



SALUD MENTAL Y RECOMENDACIONES PARA EL APRENDIZAJE EN CASA (COVIS -19)

El momento de salud por el cual se encuentra pasando la humanidad, es al menos de lo que recuerdo, el más complejo. Por ende debemos como padres y profesores comprender que tanto niños como adolescentes y en general, todos quienes son parte de nuestra vida, nos encontramos tratando de asimilar que es lo correcto, que debemos hacer y si esto va a traer tanto un prejuicio desde el punto de salud, como del económico.

Desde este punto de vista , deben considerar que antes del aprendizaje, que es a todas luces fundamental para el desarrollo humano, se encuentra la importancia de la salud, sobre todo de quienes se encuentran en la población de riesgo y a su vez la salud mental de todos.

Si bien es cierto, todos somos distintos y afrontamos de diferente forma la situación actual, se han determinado que existen rasgos comunes derivados desde el distanciamiento social producto de la cuarentena y que generan en las personas sensación de ansiedad, preocupación y miedo.

Considero fundamental, que todos debemos **tomar conciencia de** el por qué, aquellos que pueden quedarse en casa, deben hacerlo. La razón es lógica, el coronavirus es altamente contagiable, al exponernos, a otras personas, corremos el riesgo de contagiarnos y a su vez contagiar a los demás, se vuelve idóneo entonces conversar con los chicos respecto a dos aspectos

a.- **El cuidado de uno mismo:** Es un buen momento para justificar y organizar todas las medidas preventivas, como son el evitar exponerse a otras personas y guardar cuarentena, el lavado de manos, evitar tocarse la nariz y ojos, desinfectar los espacios, cubrirse con el brazo al estornudar, etc

b.- **El cuidado de los demás:** Aquí podemos aludir a la importancia que tienen todas las personas y explicarles a los niños y adolescentes, que existe una población de mayor riesgo, que es importante que nos cuidemos no solo por nosotros, sino también por ellos. Ejemplificar con abuelos y familiares que se encuentren en este grupo a modo de tomar conciencia de que en ellos el efecto es de mayor gravedad.

1.- Otro de los aspectos relevantes que debemos considerar primero, nosotros como adultos es el de mantener la calma y ver más allá del día a día, esta es una situación que en algún momento debería estabilizarse por ende es pasajera. De esta forma la debemos comentarla a nuestros hijos.

2.- No demostrar desesperación, si seguimos las recomendaciones emanadas desde el Minsal es poco probable que nos contagiemos y que contagiemos a los demás. Desde este punto de vista no es bueno demostrar miedo extremo ni expresarles a ellos sentimientos catastróficos.

Es común que estos acontecimientos, hagan aflorar en algunos miembros de nuestra sociedad lo peor del ser humano, situación que ya hemos visto, el acaparamiento de insumos, la poca empatía, falta de solidaridad con el prójimo, etc. Debemos ser conscientes de estas y tratar de no

caer en ellas, pues solo reforzamos el individualismo y nos olvidamos a veces que la sociedad no está compuesta solo por mí y mi familia, sino también por otros.

3.- Es bueno establecer que es lo que vamos a hacer durante este periodo, es decir **planificar los espacios de tiempo**. Comprendo que algunos apoderados nos soliciten más y más material de trabajo escolar en casa, pero este trabajo no va a tener, la misma efectividad que el que se produce en el Colegio. El Colegio es un entorno propicio para el aprendizaje y el aprendizaje más efectivo no es el que se genera en la individualidad sino más bien aquel que se produce en la interacción con los demás.

Sin embargo es importante tener claridad, que el estar en casa, no nos exime de **hábitos que son comunes a toda persona**, como:

.- **Higiene:** Es decir ducharse todos los días, lavarse los dientes después de cada comida, mantener limpia la taza de baño, tirar los papeles en el basurero, hacer la cama, recoger la ropa, vestirse, etc.

.- **Actividad Física:** Realizar alguna actividad física que nos permita nuestra casa, ya sea en el living o comedor, mover muebles si es necesario, al respecto existen muchos tutoriales en youtube de los cuales valerse e inclusive videos de just dance o similares, la idea es no estar todo el día sentado o acostado.

.- **Alimentación Saludable:** Es común que ante la falta de actividad, la comida se transforme en el centro de nuestra preocupación, en este sentido, busquen recetas que sean saludables, eviten el consumo de bebidas altas en azúcar y exceso de dulces y golosinas. Los niños no deben comer la misma cantidad de alimento que un adulto y los jóvenes no deben excederse en la alimentación, menos, aún considerando que no están quemando energía como en el común de los días.

Otro aspecto que considero importante es el sacarle provecho a esta instancia y no ver solo el lado negativo, pasar más tiempo en familia y compartir momentos de ocio, haciendo cosas como jugar a juegos de mesa, escuchar música, bailar o ver la televisión juntos”

Con respecto al Aprendizaje:

Planifiquen la semana considerando la edad de sus hijos y comprendiendo, que todos tenemos diferencias en los tiempos de concentración a su vez consideren que existen aspectos claves para que el aprendizaje se genere, estos son:

Motivación: La motivación constituye uno de los factores psico-educacionales más importantes en el desarrollo del aprendizaje, los profesores del colegio, siempre estamos en el consejo debatiendo y estudiando nuevas formas de motivar a nuestros alumnos.

En una primera instancia debemos demostrar una actitud positiva hacia el subsector en el cual van a trabajar, evitar palabras como yo era pésima para matemáticas, o otra vez leer un libro, al contrario deben emitir frases positivas hacia la tarea que iniciaran.

Reconocer los logros, por pequeños que estos sean, por ejemplo hijo eres seco para matemáticas o lenguaje, o que bien te quedo este resumen, etc.

En los adolescentes el proceso es más complejo, sin embargo una buena forma es justificarles la importancia de utilizar su tiempo en aprender y que utilidad tendrá en la vida lo que están

haciendo, a su vez frases como bien hijo me da gusto verte estudiar o implementar un sistema de dosificación del tiempo resulta muy útil con ellos.

Actualmente la cuchara de palo y los retos ya no surgen el efecto que tenían en nosotros, así que no los utilicen.

Espacio para el Aprendizaje: Si bien es cierto el aprendizaje se puede generar en cualquier lugar y momento del día, el aprendizaje formal requiere de mínimas condiciones, en este sentido, es necesario definir el lugar en donde se realizarán la mayoría de las tareas emanadas desde el colegio. Lo mínimo es contar con una silla y una mesa o escritorio, lógicamente el tamaño de esta debe ser acorde a la edad y tamaño del estudiante, que tenga buena iluminación y que pueda poner al menos un estuche con sus útiles sobre esta.

Ambiente de Aprendizaje: Es importante tratar de que no existan estímulos que eviten la concentración del alumno, ruidos fuertes, televisores encendidos o conversaciones en alto volumen, estos no permiten que se focalicen en la tarea a realizar, en el caso de los más pequeños, es decir desde los 4 y hasta los 7 años, dependiendo de cada alumno es necesaria la presencia y acompañamiento de un adulto. En los chicos de media es necesario supervisar que estén trabajando en algo.

A los más grandes, no es recomendable hostigarlos todo el día, es mejor tratar de llegar con ellos por la buena y siempre justificando la importancia, a su vez podemos aprovechar de estrechar vínculos con ellos utilizando otros medios de aprendizaje como son videos, películas, lecturas del diario, etc.

Dosificar el tiempo: Para nadie es agradable pasar todo el día estudiando, así como para nosotros tampoco es agradable pasar todo el día trabajando, dosifiquen los tiempos de acuerdo a su criterio y de ser posible de común acuerdo y deje los sábados y domingos libres para otras actividades de aprendizaje no formal.

Si es posible estimulen la creatividad y las artes, ya sea dibujando, pintando o modelando con plastilina o greda, si sabe tocar algún instrumento musical es el momento idóneo para traspasar este conocimiento a nuestros hijos, si es buena o bueno para cocinar, utilicen esto como un medio de compartir, pero también de enseñar.

Para finalizar, deseamos a cada uno de quienes componen nuestra comunidad, el mejor de los parabienes en estos momentos difíciles para la humanidad, pero recordar que ante todo no estamos solos, pertenecemos a una comunidad que se llama Colegio Luterano y debemos apoyarnos los unos a los otros., tanto desde la empatía, como desde la colaboración.

Atte

DIRECTOR COLEGIO LUTERANO

CRISTIAN DÍAZ MIRANDA

MAGISTER EN CURRÍCULUM Y EVALUACIÓN DE CENTROS EDUCATIVOS

DIRECTOR DE EXCELENCIA PARA CHILE