses en ellos. Conectarlos con cosas que les puedan interesar.
- 2 Dejar que en su tiempo libre hagan lo que ellos quieran, con la autorización y/o supervisión de un adulto.
- 3 Dar espacio para que estén solos.
- 4 Invitarlos a hacer actividades distintas. Y hacer de ello un momento grato.
- 5 Educar el tiempo libre para todos los días.
- 6 Integrar las actividades del tiempo de ocio a la conversación familiar. Dejar de preguntar tanto por las notas y comenzar a interesarse por el libro que está leyendo o la presentación de teatro de fin de año.

NOTAS DE SALUD / Dientes sanos

Las caries son una enfermedad infecciosa y por lo mismo, contagiosa. Pero también multifactorial. Entre los factores que influyen en su aparición está el tipo de placa bacteriana, la herencia y la alimentación.

Entonces, puede que un niño que no se lava los dientes no forme caries porque tiene una buena herencia y una placa bacteriana protectora. Sin embargo, en algún momento puede que la alimentación le juegue una mala pasada

y es muy probable que, sin cuidados, la flora de su boca cambie la composición.

Es común ver que esto sucede cuando los niños entran al colegio y empiezan las colaciones chatarras. Y cuando entran a la pubertad y dejan sus hábitos de higiene.



Lo que más contribuye para la formación de caries son los hidratos de carbono, pues ellos son rápidamente procesados por los microorganismos y convertidos en un ácido que es el culpable de las caries. Las papas fritas, las galletas, el pan, se quedan pegados entre los dientes y son de alto riesgo.