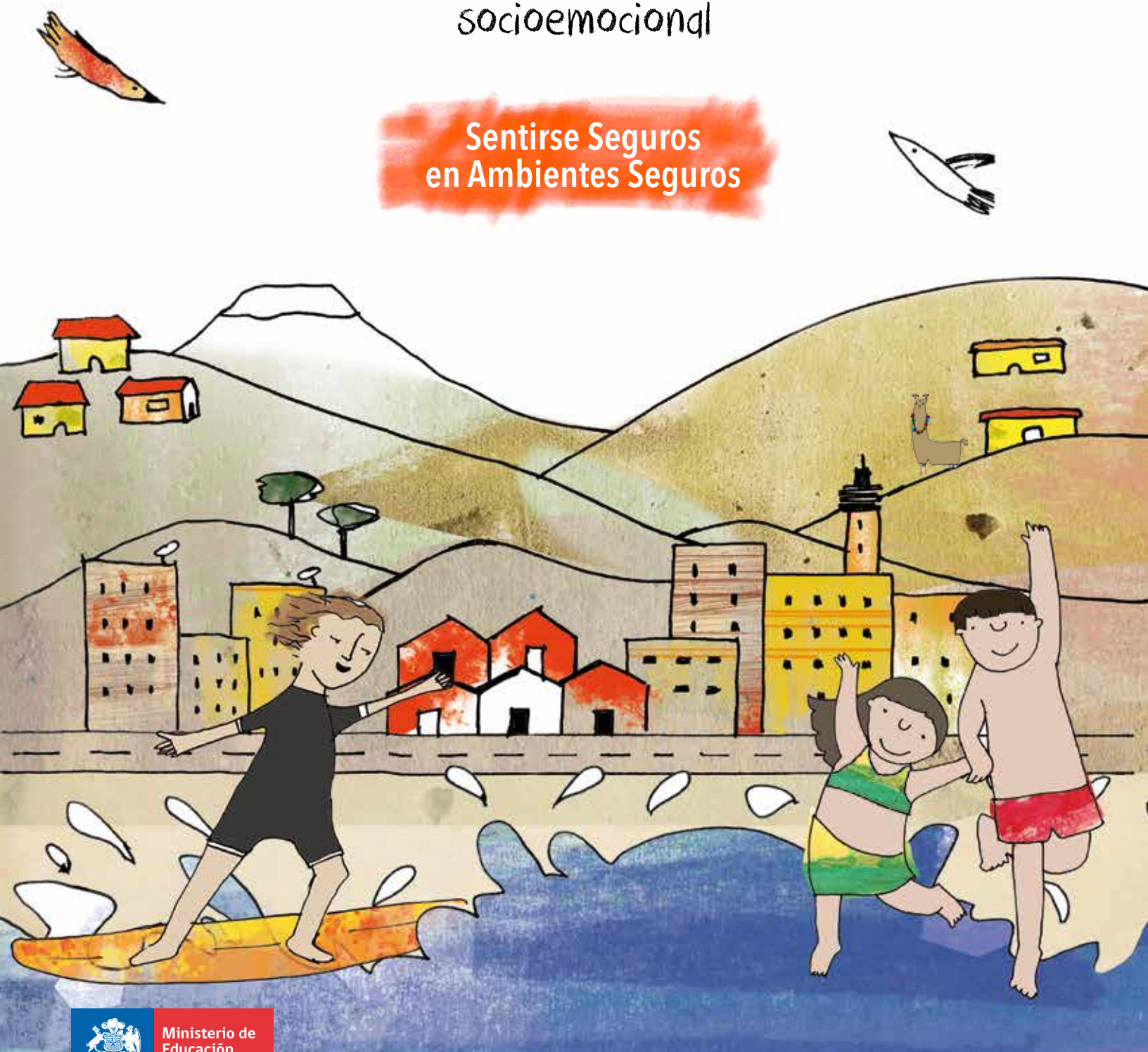




3º Ciclo  
Enseñanza Media

COMUNIDAD de  
cuidado de curso y  
FORTALECIMIENTO  
socioemocional

Sentirse Seguros  
en Ambientes Seguros



Ministerio de  
Educación

Gobierno de Chile

Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación,  
la Ciencia y la Cultura



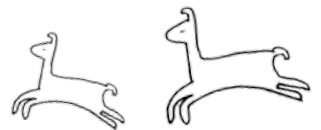
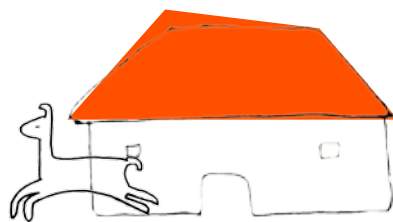
VALORAS  
UC

CONTRATAPA EN BLANCO



COMUNIDAD de  
cuidado de curso y  
FORTALECIMIENTO  
socioemocional

**Sentirse Seguros  
en Ambientes Seguros**



Este material fue posible gracias al trabajo de un equipo multidisciplinario de especialistas en pedagogía, subsectores, psicólogas y terapeutas, diseñadora e ilustradora, correctores y apoyos de personas e instituciones interesadas en apoyar a comunidades educativas del norte grande de Chile.

MINEDUC Central y las Seremis de Arica Parinacota y Tarapacá, UNESCO, Valoras de la P. Universidad Católica de Chile, Fundación Entre Niños, el apoyo generoso del Programa de Habilidades para la Vida, de BHP Billinton, y de la Fundación Collahuasi, hacen posible este texto.

**M. Isidora Mena E.**

**M. Isabel del Valle V.**

(coordinación y co autorías. Valoras UC)

**Marcial Huneus**

(Profesor y Magister en literatura)

**Glenia Valenzuela**

(Profesora de lenguaje)

**M. Fernanda Lazcano**

(Educatora Diferencial)

**Pilar Donoso V.**

(Terapeuta Ocupacional)

**Claudia Romagnoli**

(psicóloga educacional y terapeuta)

(co autores en uno o más cuadernillo)

**Diana Huneus**

(Décimas)

**Ximena Valdés E.**

(Asesora. Fundación Entre Niños)

**Joaquín y Santiago Moreno del V.**

**Erika Castro**

**Nicolle Orellana**

(MINEDUC)

(Apoyo en las correcciones)

**Soledad Céspedes M.**

(Diseño e Ilustración)

**Fyrmagráfica**

(Impresión)



El terremoto ocurrido el 2 de abril del presente año en el norte del país provocó un estado de emergencia que afectó de manera integral nuestra existencia como personas y como comunidad. En una primera instancia, dicha situación requirió ser abordada con apoyos y acciones de resguardo de la integridad vital, atención de necesidades de alimentación, seguridad, vivienda, de salud física y mental, de conectividad y comunicaciones.

Con el transcurso de los días, las personas, grupos sociales y organizaciones, fueron retomando las tareas y responsabilidades diarias. Cada institución educacional colaboró intensamente en el diseño e implementación de apoyos que permitieron retomar la normalidad de su actividad educativa. Ello significó un importante aporte a la recuperación del equilibrio, y desarrollo de una nueva etapa de organización de los equipos institucionales y de la comunidad educativa en general.

En este contexto, surge la necesidad de que los actores de las comunidades escolares se reencuentren en el espacio privilegiado de la escuela y el liceo para compartir, re-elaborar su vivencia y, en conjunto, apoyarse en la recomposición de la labor educativa y del clima escolar

El restablecimiento de una nueva cotidianidad requiere promover el bienestar y la seguridad de todas las personas que participan de la comunidad educativa con un trabajo permanente de empoderamiento de estrategias de contención emocional –entendida como el acto de recibir, acoger y proteger-, que permitan a la escuela y el liceo en su conjunto reconstruir su quehacer diario. Ello permite además reforzar la seguridad de los niños y niñas, haciéndolos sentir cuidados al interior del establecimiento y desarrollando un aprendizaje para la vida.

Las actividades grupales y personales son un esquema recomendable para lograr armonizar las vivencias, experiencias, miedos y angustias de los estudiantes, y dar a través de ello, un sentido valórico, formativo y de integración a este proceso de recuperación.

Por ello, les presentamos este material preparado para el desarrollo de espacios de contención y apoyo emocional y la creación de ambientes de respeto, confianza, prevención y autocuidado, tanto dentro como fuera del aula. También, busca estimular y motivar la realización de actividades de auto conocimiento, reflexión y expresión de las emociones, de las propias ideas y de las maneras diferentes que tenemos todos y todas de reaccionar.

**Gonzalo Muñoz Stuardo**

Jefe

División de Educación General

Ministerio de Educación



En su misión la UNESCO, Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, se propone “contribuir a la paz y a la seguridad estrechando mediante la educación, la ciencia y la cultura, la colaboración entre las naciones, a fin de asegurar el respeto universal a la justicia, a la ley, a los derechos humanos y a las libertades fundamentales...”. En ese marco, la UNESCO propone promover la educación como un derecho fundamental, mejorar la calidad de la educación y estimular la experimentación, la innovación y el diálogo en materia de políticas públicas.

Así, la UNESCO trabaja con sus Estados Miembros hacia la garantía del derecho a una educación de calidad para todos. El esfuerzo conjunto del Ministerio de Educación de Chile y de la UNESCO, que se plasma en este material, responde a este objetivo fundamental: lograr escuelas constituidas en comunidades de aprendizaje que garanticen a todos su derecho a la educación, entendido como el derecho a aprender, acogiendo la diversidad, valorándola y generando igualdad de oportunidades para que los estudiantes de Chile desarrollen sus proyectos de vida y contribuyan al desarrollo de un país justo y solidario.

La UNESCO define la educación inclusiva como un proceso orientado a responder a la diversidad de necesidades de todos los estudiantes, incrementando su participación en el aprendizaje, la cultura y las comunidades, reduciendo y eliminando la exclusión en y desde la educación. La atención a la diversidad y la educación inclusiva deben ser los ejes centrales de la transformación de los sistemas educativos y las escuelas para satisfacer las necesidades de todos los estudiantes y una responsabilidad del conjunto del sistema educativo.

Sabemos cuán difícil es alcanzar este objetivo y también las múltiples situaciones que ponen su logro en riesgo: la desigualdad social y económica, la mala convivencia, la violencia en la escuela y en su entorno, y otros factores. Pero también sabemos que transformar las aulas escolares en espacios de confianza que acojan a todos, en sus diferencias, capacidades y posibilidades, es clave para alcanzar la meta perseguida pues así se generan las condiciones para el potencial de cada uno, y en suma el del país en su totalidad.

El acceso a una educación de calidad enfrenta múltiples desafíos, en un contexto de cambio vertiginoso propio del siglo XXI. El mundo se ha hecho más pequeño e interconectado, y la diversidad, así como el imperativo de un desarrollo justo y sostenible, impone la tarea urgente de desarrollar sociedades más inclusivas, y del acceso a una educación equitativa y de calidad. Para ello es preciso que la escuela considere las distintas dimensiones del estudiante: los aspectos afectivos y emocionales, las relaciones interpersonales, las capacidades de inserción y actuación social, el desarrollo cognitivo, y el desarrollo ético y estético. En ese marco, los cambios deben ser promovidos desde las escuelas, procurando acciones que impacten en las formas de enseñar, de aprender y de comportamiento ciudadano.

La práctica educativa depende de las concepciones, decisiones y expectativas de los actores escolares, y de su comunidad. Está determinada por la cultura de la escuela, por la forma en que los docentes definen y asumen su rol y por las expectativas recíprocas de docentes y estudiantes. Así mismo, el ambiente escolar tiene gran influencia en cómo los niños se perciben a sí mismos y en cómo construyen su identidad cultural y su sentido de pertenencia a la escuela y a la sociedad. Así, hay que lograr un clima de igualdad, brindando apoyo a todos los estudiantes, valorándolos y teniendo altas expectativas respecto a lo que pueden aprender.

En el logro de escuelas inclusivas, el rol del docente es un pilar pues promueve una visión de mundo a través de su comportamiento, sus prácticas, sus mensajes y sus acciones. Si todos aprenden, la comunidad aprende y entonces el beneficio es para todos. Si todos aprenden, todos se sienten más seguros, acogidos, respetados, y se generan mejores condiciones para seguir aprendiendo en un círculo virtuoso imperativo para la educación.

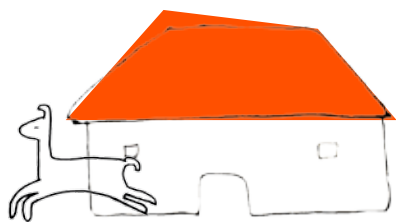
Este esfuerzo conjunto realizado gracias a la fuerte voluntad política del Ministerio de Educación, pone a disposición de todo el sistema escolar un trabajo que contribuirá a mejorar los diversos contextos educativos que el país exhibe. La experiencia iluminará también a otros países de la región que con los mismos objetivos buscan respuestas concretas que sean aplicables, y escalables en sus contextos.

La UNESCO agradece al Ministerio de Educación de Chile la oportunidad de trabajar juntos a favor de este objetivo, por las niñas y niños, por los jóvenes, los docentes y una sociedad mejor.

**Jorge Sequeira**

Director

Oficina Regional de Educación de la UNESCO para América Latina y el Caribe





# Índice

1

## EN LA SALA

### Rutinas de curso

- Día lunes: empezar con agrado
- Concentración para poder trabajar
- Relajación en momentos tensos
- Día viernes: ¡listo!

### Desarrollo del curso como comunidad de cuidado (consejo de curso o equivalente)

- Conocernos más
- Organizarse para la crisis
- Proyectos de curso
- Solidaridad
- Lecturas Heroicas

### Desarrollo socioemocional (Orientación o equivalente)

- Convivir con las emociones
- Emociones en momentos críticos
- Saber dialogar
- Decidir en situaciones extremas

2

## RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PROFESORES Y PROFESORAS DEL CICLO

3

## TRABAJO CON PADRES, MADRES Y APODERADOS

### Reuniones con padres, madres y apoderados

- Comunidad de curso
- Organizarse para las crisis
- Emociones en momentos críticos
- Saber dialogar

4

## GUÍA ÍNDICE DE OTRAS ACTIVIDADES Y BIBLIOGRAFÍA ON LINE



### **La vida es cambio, es crisis, es crecimiento.**

Así como sentimos, pensamos y creamos mundos nuevos, así como disfrutamos y nos divertimos, también vivimos momentos difíciles y dolorosos. Debemos estar preparados para enfrentarlos y sacar provecho de ellos.

Terremotos de la tierra, derrumbes y aluviones de la cordillera ocurren en las personas e instituciones. Tsunamis del agua, son como esos espantos que a veces acaecen al espíritu y a los climas organizacionales.

Las organizaciones educativas que nos acogen en los primeros años de nuestra historia, deben ser lugares donde aprendamos también valores y competencias para vivir las crisis en colaboración y solidaridad. Libres, creativos para encontrar soluciones, sabios para prevenirlas.

En la cotidianidad pedagógica y la convivencia escolar para el aprendizaje hay valiosas oportunidades para formar la seguridad de las personas. Los y las docentes, son modelos de afecto, entereza y heroísmo. Contextos armónicos, estéticos. Modelos de colaboración de pares adultos. Dirección sensible e inclusiva de las personas que enseñan y que aprenden, responsables de construir ambientes comunitarios que otorguen seguridad.

Se sabe que las personas con redes viven más años.

Siete textos constituyen el apoyo para que las instituciones escolares integren en sus prácticas e instancias cotidianas el aprendizaje de una comunidad de cuidado. Distintos textos para distintos actores: docentes que ejercen como guías de curso (profesores jefes) en cuatro ciclos diferentes o en escuelas especiales. Directivos que forman comunidad docente, incluyendo a asistentes y otros profesionales de apoyo, docentes en su asignatura.

Los textos de ciclo parten con actividades con los estudiantes, en sala, orientadas a desarrollar los cursos como comunidades de cuidado, las habilidades socioemocionales vitales en momentos críticos. Siguen con propuestas relacionadas para cuatro reuniones de padres, madres y apoderados. Finaliza con sugerencias muy concretas para trabajar con la etapa de sus estudiantes, y con referencias a otros materiales pertinentes on-line.

Con un abordaje similar, el texto de directivos sugiere actividades para talleres de reflexión docente, de asistentes de la educación y de profesionales de apoyo. Contiene también directrices para alinear los instrumentos de gestión al desarrollo de comunidades de cuidado.

Los materiales son herramientas útiles a un esfuerzo que sólo las instituciones educativas pueden decidir hacer: convertirse en espacios acogedores y amorosos, inclusivos y formadores, para que todos los niños, niñas y jóvenes puedan disfrutar el aprendizaje, con libertad y seguridad.

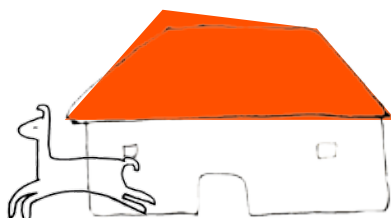


## **Rutinas de curso**

### **Desarrollo del curso como comunidad de cuidado**

### **Desarrollo socioemocional**

*La redacción de este documento se ha hecho a través de un lenguaje inclusivo, es decir, un lenguaje que visibilice los géneros femenino y masculino. No obstante, con la finalidad de facilitar la fluidez de la lectura, en algunos párrafos se ha usado vocablos en masculino con el sentido incluyente de ambos géneros.*



# Reseña

Iniciar la semana escolar el lunes, para algunos es una buena cosa y para otros un desafío insegurizador. (También para los adultos).

Para los que es un remanso, puede ser porque en la familia hay violencia, conflicto, precariedad, mal trato o bien soledad.

Para otros el establecimiento educacional es un espacio atemorizante. El domingo algunos se deprimen o tienen colon irritable. Temor a exigencias pendientes, potenciales conflictos, retos, poca libertad. El día lunes a muchas personas inseguriza, y así asocian el aprendizaje y la organización escolar con un ambiente inseguro.

Se trata de lograr una rutina que inicie siempre la semana con un espacio para contactarse entre las personas del curso, incluyendo al o la docente. Conversar algo que no es nunca atemorizante es un buen comienzo. Constituye además una forma de acercarnos a los estudiantes generando cercanía con ellos, la percepción no solo de un profesor o profesora que va a enseñarles algo, sino también a una persona que como ellos tiene intereses e inquietudes personales sobre la vida y la sociedad.

Un buen comienzo el lunes, predispone al ambiente escolar, y por ende al aprendizaje. Permite asociar al establecimiento educacional con un ambiente seguro, que no amenaza su "ser".



ADECUACIÓN CURRICULAR

Para  
estudiantes que  
no escriben, pídeles  
que escuchen con mucha  
atención, a ver si después lo  
recuerdan y se lo repiten a los  
compañeros/as. Esto permite  
ejercitar su memoria, y al  
mismo tiempo recalcar el  
relato a los otros.

# Actividad

## Día Lunes: Empezar con agrado

10 minutos, (todos los días lunes).  
Sala.

### Te cuento

1. Antes de comenzar la clase, relate a los estudiantes una noticia que a usted le parezca interesante de la última semana o fin de semana.
2. Deles la palabra a ellos, tan para que el que quiera comente la noticia.

#### Variaciones

**A.** Relate una experiencia personal que haya tenido la última semana (no muy íntima, por supuesto). Deles la palabra para que quien quiera relate una propia.

**B.** Pida que hagan lo mismo, pero con el compañero: contarse una noticia y comentarla, o una experiencia del fin de semana.



## Reseña

Cuando un curso se desconcentra y comienza a hablar o a molestarse, rara vez dará resultado solo pedir silencio. Neurocognitivamente en esos momentos la actividad es diferente, y está, ya sea dando curso a impulsos más primarios, o bien en la llamada "otra carretera neuronal", que quiere decir "otra línea de pensamientos".

Una forma más llevadera de lograr el silencio es *desconcertarlos* de la actividad en que están y que resulta disruptiva para el aprendizaje que usted intenta, de modo que dejan de hacer lo que están haciendo y prestan atención a una nueva situación que les *llame la atención*. Esa atención a la nueva situación, es concentración en algo en lo que está todo el curso. Y ahora queda llevar esa concentración colectiva, para recordar el sentido de lo que están haciendo. Por ejemplo: *"volvamos a este ejercicio que sirve a para aprender una técnica que les será útil para resolver problemas reales"*

Esta actividad tiene dos objetivos, por un lado usted desconcierta al curso, que se ve frente a su compañero haciendo algo a lo que no están acostumbrados. Por otro lado, sitúa al estudiante conversador en la posición de pedir silencio y tomar conciencia de lo que es estar parado frente al ruido. Usted puede darle la misión de ser el encargado de pedir silencio al curso.

Recuerde que las personas rara vez somos capaces de mantener concentración sobre una actividad más de 20 minutos. Por lo que si la desconcentración es porque ya pasó el tiempo límite, lo que le conviene es llamar la atención con OTRA actividad pedagógica.



## Actividad

### Concentración para poder trabajar

3-5 minutos.

Sala, al inicio o en cualquier momento que requiere silencio y concentración.

## Tú pide silencio

1. Pídale a uno de los estudiantes más conversador que se pare y se ponga a su lado.
2. Dígale que él le debe pedir silencio al curso.
3. Usted quédese a su lado dejando que sea él quien logre el silencio.
4. Cuando lo haya logrado, pídale que se vuelva a sentar, y siga la clase sin más.

## Volvamos al trabajo

1. Al planificar su clase, prepare pequeños párrafos o frases que sintetizen o complementen lo que va a trabajar.
2. En momentos en que se produzca mucho ruido o desconcentración de los estudiantes, díctelas para que las escriban.
3. Aproveche el silencio y la atención que están prestando para continuar.

#### ADECUACIÓN CURRICULAR

Para estudiantes que no escriben, pídeles que escuchen con mucha atención, a ver si después lo recuerdan y se lo repiten a los compañeros. Esto permite ejercitar su memoria, y al mismo tiempo recalcar el relato a los otros.

A modo de ejemplo de lo propuesto, en una clase de historia usted está enseñando la Revolución francesa. Cuando se produzca el ruido o la desconcentración, usted ha seleccionado dos o tres de frases, por clase, de personajes afines (Luis XVI, María Antonieta, Marat, Robespierre, Dantón, entre otros).

## Reseña

Estar relajado significa un estado corporal en que se respira calmado, los músculos están distendidos, nuestro sistema circulatorio fluye, y nuestra sangre irriga de mejor manera el cerebro. Un adecuado nivel de relaxo, (ni excesivo ni poco), es fundamental para el aprendizaje. Cuando los estudiantes están tensos, están más proclives a desconcentrarse, ponerse ansiosos, angustiarse, deprimirse y ver los problemas más que las soluciones. Las tensiones prolongadas hacen que seamos menos efectivos, generemos dolores musculares o de cabeza. Existen diferentes formas de relajarse que podemos enseñar: contactarse con la respiración y con el cuerpo, produciendo imaginéras (visualizaciones) placenteras. La visualización es una poderosa herramienta en que imágenes gratas contrarrestan las situaciones difíciles. Conviene que todos conozcamos un método de relajación, y tengamos costumbre de una visualización positiva a la que podamos recurrir fácilmente en momentos críticos.





## Actividad

### Relajación

15 minutos.  
Sala.

## Ejercicio de Relajación Corporal<sup>1</sup>

1. Antes de comenzar, asegúrese de poder contar con 15 minutos en los que no sean interrumpidos. Ponga un cartel en la puerta de la sala y solicite que apaguen los celulares.
2. Invite a realizar un ejercicio de relajación, sentarse cómodos en sus asientos, y cerrar los ojos.
3. A continuación vaya leyendo lento los pasos de la relajación, dejando un espacio de aproximadamente 15 segundos entre cada instrucción o párrafo, para que los estudiantes puedan imaginar.

*Nos centramos en el momento presente, en la postura que hemos adoptado y nos relajamos, soltando cualquier tensión que percibamos en el cuerpo.*

*A continuación, suavemente llevamos la atención a la respiración, y sin forzar ni cambiar nada, observamos cómo el aire entra, cómo el aire sale.*

*Nos conectamos con ese vaivén, con ese movimiento espontáneo y rítmico de la caja torácica y del abdomen.*

*Dejemos que la atención vaya focalizándose cada vez con mayor precisión e intensidad en el ritmo respiratorio. Y nos fijamos con atención plena en todas las particularidades de ese movimiento.*

*Nos daremos cuenta de que no se limita tan sólo al tórax y al abdomen, sino que se extiende por todo el cuerpo..., como las ondas en un estanque que se dispersan hasta alcanzar las orillas.*

*Percibimos cómo apenas se mueven los hombros, los cuales a su vez desplazan ligeramente a los brazos... y cómo esa oscilación se hace perceptible hasta los dedos de las manos.*

*Prestamos atención a ese movimiento y a cualquier sensación que experimentemos en hombros y brazos, sin dejar de tener bien presente en nuestra conciencia a la propia respiración.*

<sup>1</sup>Ejercicio extraído de la "meditación del cuerpo" del español Vicente Simón. En youtube puedes encontrar estas y otras meditaciones. <https://www.youtube.com/user/VicenteSimon/videos>

*También notamos cómo se produce una suave ondulación de toda la columna vertebral., como una serpiente que se endereza y luego se retrae.*

*Esa oscilación repercute también en el cuello y en la cabeza. Nos hacemos conscientes de ese movimiento y de cualquier sensación que percibamos en estas zonas.*

*Si ahora dirigimos la atención hacia abajo, percibiremos la contracción del diafragma y cómo éste al inspirar, empuja suavemente las vísceras del abdomen, dándoles un leve masaje.*

*Nos fijamos en toda esa región del vientre y estamos atentos a cualquier sensación que provenga de ahí..., calor, movimientos, alguna molestia, placidez...*

*Ahora pasamos a concentrarnos en la zona de la pelvis, en el bajo vientre, en los genitales y en las caderas.*

*También hasta allí llega la suave ondulación de la respiración. La acompañamos con nuestra conciencia y estamos atentos igualmente a cualquier impresión que pueda nacer en esa región del cuerpo.*

*Sea lo que sea, lo registramos y lo aceptamos tal cual es; sin juzgar y sin pretender que las cosas sean diferentes a como son en este preciso momento.*

*A partir de las caderas, extendemos hacia abajo nuestra atención, y nos hacemos conscientes de los muslos..., de las rodillas... también de las pantorrillas, de los tobillos, y de los pies. Notamos el contacto con la superficie que nos sustenta, variable según la postura en que nos encontremos.*

*Permanecemos abiertos a cualquier sensación de toda la zona de las piernas.*

*Somos plenamente conscientes de las sensaciones y las aceptamos, sin oponerles resistencia alguna.*

*Ahora, concibamos y sintamos al cuerpo como una unidad, como un todo, y notemos cómo la respiración se desplaza por él ocasionando todas esas ligeras vibraciones que lo mantienen vivo y sintiente. Permanezcamos unos minutos disfrutando de esa maravillosa sensación de la vida en cada una de las células del cuerpo, en cada tejido y en cada órgano..., latido a latido.*



*Si nos resulta placentero, podemos imaginar que al respirar, inhalamos el aire por la coronilla y que va recorriendo todo el cuerpo hacia abajo hasta las plantas de los pies, para luego hacer el camino inverso y volver a salir por la cabeza.*

*Percibimos cómo la respiración al extenderse por todo el cuerpo lo tranquiliza y lo apacigua.*

*Nos hacemos conscientes de que calmando la respiración, podemos serenar a la vez la mente y el cuerpo. Saboreemos ese efecto tranquilizador y permanezcamos en él hasta el final de la relajación.*

*Y ahora, poco a poco, sin prisa..., volvemos a la realidad exterior..., percibimos los sonidos de la sala, y sin apuro... vamos abriendo los ojos, y tomamos contacto otra vez con el mundo externo.*



# Reseña

Para estudiantes y docentes, concluir la semana es terminar una etapa, cerrar etapas. Las etapas dan un ritmo a la vida, que es segurizador. Siempre vuelve, se puede predecir. Concluir otorga sensación de "tarea cumplida", "logro", "fin". Todo ello corresponde a frases positivas sobre la vida y uno mismo.

Ritualizar los inicios y términos permite marcar este ritmo, estas tareas, reconociéndolas en su esfuerzo, mostrando que también los adultos nos percatamos de ello. Es un modelo que les otorgamos, que tiene también que ver con la voluntad de obra: terminar lo que iniciamos.

Así como el lunes se inicia con agrado, también el viernes se concluye con gratitud. Se cierra una etapa y se abre otra.

Leer un poema al terminar es una manera interesante de concluir. Les deja una pequeña reflexión, concluye con una obra (que también concluyó), muestra la profundidad de la vida, en forma poética, que llega más a las emociones.

Los poemas además suelen tener rimas, y las rimas calman.

## Fragmento de "El himno cotidiano"

Gabriela Mistral

*Dichoso yo, si al fin del día,  
un odio menos llevo en mí;  
Si una luz más mis pasos guía,  
si un error más yo extinguí.*

*Si por la rudeza mía  
nadie sus lágrimas vertió,  
si alguien tuvo la alegría  
que mi ternura le dió.*



## Actividad

**Día viernes, ¡Listo!**

5 minutos  
Sala o Patio

### Un poema para terminar

1. Los últimos minutos del día viernes, invítelos a terminar la semana con "el poema del viernes", para irse relajados y con buenas imágenes a sus casas.
2. Usted o alguien que lea muy bien, lee un poema.  
(Adjunto hay uno muy pertinente de Gabriela Mistral. También puede usar las décimas de ciclo que aparecen en la contratapa de este cuadernillo, u otro que a usted le guste).
3. Despídase de sus estudiantes.

#### Alternativas

- A. Pedirle a los estudiantes que elijan un poema para leer. No necesariamente lo deben leer ellos mismos. Conviene que sea alguien que lea muy bien y en voz alta, para que el día no termine nervioso para nadie.
- B. Hacer la actividad tras terminar todos los días de la semana.
- C. Intente que con el tiempo lo vayan repitiendo con usted.

# Reseña

En la medida en que cada uno se da cuenta de lo bueno que hay en sí, también puede recibir y valorar lo que otro le da, además de sentir que tiene algo propio y valioso que aportar. Es la base para construir autoestima y aprender el buen trato.

Cuando las personas se conocen, se tratan mejor, se defienden y cuidan más.

Para tener una comunidad de curso en que todos se sientan seguros y en confianza, se requiere facilitar el que todos se conozcan, y visualicen los aportes potenciales de unos y otros. También para trabajar en equipos, y ayudarse mutuamente, hay que saber lo que podemos aportar y lo que pueden aportar otros.





ADECUACIÓN CURRICULAR

Para estudiantes que no escriben, pídale a un compañero que suele ser excesivamente interesado en sobresalir, que le ayude con la escritura. Así va aprendiendo a sobresalir también por su solidaridad.

## Actividad

### Conocernos más

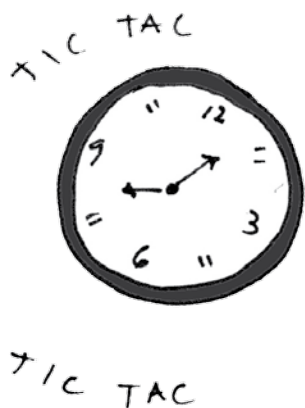
45 minutos (orientación).  
Sala.

## Maestrías

1. Pida a los estudiantes que inventen una forma de formarse en parejas al azar.
2. Entregue una hoja a cada uno, que pliegan en dos. En una cara, escriben ¿Qué sé hacer que yo podría enseñar a los que quieren del curso? (tejer, bailar, cantar, jugar naipes, correr, etc.).
3. Invite a comentar lo que escribieron con su pareja. En la segunda cara, escriben ¿Qué sabe hacer... (nombre)..., que podría enseñar al curso?, y cada uno escribe lo que le cuenta su compañero que sabe hacer y podría enseñar.
4. Forme un círculo con todos, y pida que cada uno lea lo que escribió respecto del compañero. A medida que lo comparten con el curso, van pegando las hojas en una cartulina o papel Kraft.
5. Una vez concluido, se sugiere dejar la cartulina o papel Kraft en un lugar visible de la sala y pedir algún comentario sobre lo que les sorprendió del reporte de cualidades. (Se sugiere tener en cuenta las distintas maestrías para futuras actividades de curso).



# Reseña



¿A quién tengo al lado? Muchas veces en nuestras relaciones actuamos a partir de los prejuicios que nos hacemos de las otras personas y realmente no sabemos quiénes son o qué son capaces de hacer. Para conocer a una persona tenemos que tratar de evitar quedarnos con las primeras impresiones (aspecto, corte de pelo, ropa, forma de hablar; gritón, silencioso, pesado). La apertura y la observación nos permiten vincularnos con otros. Si nos cerramos y nos quedamos con el prejuicio, podemos perdernos la posibilidad de conocer a otros con los que podríamos tener una amistad o ayudarnos mutuamente.

En este ejercicio los estudiantes que más tiempo resistan con los brazos en alto no serán necesariamente los más fuertes. Esta resistencia no pasa por la fuerza física, sino por la contextura de cada quien. Esta experiencia nos muestra que podemos equivocarnos en nuestros primeros juicios, no siempre es posible prever cómo actuarán o se desenvolverán las personas en determinadas circunstancias. En determinadas situaciones podemos vernos en la necesidad de ayudar o ser ayudados por una persona que no nos hubiésemos imaginado.





ADECUACIÓN CURRICULAR

Para estudiantes que tienen dificultades físicas que no les permite el ejercicio, pídale a un compañero más tímido, que le ayude a mantener alzado los brazos. Esto le significa demostrar aún más destreza en este ámbito.

## Actividad

### Conocernos más

20 minutos (Orientación).  
Sala.

## Levanta los brazos

1. Pida a sus estudiantes que se pongan de pie y expliquen que el desafío será que duren lo más posible con los brazos estirados, de forma paralela a sus hombros (ilustración).
2. Pídeles que anoten en un papel quién del curso creen que resistirá más tiempo.
3. Marque el tiempo, y díales que estiren los brazos y se queden así todo el tiempo que puedan.
4. A medida que se vayan cansando pídeles que se sienten.  
(Los estudiantes que más tiempo resistan durarán 10 o 15 minutos).
5. Cuando todos hayan bajado los brazos pídeles que respondan con su compañero o compañera del lado las siguientes preguntas:
  - ¿Por qué pensaste que el compañero que elegiste resistiría más tiempo?
  - ¿Te imaginaste que durarías todo el tiempo que estuviste?
  - ¿Qué sensaciones te produce este ejercicio?
6. Abra un plenario donde expongan sus comentarios. Una idea interesante a comentar, es que no siempre todos son buenos para todo. Hay muchos factores que afectan el éxito de una tarea, no solo la fuerza física, la altura.

## Reseña

Trabajar colaborativamente es una capacidad que se aprende día a día, implica organización y confianza en el otro. Saber trabajar en equipo es básico como capital cultural y social de una organización, y se considera un requisito para el desarrollo de los países, pues permite lograr mejor los objetivos del grupo.

El trabajo colaborativo, o el equipo, requiere que asumamos distintos roles de acuerdo a nuestras capacidades o preferencias: alguno dará las instrucciones, otro velará porque actuemos adecuadamente, otro ayudará a las personas que presentan dificultades. También requiere que respetemos el rol que tiene cada uno en una determinada actividad. Eso significa que a veces puedo dirigir, otras debo obedecer y así me van conociendo y me voy conociendo.

La dificultad con que crucen la cancha dependerá de su capacidad para organizarse y coordinarse. No de su fuerza o estado físico. Esto ayuda a reconocer que no sólo la fuerza del cuerpo es lo que permite éxito, sino también de lo afectivo, de lo intelectual.

Vivir las crisis o emergencias en comunidad, hace más fácil el momento o tiempo de estas.



Para estudiantes que tienen dificultades físicas que no les permite el ejercicio, otorgueles el rol de identificar a los que llegan primero, y/o las estrategias que usan para avanzar

## Actividad

### Conocernos más

45 minutos (Orientación).  
Patio.

## El paso del enano

1. Lleve al curso a la cancha o a una superficie plana.
2. Divida a los estudiantes en grupos de cinco.
3. Díales que se pongan en cuclillas (ilustración), formando una fila.
4. Luego pongan sus manos en los hombros de su compañero de adelante.
5. Cuando todos estén en posición, deles la indicación para que crucen la cancha sin detenerse ni ponerse de pie.
6. Una vez que todos hayan cruzado, vuelvan a la sala.
7. En la sala, en los mismo grupos pídales que respondan las siguientes preguntas:
  - ¿Qué hicieron para cruzar la cancha?
  - ¿Qué dificultades tuvieron?
  - ¿De qué manera lo habrían hecho mejor?
8. Pida que un vocero lea las respuestas.



# Reseña

Por diversos motivos biográficos, las personas podemos mostrarnos reticentes a confiar en los otros. La experiencia de tener cercanos que nos den confianza es algo reparador. Para dar confianza a otros es importante ponerse en el lugar del otro, escuchar e interesarse en que a otros les vaya bien con mi ayuda. Cuando alguien aprende a confiar, se abre una nueva posibilidad en sus relaciones con las personas. También es bueno identificar con quiénes me atrevo a confiar y aprender a reconocer aquellos indicadores que hacen para uno más o menos confiable a alguien. Ser demasiado confiado a veces hace que no se pongan ciertos límites, no se establezcan ciertos acuerdos o se tomen resguardos, y las relaciones salen dañadas. Para realizar este ejercicio los estudiantes tienen que confiar en sus compañeros o compañeras en una actividad simple, y escuchar con detenimiento las instrucciones que les dan. Lúdicamente los predispone a escucharse y ayudarse mutuamente. La confianza en el otro la aprendemos día a día.



## ADECUACIÓN CURRICULAR

*Para estudiantes que tienen dificultades físicas que no les permite el ejercicio, haga un trío. Esto permite demostrar que a veces se requieren equipos más grandes para llegar todos a la meta.*

CURSO COMO  
COMUNIDAD

## Actividad Conocernos más

45 minutos.  
Patio/sala.

## Yo te guío

1. En el patio del establecimiento educacional, organice un pequeño recorrido de unos 100 mts., que presente algunos desniveles u obstáculos.
2. Organice a los estudiantes en parejas.
3. A cada pareja entréguele una venda.
4. Pídale a uno de ellos que vende a su compañero.
5. El estudiante que puede ver tiene que guiar a su compañero o compañera.
6. Una vez que terminen el recorrido, lo hacen de vuelta intercambiando los roles.
7. Vuelvan a la sala y pídeles que trabajen individualmente con las siguientes preguntas:
  - ¿Qué sentiste y te llamó la atención al dejarte guiar por tu compañero o compañera?
  - ¿Qué harías distinto si tuviera que volver a dejarte guiar?
  - ¿Qué sentiste al guiar a tu compañero o compañera? ¿Qué harías mejor?
8. Abra un plenario donde los que deseen, expongan lo aprendido.

# Reseña

Por lo general estamos acostumbrados a que existan instituciones y personas encargadas de actuar cuando se produce una emergencia. De esta manera, solemos descansar en que alguien más solucionará el problema, sin prepararnos para buscar o implementar las soluciones.

Tras el terremoto del 2010, en Concepción la ciudad quedó devastada. Se cayeron muchas casas, no había luz, ni agua, la autoridad no tenía infraestructura para hacer cumplir la ley y se hizo presente el caos y los saqueos. La ciudad quedó fuera de control. Resulta importante preguntarnos desde dónde actuamos, ¿Desde una ley externa? ¿O desde convicciones propias? ¿Somos realmente una comunidad? ¿Confiamos en los otros? ¿De qué manera en nuestro establecimiento educacional estamos trabajando para que exista una mirada más comunitaria?

Durante el terremoto del 2014 en el norte, algunas comunidades actuaron más comunitariamente que otras. Ellas quedaron con un muy buen clima de relaciones humanas, como resultado del terremoto. "El terremoto nos dejó varios percances, debemos tener doble jornada, estamos asustados por las familias que quedan abajo mientras subimos a trabajar, pero lo bueno es que se creó mucha solidaridad y hay un muy bien ambiente de trabajo" (Profesora Pozo Almonte, 2014). Otras organizaciones educativas quedaron asustadas y preocupadas de mejorar su capacidad de vida comunitaria, porque no se sintieron apoyados por sus compañeros de trabajo. A vivir en comunidad y solucionar problemas con la propia creatividad y responsabilidad se aprende, y aumenta con ella la sensación de seguridad.

## Situación I

Imagina que vas por la calle, de pronto escuchas un auto que frena muy fuerte y se termina estrellando contra otro auto. El choque es violento. Escuchas gritos dentro de los autos.

*¿Qué convendría hacer?*

## Situación II

Imagina que estás en tu casa, es de noche. Estás leyendo o viendo televisión, de pronto escuchas un ruido. Llamas a la persona con la que vives pero ella no contesta. Vas a su habitación. Ella o él está en el suelo, casi sin habla a causa de un fuerte dolor en la zona del estómago.

*¿Qué convendría hacer?*

## Situación III

Imagina que ha ocurrido una catástrofe natural, y en la pequeña ciudad en que tu vives, no funciona la luz eléctrica, ni el agua potable. Las comunicaciones están cortadas. Sólo se sabe que esta situación se mantendrá por tres semanas.

*¿Qué convendría hacer?*

## ADECUACIÓN CURRICULAR

Para estudiantes que tienen dificultades de lectoescritura que no les permite el ejercicio, pídale a un compañero más tímido, que le ayude a mantener alzado los brazos. Esto le significa demostrar aún más destreza en este ámbito.

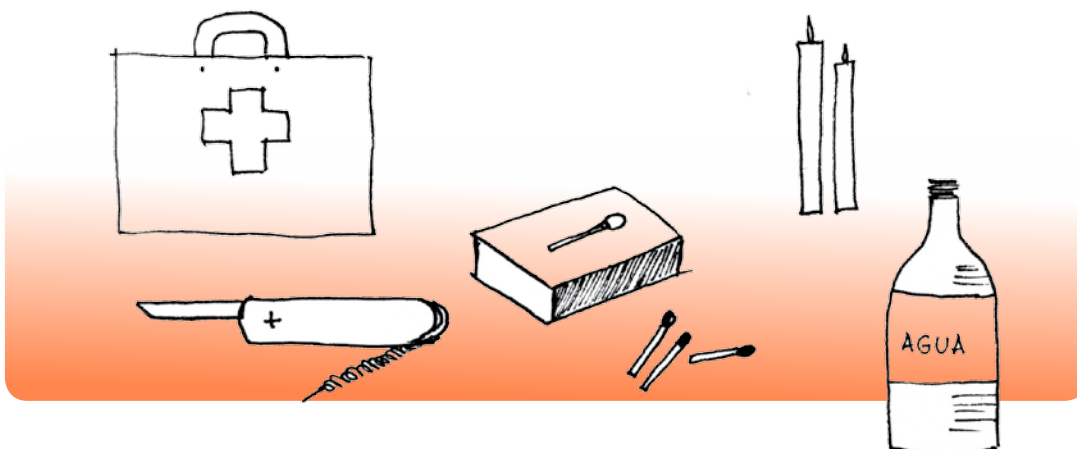
## Actividad

## Organizarse para las crisis

45 minutos (Orientación).  
(Puede usar dos sesiones)  
Sala.

## ¿Qué hacer?

1. Pídale a sus estudiantes que respondan individualmente a los tres casos adjuntos. Corresponden a situaciones críticas donde hay que actuar.
2. Posterior al trabajo individual, en grupos de 4 personas, pida que se relaten lo que escribieron y finalmente combinen las distintas soluciones buscando lo que les parece la mejor manera de enfrentar las situaciones.
3. En plenario cada grupo expone sus propuestas.
4. El grupo vuelve a trabajar juntos, ahora con las siguientes preguntas:
  - ¿Cuáles son las ventajas y desventajas para organizarse si hay una persona mayor o una autoridad?
  - ¿Cuáles son las ventajas y desventajas para enfrentar una crisis si hay más personas y se actúa como comunidad? ¿Vale la pena actuar como comunidad?
  - ¿Dirían ustedes que en el día a día actuamos comunitariamente? ¿Por qué sí o no?
5. Abra un plenario donde un representante de cada grupo exponga los comentarios del grupo.



# Reseña

Por lo general estamos acostumbrados a que existan instituciones y personas encargadas de actuar cuando se produce una emergencia, descansando en que alguien más solucionará los problemas. También las autoridades suelen creer que su trabajo es decidirlo todo por el resto, infantilizando a quienes tienen a su cargo. Esta situación provoca un desastre comunitario, porque en ella se requiere participación y responsabilidad de todos. Un docente, madre, padre o apoderado que soluciona y decide todo, hace estudiantes irresponsables, menos creativos y normalmente individualistas.

La historia de Schwarzenberg muestra muy bien la capacidad de un pueblo de organizarse y salir adelante. Así también muestra cuán fácil es que si alguien toma el mando sin respetar la organización comunitaria, desarma e inhibe la capacidad de las personas y la sinergia que produce el trabajo comunitario.





## ADECUACIÓN CURRICULAR

*Para estudiantes no lectores, pídale a un muy buen lector que se siente a su lado y le lea el relato. Así aprenden los dos de la historia, y el lector ensaya la lectura en voz alta, que es más difícil.*

CURSO COMO  
COMUNIDAD

## Actividad

### Proyectos de curso

45 minutos (Consejo de curso).  
(Idealmente, esta actividad se puede hacer paralelamente con dos cursos).  
Sala.

## Creatividad y desarrollo comunitario

1. Entregue a sus estudiantes el relato sobre Schwarzenberg y pídeles que lo lean en parejas, detenidamente. (Otorgue unos 10 minutos para leer, pues la lectura, aunque corta no es fácil. Sugiera preguntar en voz alta por vocabulario que no entiendan).
2. Reconstruya el relato preguntando a las distintas parejas, por si algunos no entendieron bien lo que leyeron.
3. Arme grupos de 4 personas y pídeles que comenten el relato, y trabajen las siguientes preguntas, con mucha creatividad. Los grupos posteriormente harán propuestas creativas de desarrollo comunitario de curso, que mostrarán a otros cursos.
  - ¿Qué podríamos organizar para ayudarnos y desarrollarnos como comunidad de curso?
  - ¿De qué tenemos que cuidarnos para no desorganizarnos como grupo curso?
4. Abra un plenario, donde los grupos expongan sus ideas, organícelas en un papelógrafo y decidan algunas que implementarán, dejando responsables de organizarlas.

*(Si la actividad la esta haciendo un curso paralelamente, organicen un encuentro en que se muestren sus propuesta y se desafíen mutuamente a implementarlas).*



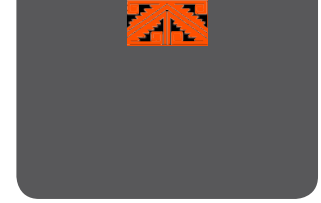
## Schwarzenberg ("cerro negro", en alemán)

Mayo de 1945, luego del suicidio de Hitler, el régimen provisorio acepta la derrota, y todo el territorio alemán queda ocupado por las tropas aliadas (URSS, EEUU, Inglaterra y Francia). Al sur de Dresden, muy cerca de la frontera checa, en un pequeño valle llamado Schwarzenberg, varias aldeas quedan sin autoridades, ni alemanas, ni aliadas. La URSS cree que ha sido ocupado por EEUU, y estos lo creen por la URSS. Se cree que vivían allí entre 200.000 y 300.000 personas, entre oriundas de allí (como artesanos, obreros industriales y mineros, todos ellos sin trabajo y en condiciones bastante miserables, y campesinos o habitantes del campo), un variado número de heridos de distinta gravedad, prisioneros de guerra y personas gravemente abusadas y hambrientas -las llamadas "displaced persons" (personas desplazadas, en inglés. Habían sido desplazadas de sus lugares de origen)-, y pequeños grupos de soldados alemanes dedicados al robo y saqueos violentos.

En aquellos tiempos campeaba el hambre en casi toda Alemania, y miles de alemanes, sino millones, vagaban hacia los campos y bosques en busca de hierbas comestibles, hongos y pequeños animales posibles de cazar. Schwarzenberg no era la excepción, y en comparación con el número de habitantes, parece que las provisiones eran escasas y el armamento disponible abundante.

Todo anunciaba el caos, pero luego que las armas se silenciaron, un grupo de simples habitantes se reunió una tarde, resultando en la creación de un "Comité de acción". Ninguno de ellos había tenido ninguna participación en el Tercer Reich, ni política ni funcionaria. Tenían claro que este Comité tenía un carácter absolutamente temporal, creado solo para enfrentar esta emergencia. Cada uno de ellos se dirigió a las diferentes aldeas o grupos de casas para informar acerca de la formación de este Comité, buscando la aprobación y cooperación de los diferentes habitantes. El resultado fue esperanzador, prácticamente todo el mundo se mostró dispuesto a participar.

Se conversó con un comité de los mineros para venderles sus productos agrícolas, o canjearlos por carbón, llegando a acuerdos sobre los valores recíprocos; se repartió con estricta justicia lo que se pudo encontrar de productos alimenticios no perecibles que quedaban de la guerra; solucionaron exitosamente el problema de las "displaced persons" enviándolas a sus lugares de origen; expulsaron a los funcionarios nazis que aún pretendían mandar; liberaron a prisioneros políticos de las prisiones existentes en el lugar; encarcelaron a todos aquellos autores de abusos de guerra, ladrones y asaltantes; terminaron con los abusos de los grupos de soldados alemanes que merodeaban por distintos lugares, y conversaron con las autoridades militares soviéticas y norteamericanas para obtener permisos para atravesar sus respectivas zonas, y para lograr importar y exportar bienes.



Algunos obreros industriales lograron poner de nuevo en funcionamiento talleres y pequeñas fábricas. El resultado fue que “de la noche a la mañana”, los utensilios de cocina “made in Schwarzenberg” fueron grito y plata para las zonas vecinas. Un par de locomotoras abandonadas y diez carros de ferrocarril que se encontraron por aquí y por allá, y que anteriormente servían la línea hacia y desde Dresden, fueron acondicionados gracias al empeño y astucia de algunos mecánicos, lo que se mostró altamente útil para el problema de las “displaced persons” y el naciente comercio. Otros organizaron un servicio postal, cuyas estampillas son casi imposible de encontrar hoy en día, pero que los filatélicos están dispuestos a pagar gruesa sumas de dinero por solo una de ellas.

Algunos “periodistas” fundaron un pequeño diario local; ciertos profesores reiniciaron las actividades escolares para los niños, preocupándose del despido inmediato de aquellos que se habían comprometido con el régimen nazi; se organizaron encuentros públicos, con absoluta libertad de expresión y amplio espacio para discusiones de toda índole, lo que, después de los años de dictadura nacional socialista, se experimentó como una verdadera y profunda liberación.

### Epílogo

Convertirse en comunidad se puede, pero es un esfuerzo permanente, por el cual hay que luchar. En la historia del pueblo de Swarzenberg, que en seis semanas avanzaron tanto en constituirse como comunidad, en Junio de ese mismo año 1945, y luego de largas deliberaciones entre soviéticos y norteamericanos sobre la “calamidad” que ocurría allí, acordaron que ese lugar quedaría bajo el mando soviético. Ellos no reconocieron la maravillosa autogestión comunitaria que había, y decidieron tomar el mando, terminándose abruptamente con la “aventura” comunitaria de sus habitantes.

# Reseña

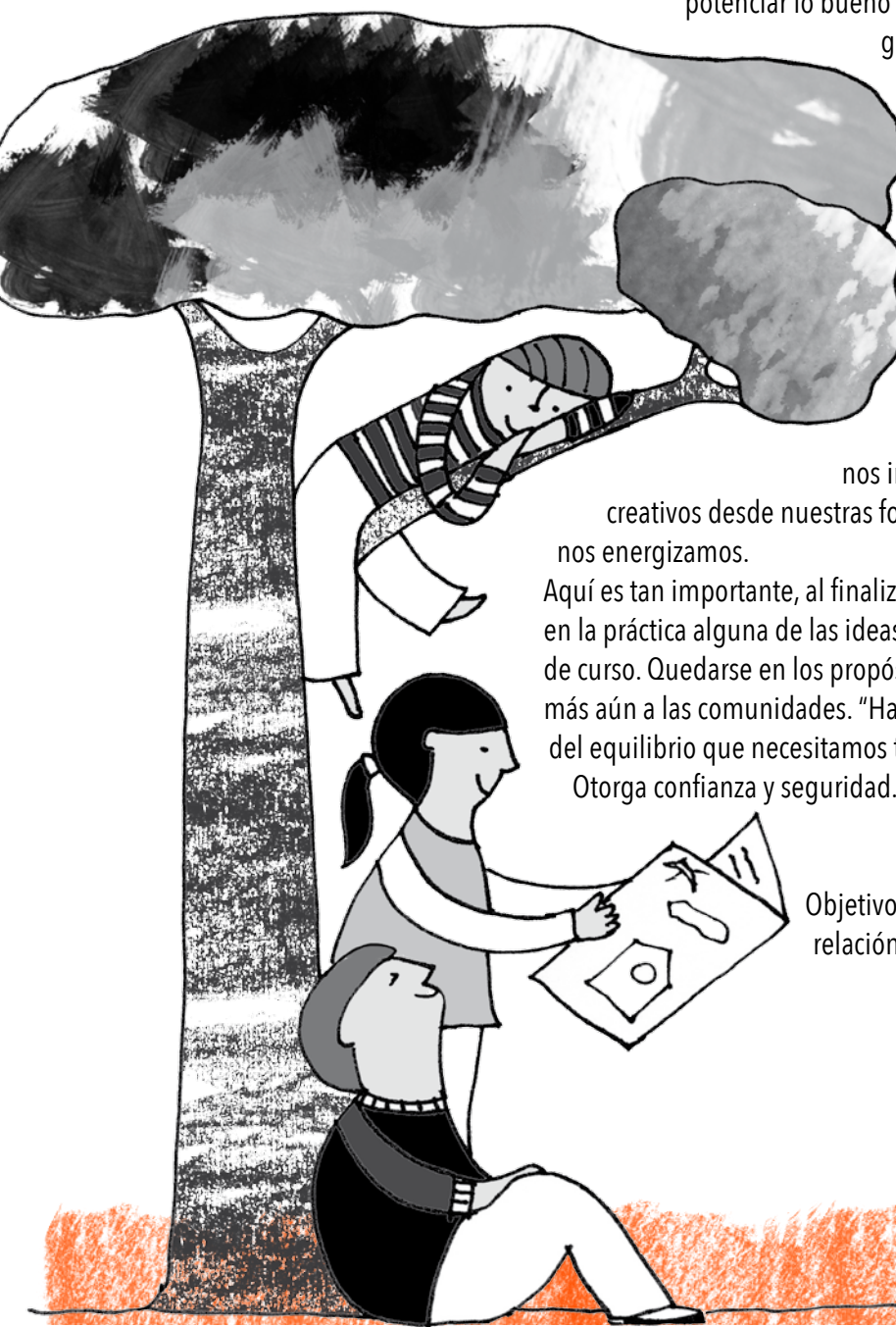
Toda organización social puede progresar. Tener conciencia de los elementos que actúan positiva y negativamente en una comunidad, es el primer paso para potenciar lo bueno e ir subsanando aquello que hace ruido en el grupo.

Una vez que reconocemos los nudos, podemos proponer un plan de trabajo, donde todos, desde sus propias fortalezas, puedan aportar, haciendo más armónica la convivencia. Conviene recordar, o saber, que los nudos se resuelven desde nuestras fortalezas. Cuando solo nos sentimos con debilidades, o bien nos sabemos inhábiles en lo que supuestamente somos débiles,

nos insegurizamos. En cambio, cuando sabemos ser creativos desde nuestras fortalezas, para desanudar lo que nos entorpece, nos energizamos.

Aquí es tan importante, al finalizar la actividad, que los estudiantes desarrollen en la práctica alguna de las ideas que tuvieron para mejorar su organización de curso. Quedarse en los propósitos es algo que le hace mal al ser humano y más aún a las comunidades. "Hacer" lo que pensamos conveniente, es parte del equilibrio que necesitamos tener como seres humanos y organizaciones. Otorga confianza y seguridad.

Objetivos comunes crean comunidad. Una buena relación entre todos, la fortalece.



## Actividad

### Proyectos de curso

2 sesiones (Consejo de curso).  
Sala.

## Fortalezas y desafíos de curso

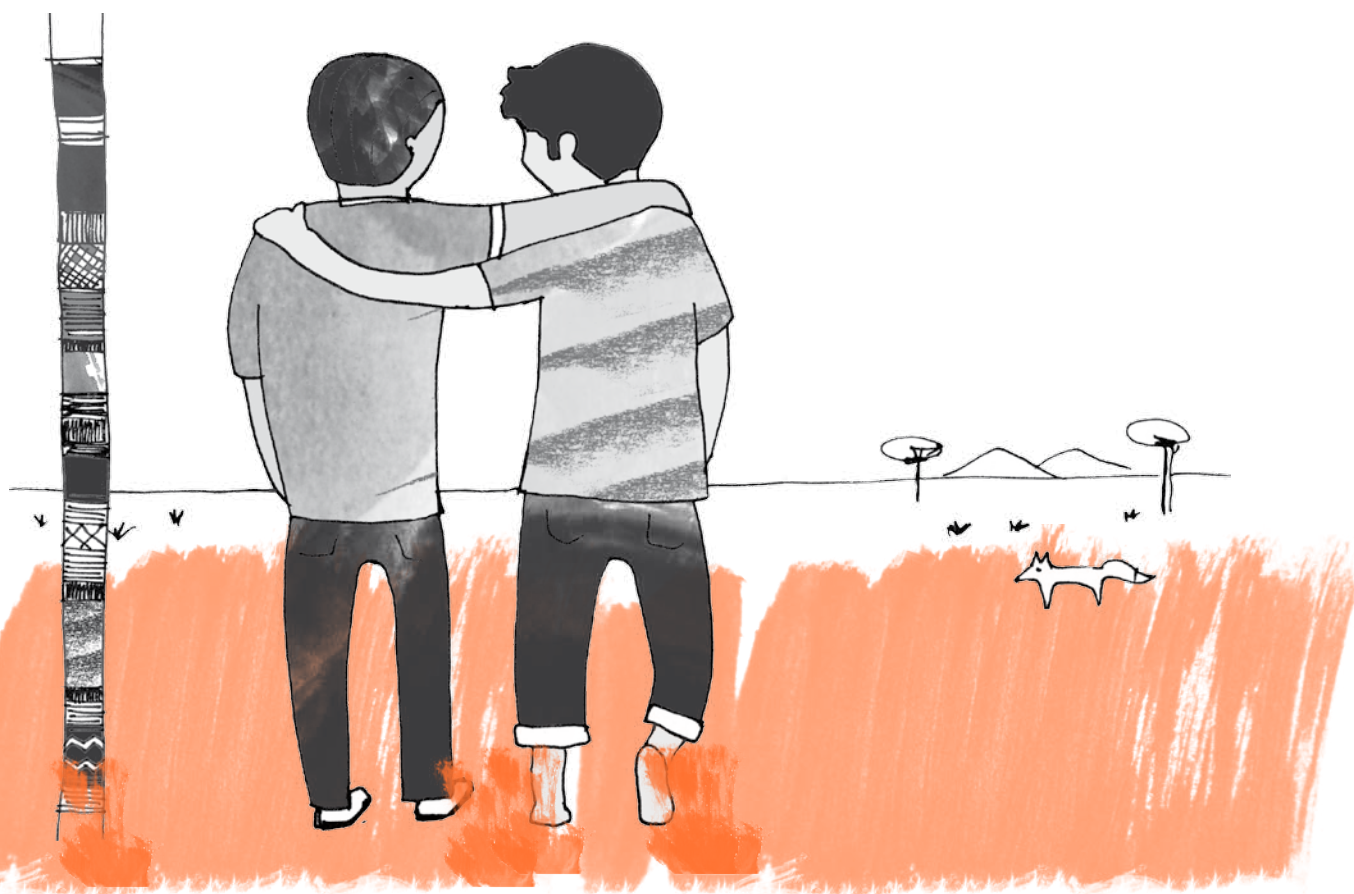
Todos pueden participar, porque es un trabajo siempre en equipo.

1. Forme grupos de máximo 4 estudiantes.
2. Entregue a cada grupo un papelógrafo y plumones.
3. Pídale que trabajen con las siguientes preguntas:
  - ¿Qué me gusta del curso?, ¿qué no me gusta del curso?, ¿qué podríamos cambiar del curso?
  - ¿Qué me gusta del establecimiento educacional, ¿qué no me gusta del establecimiento educacional?, ¿qué podríamos cambiar?
4. Invite a cada grupo a conversar el tema y escribir sus opiniones.
5. Cuelgue los papelógrafos a la vista de todos.
6. Converse entre todos sobre cuáles son ámbitos que podrían trabajar y mejorar como curso.
7. En la siguiente sesión, retome lo conversado, escriba los aspectos que se pueden mejorar y decidan tres de ellos, ya sea por votación o común acuerdo.
8. Establezcan personas encargadas, pasos, plazos y actividades para realizar lo acordado.



# Reseña

Trabajar colaborativamente requiere de una disposición a ayudar a los demás y de dejarse apoyar. Esto significa "una actitud" solidaria. La solidaridad se cultiva, a través de "ver" a los demás, "reconocer sus necesidades", "tomar su perspectiva", "empatizar" con sus sentimientos, y "realizar acciones de apoyo" a dichas necesidades. En sociedades más individualistas, de competencia por el éxito personal, no estamos tan abiertos a "ver" a los demás, porque estamos principalmente "viéndonos" a nosotros mismos. Atentos a nuestras necesidades, deseos y propia seguridad, no vemos lo de los demás, y así no se inicia la cadena que concluye en el acto solidario. En las grandes catástrofes y en la Teletón, nos muestran insistentemente por TV, radio y diarios las imágenes y relatos de las personas que viven la tragedia, y así *se nos abren los ojos* a los demás, y nos brota la solidaridad que llevamos dentro. En lo cotidiano necesitamos también abrir los ojos a los demás y para eso sirve conocerse más. Debemos propiciar la ayuda al otro como un hábito. Así como las matemáticas, la ayuda mutua también requiere de un constante ejercicio.



*Para estudiantes no lectores, pídale a un muy buen lector que se siente a su lado y le lea el relato. Así aprenden los dos de la historia, y el lector ensaya la lectura en voz alta, que es más difícil.*

## Actividad

### Solidaridad

2 sesiones y un posterior seguimiento (Consejo de curso).  
Sala.

## ¿Solidaridad solo en las tragedias?: Proyectos solidarios de curso

1. Entregue a sus estudiantes el texto adjunto, "Solidaridad en las crisis", que refiere a hechos reales el 2014 en el terremoto del norte y el incendio de Valparaíso.
2. Pídales que lo lean individualmente, luego lo comenten en grupos de 3 o 4 personas y reflexionen en torno a las dos primeras preguntas que se plantean al final del texto.
3. Abra un plenario donde puedan comentar libremente. Usted tome nota de lo que se dice, para recordarlo en la próxima sesión.
4. En la siguiente sesión, retome lo conversado anteriormente.
5. Pida que vuelvan al grupo, ahora a crear ideas para la tercera pregunta, que refiere a organizaciones solidarias del curso hacia otras personas (apoyar a cursos más pequeños, centros de ancianos, comedores populares, pintar la sala, ayudar a alguna familia que se encuentre en una situación complicada, entre tantas otras cosas en que nos podemos ayudar).
6. En plenario, exponen las distintas ideas, y se decide una, o algunas combinadas, para partir (otras pueden ser implementadas en otra ocasión).
7. Pida que se nombren responsables y se trabajen los pasos a seguir.

**Ayúde en los grupos, a elegir ideas *que puedan* realizar. Es muy importante que tengan la vivencia de concretar lo que se proponen.**



# Anexo

## Solidaridad en tragedias

En momentos de crisis, como una guerra, un terremoto, una inundación o un gran incendio, vemos que como país nos unimos, nos ayudamos mutuamente. Surge un sentimiento de comunidad, de preocupación por el otro. Un ejemplo claro de esto, como recordarán, pudimos apreciarlo tras el terremoto que se produjo en Arica, Iquique y en varias zonas del Norte Grande, el dos y tres de abril de 2014. Todo el país se organizó para enviar ayuda de diferentes tipos, a los damnificados. Se produjo un gran movimiento comunitario que dio paso a la reconstrucción de las más de 9.500 viviendas afectadas. Asimismo, varios presidentes de naciones cercanas también hicieron llegar su colaboración en ese momento de crisis.

Otro ejemplo de apoyo comunitario se dio fue después del gran incendio que afectó los cerros de Valparaíso, también en abril de 2014. Unos 15.000 voluntarios trabajaron en los cerros y a ellos se sumaron alrededor de 5.000 personas que estuvieron colaborando en los albergues y centros de acopio oficiales y de organizaciones no gubernamentales o sin fines de lucro. Asimismo, de los distintos rincones del país llegaron donaciones de ropas, frazadas, alimentos no perecibles y artículos de aseo personal.

Cuando surge una catástrofe no escatimamos esfuerzos por ayudar, nos coordinamos, ayudamos al otro, conocemos gente, compartimos, nos movemos como una comunidad.

## ¿Solo en tragedias?

1. ¿Porqué estos sentimientos de solidaridad surgen en las situaciones de emergencia?  
¿Por qué no surgen en la vida cotidiana?
2. ¿Qué habría que hacer para que estos mismos sentimientos surjan sin necesidad de una emergencia?
3. ¿Qué ideas se les ocurren como “proyectos solidarios de curso”?

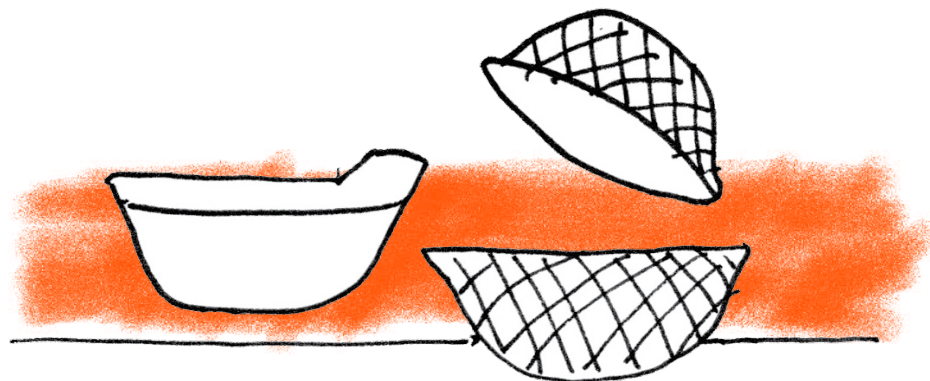




# Reseña

La psicología social, que es una rama de la psicología, ha demostrado que es más difícil hacer daño o maltratar a las personas cuando se les conoce y se les reconoce como iguales, con los mismos derechos. El mismo derecho a tener una opinión, a ser diferente, a tener autonomía, a ser tratado como a uno le gusta que le traten. Esta es la razón por la cual cuando los países quieren estar en guerra y matar al enemigo, no permiten que sus soldados y ciudadanos entren en contacto con los países o pueblos en guerra. Se intenta mostrar asimismo, que el enemigo es alguien diferente, con bajos instintos, poco menos que un animal que nos puede comer. Estas evidencias de las ciencias sociales, son de gran relevancia a la hora de buscar maneras para que los estudiantes aprendan a tener buen trato: aprender a conocer al resto, a vencer prejuicios, y acercarse a reconocer cómo es que tienen muchas similitudes y vivencias comunes. Para esto se requieren muchas instancias de conversación, con distintos compañeros, incluso con los distintos docentes. Que se reconozcan en su "humanidad" que nos hace iguales, nos otorga los mismos derechos de respeto y cuidado.

Conocer al enemigo lo hace amigo.



Para estudiantes no lectores, pídale a un muy buen lector que se siente a su lado y le lea el relato. Así aprenden los dos de la historia, y el lector ensaya la lectura en voz alta, que es más difícil.

## Actividad

### Lecturas heroicas

45 minutos (Orientación).  
Sala.

# Un relato de la Primera guerra mundial

1. Entregue a sus estudiantes el relato: "Navidad en las trincheras".
2. Pídeles que lo lean individualmente y, luego, marquen en el texto tres partes que les produjeron alguna emoción, y escriban la emoción.
3. Pida que cuatro voluntarios, lean en voz alta y fuerte, una de las cartas que los soldados enviaron a su familia.
4. Forme grupos de 4 personas, pídeles que comenten y trabajen en torno a los siguientes temas. Apúntelos en la pizarra.
  - ¿Por qué cuando no conocemos a alguien es más fácil hacerle daño?
  - ¿Qué idea nos hacemos del otro cuando no lo conocemos y le hacemos daño?
  - Una persona dijo: *Los jóvenes chilenos suelen decir con fuerza y valentía: "debería tratarse a todos como iguales". Sin embargo, a veces, a sus desconocidos los tratan como si fueran diferentes e inferiores, y maltratan o discriminan.* Analizando las propias tendencias: ¿Cuán congruente solemos con tener buen trato con todos los seres humanos que nos rodean? ¿Cuán abiertos estamos para conocer a los que conocemos menos? ¿Cómo podemos hacerlo cuando queremos conocer a otros?
5. Abra un plenario donde los grupos expongan alguna de sus reflexiones, tanto sobre el relato, como sus propios autoanálisis.



## Anexo

### Navidad en las trincheras

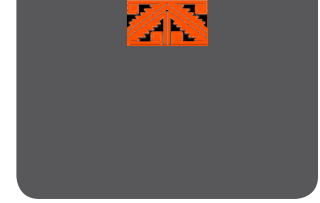
En agosto de 1914, se inició lo que hoy se conoce como la Primera guerra mundial.

Los distintos países comenzaron la guerra con entusiasmo. Es curioso, pero los soldados iban felices a la guerra, había una sensación de que era necesario cambiar el mundo, y la guerra aparecía como una posibilidad. En diciembre, ya iba cerca de un millón de muertos, en total la contienda registró más de 10 millones de muertos. Y el entusiasmo no era el mismo.

Esa guerra se caracterizó por ser una guerra de trincheras, en donde se peleaba para ganar los cien metros de distancia a los que estaba mi oponente. Hacía frío, llovía, nevaba, se disparaban y tenían lugar los primeros bombardeos. Si en el discurso nacional, que había motivado a los miles de voluntarios que partieron al frente, había belleza en la guerra, en las trincheras no aparecía por ninguna parte.

En este contexto tuvo lugar un hecho no muy conocido, o que no se suele contar cuando se habla de la Primera guerra mundial, pero que habla muy bien de los soldados que allí estaban. En la zona de Flandes, en Bélgica, se encontraban combatiendo tropas alemanas, francesas, inglesas y belgas. Padeciendo una guerra que no tenía mayor sentido para ellos, los altos mandos alemanes enviaron a sus soldados árboles de navidad. La noche de navidad, hubo un alto al fuego y los distintos soldados comenzaron a cantar canciones y celebrar. A lo lejos, escuchaban que sus enemigos cantaban las mismas canciones, parecía increíble, había tantas cosas que los distanciaban de ellos, sin embargo, el mismo frío, el mismo cansancio y el mismo hastío de la guerra los acercó. Un soldado alemán puso un árbol de navidad sobre la trinchera, luego otro, hasta que se llenó de árboles de navidad. Un soldado francés salió desarmado.





## Anexo

Poco después varios soldados de las distintas nacionalidades fueron saliendo de las trincheras. Se encontraron los belgas, los ingleses, alemanes y franceses. Comenzaron a compartir la comida que tenían y a cantar en conjunto. No eran tan distintos como creían. Al día siguiente, siguieron compartiendo, jugaron un partido de fútbol, se dieron cuenta de que esa guerra carecía de sentido, que aquellos a los que debían matar no eran sus enemigos.

Cuando los altos mandos de los diversos ejércitos supieron lo que ocurría en Flandes, desarmaron esos escuadrones, movieron las tropas, aquello era un horror. Trataron de destruir esa hermandad que había convocado a esos "enemigos".

Se encontraron testimonios de los soldados que compartieron esa navidad:

**Soldado francés:** *"Queridos padres, no pueden creer las cosas que pasan acá en la guerra. Ni yo las hubiera creído de no haberlas visto con mis propios ojos. Anteayer se dieron la mano frente a nuestras trincheras alemanes y franceses. Increíble."*

**Soldado inglés:** *"Tomamos una champaña en la tierra de nadie, fumamos y conversamos. Fue un momento de hermandad en el sentimiento compartido de que debíamos parar esta guerra de una vez por todas. Los generales se enteraron después e hicieron todo lo posible para que algo así no volviera a ocurrir jamás."*

**Soldado Belga:** *"La plana mayor del ejército tenía miedo de que el ejemplo de la paz navideña hiciera escuela. En Navidad habíamos experimentado y entendido que los del otro lado eran hombres normales como nosotros, que estábamos hundidos en la misma mierda y que todos teníamos miedo de la misma muerte, que nos podía tocar a todos por igual. Eso une."*

**Soldados alemanes a los ingleses:** *"Queridos camaradas, les tengo que informar que a partir de este momento tenemos prohibido reunirnos con ustedes allí afuera. Pero nosotros seguiremos siendo siempre sus camaradas. Si nos obligan a disparar, lo haremos siempre por arriba."*

**Soldados ingleses a los alemanes:** *"Nuestro coronel ha ordenado reiniciar el fuego a medianoche. Es un honor para nosotros informárselos."*



# Reseña

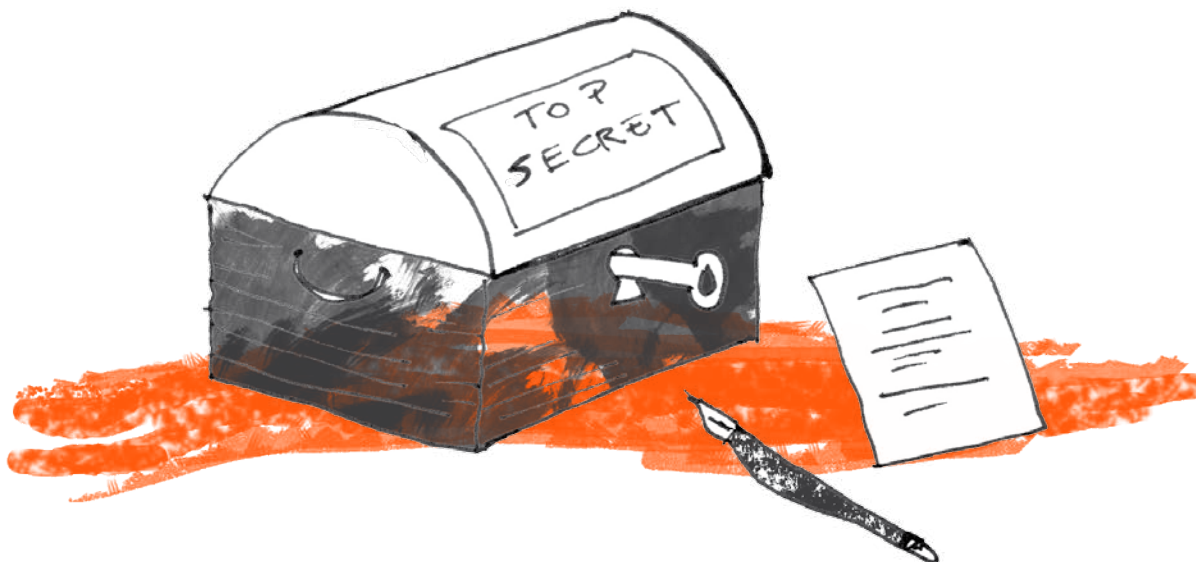
La adolescencia suele ser un terremoto personal. Una edad crítica respecto de la seguridad y el autocuidado, que requiere mucha compañía, sutil, cercana, muy buenos modelos, y un ambiente acogedor, amable, paciente y tolerante, si bien con reglas claras y exigencias rigurosas y razonadas.

Los estudiantes se ven expuestos a importantes cambios, y a una exigencia que viene de ellos mismos y del contexto: son más grandes, se espera que sean responsables, y que tengan un proyecto que les motive y les haga esforzarse en algo. Sin embargo, muchas veces no saben bien ni quienes son ni lo que desean hacer.

Surge un sentimiento de soledad, de intranquilidad, de incompreensión y de rabia, a veces. Depresión, otras. Algunos evitan reflexionar mucho. Muy egocéntricos, generalmente inseguros, se muestran inhibidos o a veces con una falsa y excesiva seguridad. Los cambios físicos muchas veces les hacen sentir poco agradados.

Una forma de ayudar en esta etapa consiste en permitirles ver que no es algo que solo ellos están pasando, sino que con diferentes características sus compañeros también están teniendo una vivencia parecida. También ayuda ponerle nombre y reconocer el sentido que esta incertidumbre tiene: buscarse a si mismo y su proyecto.

Asimismo, alivia reconocer que en las cualidades que tiene puede cimentar su identidad y proyecto, no en las debilidades y aquello que aún no tiene.



## Actividad

### Convivir con las emociones

45 minutos (Orientación).  
Sala.

## Secreto de muchos

1. Pídale a sus estudiantes que escriban en una hoja, anónimamente, dos frases que den cuenta de los sentimientos y emociones que tienen habitualmente en este último tiempo.
2. Luego solicite que depositen los papeles en un sobre o caja.
3. Usted va sacando hojas, y lee (en corto) los sentimientos que van apareciendo: depresión, angustia, alegría, euforia, pena, rabia...
4. Uno o dos estudiantes van escribiéndolos en el pizarrón, anotando la frecuencia en que aparecen.
5. En plenario, pídale que comenten lo que les llama la atención.
6. Usted al final, explíqueles que es frecuente en esta edad, tener este tipo de sentimientos y emociones que aparecieron en el ejercicio. Los adultos en general las han tenido. La adolescencia es una etapa de grandes oportunidades para soñar, pensar y avanzar en la construcción de su proyecto de vida e identidad y también es una época compleja que tiene momentos difíciles de sobrellevar.
7. Para finalizar, invítenles a pensar en silencio: cualidades son sus cualidades y que ellas le ayudarán a encontrarse a sí mismos y encontrar su proyecto.

## Reseña

Reflexionar en torno a los propios actos y a los de otros, permite tomar de perspectiva de cómo actuamos, desarrollar la empatía, el reconocimiento de las consecuencias de los actos y la búsqueda de soluciones. Ponerse en el lugar del otro y procurar pensar antes de actuar puede evitar generar situaciones conflictivas o dañinas. Muchas veces no nos damos cuenta de las emociones que pueden sentir otras personas. Todos nuestros actos tienen consecuencias, las cuales suelen ser difíciles de prever, ya sea porque no actuamos conscientemente o por un desconocimiento de lo que vive dentro de los otros.





## Actividad

### Convivir con las emociones

45 minutos (Orientación).  
Sala.

## Travesuras

1. Lea a sus estudiantes el fragmento de *La analfabeta*, de Agota Kristof.
2. Pídales que escriban una travesura que hayan realizado ellos.
3. Organice grupos de a tres, y pídales que compartan sus travesuras uno por uno, mientras los otros intentan descubrir las emociones que sintieron los involucrados en la travesura. Luego comentan y evalúen si la travesura violentó o hizo que alguien se sintiera mal.
4. Abra un plenario donde voluntariamente algunos compartan lo que les llamó la atención de su reflexión grupal.





# Anexo

## La analfabeta

Agota Kristof, (Hungría)

"Y desde muy pequeña me gustaba contar historias. Historias inventadas por mí misma. A veces viene a visitarnos mi abuela, para ayudar a mi madre. Por la noche, la abuela nos acuesta; intenta dormirnos con cuentos que ya hemos escuchado centenares de veces.

Salgo de mi cama y le digo a la abuela:

-Las historias las explico yo, no tú.

Me sienta en sus rodillas y me acuna.

-Cuéntame, cuéntame, pues...

Comienzo por una frase, no importa cuál, y todo se encadena. Aparecen personajes, mueren o desaparecen. Hay los buenos, los malos, los pobres y los ricos, los vencedores y los vencidos. No se acabará nunca, balbuceo sobre las rodillas de la abuela:

-Y después... y después...

La abuela me deja en la cama plegable, baja la llama de la lámpara de petróleo y se va a la cocina. Mis hermanos duermen y yo también. Pero la historia sigue en mi sueño, hermosa y terrorífica.

Lo que más me gusta es explicarle historias a mi hermano Tila. Es el preferido de mamá. Tiene tres años menos que yo, así que se cree todo lo que le cuento. Por ejemplo, lo llevo hasta un rincón del jardín y le pregunto:

-¿Quieres que te cuente un secreto?

-¿Qué secreto?

-El secreto de tu nacimiento.

-No hay ningún secreto en mi nacimiento.

-Pues sí, pero solo te lo diré si me juras que no se lo dirás a nadie.

-Te lo juro.

-Pues mira, eres un niño adoptado. No eres de nuestra familia. Te encontraron en un campo, abandonado y desnudo.

Tila dice:

-No es verdad.



## Anexo

-Mis padres te lo explicarán más adelante, cuando seas mayor. Si supieras qué pena nos dabas, tan delgado, tan desnudo...

Tila empieza a llorar. Lo tomo en brazos:

-No llores. Te quiero como si fueras mi propio hermano.

-¿Tanto como a Yano?

-Casi. Al fin y al cabo Yano es mi hermano de verdad.

Tila reflexiona:

-Entonces, ¿por qué tengo el mismo apellido que vosotros? ¿Por qué mamá me quiere más que a vosotros dos? Os castiga todo el rato, a ti y a Yano. A mí nunca.

Se lo explico:

-Tienes el mismo apellido porque se te adoptó oficialmente. Y si mamá es más buena contigo que con nosotros, es porque quiere demostrar que no hace ninguna diferencia entre tú y sus verdaderos hijos.

-¡Yo soy su verdadero hijo!

Tila chilla, corre hacia la casa:

-¡Mamá, mamá!

Corro detrás de él:

-Me has jurado que no dirías nada. ¡Era una broma!

Demasiado tarde. Tila llega a la cocina, se arroja a los brazos de mamá:

-Dime que soy tu hijo. Tu verdadero hijo. Tú eres mi verdadera madre.

Me castigan, desde luego, por haber explicado necedades. Me arrodillo frente a una mazorca de maíz en una esquina de la habitación. En seguida llega Yano con otra mazorca y se arrodilla a mi lado.

Le pregunto:

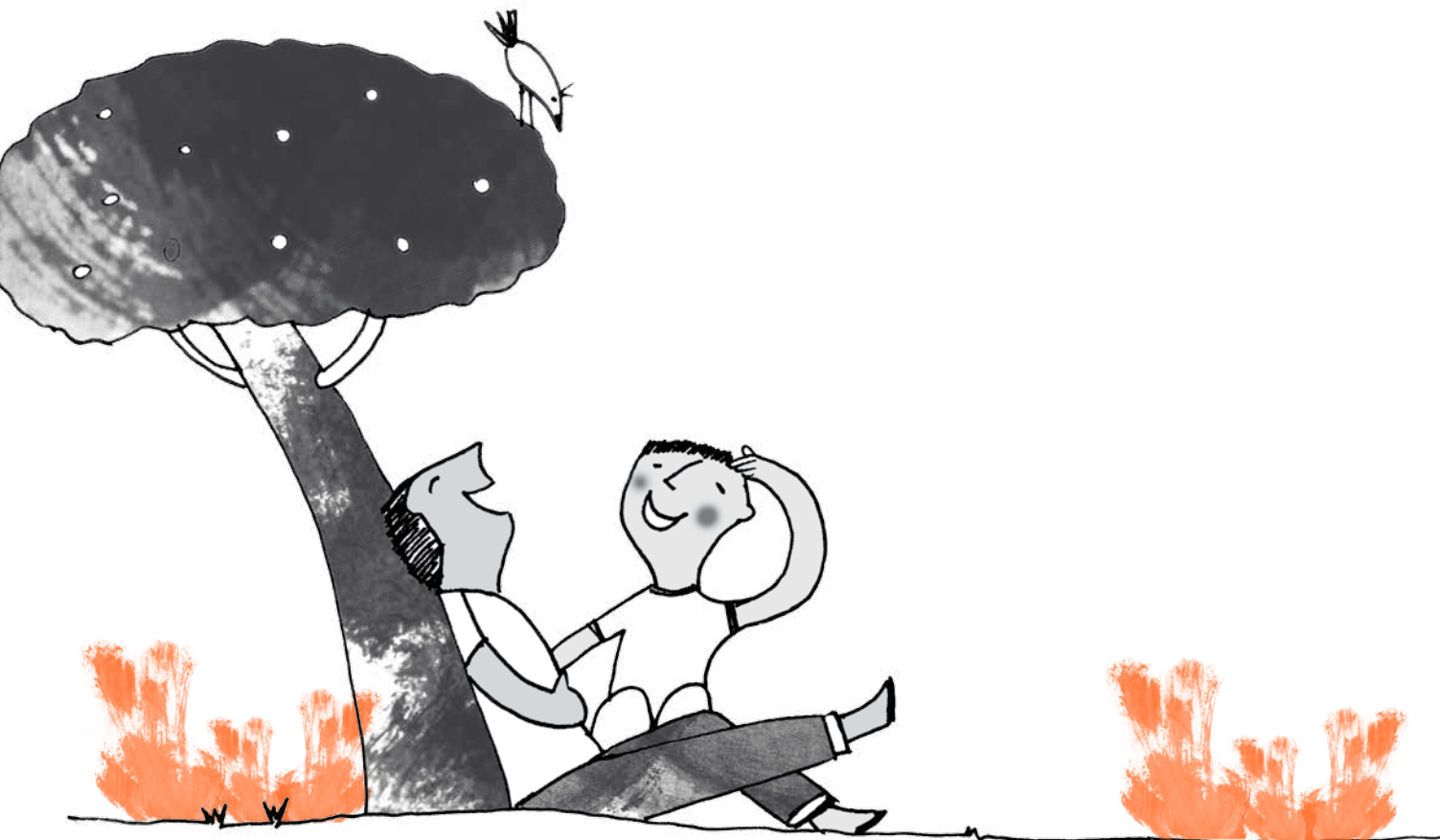
-¿Por qué te castigaron?

-No lo sé. Solo he acariciado la cabeza de Tila y le he dicho: te quiero bastardito.

Reímos. Sé que lo ha hecho expresamente para que le castigaran, por solidaridad, y porque sin mí se aburre.

Explicaré muchas otras burradas a Tila; lo intento también con Yano, pero él no me cree porque tiene un año más que yo."

## Reseña



Cada vez que alguno de los valores que hemos construido a lo largo de nuestras vidas se ve afectado, se genera en nosotros una o más emociones. Por ejemplo, si para usted el compañerismo es un gran valor y vive una situación en la cual éste se advierte con claridad, lo más probable es que sienta una profunda emoción de alegría. Los valores movilizan también emociones negativas: por ejemplo, el valor de la propia autoestima, a veces moviliza la rabia cuando se siente ofendido por alguien, o la vergüenza cuando se siente puesto en ridículo.

Aprender sobre nuestras emociones es básico para mantener el equilibrio. Las emociones son alertas de que algo ocurre, y necesitamos aprender tanto a reconocerlas como a entenderlas y pasarlas por la reflexión, para que nuestra actuación sea la que realmente querríamos.

Reconocer nuestras emociones y el valor que las fundamenta, es una habilidad socio emocional y el primer paso para desarrollar un sin fin de otras habilidades que permiten convivencia armoniosa con quienes nos rodean. Por ejemplo, para responder asertivamente a una persona que le dijo una broma pesada "eso me hace sentir ofendido", o bien "a ti no te gustaría que te hicieran sentir ofendida con bromas así".



ADECUACIÓN CURRICULAR

Para  
estudiantes no  
lecto-escritores, pídale a un  
compañero que suele terminar  
rápido, que le ayude, haciendo  
de periodista. Así pueden  
realizar los dos del ejercicio, y el  
periodista a entrevistar.

## Actividad

### Convivir con las emociones

45 minutos (Orientación).  
Sala.

## Recuerdo de emociones

1. Invite al grupo a cerrar los ojos por un momento y tratar de imaginarse a ellos mismos sintiendo las distintas emociones: partir con alegría, miedo, rabia, vergüenza, sentimiento de culpa.
2. Entregue a cada participante la pauta adjunta "Recuerdos de emociones" e invítelos a responderla de manera individual y privada.
3. Pídeles que escriban lo central que aprendieron después de completar la tabla.
4. Una vez que todos y todas hayan finalizado, forme grupos de 4 personas para conversar sobre lo aprendido.
5. Al finalizar, pida a alguien de cada grupo que diga un aspecto o tema hablado en el grupo.

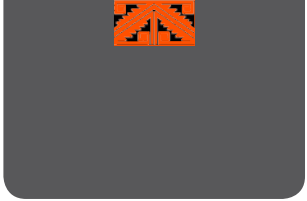




# Anexo

## Recuerdo de emociones

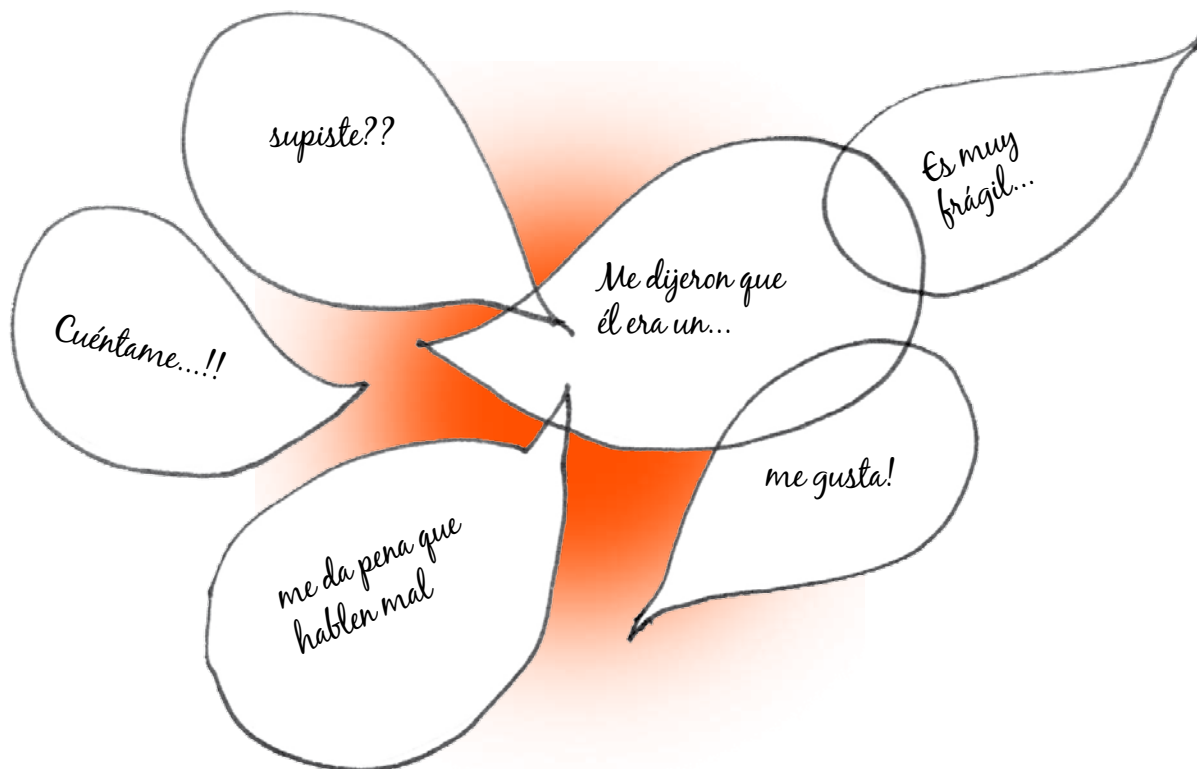
Emoción	Una situación en la que tuvo la emoción	¿Qué cosa que usted valora quedó de manifiesto en esta situación? ¿Por qué?
Alegría		
Miedo		
Rabia		
Alivio		
Culpa		



# Reseña

Muchas veces surgen problemas en una comunidad porque hablamos o actuamos nublados por nuestras emociones. Las emociones son inevitables, se producen por determinada circunstancia sin gran posibilidad de controlarlas. Lo que podemos controlar es lo que "hacemos" con nuestras emociones. Podemos actuar impulsivamente, desde la emoción y sin pasar por la reflexión, o procesar la emoción por esa parte del cerebro que reflexiona.

Las emociones hay que convertirlas generalmente en palabras y acciones, pero ellas serán mucho más adaptativas si han sido reflexionadas. Pues así como no expresar y guardarse las emociones enferma, las palabras o acciones pueden tener efectos negativos en nosotros y en las otras personas, que no podemos prever. Sin que nos demos cuenta esto va formando nuestro carácter y una imagen frente a los otros nos ven, que no necesariamente tiene que ver con cómo queremos ser y como queremos que nos vean. Nuestras relaciones dependen también de nosotros, el modo en que nos comunicamos va dando forma a nuestras amistades, diferencias y conflictos.





## Actividad

### Convivir con las emociones

45 minutos (Orientación).  
Sala.

## Antes de hablar

1. Lea en voz alta y lentamente al curso el poema adjunto de Mahatma Gandhi.
2. Pida a un estudiante que sea muy buen lector, que lo lea de nuevo, en voz alta y lentamente.
3. Pida que en parejas, comenten lo que sienten con el poema.
4. Agrupe a las parejas en grupos de a 6, combinando compañeros y compañeras que se conocen menos, y pídale que reflexionen a partir del poema las siguientes preguntas:
  - ¿Qué tipo de situaciones nos impulsan a hablar sin pensar en las consecuencias?
  - ¿Qué se puede hacer en situaciones que nos llevan a actuar demasiado impulsivamente?
5. Pida a los estudiantes que en una rueda, cada uno diga en tres palabras algo que le pareció interesante en esta clase.





# Anexo

## Mahatma Gandhi (India)

Cuida tus pensamientos, porque se volverán palabras.  
Cuida tus palabras, porque se transformarán en actos.  
Cuida tus actos, porque se harán costumbre.  
Cuida tus costumbres, porque forjarán tu carácter.  
Cuida tu carácter, porque formará tu destino.  
Y tu destino, será tu vida.





# Anexo



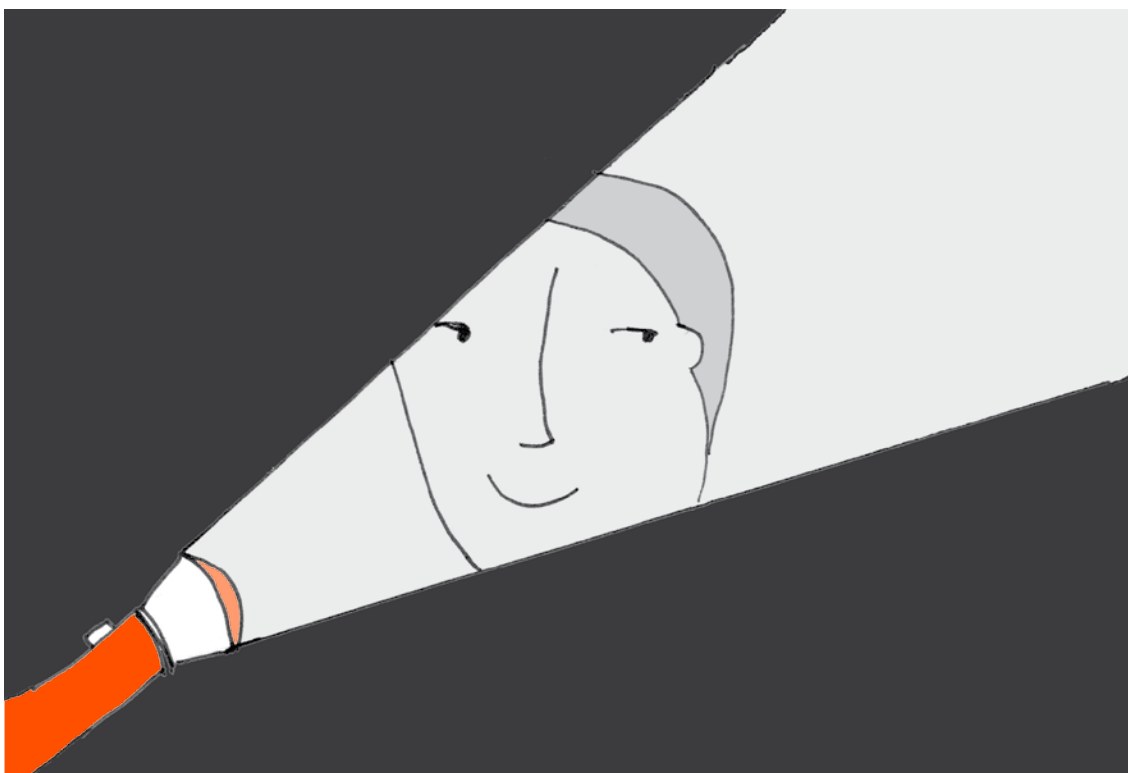
## Reseña

Puede ocurrir que frente a una situación como un apagón o un terremoto los adultos reaccionemos con miedo, susto, tristeza o alegría dependiendo de las experiencias que hayamos tenido ante situaciones parecidas. En efecto, en las personas ocurre que cuando se repite algo semejante a una experiencia traumática, ella se revive y la reacción emocional se multiplica.

Lo anterior significa que las emociones de adultos pueden jugar en contra y ser ellas las que atemorizan más a los menores.

Un chico entrevistado en el terremoto decía *"lo que más me asustó en el terremoto, fue ver gritar a mi mamá y llorar al papá"*.

Conviene que los jóvenes sepan cómo ayudar a otros cuando están sobrepasados por la emoción. Aprender a imaginar lo que les está produciendo la emoción y ayudarles a razonar. *"Respira, confía en que sabrán cuidarse"; "Respira profundo, esta vez es solo un temblor"; "Tómame la mano, para que no tengamos tanto miedo"; "Entre todos nos vamos a proteger"; "En el liceo estamos organizados"*.



*Con estudiantes no lectores, agrupe con otros que conozca poco. Así todos tienen como ventaja adicional conocerse más.*

## Actividad

### Emociones en momentos críticos

45 minutos (Orientación).  
Sala.

## Nosotros no teníamos miedo

1. Entregue a los estudiantes el fragmento adjunto del libro *Formas de volver a casa*, de Alejandro Zambra.
2. Resuma la situación: Al joven de la narración le gustaban los apagones, se reunía la familia, contaban chistes, se divertía. En cambio, los padres sentían miedo cuando se iba la luz.
3. Pídeles que en grupos de 4 que lean el texto y reflexionen sobre las siguientes preguntas:
  - ¿Qué ocurre en la situación narrada?
  - ¿Les ha pasado que los adultos están más atemorizados que ustedes?
  - ¿En qué momentos?
4. Explique.
5. Abra un plenario para reflexionar sobre dos aspectos:
  - Por qué los adultos a veces tienen más miedo que los más jóvenes
6. Ideas de cómo apoyar a adultos si tienen miedo o nerviosismo (recuerde que den indicaciones corporales y racionales).



# Anexo

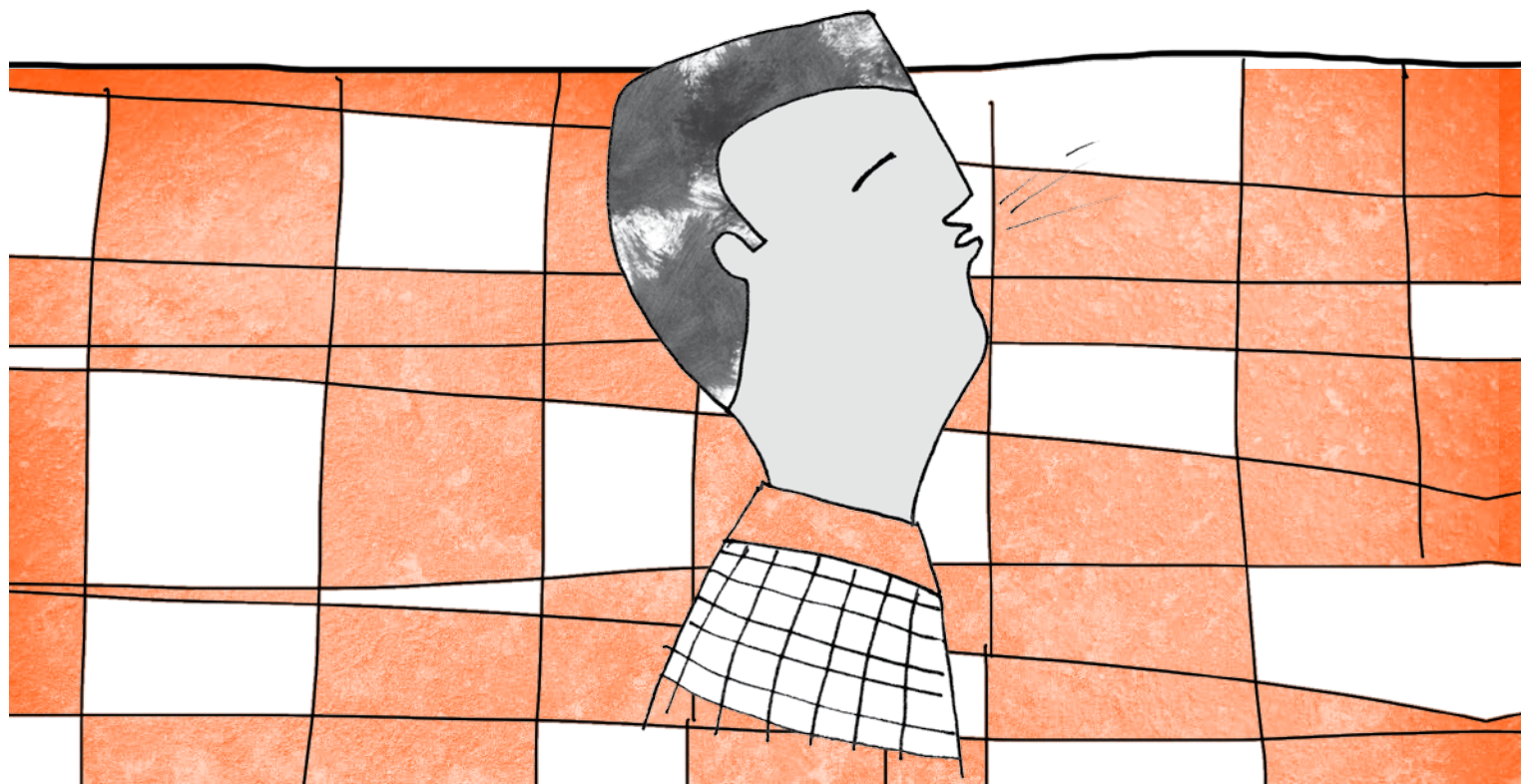
## Formas de volver a casa

Alejandro Zambra  
(Chileno)

De niño me gustaba la palabra apagón. Mi madre nos buscaba, nos llevaba al living. Antes no había luz eléctrica, decía cuando encendía las velas. Me costaba imaginar un mundo sin lámparas, sin interruptores en las murallas. Esas noches nos permitían quedarnos un rato conversando y mi madre solía contar el chiste de la vela inapagable. Era algo largo y fome, pero nos gustaba mucho: la familia trataba de apagar una vela para irse a dormir pero todos tenían la boca chueca. Al final la abuela, que también tenía la boca chueca, apagaba la vela untándose los dedos con saliva.

Mi padre celebraba también el chiste. Estaban allí para que no tuviéramos miedo. Pero no teníamos miedo. Eran ellos los que tenían miedo.

De eso quiero hablar. De esa clase de recuerdos.





# Anexo



## Reseña

Frente a determinadas situaciones las distintas personas somos "invadidas" por emociones y sentimientos que no siempre podemos manejar. Nuestras emociones y acciones repercuten en las personas que nos rodean, y pueden ayudar a calmar, o bien, aumentar el terror o conflicto.

Se puede aprender a no reaccionar impulsivamente a las emociones fuertes. El primer paso es poder reaccionar mejor en circunstancias normales y frente a temores, rabias y conflictos menores. Ir tomando conciencia del papel que juegan las emociones en nosotros mismos y en nuestras relaciones con las demás personas.





## ADECUACIÓN CURRICULAR

Para estudiantes no lecto-escritores, pídale a un compañero que suele terminar rápido, que le ayude, haciendo de periodista. Así pueden realizar los dos del ejercicio, y el periodista a entrevistar.

## Actividad

## Emociones en momentos críticos

45 minutos (Orientación).

Esta actividad puede ser evaluativa de cuánto conocimiento tienen de sus emociones.  
Sala.

## Eso de las emociones

1. Dé a los estudiantes las siguientes preguntas y pida que respondan individualmente:
  - ¿Qué te ocurre físicamente cuando tienes mucho miedo?
  - ¿Qué te ocurre con tu respiración cuando tienes mucha rabia?
  - ¿Qué emociones nos pueden llevar a hacer algo que resulta peligroso?
  - ¿Qué haces cuando te quieres calmar?
  - Si alguien se enrabia, y sin pensarlo dos veces dice cosas muy hirientes. ¿Qué le pasará a las otras personas y cómo le tratarán posteriormente?
  - ¿Qué te sería útil decirte a ti mismo cuando tienes mucho miedo o mucha rabia?
  
2. Abra un plenario, y pregunta por pregunta, invite a que comenten sus anotaciones.



## Reseña

El primer paso para escuchar a otro es callar el ruido interior que tenemos. Muchas veces hacemos como si estuviéramos escuchando a nuestro interlocutor, pero en el fondo estamos pensando en lo que vamos a decir cuando sea nuestro turno o en las cosas que tenemos que resolver en nuestras casas. Si no se escucha de verdad, no se produce diálogo. Y el diálogo es la herramienta fundamental para el desarrollo humano y social, y más aún, para resolver situaciones críticas.

Escuchar es también fundamento de la democracia. Para decidir lo mejor para todos, hay que poder escuchar a los otros.

A veces nuestra cultura es bastante autoritaria, nos hace creer que no necesitamos escuchar, porque sabemos lo que va a decir, o que sabremos mejor nosotros que los otros lo que deben hacer. No se necesita escuchar.

Este ejercicio evidencia el ruido interno o el diálogo interno que muchas veces tenemos cuando supuestamente estamos escuchando a otro. De esta manera, los estudiantes vivenciarán la necesidad de callarse para poder escuchar y comprender lo que los otros me dicen.



## Actividad

### Saber dialogar

45 minutos (Orientación).  
Sala.

## Sí te escucho

1. Divida a los estudiantes en parejas.
2. Díales que se cuenten al mismo tiempo, algo que les haya pasado recientemente.
3. Luego cada uno le dice a su compañero lo que pudo escuchar.
4. En un plenario los distintos grupos cuentan lo que pasó.
5. A continuación, pida que las parejas por turno, comenten al otro sobre los temas que se les darán. El que no habla, SOLO escucha
  - **Tema 1.** El relato de algo que cambió en su vida producto del terremoto (u otra crisis).
  - **Tema 2.** Relato de un hecho que le produjo una enorme rabia, pero que pudo encausar positivamente.

## Reseña

Pedir ayuda y seguir las instrucciones de otro cuando se está débil, es sencillo para un grupo de personas suficientemente seguro de sí mismo como para no sentirse humillado de pedir ayuda, y que se escucha mutuamente. Por el contrario, puede representar grandes dificultades si aún la soberbia o la inseguridad hacen difícil pedir ayuda, escuchar y obedecer en los momentos de debilidad.

Desde la perspectiva del que ayuda, es difícil ayudar a otro si no se sabe escuchar, poner en su perspectiva y expresar bien las instrucciones.

En este ejercicio existen muchísimos caminos de solución, y la principal dificultad consiste en escucharse, en dar bien las instrucciones e imaginarse lo que están realizando.

En el diálogo una de las habilidades es preguntar y escuchar al otro. Así también, desde la otra parte, ser capaz de responder con precisión. Asumir liderazgos, trabajar en equipo, lograr grandes metas comunes exige una gran capacidad de diálogo. Organizarse para y en momentos desafiantes, también. Aún más, porque con el nerviosismo y miedo se hace más difícil tener calma para escuchar y responder con precisión.

Asumir liderazgos, trabajar en equipo, lograr grandes metas comunes exige una gran capacidad de diálogo. Organizarse para y en momentos desafiantes, también. Aún más, porque con el nerviosismo y miedo se hace más difícil tener calma para escuchar y responder con precisión.



# Actividad

## Saber dialogar

45 minutos.  
Patio.

### Hagamos un cuadrado

1. Necesita dos cordeles/cuerdas/lanas, de unos 10 metros cada uno.
2. En el patio, divida al curso, y con algún método logre que se reúnan en parejas al azar.
3. Los grupos compiten por quién forma con la cuerda un cuadrado perfecto.
4. Las instrucciones son las siguientes:
  - a. Por turno, uno de la pareja se venda los ojos y el otro dará instrucciones (sin tocarlo).
  - b. Pida que formen un círculo y cada "vendado" sostendrá un pedazo de la cuerda.
  - c. Deben formar un cuadrado perfecto, y para lograrlo, los que están vendados, deben pedir instrucciones a su compañero sobre cómo moverse.
  - d. La persona que guía se comunica con sus pies. Un golpe en el suelo significa: 'Sí' y dos golpes: 'No'. La pareja que hace trampa debe salir del grupo, con lo que pierden puntos (cada pareja son "5 minutos" que se agregan al tiempo de ese grupo).
5. Gana el grupo que logre primero el cuadrado.
6. Una vez que hayan logrado hacer el cuadrado, regresan a la sala o se sientan en un círculo en el patio.
7. Pregúnteles:
  - ¿Qué les sirvió hacer para lograrlo?,
  - ¿Cuáles fueron las dificultades?
  - ¿Cómo se relaciona esto con "el diálogo"?

# Reseña

Frente a una situación extrema, como puede ser una inundación o un terremoto, las personas reaccionamos de distintas maneras, y algunas de ellas pueden ser disfuncionales.

Es importante conocer las propias tendencias de reacción en situaciones críticas. Esto permite pedir ayuda, o estar muy alertas a formas alternativas. También permite distribuir bien los roles en los protocolos.

Cuando se tiene poco tiempo, es muy importante decidir adecuadamente qué hacer, quién tomará las decisiones, quién dará las instrucciones, quien ayudará, etc.



## Actividad

### Decidir en situaciones extremas

Dos sesiones de 45 minutos.

## ¿Qué haría yo?

1. Divida el curso en grupos de 6 estudiantes.
2. Pídeles que lean la situación y las distintas reacciones. Luego que cada uno piense cómo actuaría en caso de verse en esa circunstancia.
3. Posteriormente, cada grupo comenta sobre ellos mismos y como ven a sus compañeros y compañeras en esta situación.
4. Después de que todos hayan pasado dicen como se ven ellos.
5. En la segunda sesión, abra un plenario donde cada grupo cuenta cómo fueron vistos y como se vieron.
6. Lleve la conversación a la diversidad de formas en que podemos reaccionar frente a una situación, por lo que tenemos que ver a qué persona le pedimos qué cosas.





# Anexo

## Situación:

Se ha producido un aluvión muy fuerte. Hay sectores del pueblo que se han inundado, lo que ha dejado a muchas personas damnificadas. Todo indica que podrían venir nuevos aluviones. Frente a esta situación. ¿Qué harías?

1. Lo primero que haría sería ayudar a sacar el barro. Llevaría sacos de arena a las casas que tienen peligro de inundarse. Hay que solucionar lo inmediato. Iría a ver si hay personas atrapadas o en peligro.
2. Yo iría a ver a las personas que quedaron damnificadas. Las llevaría a los albergues y luego conseguiría frazadas, comida caliente, sopita y todo lo que pudieran necesitar. Trataría de solucionar las necesidades básicas de la gente.
3. Todos los inviernos se producen aluviones, así que ya había pensado que una situación como esta podría ocurrir, organizaría a las personas para que todos actuaran donde hace falta. Luego de dejar a las personas trabajando, iría a ver qué cosas se pueden hacer en caso de que venga otro.
4. Yo me tomaría la situación con humor, iría a ayudar a los damnificados, pero también llevaría comida. Les contaría a unos y otros lo que está pasando. Sacaría fotos, las subiría a internet, llamaría a la radio e iría informando. Me subiría a mi bicicleta y conversaría con las personas que vaya encontrando.
5. Yo no soy bueno para organizar cosas, no sabría cómo reaccionar. Siempre me preocupo mucho por los damnificados, pero no sé bien cómo ayudarlos. Estas situaciones me sobrepasan un poco. Pensaría en que podría hacer si esto volviera a suceder.
6. Si mis amigos me van a buscar, yo ayudaría en lo que fuese necesario. Soy súper bueno ayudando pero necesito que me digan qué hacer, si no me complico y prefiero quedarme en mi casa.
7. Yo saldría a ver en qué puedo ayudar, me gusta colaborar pero no llamar la atención, así que si veo que un problema ya está resuelto iría a otra parte.





# Anexo



## Reseña

Imaginarse la forma en que uno actuaría en determinada situación, permite planificar y estar más preparado cuando situaciones parecidas puedan presentarse. Muchas veces podemos ser víctima de nuestro nerviosismo si antes no hemos pensando en las cosas que haríamos frente a determinadas circunstancias. Darse el tiempo de reflexionar sobre la forma en que actuaríamos si pasar tal o cual cosa y, asimismo escuchar a nuestros compañeros y compañeras puede ser clave para tomar buenas decisiones cuando sea requerido.



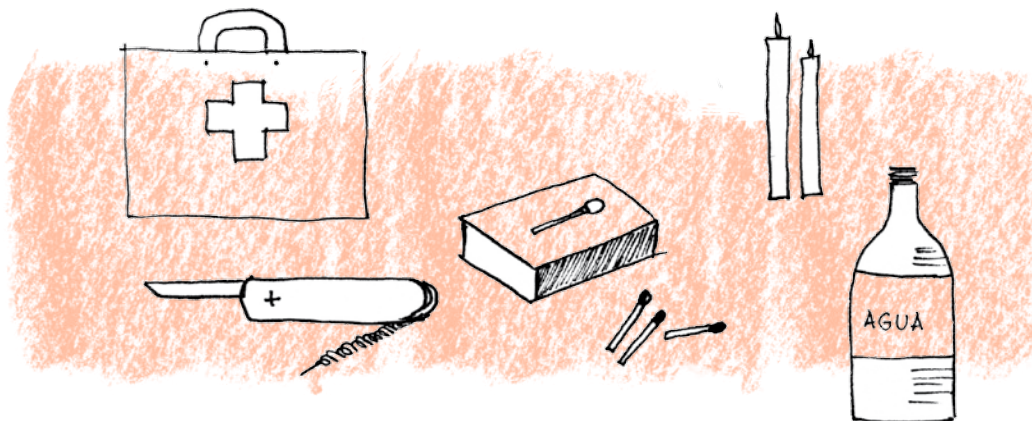
# Actividad

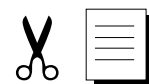
## Decidir en situaciones extremas

45 minutos (Orientación).  
Sala.

### Uno para todos, todos para uno

1. Divida al curso en grupo de 5 o 6 estudiantes.
2. Díales que tendrán que imaginarse la forma que actuarán en la situación que les será entregada. Cada grupo tendrá una situación diferente.
3. Reparta los casos y pídale a los grupos que busquen la forma más adecuada de actuar ante dicha situación.
4. Abra un plenario donde cada grupo lee la situación y describe su camino.
5. Posteriormente, después de cada propuesta, en plenario se conversa si el camino elegido les parece apropiado y qué otras cosas podrían hacerse.





# Anexo

## Casos críticos

(para recortar)

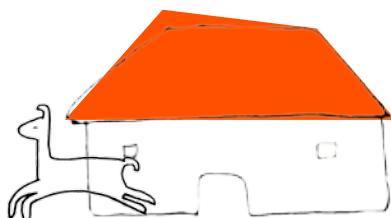
- Tus padres no están en la casa, estás con tus hermanos pequeños y empieza un incendio en la cocina.
- Durante un viaje en bus hacia una ciudad que está a más de 500 Km, te roban la plata para volver y el celular.
- Con un grupo de compañeros hiciste un trabajo en grupo, y quedaste de terminar una parte. Lo hiciste, pero luego la extraviaste y estás sobre el tiempo.
- Tu mamá se pone muy nerviosa con un fuerte temblor y no hay como calmarla.
- Un compañero está haciendo bullying a otro, que está sufriendo mucho, y los tiene a todos amenazados.
- Hay un compañero que trata muy mal a sus pololas, algunas son o han sido compañeras tuyas. Las seduce, las deja, las pela, etc.
- A una compañera se le murió su abuela, con quien vivía y quedó sola.
- Estalla una cañería de gas en el sector, y tres estudiantes se desmayan.
- Estando solos en la casa, a una tía le da un ataque de epilepsia.
- Estando solo con tus hermanos, uno de ellos se atora con un huesco de durazno.



## RECOMENDACIONES GENERALES A LOS PROFESORES DEL CICLO

**Consejos útiles para Docentes**

**Que todos los alumnos aporten a la comunidad de curso**



# Consejos útiles para docentes

## 3° ciclo

**Sentirse seguro** aumenta las posibilidades de enfrentar adecuadamente una crisis, ayudar a otros, obedecer, encontrar soluciones adecuadas.

Pero en la adolescencia es difícil sentir seguridad. La búsqueda de identidad aún no se ha conquistado, muchos no saben en lo más profundo *quién soy*. Como en cualquier búsqueda, buscando quién y cómo ser, se cometen errores, y por tanto, se reciben muchas críticas (de hecho, se suele hablar mal de las y los adolescentes). Enojados con ellos y con los que le critican, e inseguros de su capacidad, se convierten en amenaza para sí mismos y los demás.



### ¿Cómo ayudar a sentir seguridad en la adolescencia?

1. Sentir una relación amable con los docentes, que les aprecian, los consideran, los acogen y respetan, les tienen paciencia, a la vez que les ayudan a completar sus proyectos.
  - ✓ Saludo, humor, contacto visual, despedida.
  - ✓ Mostrar los aciertos (más que los errores).
  - ✓ No agrandar la importancia de los errores, mostrar que los podrá superar.
  - ✓ Saber su nombre (identidad).
  - ✓ Mirarlo (identidad).
  - ✓ Buscar su opinión, aporte.
2. Saberse en una comunidad, con amigos, que los compañero y compañeras le conocen, le aceptan y no le critican.
  - ✓ Actividades para conocer a otros y darse a conocer.
  - ✓ Reconocer que todos tienen dificultades y desafíos.
  - ✓ Tener espacios para mostrar al resto sus habilidades.
  - ✓ Sentirse en una comunidad que se apoya.



3. Tener espacios para reflexionar sobre sí mismos, sus proyectos, valores, opiniones.
4. Que los adultos (profesores) le traten como jóvenes adultos. Sentir que han reconocido que ya no son niños o niñas, y no les amenazan con ello (por ejemplo, diciéndoles "no te portes como niño", "no seas infantil").
  - ✓ Sentir que el docente es justo.
  - ✓ Comprobar que el docente es coherente.
  - ✓ Ver en el adulto un modelo respetable por su desarrollo personal.
5. Tener "logos", sentir que puede concluir proyectos, trabajos, obras.
  - ✓ Actividades que concluyan en "obras", visibles, mostrables a otros.
  - ✓ Cerrar las actividades (clases, por ejemplo), pidiéndoles que reconozcan ¿Qué aprendieron de nuevo? ¿Qué les pareció, les gustó? ¿Dónde han observado esto que hemos aprendido? Una manera de reconocerse a sí mismo y de establecer conexiones en el camino del aprendizaje.

Un ambiente seguro, permite sentir que pese a la inseguridad propia, hay otros que me otorgan seguridad (o contención).







### ¿Qué ayuda a crear una sensación de ambiente seguro para los adolescentes?

1. Reconocer en sus profesores, directivos a *personas* que logran sus proyectos, que se conocen a sí mismos, en sus fortalezas, que se cuidan en sus debilidades, que tienen opinión, posición, valores, intereses. Y, que esas *personas*, les validan a ellos, en su recorrido hacia convertirse en personas con identidades más claras.
2. Tener espacios de relación con compañeros y compañeras que les permite *saber* que le conocen, y que a otros les importa que le vaya bien (en una crisis, en los estudios, en su proyecto de vida).
3. Ambientes predecibles.
  - ✓ con reglas claras y justas, que se cumplen.
  - ✓ con protocolos de seguridad, con organización.
  - ✓ clases con objetivos, inicio, desarrollo y cierre.

4. Adultos organizados y coordinados.
5. Un establecimiento educacional con proyecto, valores y metas que le dan dirección (lo que ellos buscan para su propia vida).
6. Ser escuchados.
7. Que el respeto a todos, y la no violencia se cuide siempre y por sobre todas las cosas.
  - ✓ Sin burlas ni ridiculizaciones.
  - ✓ Sin ironías.
  - ✓ Sin descalificaciones personales.
  - ✓ Sin comparaciones.



## Para trabajar en grupos con cursos de enseñanza media

-  No más de cuatro (para que no se transforme en chacota).
-  Cambie de vez en cuando, para que todos se conozcan.
-  Enseñe a conformar un equipo en donde todos aportan desde sus fortalezas.
-  Use las tres reglas para trabajar en grupo:
  - ✓ Escuchar a cada uno en el grupo.
  - ✓ Las ideas que se expresan deben tener un argumento.
  - ✓ Es responsabilidad de todos que todos participen.





## Construyendo comunidad de curso

# Que todos los estudiantes aporten a la comunidad del curso

Las características personales de los estudiantes por sí solas, no son algo positivo o negativo, lo que resulta positivo o negativo es cuándo y cómo las usamos. Sintonizar con el contexto es el desafío para desarrollar nuestras características en un sentido positivo y para sacar lo mejor de sí en situaciones de amenaza o peligro.

Uno de los desafíos de los docentes para construir comunidad de curso, es lograr que los estudiantes puedan desarrollar sus características en sentido positivo. El mal uso de los recursos personales de uno o más de los estudiantes, afecta la seguridad del resto y el potencial de la comunidad para lograr sus desafíos. Se trata de entender el dolor psicológico que siempre hay detrás de los comportamientos disruptivos, y "sacar lo bueno" que hay detrás de los mismos comportamientos.

### ¿Qué nos dice la ARROGANCIA?

- Quiero saber si los adultos están en condiciones de escucharme, si pueden soportar que ya sea casi un adulto y en algunos aspectos sepa más que ellos.
- Necesito confirmación y reconocimiento, del verdadero. Me siento internamente menos seguro de lo que aparezco.

### ¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Opiniones propias.
- ✓ Puntos de vista actuales y novedosos.
- ✓ Intereses nuevos que trascienden lo escolar.

**Precaución:** poner límites con claridad y tranquilidad, mostrar seguridad y coherencia para pedirlos.

## ¿Qué nos dice la SOBREADAPTACIÓN?

- Necesito reconocimiento. Quiero hacer las cosas bien y ser aceptado. No creo que seré reconocido y querido, si no lo hago todo perfecto.
- Estoy muy cansado me siento al límite de mis fuerzas. A veces creo que no voy a poder más, me pongo ansioso, estresado, algo obsesivo.

## ¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Responsabilidad.
- ✓ Esfuerzo.
- ✓ Compromiso.

**Precaución:** Ayudar a reconocer su valor personal independiente de sus logros y perfección; mostrar que reconocer los propios límites y limitaciones es parte de la sabiduría humana; evitar las exigencias y autoexigencias excesivas; promover el autocuidado; incentivar el trabajo en equipo.

## ¿Qué nos dice el LIDERAZGO NEGATIVO?

- Yo puedo lograr lo que me propongo, mandar y me obedecen.
- Soy bien considerado por mis pares y eso me da seguridad porque tengo un efecto en los demás y en el mundo.
- Si tuviera algo interesante que lograr podría organizarlos a todos y lo lograríamos.

## ¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Ideas propias.
- ✓ Interés en hacer, voluntad.

**Precauciones:** Guiar en un sentido positivo combinando, de parte del docente, presencia a través de retroalimentación y participación a través de sugerencias con autonomía para el estudiante y confianza en su responsabilidad.

## ¿Qué nos dice la DESMOTIVACIÓN?

- Me siento cansado, nada me llama la atención, nada me interesa.
- Dentro de mí están pasando muchas cosas que no entiendo ni domino.
- Me siento muy solo en esto que me pasa.
- Lo que ocurre afuera no creo que me pueda aportar nada.

## ¿Qué sacar de bueno?

- ✓ Capacidad de contacto consigo mismo.
- ✓ Opiniones críticas con lo que sucede en el exterior que pueden ser útiles.
- ✓ Necesidad de encuentro con otros, que puede llevarle a interesarse en actividades de encuentros más reflexivos.

**Precaución:** considerar sus vivencias interiores como lo más importante en el período presente, sin descalificarlas, con paciencia.

## ¿Qué nos dice la AGRESIVIDAD?

- Estoy enojado, me siento no considerado, parece que a nadie le importa lo que me pasa.
- No ven que hay cosas que no pueden ser, que son injustas.
- No me voy a quedar solo y triste, prefiero pelear pero estar en contacto con los demás antes que quedarme aislado y que nadie se de cuenta de que existo.

## ¿Qué sacar de bueno?

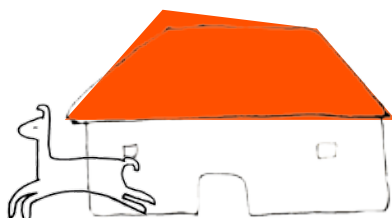
- ✓ Hay fuerza disponible para actuar.
- ✓ Sentido de justicia.

**Precaución:** límites claros y consensuados respecto de acciones que dañen a otros. Validando mucho su sentido de la justicia, mostrar el valor del respeto a todos los seres humanos como iguales, diferentes.



## TRABAJO CON PADRES, MADRES Y APODERADOS

### Reunión de Padres, Madres y Apoderados



# Trabajo de Padres, Madres y Apoderados

## 3ª ciclo.

El modo como los estudiantes enfrentan las crisis, los conflictos y la vida social está fuertemente influido por la familia. Las familias afectan el comportamiento y el equilibrio de los estudiantes, para bien y para mal.

Familiares demasiado asustados o enrabiados en un momento conflictivo, traspasan su emoción a los hijos, nietos o hermanos, y con ello aumentan el desequilibrio de los estudiantes, que no logran actuar adecuadamente en esos momentos difíciles.

“Lo que más temo del terremoto es el pánico de mi papá y el llanto de mi mamá” (Encuesta Mineduc 27/F, 2008)

Lo que asegura a los familiares en los momentos de emergencias o crisis, es saber que los hijos y su contexto está preparado para cuidarles y promover su autocuidado. Y lo que permite mantener la calma en el establecimiento educacional, es que las familias también la mantengan, y no irrumpen en la organización escolar cuando ocurran situaciones de crisis.

Aquí hay actividades simples, orientadas a la comprensión de los temas anteriores, para ser trabajadas en cuatro reuniones usuales de madres, padres y/o apoderados. Sabemos que en enseñanza media los éstos estiman, algunas veces, que ya no es necesario asistir a las reuniones escolares, por lo que éstas tienen que estar muy bien justificadas, y tener el gran atractivo de que allí podrán ver interactuar a sus hijos ya más grandes.

### Indicaciones generales para la reunión

1. Horario en que los invitados puedan venir.
2. Aviso anticipado de la reunión, aclarando su temática.
3. Sillas en círculo.
4. Si hay posibilidad: café y galletas.
5. Incluir en alguno momento de las actividades a los estudiantes.
6. Partir con *la actividad*, y después las informaciones.  
Si hay pocos padres, madres o apoderados, **NO** hable de la asistencia. Sólo realice amablemente la reunión.

## Reseña

El gesto de reunir a madres, padres y apoderados y a estudiantes en una misma instancia, permite que ambos se vean desde otro lugar. Muchas veces en las casas existe una gran distancia entre padres, madres e hijos, otras veces no se imaginan mutuamente interactuando en situaciones formales, y siempre les es grato reconocer capacidades de sus hijos. Se ha visto que los apoderados tienen más interés en las reuniones cuando saben que estarán los estudiantes, y podrán verles exponer sus ideas, inquietudes, obras, y conocer a sus compañeros.

En la propuesta que se hace para esta reunión, el objetivo es que los adultos sepan la organización comunitaria de sus hijos y así logren más tranquilidad para futuros momentos críticos. Un factor agravante en una crisis es no saber dónde y en qué estado están los seres queridos, y conocer la organización del establecimiento educacional y del curso les permitirá en un momento de crisis imaginar a sus hijos e hijas en un contexto seguro.



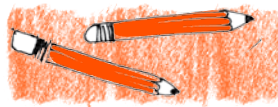
## Actividad

### Comunidad de cuidado de curso

60 minutos

## Trabajo con padres, madres y apoderados

1. En el curso eligen a dos estudiantes como delegados para asistir a la reunión de madres, padres y apoderados, y organizan la exposición que allí harán.



2. En la reunión, los dos estudiantes exponen a las familias:
  - la forma en que se están organizando como comunidad de curso para apoyarse mutuamente.
  - los proyectos que tienen y los pasos que van a seguir.
  - la organización para situaciones de crisis de la institución, y dentro de ella el curso.
3. Abra un espacio para que los padres, madres y apoderados realicen preguntas.
4. Invite a las familias a organizarse en grupos de 4 personas, a comentar y dar ideas para actividades que pueden organizar como madres, padres y apoderados para apoyar la comunidad de curso, en el sentido de que todos se sientan integrados, cualesquiera sean sus condiciones.
5. Posteriormente abre el plenario y escriba las ideas que van dando en el pizarrón.
6. Seleccionen al menos dos actividades y procure que en la misma reunión quede alguien encargado de gestionarla, y una fecha para comunicarla.

# Reseña

Frente a determinadas situaciones las distintas personas somos "invadidas" por emociones y sentimientos que no siempre podemos manejar y afectan la cordura de nuestras acciones. Frente a una situación como un apagón, aluvión, derrumbe, tsunami o un terremoto los adultos, dependiendo de las experiencias que hayamos tenido ante situaciones parecidas, reaccionaremos más o menos desequilibrados emocionalmente. Los adolescentes que están con nosotros pueden reaccionar de maneras totalmente distintas, y nuestras emociones pueden contagiar negativamente a las personas que nos acompañan. Asimismo, si sabemos reaccionar adecuadamente, podemos ser ejemplos muy positivos para el resto.

Podemos prepararnos y usar estrategias para que en situaciones de peligro actuemos desde la calma. Una de ellas es poner nuestra atención en otros, como ocurre a los adultos del relato, que permite descentrar la atención de los propios síntomas emocionales. Otra es respirar profundo, para no bloquear la capacidad de reflexión. Una buena cosa es también decirse frases positivas, como "estamos haciendo lo que hay que hacer", o traer a la mente imágenes de calma.

## Formas de volver a casa.

Alejandro Zambra.

(Extracto)

De niño me gustaba la palabra apagón. Mi madre nos buscaba, nos llevaba al living. Antes no había luz eléctrica, decía cuando encendía las velas. Me costaba imaginar un mundo sin lámparas, sin interruptores en las murallas. Esas noches nos permitían quedarnos un rato conversando y mi madre solía contar el chiste de la vela inapagable. Era algo largo y fome, pero nos gustaba mucho: la familia trataba de apagar una vela para irse a dormir pero todos tenían la boca chueca. Al final la abuela, que también tenía la boca chueca, apagaba la vela untándose los dedos con saliva.

Mi padre celebraba también el chiste. Estaban allí para que no tuviéramos miedo. Pero no teníamos miedo. Eran ellos los que tenían miedo.

De eso quiero hablar. De esa clase de recuerdos.



## Actividad

### Reunión de padres, madres y apoderados

45 minutos

## Impulsos y emociones

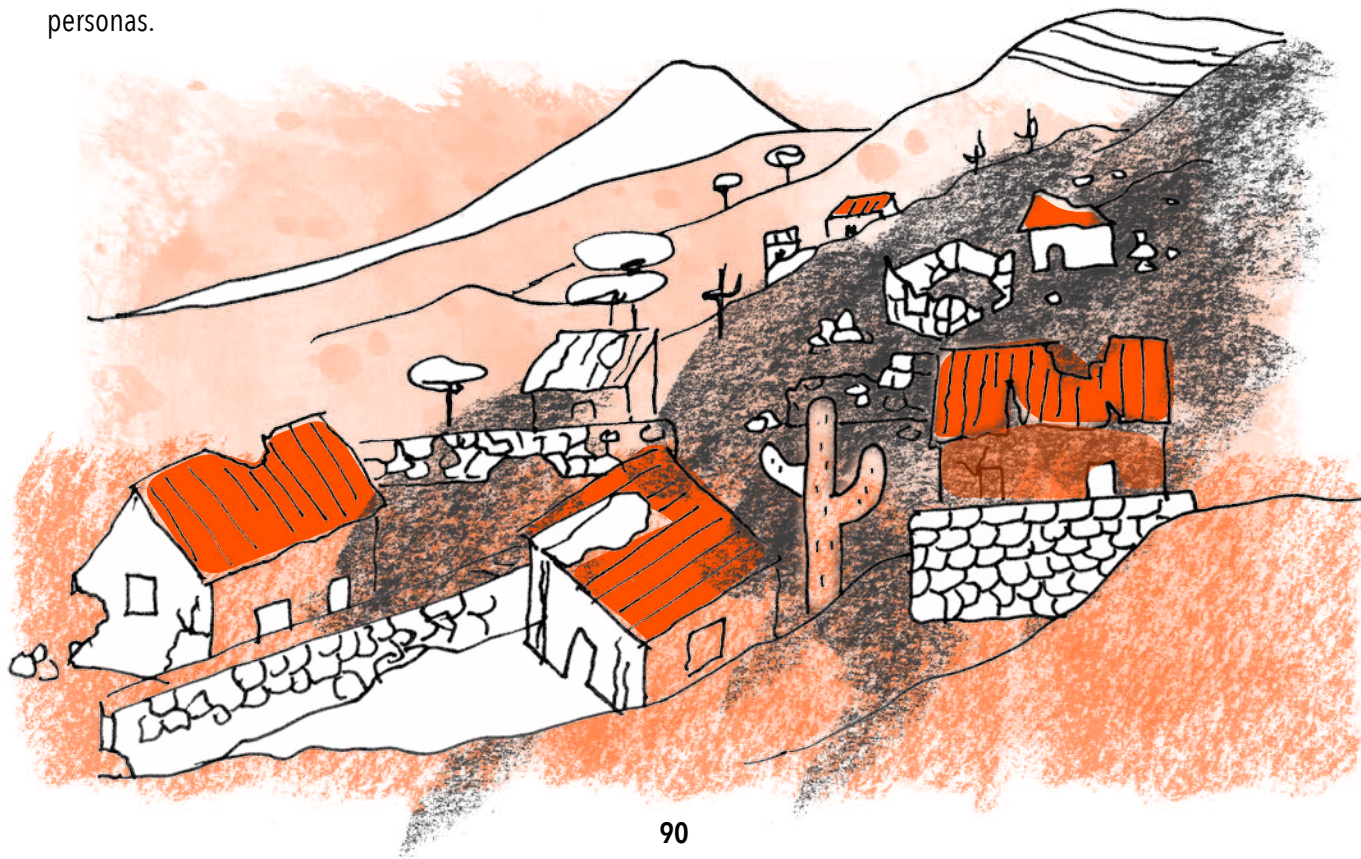
1. Invite a los padres, madres y apoderados a una reflexión sobre las emociones de los adultos y cómo canalizarlas en situaciones de crisis.
2. Forme grupos de 4-5 apoderados.
3. Lea los fragmentos de *Formas de volver a casa*, de Alejandro Zambra (se adjunta).
4. Resuma la situación: Al joven de la narración le gustaban los apagones, se reunía la familia, contaban chistes, se divertía. En cambio, los padres sentían miedo cuando se iba la luz.
5. Pídeles que reflexionen grupalmente sobre situaciones semejantes en su vida.
  - Con sus hijos o cuando ustedes eran niños y niñas.
  - Estrategias de los adultos para calmar a los menores.
6. Recoja algunos comentarios, y como segunda parte de su actividad grupal, pídeles que comenten acerca de las siguientes preguntas:
  - ¿Cuáles son las emociones que a cada uno le cuesta más controlar?
  - ¿Cómo prevenir que la emoción lo desborde a uno?
7. Abra un plenario para que los padres y madres comenten y den pistas o tips sobre maneras para evitar ser invadido por emociones negativas que puede traspasar a sus hijos e hijas?  
Usted puede aportar tips (en la reseña hay algunos)
8. Propicie un diálogo libre, y deje escrito en un papelógrafo las ideas.

# Reseña

Por lo general estamos acostumbrados a que existan instituciones y personas encargadas de actuar cuando se produce una emergencia, descansando en que alguien más solucionará los problemas. También las autoridades suelen creer que su trabajo es decidirlo todo por el resto, infantilizando a quienes tienen a su cargo. Esta situación provoca un desastre comunitario, y mal enfrentamiento a crisis, porque en ellas se requiere participación y responsabilidad de todos.

Tras el terremoto del 2010, en Concepción la ciudad quedó devastada. Se cayeron muchas casas, no había luz, ni agua, la autoridad no tenía infraestructura para hacer cumplir la ley y se hizo presente el caos y los saqueos. La ciudad quedó fuera de control, y muchos adultos sin control externo no supieron cómo actuar o actuaron impulsivamente, contra todos sus supuestos principios morales.

Para que en situaciones críticas no nos suceda esta falta de decisiones autónomas e inteligentes, o desborde moral, conviene haber reflexionado al respecto previamente y saber sobre acciones básicas adecuadas en distintas crisis. Asimismo, conviene reflexionar acerca de la conveniencia de enfocar las crisis con una perspectiva comunitaria. Una perspectiva "individualista", imagina solo soluciones que puede hacer uno mismo. Desde un enfoque "comunitario", la reflexión sobre alternativas de solución ante una crisis incluye los recursos de otras personas.



## Actividad

### Reunión de padres, madres y apoderados

60 minutos

## ¿Qué haría usted?

1. Introduzca leyendo la reseña e invite a prepararse para tomar decisiones en momentos difíciles.
2. Forme grupos de 4 a 6 apoderados.
3. Repita el esquema de darles una situación crítica, pedir que la discutan en grupo, que expongan su propuesta de actuación en plenario.
  - **Caso 1:** Vas por la calle, hay 3 a 4 personas más, desconocidas, caminando. De pronto escuchas un auto que frena muy fuerte y se termina estrellando contra otro auto. El choque es violento. Escuchas gritos dentro de los autos. **¿Qué debería hacerse?**
  - **Caso 2:** Estás en tu casa, es de noche. Estás leyendo o viendo televisión, de pronto escuchas un ruido. Llamas a la persona con la que vives pero ella no contesta. Vas a su habitación. Ella o él está en el suelo, inconsciente. **¿Qué debería hacerse?**
  - **Caso 3:** Ha ocurrido un derrumbe, que deja aislado el pueblo en que Ud vive o está trabajando. No funciona la luz eléctrica, ni el agua potable. Tampoco hay señal. **¿Qué debería hacerse?**
  - **Caso 4:** Exponer un caso real, y buscar soluciones.
4. Para cerrar, abra un plenario en torno a la siguiente preguntas:
  - ¿Aumenta la seguridad de las personas y organizaciones actuar comunitariamente? ¿Por qué?  
(Aclare que es una pregunta fundamental, y no es obvia la respuesta: podemos pensar que salvarse la vida solo es la prioridad en una crisis).

## Reseña

Cuando los niños y niñas se adentran en la adolescencia, suele producirse una distancia con los padres y madres. Se hace más difícil hablar con los hijos e hijas, tienden a volverse herméticos, quieren tener su propio mundo interior y que nadie tenga acceso a él. Comienzan a sentir la soledad, el vacío, surge la pregunta por la propia personalidad. Si bien los jóvenes son reticentes a conversar, no por eso no lo necesitan, sino todo lo contrario, quieren ser escuchados, quieren encontrarse con esa otra persona que es el padre y la madre. No desde un rol de autoridad, sino desde cómo ellos son realmente.

Construir esa intimidad entre padres e hijos requiere esfuerzos de los adultos. Muchas veces solo vemos un adolescente desordenado, flojo, pesado, pero pasamos por alto la enorme soledad y, en ocasiones, sufrimiento que ellos están vivenciando.



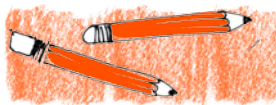
## Actividad

### Reunión de padres, madres y apoderados

60 minutos

## El buen diálogo

1. Invite a reflexionar sobre maneras de mejorar la comunicación con sus hijos e hijas. Para enfrentar crisis es fundamental poder coordinarse, intercambiar puntos de vista y después, acompañarse en los estados de ánimo y pérdidas que acontecen post crisis.
2. Solicite que en grupos de 4 a 6 personas, comenten sobre las preguntas que aparecen en el set de naipes que Ud. ha recortado para cada grupo previamente. Los naipes llevan a reflexionar sobre propias prácticas, y sobre principios para un buen diálogo. (se adjuntan).
3. Cada grupo reparte los naipes entre los participantes, y uno por uno lee el naipe, da su opinión y pide la del resto. También puede haber un secretario que vaya leyendo y abriendo los temas.
4. Esciba en el pizarrón o papelografo reglas para el buen diálogo de grupo.
  - Se dan opiniones con argumentos (por ejemplo: yo converso mientras vemos TV, *porque es el único momento en que estamos juntos*)
  - Todos se preocupan de que todos hablen, den argumentos y sean escuchados
5. Luego hace un plenario, donde los distintos grupos exponen lo que conversaron.





# Anexo

## Naipes del buen diálogo (para recortar)

Cuándo y dónde conversa con sus hijos o hijas.

Qué es lo que más le cuesta para dialogar con él o ella. Refiérase a lo que es responsabilidad suya y a lo que es responsabilidad de su hijo o hija en las dificultades que usted tiene para dialogar.

Lo que más le cuesta a los adultos es escuchar a las y los adolescentes sin interrumpirlos. ¿Le pasa también a usted?

A los adultos les cuesta no enjuiciar inmediatamente lo que dicen las y los adolescentes, y eso hace que ellos se cierren inmediatamente. ¿Le pasa también a usted?

Los adultos mientras escuchan a las y los adolescentes están pensando lo que les dirán ellos como adultos de vuelta, por lo que no escuchan realmente, desde la perspectiva de ellos. ¿Le pasa también a usted?

Las y los adolescentes suelen quejarse de que a los adultos solo les interesa cómo les va en los estudios. ¿Cree que podría decir eso su hijo o hija de usted?

Los adultos suelen creer que su punto de vista es el más válido casi siempre. Las y los adolescentes se sienten así descalificados e infantilizados. Preferirían sentir que aportan también ellos nuevas perspectivas a los adultos. Que pueden "dialogar". ¿Le pasa también a usted que siempre trata de que su punto de vista prevalezca?

Los adultos no siempre tienen la razón, sobre todo que las nuevas generaciones saben cosas que ellos no saben. Cuando le encuentran razón a sus hijos, conviene dárselas, porque así en vez de perder autoridad, la ganan. Los hijos les considerarán "razonables". ¿Qué opina usted de esto?

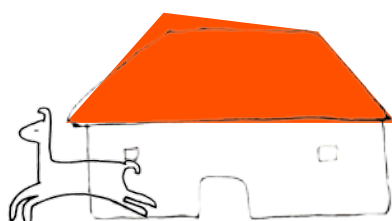
Para dialogar bien se dice que hay que expresar las propias ideas como opiniones, y no como certezas. Las certezas cortan el diálogo ¿Cómo lo hace usted?

Para dialogar bien se dice que hay que ser claros en expresar sentimientos y opiniones. No "tirarlas por debajo" o decir las indirectamente. ¿Cómo lo hace usted?

A las y los adolescentes les gusta que los padres y madres expresen sus necesidades, no como "deber moral del hijo", sino como una simple y humana necesidad de ellos como personas. Así ellos se pueden sentir "solidarios", en vez de "obedientes".



GUÍA ÍNDICE DE  
OTRAS ACTIVIDADES Y  
BIBLIOGRAFÍA ONLINE



## INDICE DE OTRAS ACTIVIDADES BIBLIOGRAFÍA ONLINE PARA TEMAS AFINES

(Enseñanza Media)

### Estudiantes - Desarrollo Socioemocional

	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
<b>Valoras UC</b>			
Lo que doy y lo que das	1 hora	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Lo-que-doy-das-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Lo-que-doy-das-FINAL.pdf</a>	Cada persona tiene una personalidad, talentos y cualidades distintas que lo hacen especial en un grupo. Algunos podemos aportar con alegría, otros con liderazgo, otros que son buenos para las matemáticas pueden aportar ayudando a quienes les cuesta más. Así, cada uno tiene diversas maneras de ser una contribución valiosa para un grupo y el logro de sus metas.
Valores y proyecto de vida	1 hora	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/10/Valores-y-proyecto-vida-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/10/Valores-y-proyecto-vida-FINAL.pdf</a>	Proyectarse en el tiempo es una propiedad de los seres humanos. Soñamos cómo queremos ser y en esa medida, vamos definiendo metas a alcanzar. Sin embargo, pocas veces nos detenemos a reflexionar en cómo, implícitamente detrás de lo que deseamos llegar a ser en el futuro, existen ciertas opciones valóricas. Poder reflexionar críticamente en torno a ello, permite evaluar la coherencia que exista entre lo que planificamos y el tipo de persona que deseamos llegar a ser.
Mirando como miro	1 hora y 10 min.	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Mirando-como-miro-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Mirando-como-miro-FINAL.pdf</a>	Tendemos a juzgar las actuaciones de los demás sin darnos mucho tiempo para antes mirarlos, conocerlos y comprenderlos. También tendemos a “ver” a los demás en base a nuestra experiencia, juzgando sus motivos y valores desde nuestra propia subjetividad. Esta actividad nos ayuda a conocer a los otros, aceptándolos y respetándolos. Nos entrega elementos para darnos cuenta de cómo percibimos a quienes nos rodean para cuidarnos de nuestros propios sesgos.
Mirando mis emociones, valores y acciones	50 min.	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Mirando_-misemociones_valores_acciones_FINAL20121.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Mirando_-misemociones_valores_acciones_FINAL20121.pdf</a>	Cuando actuamos, con frecuencia, desconocemos las razones que nos llevan a hacer determinadas cosas. Generalmente nuestras acciones están motivadas por emociones, valores y experiencias previas que no son evidentes a simple vista. Hacer emerger estas razones que están a la base de nuestra manera de ser, nos permite tener un mejor conocimiento y comprensión de nosotros mismos y motivarnos a cambiar aquello que no nos gusta de cómo somos.



## Estudiantes - Desarrollo Socioemocional

Nombre	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
Parema	1 hora	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Parema-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Parema-FINAL.pdf</a>	Para aprender a convivir armónicamente con otros es necesario desarrollar valores y habilidades socioafectivas y éticas que faciliten relaciones de cuidado y respeto por uno mismo, el otro y el bien común. Este juego nos invitará a reflexionar en torno a este tema, nos desafiará a ordenar nuestras prioridades y construir acuerdos.
Pensamiento, emoción, acción	1 hora	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Pensamiento-Emocion-Accion-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Pensamiento-Emocion-Accion-FINAL.pdf</a>	Nuestros pensamientos, emociones y conductas funcionan como un engranaje. Cierta tipo de pensamientos o creencias conducen a cierta emocionalidad y acciones; así como ciertas emociones nos predisponen a actuar de determinada manera. Junto con tomar conciencia de estas interrelaciones, podemos realizar cambios que promuevan nuestro bienestar y desempeño.
Recuerdo de Emociones	1 hora y 20 min.	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Recuerdo-emociones-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Recuerdo-emociones-FINAL.pdf</a>	Reconocer nuestras emociones y con ello el valor que las fundamenta, es una habilidad socioafectiva y el primer paso para desarrollar un sin fin de otras habilidades que permiten la convivencia armoniosa con quienes nos rodean.
Conace en Educarchile			
Así soy yo	45 minutos	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2025.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2025.pdf</a>	Actividad que estimula a los estudiantes a descubrir otros aspectos de su identidad y forma de ser permitiéndoles alcanzar un mayor conocimiento de sí mismos. Conversan acerca de la música que les gusta, objetivos con los que se identifican, etc. Tiene una hoja fotocopiable a completar por los estudiantes.
Descubro mi red social	1 hora	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2045.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2045.pdf</a>	Actividad que promueve el fortalecimiento de los vínculos comunitarios; los vínculos de apoyo entre los compañeros de curso y los vínculos de apoyo al interior de la familia. Ofrece una hoja fotocopiable para el trabajo del estudiante.

## Estudiantes - Desarrollo Socioemocional

Nombre	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
El grupo	2 hora	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2046.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2046.pdf</a>	Juego que promueve la importancia de los vínculos con los amigos, ya que puede ser uno de los recursos más importantes para promover estilos de vida saludables. Juego "El nudo", 2 grupos, se toman de las manos en diversas posiciones y hay que desenredar el nudo. Uso de papel y plumones.
Maneja tu estrés	1 hora o más	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2028.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2028.pdf</a>	Taller breve, que consiste en un paquete de actividades relacionadas con la relajación, las cuales pueden ser realizadas en su conjunto o por separado. Incluye 1 test y varios ejercicios.
Test: ¿Cómo soy con otros?	1 hora	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2044.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Formacion/Formacion_Integral%2044.pdf</a>	Actividad que consiste en un test breve, de auto aplicación, en el tema de habilidades sociales.
Curso solidario	Durante el año escolar	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Clima/Clima%2040.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Clima/Clima%2040.pdf</a>	Actividad para elaborar estrategias que contribuyan a lograr un curso más solidario. Viene presentada en un tríptico para el equipo directivo del curso y puede ser promovida por el centro de estudiantes o por los profesores jefe.
El buzón	Durante el año	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Prevencion/Prevencion_55.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Prevencion/Prevencion_55.pdf</a>	Evento que permite obtener las opiniones de los estudiantes, en forma anónima y escrita, respecto de temáticas relevantes y/o preocupantes para las y los adolescentes. Materiales: 1 caja o buzón que sirva para que todos los alumnos dejen sus opiniones. 1 panel o diario mural donde poner un resumen de los resultados de las encuestas. Se realiza en los recreos o durante el año.
El grupo	2 horas	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Clima/Clima%2039.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0037/File/Clima/Clima%2039.pdf</a>	Juego para vivenciar la importancia de pertenecer a un grupo, y la posibilidad de esa relación como fuente de autocuidado entre todos los miembros del curso. Requiere papelógrafos y plumones.
Educarchile			
Tiempo de Círculo	1 hora	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/tiempo_de_circulo.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/tiempo_de_circulo.pdf</a>	Indicaciones para realizar sesiones de "tiempo de círculo", estrategia para utilizar en la sala de clases con los estudiantes, que facilita la formación en habilidades emocionales y sociales que además repercuten positivamente sobre el clima de convivencia y el aprendizaje escolar. También para facilitar la descompresión emocional de nuestros estudiantes luego de situaciones de crisis.
Taller de dibujo	1 hora	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/TALLER_DIBUJO.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/TALLER_DIBUJO.pdf</a>	3 sesiones de taller de dibujo en los que se trabaja en torno a la experiencia del terremoto: la vivencia personal, las pérdidas personales y la construcción de un futuro optimista. Requiere lápices y papeles.

## Estudiantes - Desarrollo Socioemocional

Nombre	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
<b>Cómo viví el terremoto</b>	1 hora y 30 min.	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/como_vivi_el_terremoto.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/como_vivi_el_terremoto.pdf</a>	Actividad que busca que los estudiantes compartan sus vivencias personales en torno a la experiencia del terremoto, estimulando la reflexión, la elaboración conjunta a través de un collage colectivo y la recuperación emocional a través de un ejercicio de relajación.
<b>Mi vida después del terremoto</b>	2 horas	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/mi_vida_despues_del_terremoto.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/mi_vida_despues_del_terremoto.pdf</a>	Actividad que busca que los niños y niñas reconozcan sus recursos personales y de su comunidad que promueven su protección frente a situaciones de desastre, a la vez que logren levantar ideas para organizarse y mejorar las condiciones adversas. Los más pequeños trabajan con dibujos y los más grandes confeccionando materiales para conducir entrevistas tipo noticiero (cámaras de video, micrófonos, etc.). Concluye con una actividad de relajación.
<b>Reporteando el terremoto en mi barrio</b>	2 horas	<a href="http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/reportando_el_terremoto_en_mi_barrio.pdf">http://ww2.educarchile.cl/UserFiles/P0001/File/CR_Articulos/reportando_el_terremoto_en_mi_barrio.pdf</a>	Actividad de entrevistas que busca la construcción de un Diario Mural que dé cuenta de la experiencia del terremoto en su entorno familiar y comunitario. Requiere de lápices, hojas, cámara fotográfica, cartulinas.
<b>Análisis de noticias para motivar la acción solidaria</b>	1 hora y 30 min.	<a href="http://ww2.educarchile.cl/userfiles/P0001/File/CR_Articulos/2_analisisdenoticias.pdf">http://ww2.educarchile.cl/userfiles/P0001/File/CR_Articulos/2_analisisdenoticias.pdf</a>	Orientaciones para la realización de variados tipos de actividades para que los estudiantes conozcan diversas experiencias en torno al terremoto y acerca de la respuesta solidaria en su comunidad y en el país (análisis de noticias, preguntas para la reflexión guiada, realización de entrevistas, lectura de testimonios, historias ejemplares).
<b>Actividades de entrevista para motivar la acción solidaria</b>	1 hora y 30 min.	<a href="http://ww2.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=e9d24cd5-3503-4dda-a5ca-71b4ca7af9bd&amp;ID=202740">http://ww2.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=e9d24cd5-3503-4dda-a5ca-71b4ca7af9bd&amp;ID=202740</a>	Actividad que busca ampliar las perspectivas acerca del significado del bien común, acercarse a la comunidad a la que pertenecen y reflexionar acerca de cómo las personas en nuestra comunidad trabajan por el bien común. Actividad a ser realizada en el establecimiento educacional o saliendo a terreno. Incluye guía práctica para el desarrollo de habilidades de entrevista y para la realización de entrevistas con diversos actores de la comunidad.

## Comunidad de curso

Nombre	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
<b>ValorasUC</b>			
En mi curso queremos ser un gran equipo	45 min.	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/En-mi-curso-queremos-ser-gran-equipo-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/En-mi-curso-queremos-ser-gran-equipo-FINAL.pdf</a>	Todos hemos tenido buenas experiencias de trabajo en equipo, en los que nos hemos sentido a gusto y con quienes hemos podido organizarnos para alcanzar objetivos comunes. Esta actividad se espera la realicen los estudiantes junto a sus padres, con el objetivo de reflexionar y compartir experiencias que los motive a constituirse en una Comunidad de Curso, que funcione como un equipo que trabaja colaborativamente para alcanzar sus metas de aprendizaje y convivencia.
Nuestro curso	2 sesiones de: 50 min. 45 min.	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Nuestro-curso-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Nuestro-curso-FINAL.pdf</a>	El curso es un grupo de personas que conviven y se relacionan. Este grupo cambia en el tiempo, por lo que es bueno detenerse a mirar las relaciones que se dan en su interior y cambiar los aspectos que no nos gustan de la convivencia. El tener claro cuáles son nuestras fortalezas y debilidades como curso, nos sirve para convivir de manera más sana y entretenida.
¿Cómo andamos como curso?	1 hora y 20 min	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Como-andamos-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Como-andamos-FINAL.pdf</a>	De vez en cuando hace bien mirarnos como curso para saber cómo andamos. ¿Están todos nuestros compañeros aprendiendo? ¿Todos se sienten considerados, integrados y bien tratados en nuestro curso? ¿Hay algunos que lo estén pasando mal? Conocer cómo andamos es importante, ya que en un curso nos podemos ayudar entre unos y otros.
¿Qué le pasará?	45 min	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Que-le-pasara-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Que-le-pasara-FINAL.pdf</a>	Aprender a reconocer lo que los otros sienten y piensan es parte de las habilidades que desarrollamos para relacionarnos bien con otros. Eso implica aprender a dar significado a sus palabras, sus gestos y posiciones (lenguaje no verbal). Si somos capaces de detenernos a reflexionar sobre lo que le pasa al otro, es más fácil comunicarse y establecer relaciones más profundas y de mayor cuidado al otro.



## Para reuniones de Apoderados 3<sup>er</sup> Ciclo

Nombre	Tiempo	Dirección electrónica	Reseña
<b>Educarchile</b>			
Autocuidado después de las crisis	30 min.	<a href="http://ww2.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=e9d24cd5-3503-4dda-a5ca-71b4ca7af9bd&amp;ID=207490f">http://ww2.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=e9d24cd5-3503-4dda-a5ca-71b4ca7af9bd&amp;ID=207490f</a>	Breves instrucciones para el ejercicio de respiración profunda de Benson y el ejercicio de relajación muscular progresiva de Jacobson.
¿Qué hacer para recuperarnos en familia después de la emergencia?		<a href="http://ww2.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=e9d24cd5-3503-4dda-a5ca-71b4ca7af9bd&amp;ID=207491">http://ww2.educarchile.cl/Portal.Base/Web/VerContenido.aspx?GUID=e9d24cd5-3503-4dda-a5ca-71b4ca7af9bd&amp;ID=207491</a>	11 breves orientaciones para trabajar con la familia luego de situaciones de crisis o emergencia.
<b>ValorasUC</b>			
Matonaje: ¿Cómo están nuestros niños y niñas en su curso?	1 hora y 30 min.	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2012/08/Bullying-Trabajo-con-Apoderados2.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2012/08/Bullying-Trabajo-con-Apoderados2.pdf</a>	Como padres, madres y apoderados tenemos el rol central de velar porque nuestros hijos se sientan bien en el establecimiento educacional. Sólo así podrán desarrollarse favorablemente y aprender. El constituir un cuerpo de padres, madres y apoderados afiatado y coordinado, no sólo facilita la tarea de cuidar a nuestros hijos mediante una red de protección, sino también modela en los niños y niñas las ventajas de un trabajo colaborativo, donde el bien común es un valor central.
Aprendiendo acerca de la autoestima de nuestros hijos	1 hora	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Aprendiendo-acerca-del-autoestima-de-nuestros-hijos-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Aprendiendo-acerca-del-autoestima-de-nuestros-hijos-FINAL.pdf</a>	La autoestima de nuestros hijos e hijas es un seguro para enfrentar los desafíos de la vida con mejores herramientas. Probablemente todos sabemos que esto es así, pero no siempre tenemos los conocimientos precisos respecto a qué es la autoestima y cómo ésta se desarrolla.
Comunicación en la familia	1 hora	<a href="http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Comunicacion-en-la-familia-FINAL.pdf">http://valoras.uc.cl/wp-content/uploads/2010/11/Comunicacion-en-la-familia-FINAL.pdf</a>	Una buena comunicación con los propios padres, madres o apoderados es un factor preventivo para el desarrollo sano de las y los adolescentes, en tanto estimula la confianza mutua y facilita a los padres su labor formadora, al existir un canal abierto para intercambiar experiencias e ideas.



Retiro Contratapa  
en blanco, sin impresión



Qué sentimiento más raro  
tan solo como un faro  
sin darme cuenta ocurrió  
un océano me rodeó  
¿quién soy yo? busco amparo.  
Escúchame sin mirarme  
acompañame cada día  
necesito tú armonía  
varios caminos muéstrame  
con confianza enséñame.

Cansancio y apatía  
permanente rebeldía  
intereses aparecen  
ideales que emergen  
con amigos alegría.  
Niño que será adulto  
adolescentes en crisis  
llantos, rabias y romances  
el juicio propio inculco  
entereza siembra culto.

Inspirados profesores  
materias bien contundentes  
preguntas y desafíos  
ideas limpias, con bríos  
adolescentes radiantes  
sus emociones inundan  
buscan un guía certero  
se para él un guerrero  
adultos que estimulan  
discusiones que fecundan.

Pensamiento y comprensión  
elaborar con precisión  
entender, no memorizar  
escribir es reflexionar  
desafío la redacción.  
Ciencias muéstrenle el mundo  
más atractivas que fiesta  
ironía... gran apuesta  
son el futuro fecundo  
emergen de lo profundo.



Ministerio de  
Educación

Gobierno de Chile

Organización  
de las Naciones Unidas  
para la Educación  
la Ciencia y la Cultura



VALORAS  
UC