



"Sentirse seguros en ambientes seguros" 2015

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

JULIO

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

En julio tenemos las ansiadas y merecidas vacaciones. Con ellas un tiempo para reponer fuerzas y descansar. Podemos aprovechar este taller docente para reflexionar respecto al descanso: ¿De qué necesitamos descansar? ¿Qué tipo de descanso?

Muchos tipos de descanso se requieren producto de la actividad escolar. Descansar nuestra mente, que ha estado activa durante el semestre trabajando y buscando lo mejor para nuestros estudiantes y su desarrollo integral. El estrés que producen las emociones activadas una y otra vez con los enormes desafíos que implica el convivir democráticamente en un espacio inclusivo que demanda aprender a mirar al otro constantemente y valorar su diversidad. Descansar nuestro cuerpo que ha soportado el ritmo acelerado propio de la actividad escolar durante todo el semestre.

Reflexionar sobre el descanso y la manera en que vamos a descansar, hará que estos esperados días sean usados para lo que realmente necesitamos, y que no lleguemos de "vuelta a clases" tan cansados como salimos.

Aprender a descansar 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 Educación Física)
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:
"Aprender a descansar, una necesidad para nuestro cuerpo y nuestro espíritu"
4. Introduzca contando muy brevemente la importancia del descanso para continuar en el segundo semestre con la meta común que tiene la institución. Comente que es necesario descansar en distintos niveles: la mente, las emociones y el cuerpo.
5. Invite a conversar 10 minutos en grupos de 5-6 personas, respecto al descanso de vacaciones, guiándose por las siguientes preguntas. Pueden ayudarse mutuamente.
 - Lo que le ha cansado este semestre, mental, emocional y físicamente
 - ¿Qué "siente" que la descansaría en estas distintas dimensiones?
 - ¿Qué podría hacer el próximo semestre disminuir el cansancio en estos aspectos?
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 que el próximo semestre "se cansen menos".
8. Cierre la actividad invitando a cerrar los ojos, e imaginar distintas situaciones. Deje un par de minutos para cada una: caminando en la playa; un picnic en el campo; volando por los cielos, como un pájaro; tendidos en el desierto mirando las estrellas; nadando en aguas tibias; caminando contra el viento.
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 para descansar

- Comente con los niños y niñas que conviene pensar en los juegos para entretenerse en las vacaciones.
- Invítelos a cerrar los ojos e imaginarse a ellos mismos jugando... ¿a qué están jugando? ¿con quién están jugando? (invítelos a cambiar de juego, tres veces: "y ahora cambiaron de juego...¿qué se están imaginando que están jugando ahora?")
- Haga con ellos un listado con distintos juegos que puedan hacer en vacaciones. Comente que es importante combinar juegos activos y sedentarios. Los activos hacen moverse al cuerpo, ocupar mucha energía, sirve para oxigenar el cuerpo, ejercitar músculos. Los juegos sedentarios, más tranquilos, requieren pensar, concentrarse, ejercitar la motricidad fina.

Juegos activos	Juegos sedentarios
La pinta	Nintendo

- Elijan un juego de cada tipo para jugar en la clase
- Cierre proponiendo hacer un compromiso de incorporar cada día los dos tipos de juegos.



Para los un poco más grandes

Descubrir y descansar

- Invíte a los estudiantes a imaginar unas vacaciones en que hagan una excursión descubriendo cosas. Puede ser desde una excursión por el mismo pueblo o ciudad descubriendo calles, casas, locales, plazas que no habían visto bien, o bien por un campo, cerro, playa. A la excursión llevan algo que comer, y algo donde puedan tomar notas.
- En grupos de a 4, los estudiantes identifican una excursión posible de hacer ya sea individualmente cada uno, en parejas, tríos o grupos. Pueden planificarla con la compañía de un adulto, si lo necesitaran. Al final del trabajo, cada uno debe tener planificada su excursión de vacaciones. Todos se ocupan de que cada compañero/a tenga un buen plan.
- Invite a todos a un ejercicio de imaginación de la excursión. "Imaginan que va a partir y están preparando la mochila.....; imaginen que van caminando, al inicio con mucha energía, al final cansados.....; imaginen que llegan a un lugar desconocido..(¿qué es?¿cómo es? ¿qué descubren?).....; imaginen que toman nota de algo que descubrieron ... (¿sobre qué escriben?).... imaginen que paran, para comer algo y a descansar...; imaginen que estan de vuelta en su casa, durmiendose y recordando su excursión...."
- Puede hacer un plenario final, en que los que quieran cuenten la excursión que se proponen hacer en vacaciones, o bien sólo cerrar indicando que al regreso de las vacaciones podrán compartir y contar sus experiencias si salieron de paseo.
- (Se sugiere que ofrezca a los estudiantes que no supieron qué hacer, o creen que no podrán llevar nada a cabo, se acerquen a conversar con usted. Es una oportunidad para detectar a estudiantes que estarán muy solos, y que podría ayudar estableciendo redes con algun compañero o compañera).

Para los más grandes

Reflexiones y descanso

- Comente a los estudiantes que hay muchas actividades que a sus edades ayudan a descansar, y conviene combinarlas. Las hay más físicas, como los deportes, caminatas, etc. ; más intelectuales, como las reflexiones y lecturas; las musicales, las artísticas. Hacer siempre lo mismo cansa, por lo que una reseta para el descanso de vacaciones es combinar actividades.
- Disponga a los estudiantes en grupos de a 4, e invítelos a identificar actividades que suelen hacer en vacaciones y cuáles podrían agregar para descansar más. Pídales que se ayuden mutuamente a incorporar actividades nuevas.
- Luego de que todos tienen ciertos planes de actividades para las vacaciones, invíteles a un plenario en que la pregunta es ¿qué tipo de actividades les cuesta incorporar en sus vacaciones, y para qué le serviría hacerlo?
- Cierre comentando la importancia de combinar actividades para un verdadero descanso. Puede apoyarse en la reseña.

Reseña

Tomar vacaciones es muy conveniente, pero hay que procurar que ellas logren un verdadero descanso. ¿Qué es lo que descansa? Fundamentalmente es hacer algo distinto de lo habitual. Si se ha leído mucho, hacer deportes; si se ha entrenado duro en un deporte, leer puede ser un descanso. Si se ha estudiado mucho o estado muy preocupado con el estudio, el ideal es no estudiar en las vacaciones. Las vacaciones debieran planificarse bien para que sean un verdadero descanso, y hay algunas claves útiles que no significan altos gastos (que terminarían por estresarnos aún más):

1. Cuando hay stress acumulado: la meditación, el yoga y la visualización son algunas técnicas de relax al alcance de todos, visualizar escenas placenteras es un mecanismo que tiene efectos reductores del estrés. También utilizar música de sonidos relajantes como el sonido del mar o de un arroyo ayudan a descomprimir la mente. Mirar imágenes y videos de momentos felices: las últimas vacaciones en familia, un cumpleaños con amigos, etc. relajará automáticamente al sonreír recordando buenos momentos.
2. La lectura placentera, sea una novela, un libro de cuentos es una actividad que permite por un rato irnos de nuestra mente a otro lado, sin movernos de donde estamos.
3. Las caminatas también descomprimen la mente.
4. Mirar, simplemente, dejando ir la mente, sin pensar ni reflexionar, solo mirando afuera: las nubes, las aves, el color del cielo, la gente que pasa. La idea es permitir que la mente se retire momentáneamente de las preocupaciones inmediatas y poder apreciar con una actitud más relajada y de descanso las cosas alrededor.
5. Para el descanso emocional conviene compartir tiempo con los verdaderos amigos, reír, bailar. También realizar trabajos de jardinería o de construcción, que concentren en otras cosas, dejando de lado las preocupaciones, y dando el placer de la belleza, la obra terminada, la amistad y la risa.
6. El descanso físico y el emocional van unidos en tanto que el ser humano es uno y requiere de su cuerpo, su instrumento único para vivir. Por ello, es indispensable dormir bien, tener una alimentación saludable, realizar ejercicio físico, reírse y disfrutar.

Saber disfrutar del ocio es síntoma de higiene mental y de salud.

