



"Sentirse seguros en ambientes seguros" 2015

Hacer comunidad paso a paso, mes a mes...

OCTUBRE

Seguir creciendo como comunidad implica seguir reflexionando en comunidad para trabajar con sentido, sin perder el norte.

En octubre nos encontramos en plena primavera. Con ella el tiempo de los brotes verdes, por todos lados vemos la naturaleza que clama por manifestarse y entregar lo mejor de sí. Después de la tormenta siempre sale el sol y cuando más oscura es la noche, más cerca se está del amanecer. Podemos aprovechar este taller docente para reflexionar respecto a lo mejor de nosotros mismos, eso que estamos entregando y que se ha trabajado con esfuerzo y a veces también con dolor: las experiencias y los momentos difíciles siempre nos enseñan: ¿qué es eso maravilloso y único que tenemos para entregar?, ¿cómo entregamos eso que tenemos?, ¿cómo es recibido por los demás?

Después del invierno, en donde todo nos parece duro, frío y sin vida, comienzan a brotar las semillas, ellas han pasado un largo tiempo en la profundidad de la tierra, en completo silencio preparándose para germinar. Poco a poco se desarrollan las raíces, el tallo y la flor... la raíz que realiza todas las conexiones, lleva y trae los nutrientes y entrega la información para que la planta sea lo que tiene que ser, pareciera ser el gran cerebro de la planta. El tallo que la sostiene parece ser quien también la contiene y le da la estructura para que pueda florecer. Finalmente la flor de donde saldrán los frutos con los que completará su servicio a la vida, y al resto de la naturaleza, incluidos los hombres que los comerán o simplemente disfrutarán de su belleza al contemplar una flor.

Reflexionar sobre la primavera y los brotes verdes nos permite mirar nuestra vida y la forma en que la encaminamos, nos permite ver de qué manera somos raíz que pensó y planificó su trabajo para llegar a ser lo que hoy somos, de qué manera somos tallo que sostiene y contiene; y de qué manera entregamos nuestro fruto primordial.

Aprender a mirarnos es parte del auto cuidado, y en una comunidad de aprendizaje, todos tienen que saber cuidarse.

El lema: **"Las comunidades otorgan contextos más seguros, para sentirse seguros"**

Afectuosamente

EQUIPO VALORAS

Programa de convivencia escolar

Escuela de Psicología

Actividad con Comunidad Educadora (Adultos de la Institución)

¿Cómo hacemos?

1. Invite a los funcionarios a la actividad. (Puede dejar esta actividad en manos de los docentes de Ciencias Naturales)
2. Prepare la sala de acuerdo a lo que se plantea en el Manual de Directivos (Recomendaciones para talleres docentes).
3. Tenga un cartel que ponga en forma atractiva el tema:
"Después del invierno, todos tenemos brotes verdes que entregar"
4. Introduzca contando muy brevemente el sentido del invierno y su paso a la primavera lleno de brotes verdes y su importancia para la meta común que tiene la institución. Comente que es necesario pensar en la planta en sus tres niveles: la raíz (el pensar y planificar), el tallo (la capacidad de sostener y contener en momentos difíciles y la flor (la acción que permite florecer y entregarse).
5. Invite a conversar 10 minutos en grupos de 5-6 personas, respecto a la primavera y los brotes, guiándose por las siguientes preguntas.
 - ¿Qué brote verde puedo ver en mí esta primavera?
 - ¿Qué pasó durante este invierno (consciente o inconscientemente) para que algo nuevo en mí pudiera germinar esta primavera?
 - ¿Qué fruto podría regalar a mí mismo y a otros?
6. Recuérdeles las reglas para conversar productivamente en grupo.
7. Invite a que una persona de cada grupo comparta con el resto algo que pareció importante en la conversación para "florecer esta primavera".
8. Cierre la actividad invitando a cerrar los ojos, e imaginarse como una planta que florece, cada uno imagina cuál es, visualizando cómo son sus raíces, como es su tallo, y cómo germina su flor. Deje un par de minutos para cada una.
9. Reparta la hoja de Evaluación del Taller (en el Manual de Directivos).

Reglas para trabajo grupal

- Todos participan
- Todos se ocupan de que todos participen (cuidando repartir el tiempo entre todos)
- Opinar con argumentos
- Respeto a todos los puntos de vista

con los estudiantes

Para los más pequeños

Jugar a sacar los frutos

- Comente con los niños y niñas que ya estamos en primavera, invítelos a describir los árboles y las plantas: ¿cómo los ven?, ¿cómo estaban antes, en el invierno? Muestre alguna imagen de un árbol en invierno y primavera y pídale que señalen las diferencias. Pregunte, ante la imagen del árbol en invierno, si creen que allí está pasando algo.
- Cuénteles que los árboles y las plantas entregan muchos frutos para que las personas puedan alimentarse y también para que puedan contemplar la belleza, por ejemplo en las flores y que para ello hay una larga preparación durante el invierno. (Puede mostrar algún video en el que se muestra cómo crece una planta bajo la tierra, ej: https://www.youtube.com/watch?v=i4_OpJmmclI)
- Invítelos a mirar una flor que pueda llevar a la sala, pásela uno a uno para que puedan tocarla y olerla. Advértales sobre lo delicada que es una flor, que necesita de mucha calma, suavidad y tranquilidad para ser observada.
- Luego comente que la naturaleza también nos entrega frutos para alimentarnos. Lleve a la sala algún fruto de la estación que requiera de cierto trabajo para poder comerlo (pueden ser nueces o almendras que previamente ha machacado para que les resulte fácil de sacar o arvejas o habas que puedan abrir y posteriormente pueda cocer y dar a probar).
- Comente con los niños y niñas cómo ha sido esta experiencia de sacar los frutos y después de ese trabajo poder disfrutar de ellos.
- Cierre proponiendo hacer un listado de todos los frutos que la naturaleza regala después del trabajo que ha realizado durante el invierno.



Para los un poco más grandes

Ser como un tallo

- Invíte a los estudiantes a mirar una planta o un árbol cualquiera. Pídeles que la describan y destaque las distintas partes, raíz, tallo y flor o fruto; toda la planta se llena de brotes verdes en primavera. Propóngales detenerse en el tallo o tronco y ramas. ¿Qué pasó durante el invierno con ese tallo, tronco o ramas? , ¿cómo se vieron en ese tiempo?, ¿qué los caracterizó?
- En grupos de a 4, los estudiantes identifican todas las funciones que cumple el tallo, o el tronco y las ramas. Todos se ocupan de que cada compañero/a aporte algo a esta descripción. Luego cada grupo se unirá a otro grupo y compartirán sus observaciones. Los dos grupos juntos (8 estudiantes) deberán mostrar al resto de sus compañeros las funciones que cumplen, pero sin palabras; podrán usar sus cuerpos y algunos elementos que encuentren en la misma sala.
- Haga un plenario, en que los que observaron cada presentación comenten lo que les queda de lo expuesto y el grupo complemente con lo que quería decir. Invítelos a conectar las funciones del tallo, tronco o ramas con ellos mismos: ¿cuándo ellos son tallos o troncos y ramas para sus familias o amigos?
- Finalmente pregúnteles que creen que se requiere para ser un buen tallo, troco o rama. Pida a algún estudiante, o usted mismo anote las conclusiones a las que se llega con la conversación y póngalo con un papelógrafo en las paredes de la sala.

Para los más grandes

Pensar desde la raíz

- Comente con los estudiantes cómo en la primavera la naturaleza se entrega en flores y frutos que embellecen y alimentan. Pregúnteles qué hace que ese fenómeno pueda ocurrir.
- Comente la diferencia entre el invierno y la primavera, cómo durante el invierno, cuando no se ve nada, hay un intenso trabajo que más adelante da sus frutos.
- En grupos de 4 estudiantes, invítelos a descubrir cuál es la función de la raíz en la planta y cómo hace ésta para lograr su cometido y ser fruto o flor. Cada grupo tendrá que hacer un mapa conceptual o un esquema del trabajo que realiza la planta para dar su fruto.
- Una vez que los grupos han trabajado, haga un plenario en donde expongan sus conclusiones respecto a la raíz de la planta, el recorrido para llegar a ser fruto y el mapa conceptual realizado.
- Cierre invitando a cada uno a pensar en su propio mapa, ¿que han hecho para los logros que tienen hoy en día? ¿qué más les gustaría para hacer aquello que les interesa en sus vida?, ¿qué tendrían que agregar?, ¿qué tendrían que quitar? ¿a qué tendrían que dar más tiempo o fuerza? Puede apoyarse en la reseña.



Reseña

Las estaciones del año nos presentan el ciclo de la vida, y en este ciclo que se repite una y mil veces están los grandes aprendizajes de vida para los momentos difíciles... el invierno con su dureza y frialdad ha preparado la tierra para que después pueda germinar. Pareciera que cuando más inactiva se ve la tierra, hay más trabajo silencioso y cuidado que ésta realiza sin importunar.

Del mismo modo, cuando tenemos tiempos difíciles hay distintas habilidades y competencias que desarrollamos para enfrentarnos a la dificultad y poder salir adelante. En tiempos difíciles realizamos un trabajo importante a veces sin darnos cuenta porque el dolor no nos permite ver qué está ocurriendo en nuestro interior. Luego, cuando viene la primavera podemos ver que aprendimos a reconocernos cuando reconocimos nuestras emociones, nos sorprendemos de las habilidades que pusimos en juego y los valores que no transamos.

Cuando llega la primavera de un tiempo difícil nos damos cuenta que en nuestros inviernos personales también nos equivocamos, y de esos errores aprendemos a relacionarnos mejor, a conocernos y a conocer a nuestro entorno y a quienes nos rodean... aprendemos de nuestras debilidades y también de nuestras fortalezas... a autorregularnos ya que ese tiempo nos exigió autocontrol, manejar los impulsos y la conducta, que expresáramos adecuadamente nuestras emociones y que nos automotiváramos para salir adelante. En primavera, si miramos nuestro invierno, vemos que aprendimos a comprender a los demás, ya que seguramente tomamos su perspectiva, por cierto diferente a la nuestra y pudimos ser empáticos; para salir de nuestro propio invierno establecimos relaciones interpersonales que nos permitieron ver otras opciones, nuevas relaciones sanas y gratificantes que nos colaboraron y nos permitieron colaborar, que nos dieron la oportunidad del diálogo y la participación para resolver pacíficamente nuestros conflictos.

Cuando llega la primavera y miramos el invierno podemos ver que allí hubo un maravilloso trabajo de reflexión y discernimiento que nos permitió tomar las decisiones responsables que hoy nos tienen viviendo y disfrutando en primavera.

