



Comunicados

DOCENTES



Apoyar y ayudar a quienes lo necesitan.

EDUCAR EN VALORES

LA SOLIDARIDAD

La solidaridad es el apoyo que se brinda a otro, un acto de desprendimiento que supone la entrega o sacrificio para causar un beneficio en los demás. Se basa, por lo tanto, en un profundo respeto y empatía para reconocer que otro requiere de nuestra colaboración. La solidaridad es pensar en la contribución directa hacia los que más lo necesitan. Por ejemplo, un compañero, los enfermos, los afectados por el terremoto, los ancianos, y tantos otros casos.

La solidaridad también se puede ejercer desde nuestro lugar de desempeño diario. Por ejemplo, cuando el niño no interrumpe las clases, ayuda a quienes les cuesta más y participa con entusiasmo, es solidario con el curso y con el profesor, pues hay una bien que redundan en todos. Lo mismo el profesor, si cumple con su horario, si entrega lo mejor de sí para enseñar, está siendo solidario, pues vela por el bien de todos.

EN ACCIÓN/ ENSEÑAR A LOS ALUMNOS A PENSAR

Aunque parezca increíble, el pensamiento, a veces es una facultad poco estimulada en la sala de clases.

- **La primera razón**, es el mismo sistema educacional, que a veces procura un mecanismo de aprendizaje basado más en la repetición que en la reflexión, de poner exactamente lo que dice el libro, más que en hacer una interpretación de los problemas.

Una alternativa para evaluar, sobre todo, a alumnos de enseñanza media, es a través de ensayos. Éstos implican elaborar una propuesta, una argumentación y llegar a conclusiones con las que se puede o no estar de acuerdo.

- **La segunda razón** puede ser la falta de dedicación y esfuerzo en los estudios. Cuando un escritor llega a escribir un buen libro, o un investigador llega a un buen hallazgo, lo más seguro es que hayan gastado muchas horas estudiando, pensando el caso, analizando alternativas y contradicciones.



Reflexionar y relacionar lo aprendido es pensar.

EN LA SALA DE CLASES

¿Soy barrero?



No debe asustar a ningún profesor que sienta una simpatía espontánea por algunos alumnos.

Pero sí sería conveniente adoptar una postura que demuestre que todos los estudiantes son igualmente acogidos, ya que esas preferencias siempre son mal percibidas.

Para ello es fundamental:

Ser imparciales. Los profesores que aspiran a ser verdaderos maestros tienen el arduo objetivo de tratar a todos los alumnos por igual. Para ello es importante intentar conocerlos y no quedarse en sus manifestaciones externas. Es clave la conversación personal. Son muy pocos los estudiantes que se resisten al cariño y al interés que se les demuestra. Esto es todavía más importante con los alumnos que parecen más difíciles o más distantes. A ellos hay que dedicarles tiempo y paciencia, que unidos dan muchos frutos.

Huir del enemigo de la susceptibilidad. Tomar una reacción o un dicho de un alumno como ofensa personal muchas veces carece de sentido. El profesor está para educar, para formar y debe cuidarse de reaccionar como si los alumnos ya estuvieran educados y formados.

La venganza: un veneno que no cura. Los impulsos vengativos tampoco deben alarmar al profesor, ya que es

la reacción primaria de todo ser humano. Pero una cosa es no sorprenderse y otra es seguir irracionalmente esos impulsos. No es conveniente usar la nota como venganza, pues además de ser injusto, no es efectivo, pues no producirá jamás un cambio de conducta en el alumno.

Cuidar los sentimientos del alumno: Es conveniente ser particularmente cuidadoso con el prestigio de cada alumno, evitando la ironía o la descalificación pública delante de sus compañeros. A veces son niños disruptivos, indolentes, de mala conducta, pero no están exentos de sentimientos.

Alumnos: ojos de búho. No se puede convertir a los alumnos en seres inmóviles que miran con ojos de búho. El profesor trabaja con seres humanos, a veces inquietos por naturaleza, con un espontáneo afán de chacota. Esa es la realidad, que es la que hace que el trabajo del profesor sea apasionante. ¡Paciencia!

Se aprende a ser buen profesor en el trato con los alumnos.

CALIDAD DE VIDA / Comida de más = kilos de más

Para combatir el sobrepeso, hay que reordenar los hábitos de alimentación, ya que la mayoría de las veces comemos mucho más de lo que necesitamos.

1. Evitar comer a deshoras

Cuando se hace, se opta por alimentos altamente calóricos y grasosos, que pesan poco y no tienen fibra, por lo que demoran más en provocar sensación de saciedad.

2. El recreo no es sinónimo de comer

Si un niño tomó un buen desayuno no necesita ingerir nada hasta el almuerzo. Pero si lleva colación, es ideal que sea una fruta, una barra de cereal sin chocolate, galletas sin relleno o un yogurt descremado.

3. Más actividad física y menos televisión

Es importante tener el hábito de hacer ejercicio todos los días, al menos media hora. Hay que evitar "echarse" al llegar a la casa.

4. Identificar y suprimir las calorías innecesarias

El azúcar para la leche, el manjar para el plátano... Los alimentos son ricos por sí mismos y no necesitan ser acompañados por calorías de más.



ASIGNATURAS / La música merece su lugar

La música es una asignatura que genera importantes beneficios en los alumnos. Tenerlos en cuenta ayudará a darle la importancia que le corresponde:

- En quienes estudian música se observan mayores interconexiones neuronales.
- Tocar instrumentos que usan las dos manos, agiliza el cerebro, ya que activa ambos hemisferios a la vez.
- La música controla la ansiedad: se reduce el ritmo respiratorio y la presión sanguínea.
- Mejora la relación del cuerpo con el entorno y de lo cognitivo con lo emocional.
- En niños hiperactivos, proporciona la actividad que ellos necesitan, además de la satisfacción de crear, que también los tranquiliza.
- Estimula la sensibilidad y la expresión, incluso del lenguaje verbal.
- Contribuye a la integración entre compañeros de curso y familiares de distintas edades.
- Fomenta la autonomía, pues la persona se conoce y valora a sí misma.

Es clave que el profesor de música maneje muchos contenidos y que le emocione compartirlos.

VIDA FAMILIAR

Los riesgos de la marihuana

El porcentaje de escolares que piensan que probar marihuana no hace daño ha aumentado. Ello se relaciona con la imagen positiva que se ha forjado de esta droga, pero también con que los adultos NO han sabido reaccionar de forma adecuada, ya que no están lo suficientemente informados.



Verdades de la marihuana

- **Puede gatillar esquizofrenia:** El 1% de la población general padece esquizofrenia, pero entre los consumidores de marihuana el índice sube a un 6%. Esto se explica porque la droga puede gatillar trastornos mentales que se encuentran latentes, además de fomentar la aparición de crisis de pánico, cuadros depresivos, afectar la memoria y la concentración.
- **Algunos no pueden decidir cuándo dejarlo:** Decir “Cuando quiero lo dejo” es el primer síntoma de una dependencia. Es común tener esta actitud después de los primeros consumos porque la persona realmente no siente necesidad de fumar. Pero no es porque tenga control de la situación, sino porque la sustancia aún está en su cuerpo (puede permanecer en él hasta 15 días).
- **No todo el mundo consume:** Pensar que sí, es signo de dependencia, pues quiere decir que la persona se ha movido a un círculo donde todos consumen.
- **Nadie consume “porque sí”:** La primera aproximación a la marihuana puede deberse sólo a una inquietud, pero cuando el consumo se vuelve habitual, la persona lo hace para socializar mejor o para relajarse.
- **Muchos fuman de aburridos:** Muchas veces éste se convierte en el único panorama porque no se tiene la capacidad para disfrutar con otras cosas. Por eso es tan importante fomentar el desarrollo integral de las personas.

NOTAS DE SALUD / Funcionar a concho

Las bebidas energéticas irrumpieron hace más de una década, revolucionando el mercado nacional. Muchos recurren a ellas para “rendir”, ya sea en los estudios o en el “carrete”.

Más que energizantes, estas bebidas son estimulantes. Contienen altas dosis de cafeína, sustancia capaz de activar el cerebro o de “poner el pie en el acelerador”. Específicamente, lo que hacen es estimular el sistema nervioso central, respiratorio y cardíaco. Son especialmente riesgosas para los hipertensos, pero el gran peligro radica en que su consumo sea el punto de partida para el uso de otras sustancias.

Además, hay quienes aseguran que usar este tipo de recursos para rendir mejor es pan para hoy y hambre para mañana. Parte de la madurez consiste en reconocer los límites. Recurrir a medios para tratar de ser lo que no somos es, en el fondo, no aceptarse a uno como es.

Recurrir a estas bebidas para funcionar mejor, es un engaño a uno mismo.

