



Comunicados

DOCENTES

EDUCAR EN VALORES

LA ALEGRÍA

La alegría proviene del amor y es la consecuencia de hacer el bien.

La alegría nace también de la firme voluntad interior de querer estar contento y de entregar ese goce a los demás. A veces, sobre todo frente a las dificultades, no es fácil vivirla y por eso hay que proponérselo.

Este valor nos permite vivir sin complicaciones y gozar de las cosas sencillas. También nos permite estar siempre abiertos y disponibles para los demás.

Para formar personas alegres hay que:

- Enseñar a los niños a valorar lo que tienen: desde la cordillera nevada hasta los buenos amigos.
- Ser personas alegres, porque la alegría se contagia a los demás.
- Cultivar el buen humor en la sala de clases.
- Enseñar a los alumnos a gozar con los pequeños triunfos de cada día. Si aprendió a leer, si ayudó a un compañero... esas son razones para estar alegres.
- Corregir con cariño, sin usar la ironía.



►► FOMENTAR LA CREATIVIDAD



La creatividad es la capacidad de crear algo nuevo y es un potencial que tienen todos los seres humanos. De hecho, la creatividad es lo que nos permite sobrevivir. Pero, al mismo tiempo, es un potencial fácil de inhibir y por eso es importante estar fomentándola.

Alguna ideas:

- No darle a los alumnos todo listo. Dejar un espacio para que sean ellos los que busquen respuestas a algunas preguntas.

- Aprovechar los conflictos. Siempre es bueno evitarlos, pero si se dan, son una excelente instancia para que todos aporten en su solución.

- Intentar relacionar lo que ven otros profesores en otras asignaturas con lo que le toca enseñar a uno, así como también conectar lo que aprenden con la vida cotidiana. Estas relaciones son esenciales a la hora de crear.

EN LA SALA DE CLASES

Espíritu patriótico



Cuando el museo compite con el mall, la historia de Chile con los monitos animados y las empanadas con el combo de comida rápida, se hace difícil ser patriota.

No se trata de vivir a lo huaso los 365 días del año, pero sí es importante que los profesores inculquen con pequeños detalles el amor a la patria.

SUGERENCIAS:

1 Conocer Chile: “No se puede querer lo que no se conoce”. Por eso es importante hablarles a los niños, y no sólo en el ramo correspondiente, de los paisajes de Chile, de las distintas costumbres que hay de norte a sur y de vez en cuando mostrar alguna artesanía. Además, conocer Chile es una tarea que parte también por conocer los barrios de la ciudad en la que se vive o está el colegio, organizar paseos al centro, a las iglesias, a las plazas, etc.

2 Explorar la historia: Para ello una buena idea es amenizar las clases de este ramo con datos que acerquen la vida cotidiana a nuestras raíces. Por ejemplo, hablar de los orígenes de algunos nombres que nos parecen tan familiares, como Mapocho, y explicar que es una palabra de origen mapuche que significa “lo que trae”. O bien explicar quiénes fueron los personajes que hoy dan el nombre a tantas calles.

3 Visitar museos: Hoy los museos se han modernizado. No son fríos ni aburridos, hay que derribar ese mito. Es una buena opción para contactarse con lo propio y valorar lo chileno.

4 Mostrarles el mundo: Es bueno explicarles a los niños la situación actual del país. En términos generales hay tranquilidad y, aunque hay temas pendientes, siempre se está buscando una solución para ellos. Hacerles ver que en el mundo hay naciones que viven situaciones dramáticas y que, por lo mismo, es bueno valorar y querer lo que tenemos.

5 Celebrar las fiestas: En esto, los establecimientos educacionales siempre han destacado y a los niños les encantan estas celebraciones. Lo bueno sería incentivar a las familias también a participar y celebrar estas fiestas en la casa.

» ELLOS Y ELLAS APRENDEN DISTINTO

HOMBRES Y MUJERES, POR NATURALEZA, DESPLIEGAN DISTINTOS ESTILOS Y ESTRATEGIAS PARA APRENDER. QUE EL DOCENTE CONOZCA ESTAS DIFERENCIAS ES FUNDAMENTAL PARA LOGRAR SACAR LO MEJOR DE CADA UNO.

Mujeres: Se motivan con mucha facilidad, son persistentes, tienen excelente disposición para trabajar en grupo. Tienen mayor capacidad para concentrarse y para estudiar, les gusta hacer resúmenes, esquemas y usar color.

Para llamar su atención es clave el uso de material visual con láminas de apoyo. Con ellas, es fundamental la conversación cara a cara y es bueno hacerles comentarios positivos constantemente, pues eso las motiva mucho.



Hombres: Son mucho más inquietos, porque motrizmente son más activos. Les cuesta mucho estar una hora de clases sentados mirando para adelante. Para estudiar usan menos recursos, sólo leen.

Para llamar su atención en clases es importante hacer quiebres en la rutina, cambiándoles el foco para que retomen la concentración e incluso darles la oportunidad de moverse físicamente. Además, les gusta escuchar historias de personajes de la vida real y las competencias.



» COMER SANO CON POCA PLATA

LOS PRECIOS DE ALGUNOS ALIMENTOS HAN AUMENTADO, LLEVÁNDONOS A PRESCINDIR DE ELLOS. EL PROBLEMA ES QUE MUCHOS DE ELLOS -COMO LA LECHE, EL PAN, LAS FRUTAS, LAS VERDURAS Y LA CARNE- SON BÁSICOS PARA UNA DIETA SANA.

Para comer sano y a bajo costo debemos tener claro qué alimentos consumir sí o sí a diario: hidratos de carbono (arroz, tallarines, harinas, papas), proteínas (carnes, lácteos, huevos), lípidos (aceites, paltas, frutos secos, aceitunas), frutas y verduras. A partir de eso, se pueden hacer cambios con el objetivo de ahorrar:

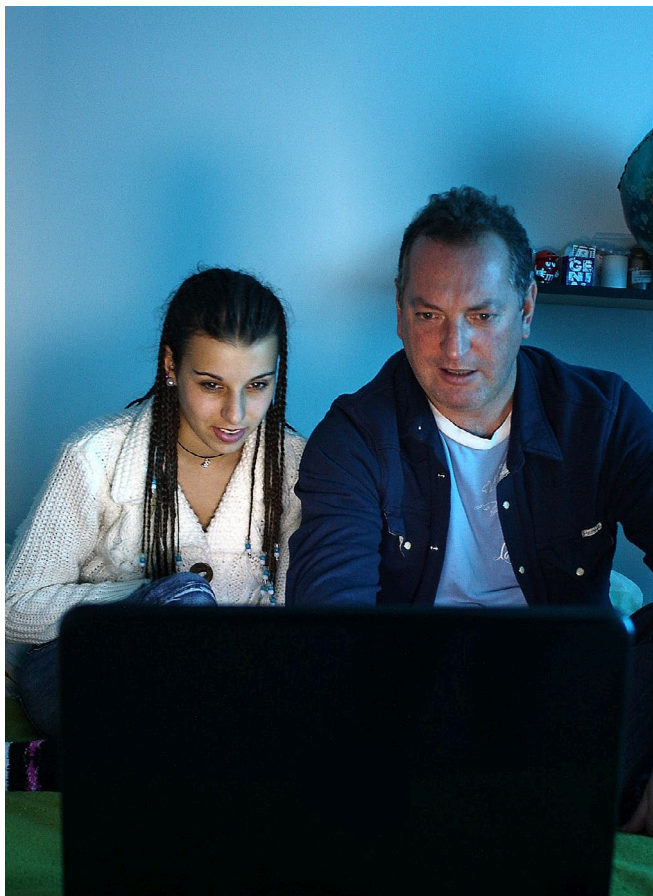


- Comprar leche en polvo en vez de líquida. Mientras sea descremada y se prepare según lo indicado en el envase, posee el mismo valor nutricional.
- Reemplazar el pan blanco por avena. Es una buena alternativa para el desayuno.
- Probar la “carne” de soya. Es más barata por su origen vegetal. Se puede combinar con carne de vacuno al cocinar guisos, o condimentarla bien al preparar hamburguesas (con cilantro, ajo y otros).
- Recurrir a las tortillas de verduras, procurando usar poco aceite.
- Comprar pescado conservado en agua y bajo en sodio (atún, jurel, salmón).
- Reemplazar la carne por legumbres una o dos veces a la semana.

VIDA FAMILIAR

Noticias en televisión

LA CALIDAD DE LOS NOTICIEROS EN LA TV ES CADA VEZ MÁS CUESTIONADA Y POR ESO LOS PADRES SE PREGUNTAN SI VALDRÁ LA PENA QUE SUS HIJOS SE INFORMEN A TRAVÉS DE ELLOS.



“Puros dramas”. Con esas palabras, muchos resumen las noticias en televisión y cuestionan que los adolescentes -que recién se están empezando a interesar en la actualidad- las vean. Si bien es cierto que lo que muestran es una parte de la realidad, es importante que ellos, como futuros adultos, se vayan informando sobre lo que pasa en la sociedad, lo que les permitirá interesarse, sensibilizarse y abrirse a otras realidades. Sin embargo, para que sean una contribución, es fundamental la presencia y guía de los padres. Los noticieros actuales caen con frecuencia en ciertos errores que terminan por confundir al espectador. Si los adultos están para orientar a los adolescentes, el noticiero se convierte en una instancia de reunión familiar que puede generar un tema de conversación. Todas las instancias de diálogo son buenas para los jóvenes.

Errores de los noticieros

- **Sensacionalismo:** Exaltar la emoción, desvirtuando el foco de la noticia. Por ejemplo, abusar de imágenes crudas e innecesarias, como mostrar cuerpos sin vida o gente sufriendo.
- **Presentar como noticia algo que no lo es:** Por ejemplo, el uso de la corbata o la historia del gorro de lana muchas veces se muestran con igual importancia que un hecho de actualidad.
- **Confundir publicidad con información:** mostrando como noticia datos tales como cuál es la estufa más conveniente.

NOTAS DE SALUD ¿Resfrío o rinitis alérgica?



En esta época los pañuelitos se vuelven indispensables para muchas personas que sufren de congestión, estornudos y secreciones nasales. Si los síntomas no duran más de cinco días, independiente del mes en que aparezcan, generalmente se trata de un resfrío. En cambio, si las molestias son persistentes durante el año, es probable que sea rinitis alérgica.

Una enfermedad crónica frecuente

La rinitis alérgica es la inflamación de la nariz que se produce por una reacción exagerada del sistema inmunológico frente a algún alérgeno que se inhala, como polen, ácaros del polvo o espores de hongos, entre otros.

En su desarrollo influyen factores genéticos y ambientales.

Medidas concretas

- Consultar a un médico que pueda dar el diagnóstico correcto.
- Es conveniente evitar la exposición al alérgeno con medidas como limpiar las alfombras, las cortinas de género y deshacerse de los peluches.
- Existen distintas formas de diagnosticarla: examen de sangre, test cutáneo y examen de oídos, nariz y garganta. El tratamiento farmacológico incluye antihistamínicos orales, descongestionantes y corticoides tópicos. Pero hay secretos de naturaleza bastante efectivos, como colgarse una nuez moscada al cuello.