



Comunicados DOCENTES



Cumplo lo que me propongo.

EDUCAR EN VALORES

LA RESPONSABILIDAD

La responsabilidad es la capacidad de cumplir los compromisos y de asumir las consecuencias de una decisión. Esto previendo sus resultados, de modo que beneficie a la propia persona y a los demás. La responsabilidad hace que crezca la confianza entre las personas.

Una oportunidad excelente para ejercitarse en la responsabilidad son los encargos, es decir, esas pequeñas tareas de servicio con las que se pueden comprometer los alumnos en el colegio. Por ejemplo, borrar el pizarrón, llamar al compañero que faltó, repartir las pruebas, etc.

En la vida escolar y profesional

- Cumplir con las tareas y las pruebas en la fecha indicada.
- No caer en la tentación de diluir la responsabilidad personal en los demás.
- Intentar no comprometerse con lo que no se puede cumplir.

CALIDAD DE VIDA / RESPIRA HONDO

La vida comienza con una inhalación y termina con una exhalación. En un día, tomamos y botamos aire en promedio 26 mil veces.

Pero la frecuencia con que respiramos y el hacerlo de forma automática no aseguran que lo estemos haciendo bien. Al contrario, habitualmente respiramos al mínimo, utilizando sólo la mitad de la capacidad pulmonar. Si tomamos conciencia de nuestra respiración y la reeducamos, podemos evitar el estrés y trastornos neuromusculares.

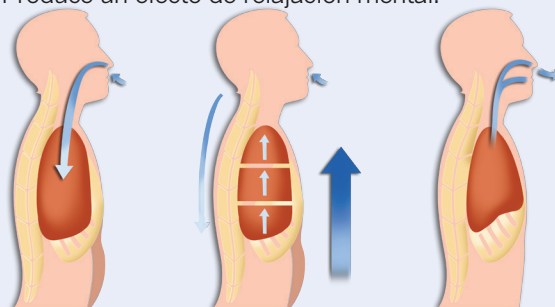
¿Cómo lo estamos haciendo?

➤ Ponerse de pie, con una mano en el pecho y otra en el estómago. Inhalar; si la primera mano en moverse es la del pecho, quiere decir que se está respirando superficialmente. Lo correcto es hacerlo desde el diafragma (bajo las costillas), inhalando y exhalando lentamente por la nariz. El estómago debe "inflarse"

al inhalar y vaciarse al exhalar.

Beneficios de respirar bien

- Elimina cerca del 70% de las toxinas del cuerpo.
- Relaja los músculos y elimina tensiones.
- Ayuda al aparato digestivo a metabolizar eficientemente la comida ingerida y a regenerar las células de la piel.
- Produce un efecto de relajación mental.



EN LA SALA DE CLASES

Leer y ENTENDER



Se ha comprobado que un 85% de los chilenos entre 16 y 65 años tiene comprensión lectora nivel 1, es decir, apenas es capaz de entender la etiqueta de instrucciones que trae un producto comercial.

Una situación grave porque limita a las personas en su vida cotidiana, en su trabajo y estudios.

¿Qué significa entender un texto?

La comprensión de lectura es leer fluidamente muchas palabras por minuto, pero ella abarca mucho más. Así, la comprensión lectora es el proceso mediante el cual los lectores extraen y construyen el significado de los textos escritos, no sólo a nivel literal, sino que también interpretativo.

Comprender equivale a entender el sentido de lo escrito, qué se quiere decir, y ser capaz de explicarlo a otro, interpretarlo y reflexionar a partir de él.

¿Cómo desarrollarla?

► Es muy conveniente que los profesores, en relación a un texto leído, hagan preguntas abiertas, cuyas respuestas vayan más allá de recordar hechos. Así los estudiantes comprenden la información presentada en el texto y son capaces de relacionarla con otros conocimientos y experiencias personales.

► Potenciar preguntas que permitan a los alumnos hacer hipótesis, comparaciones, síntesis, análisis y relaciones. Utilizar interrogantes que lleven a los alumnos a pensar.

► Un ejemplo simple, pero clarificador: es diferente preguntar de manera textual, ¿de qué color eran los zapatos de la princesa?, a plantear, ¿qué características de la princesa sale a relucir cuando el autor nos dice que usaba zapatos rojos? La primera requiere sólo memoria, mientras que la segunda necesita una elaboración mucho mayor por parte del alumno, pues implica entender el texto y relacionar los detalles que lo componen con una interpretación propia.

► Favorecer la conversación y el lenguaje oral en la sala de clases. Cuando hay intercambio de opiniones, se amplía el vocabulario y es posible enfrentarse mejor preparado a un texto.

La comprensión lectora es el proceso que permite extraer y construir el significado de los textos escritos, no sólo a nivel literal, sino que también interpretativo.

EL EJEMPLO DEL DOCENTE/ Más que mil palabras

Aún cuando el profesor muchas veces cree que nadie lo escucha, los ojos de sus alumnos se posan en él.

Por esta razón es que el trabajo del docente no se reduce simplemente a traspasar materia y contenidos, sino que su labor va mucho más allá. Tienen bajo su responsabilidad personas que no han terminado de formarse y, por lo mismo, lo mejor es no escatimar en darse por completo y educar siendo modelo.

No hay que perder de vista que el profesor en un alto porcentaje no educa por lo que dice sino que por lo que hace. De esto, los alumnos están muy pendientes y no sólo se fijan en cuánto sabe el profesor, sino que también en otros detalles como:

- Su modo de ser.
- Su modo de trabajar.
- Su modo de relacionarse con los demás profesores.



Si con su modo de actuar el profesor contradice lo que dice, deja de ser un modelo y puede incluso producir rebeldía.

DE LA ESCUELA A LA CASA / Tareas con sentido

El objetivo de las tareas es complementar y reforzar lo aprendido en clases. Para que ellas cumplan con esta función y sean efectivas es muy importante que el profesor haga una planificación previa del trabajo que va a pedir para la casa. Es conveniente que no sea improvisada ni se dé justo en el momento que toca la campana.

Una tarea bien orientada es aquella que:

- Es bien explicada, con el tiempo necesario, de manera que todo el curso la entienda y los alumnos puedan hacer preguntas si tienen dudas en relación a ella.
- Tiene una intencionalidad y objetivo claro.
- Motiva. Por ejemplo, si la tarea es muy larga e incluye la resolución de una lista interminable de ejercicios, sin duda desalentarán al alumno.
- Está relacionada con lo aprendido en clases y sirve efectivamente de reforzamiento.
- Es revisada (y los alumnos saben que así será). De he-

cho más vale no dar una tarea si ésta no se revisará, pues con esa práctica el alumno jamás sabrá en qué está fallando o mejorando.

Es conveniente que cada docente tenga en cuenta las tareas pedidas por los otros profesores del curso. En cuánto al número de éstas, no es bueno que sean muchas, así como tampoco es conveniente que no existan. La tarea genera hábitos de trabajo, obliga al alumno a volver a mirar lo enseñado, fomenta la responsabilidad y enseña a administrar el tiempo.



La tarea debe ser para el niño y no para los apoderados.

VIDA FAMILIAR

El arte de conversar

Parece algo tan cotidiano y simple, que muchas veces pensamos que la comunicación con los alumnos fluye de manera natural. Sin embargo, entre órdenes y llamados de atención, ¿cuánto hablamos con ellos? Definitivamente no es algo que debiera dejarse al azar. Las verdaderas conversaciones son el pilar para la construcción de un fuerte vínculo. Más aún, la capacidad de hablar con los niños es también fundamental en la manera como ellos construyen su identidad. Al conversar con ellos actuamos como espejos y les mostramos quiénes y cómo son. Además nos van imitando y con eso aprenden los valores de la vida.



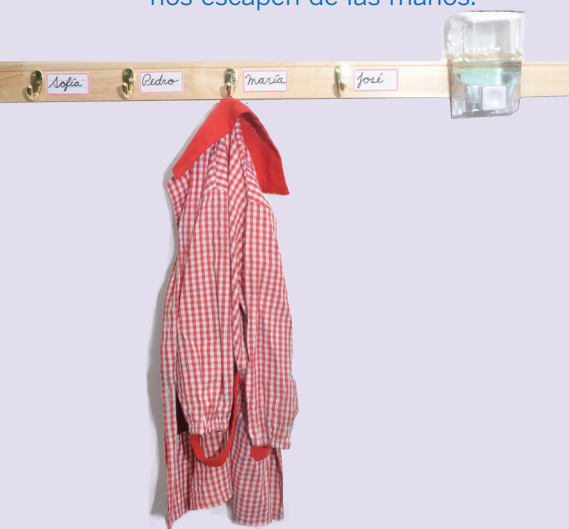
Pro diálogo

Estas herramientas son importantes puntos de partida para que la comunicación fluya sin problemas.

- **Los cuentos:** Se ha demostrado que los niños que crecen siendo oídos de cuentos tienen mejor desarrollo emocional.
- **Las anécdotas:** Cuando se quiere enseñar algo a los alumnos es bueno contar la historia de "otro".
- **Las historias personales:** Los recuerdos más entretenidos de los profesores, las cosas que los hacían felices, son valioso material para el diálogo.
- **Las actividades en común:** Son espacios que naturalmente fomentan la comunicación. Por ejemplo, si al profesor le gusta el fútbol, comentar los partidos del fin de semana.

NOTAS DE SALUD / Armados contra el resfrío

Llega el invierno y pareciera que todo gira en torno a la tos, la fiebre y la congestión. Cunde el pánico, pero lo cierto es que hay maneras simples y concretas que evitan que las enfermedades respiratorias se nos escapen de las manos.



Escuela

- Buena y permanente ventilación de las salas de clase.
- En lo posible, disponer de alcohol gel en las salas y espacios comunes.
- Limpiar constantemente los espacios donde los niños realizan sus actividades.
- Enseñar a lavarse bien las manos.
- Capacitar a los docentes.
- Pedir a los adultos que si los niños están muy resfriados guarden reposo en la casa.

MITOS Y VERDADES SOBRE EL RESFRÍO

- **La vitamina C previene resfriados**
Acorta el resfriado y alivia los síntomas, pero no lo previene.
- **Los estornudos alertan un resfrío**
Son un reflejo que se da cuando hay hipersecreción, puede ser por acción viral o por alergia.
- **Los niños que van al jardín están más propensos a resfriarse**
Verdad y se debe al contacto con otros niños resfriados.