



Aprendiendo Juntos



Feliz día del Maestro
21 Empezo la Primavera



Fascículo N *12

Septiembre 2011

¿Qué es enseñar?

Es no poner en manos de nuestros alumnos todo resuelto, sino que es posible mostrarles el camino y acompañarlos en su camino.

Es no cubrírlo para que no tenga frío sino hacerle sentir el orgullo de protegerse con lo que sus propias manos hicieron.

Es no darle el pan para que se alimente sino invitarlo a que ellos mismos lo fabriquen.

Es no contar las historias que otros hicieron, sino ayudarlos a que aprendan a leerlas.

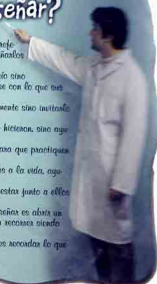
Es transmitirles paz y esperanza, para que practiquen la bondad y el amor.

Es estrecharles la mano, enfrentarlos a la vida, ayudarlos a ser libres.

Es no sentir lástima por ellos, sino estar junto a ellos y sentirse su compañero.

Es pensar que amar es enseñar y enseñar es abrir un inmenso horizonte para que lo puedan recorrer siendo útiles a sí mismo y a los demás.

En tu día querido maestro te quisimos recordar lo que vos ya sabés.





27 de Setiembre

Día Nacional de la Conciencia Ambiental.



El cuidado del medio ambiente trae aparejada una concepción de un mundo para todos, donde la mirada también está puesta en las generaciones futuras.

Se trata de no deteriorar la calidad ambiental del mundo con las actividades de las personas, preservar la naturaleza y mejorar la vida humana dentro de los límites de los ecosistemas.

Hay muchas acciones que podemos hacer desde nuestro hogar, enseñándoles a nuestros hijos con el ejemplo, a cuidar el medio que nos rodea.

Los invitamos a conversar con sus hijos sobre las siguientes imágenes





Fruta entera vs jugo

*¿Es lo mismo tomar el jugo que
consumir la fruta entera?*

Especialistas dicen que no.

Al comerla entera, la fruta se aprovecha más que si sólo bebemos el jugo. En primer lugar, consumiendo la fruta en su totalidad sus fibras no se rompen (como sucede al licuarlas) y así son más útiles al organismo. En segundo lugar, no se aumenta innecesariamente el nivel de azúcar en la sangre (en los jugos se suele agregar azúcar y el valor calórico sube). Además, al consumir las frutas frescas se aprovecha mucho más su valor nutritivo: el jugo, en muchas oportunidades, se prepara con gran antelación, lo que disminuye sus propiedades y vitaminas.



BUENAS RELACIONES PERSONALES

Le ofrecemos 10 claves muy importantes para poner en práctica y disfrutar más de las relaciones con las personas que lo rodean cotidianamente.



Dedique atención a su aseo y cuidado personal. La buena imagen refuerza su seguridad y abre las puertas a la aceptación social.

Revise su estado de ánimo. Aprender a controlar sus emociones negativas ayuda a que no interfieran en sus relaciones.

Sonría, manifieste la alegría con el cuerpo.

Compartir un tono vital, alegre y positivo, es atractivo y reconfortante para usted y quienes lo rodean.

Recapite sobre los temas de los que más habla. Evite abrumar permanentemente con lo que padece o le preocupa.

Desarrolle la tolerancia. El respeto a quienes piensan y actúan de modo distinto del suyo colabora con su imagen, ... y con su humanidad.

Pregunte lo que no sabe, sin miedo al ridículo ni a pasar por ignorante. Cuanto más inteligente es una persona, más pregunta y escucha.

En las discusiones, evite descargar en el otro la responsabilidad de todo el conflicto. Sea autocrítico, revise los aspectos en que usted pudo haber fallado.

Aprenda a escuchar activamente. Administre los silencios, no para pensar en otras cosas sino para mostrar respeto e interés por el otro.

Evite los consejos. Darlos sin que se los pidan lo coloca en una situación de superioridad que no siempre es bienvenida. Es preferible ayudar a que la otra persona encuentre su propia respuesta.

Cultive sus amistades. Mime a sus amigos. Llámelos por teléfono para saber cómo están (no sólo cuando está aburrido, no tiene planes o sufre problemas).

Visítelos. Sorpréndalos de vez en cuando.

Fuente: ALCO