



Padres y Apoderados
Colegio Gabriela Mistral

Desde las Orientaciones emanadas por el Ministerio de Educación y las disposiciones del Calendario Escolar 2020, se ha definido un **periodo de Pausa Pedagógica y receso de clases vía on line (videollamadas)**, favoreciendo durante este periodo los procesos de reflexión, contención y comunicación familiar.

En este sentido, se ha dispuesto el siguiente cronograma de cambio de actividades:

Desde el lunes 27 al viernes 31 de Julio, NO se efectuarán clases ON LINE. Durante esta semana se privilegiará el desarrollo de las siguientes actividades: (Actividades sugeridas por sus docentes, con el propósito de potenciar la reflexión, cohesión familiar, disminuir el estrés, apoyo emocional, desde un enfoque lúdico).

¿En esta etapa de confinamiento por la Pandemia constantemente tanto padres, familia y colegio, tratamos de brindarle la mayor contención emocional posible a nuestros niños y niñas, pero realmente lo logramos? ¿Será suficiente?.....

Dan y David Rock, crearon el llamado "**Plato de la Mente Sana**", donde incluye siete actividades mentales esenciales diarias para optimizar la materia cerebral y crear equilibrio y bienestar emocional:

Entre las actividades se encuentran;

Tiempo de Concentración: cuando nos concentramos en las tareas teniendo en cuenta los objetivos, asumimos desafíos que establecen conexiones profundas en el cerebro.

Tiempo de Juego: cuando nos permitimos ser espontáneos o creativos, disfrutar plenteramente de experiencias novedosas, contribuimos a que se creen nuevas conexiones en el cerebro. Se posibilita la interacción con otros, la creatividad y el bienestar emocional.

Tiempo de Relación: cuando nos relacionamos con otros, preferiblemente en persona y cuando dedicamos tiempo a apreciar nuestra relación con la naturaleza que nos rodea.

Tiempo Físico: cuando nos movemos, haciendo ejercicio aeróbico.

Tiempo de Interiorización: cuando reflexionamos en silencio, centrándonos en nuestras sensaciones, imágenes, sentimientos y pensamientos, integramos mejor el cerebro. (Meditación, ejercicios de Respiración)

Tiempo de Inactividad: cuando no estamos concentrados ni tenemos ningún objetivo concreto y dejamos vagar la mente o simplemente nos relajamos, ayudamos al cerebro a recargarse.

Tiempo de Sueño: cuando damos al cerebro el descanso que necesita, consolidar lo aprendido y nos recuperamos de las experiencias del día.

Estas siete actividades diarias aportan todos los "nutrientes mentales" que tanto el cerebro como las relaciones necesitan para funcionar de la mejor manera.

Sabemos que en la actualidad no podemos brindarles todos estos aspectos ya que nos falta tiempo, no podemos salir a disfrutar la naturaleza, a compartir con otros, amigos, familia etc., Pero debemos tratar de alcanzar lo mejor que podamos con este abanico de actividades.

Frente a todo lo mencionado, (las educadoras y docentes) les sugieren algunas actividades que las podrían trabajar en la semana de Pausa Pedagógica, el objetivo es apoyarlos/as en esa semana (ya que en ocasiones no se nos ocurre que hacer con nuestros hijos/as) y al mismo tiempo potenciando el Bienestar Emocional de nuestros estudiantes, compartiendo en familia, disfrutando estos momentos potenciando las relaciones.

Saludos Cordiales....
Equipo de Convivencia Escolar



Quinta Normal, lunes, 20 de julio de 2020