

# E-FAMILIA: APRENDER, CRECER Y COMPARTIR



Foto: Cottonbro de Pexels

## VOLVEMOS A CLASES

### Editorial

El último año ha sido un periodo particular en la historia de la humanidad, la pandemia ha traído oportunidades de aprendizaje y crecimiento a nuestras familias: mayor tiempo en casa, poder estar presentes en las clases de los niños conociendo de primera mano el modelo educativo del colegio, reinventar la forma de mantener vivos los afectos en la distancia, vivir como nunca antes con la tecnología y lidiar con torbellinos de emociones.

Compartir estas experiencias y reflexionar sobre ellas es uno de los principales objetivos de este boletín. En este contexto pandémico y de unidad es vital el ejercicio de introspección sobre lo que se requiere para evolucionar hacia mejores versiones de nosotros mismos, buscando ser empáticos y solidarios, como lo expresó nuestra rectora Angela Medellín, "en este momento lo importante es pensar en el otro, que

### EN ESTA EDICIÓN:

*Escuela de Padres - 2*

*¿Quiénes son los Pandemics? -7*

puedo hacer por el otro, así construiríamos un mundo mejor".

A través de E-familia queremos fortalecer la construcción del tejido claustrista, abrazando y aplicando sus principios generales para hacerlos nuestros: autonomía, equilibrio, excelencia, felicidad, identidad, individualidad, integralidad, relevancia, respetabilidad, sensibilidad, solidaridad y tolerancia.

Adaptarnos a la llamada nueva normalidad tomará tiempo, y será más fácil si nos apoyamos entre todos, porque este revolcón no ha terminado. Regresar al Colegio reactivará la dimensión social de los niños, niñas y jóvenes del Claustro y veremos más de cerca las cicatrices que el virus nos dejó, por eso ponemos a disposición de todos este espacio para alentarnos, consolarnos, reconocernos y solidarizarnos.

---

# Escuela de Padres

En el libro: *Los Siete Hábitos de las Familias Altamente Efectivas*, Sthephen R. Covey señala que “Las buenas familias, incluso las familias grandiosas, están fuera del camino el 90% del tiempo. La clave es que tienen una sensación de destino, saben cómo es el ‘camino’ y siempre regresan a él una y otra vez”.

Y explica la idea a través de la metáfora del plan de vuelo que usan los pilotos. Casi nunca se cumple al pie de la letra debido a diversos factores como los vientos, las turbulencias

o el tráfico aéreo. Sin embargo, los aviones llegan a su destino, porque se apoyan en la información de los instrumentos que leen el ambiente, de las torres de control, de otros aviones, incluso a veces de las estrellas.

La analogía es apropiada para el inicio de la Escuela de Familias 2021, que nos trajo información valiosa para enriquecer nuestro proyecto familiar y no perder el rumbo cuando sentimos que estamos volando sin instrumentos.



## Etapas 0 y 1

**¿CÓMO ENTRENAR LA FUNCIÓN EJECUTIVA FUNDAMENTAL PARA LA AUTONOMÍA Y EL APRENDIZAJE DE NUESTROS HIJOS?**

*Conferencista: Ana María Lora - Psicóloga*

## Etapas 3 y 4

**HÁBITOS DE VIDA PARA TIEMPOS DIFÍCILES**

*Conferencista: Astrid Patricia Roa -Health Care and life Coach, Enfermera y madre del Claustro*

---

# Escuela de Padres

## ¿CÓMO ENTRENAR LA FUNCIÓN EJECUTIVA FUNDAMENTAL PARA LA AUTONOMÍA Y EL APRENDIZAJE DE NUESTROS HIJOS?

Conferencista: Ana María Lora - Psicóloga  
Autora: María Alejandra Almonacid

El 18 de junio se realizó en la Primera Jornada de Escuela de Familias, la Charla **Cómo crear ambientes óptimos de aprendizaje en el Hogar**, dictada por Ana María Lora Torres, fundadora y directora del Centro de Aprendizaje LudikCenter, quien es Neuropsicóloga y Magíster en Neurociencias. Esta Charla estuvo dirigida a Familias de estudiantes de Etapas 0, 1 y 2.

En la presentación, Ana María nos explicó cómo desde la perspectiva de las neurociencias aprenden nuestros hijos, lo cual es sin lugar a

“

*Cada uno tiene su manera de aprender.*

*Paulo Coelho*

”



Foto: Taylor Heery de Unsplash

dudas un insumo relevante y determinante para poder ser conscientes de sus necesidades y ayudarles a superar sus dificultades, lo cual significará mejores resultados en su desempeño académico.

En esa oportunidad aprendimos que, la triada entre el componente corporal, el componente cognitivo y el componente afectivo-emocional, son determinantes en la construcción del proceso de aprendizaje. Dentro de los componentes corporales están las necesidades corporales y de procesamiento sensorial que se mejoran con el trabajo de motricidad gruesa y fina. El componente cognitivo que hace necesario tener buenas habilidades de lenguaje, atención, función ejecutiva, praxias y memoria; mientras que para el componente afectivo

---

emocional son relevantes las nociones que tengan respecto de autonomía, motivación, el concepto de auto-eficacia, auto-eficiencia y auto-concepto.

Así, las habilidades y dificultades que se presenten en estos componentes determinarán la actitud, motivación y forma como cada niño aborde su proceso de aprendizaje, por lo que el desarrollo de tales componentes pueden estimularse, trabajarse, en otras palabras, enfocarse positivamente mediante diferentes estrategias, que podrán construirse y materializarse dependiendo de los canales de aprendizaje sensorial que tengan

nuestro hijos, para lo cual será importante identificar si tienen mayor sensibilidad visual, auditivo, táctil, etc. Como ejemplos de canales sensoriales, Ana María nos mostró que puede haber un aprendizaje sensorial desde la perspectiva visual, auditiva, táctil, olfativa, vestibular y propioceptivo. Así, desde esa visión y conciencia, nos presentó varias estrategias para abordar el aprendizaje desde las diferentes perspectivas sensoriales, potencializar el proceso de aprendizaje, que se sientan más cómodos y motivados y que podamos positivamente intervenir en sus procesos.



Foto: Yan Krukov de Pexels

---

“

*La mente es un espejo flexible,  
ajústalo para ver mejor el mundo.*

*Amit Ray*

”

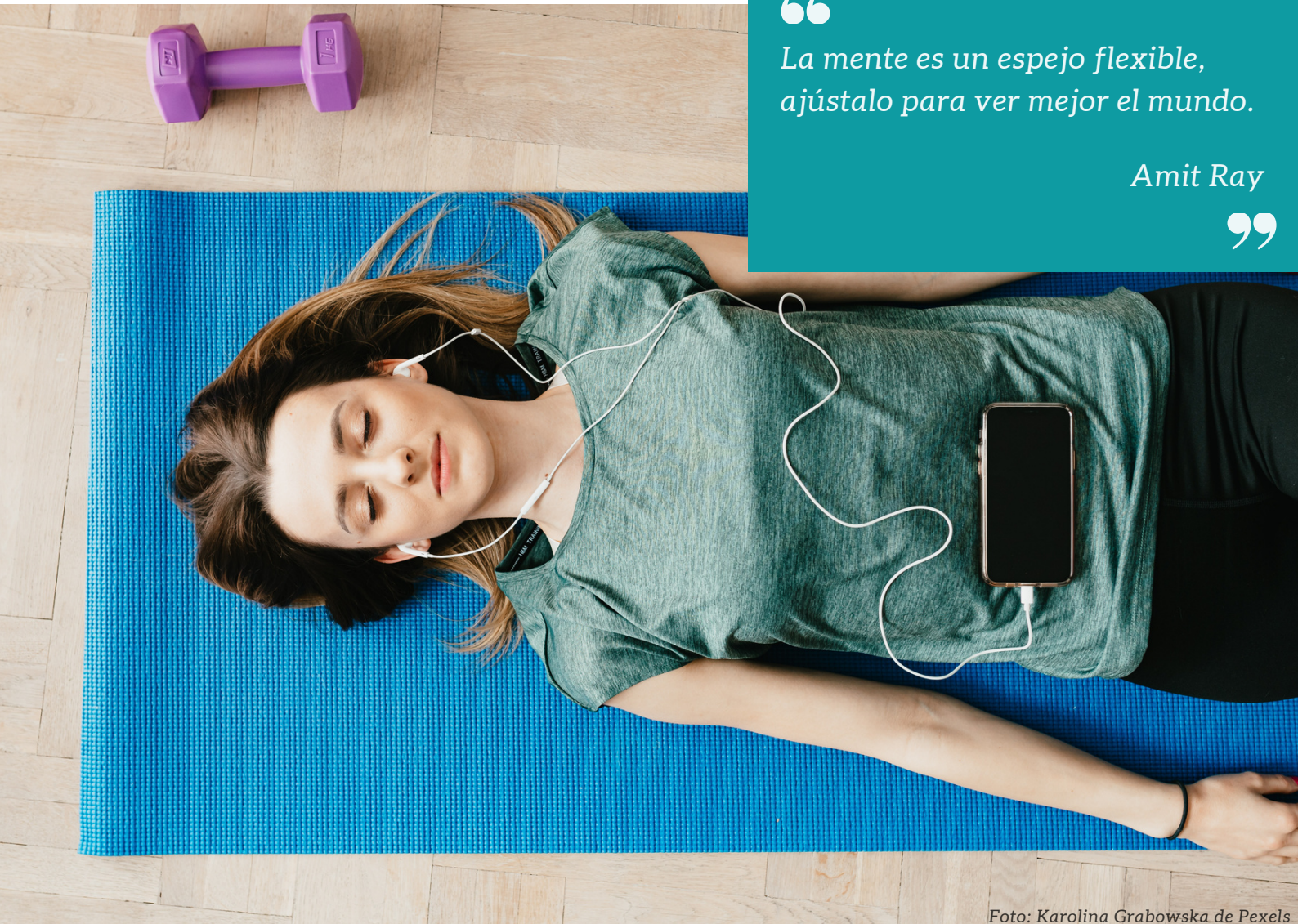


Foto: Karolina Grabowska de Pexels

## HÁBITOS DE VIDA PARA TIEMPOS DIFÍCILES

*Conferencista: Astrid Patricia Roa -Health Care and life Coach, Enfermera y madre del Claustro*

Crecer no es solamente un proceso de nuestros hijos, a menudo nos damos cuenta como ellos son esos grandes maestros de vida que con su ejemplo nos hacen ver cosas de una manera totalmente diferente. En este camino, la construcción de objetivos que nos lleven a metas anheladas, varía entre los miembros de una familia independientemente que la meta sea la misma o no. Obviamente, depende de las características en

la personalidad de cada uno, pero hay algo que se construye cada día y son las conductas aprendidas de los que nos rodean y más aun si son los líderes: padres, hermanos mayores, docentes.

Es aquí entonces, donde es de suma relevancia ser coherentes con lo que somos/hacemos y lo que queremos para nuestros hijos. A menudo nos vemos explicando, aun siendo adolescentes nuestros hijos, sobre la importancia de comer verduras, pero en casa solamente se la servimos a ellos. Más complejo aún, discutimos por la inmersión constante en dispositivos electrónicos, y mientras los recriminamos nos dispersamos un momento porque entró a nuestro móvil un WhatsApp. ¿Qué mensaje damos entonces?, ¿qué información están



GOOD  
VIBES  
ONLY

recibiendo? Más del 60% de la comunicación de los seres humanos se hace a través del lenguaje no verbal y se instala en nuestro subconsciente, siendo este último el que ocupa el 90% de nuestros pensamientos automáticos y que influyen considerablemente en las decisiones que tomamos. ¿Qué hacer entonces? Conociendo esta información, debemos utilizar ese poderoso 5% de nuestro cerebro para modificar lo que en el subconsciente está instalado y generar cambios, pero de los que nos gustan: los que perduran en el tiempo. ¿Ahora bien, cómo lograrlo? Aquí viene “la magia de los hábitos” esos actos repetitivos y disciplinados que nos llevan a cumplir una meta y que una vez contruidos es muy fácil mantenerse. Todos funcionamos en nuestro día a día por hábitos: lavarse los dientes, almorzar, cerrar la puerta de donde vive antes de salir, verificar el celular... El 43% de nuestro actuar lo hacemos sin pensar, es un acto automático y por esta razón es de suma relevancia incorporar hábitos positivos que nos ayuden a mejorar nuestra calidad de vida y más aún, en esta época de crisis que nos ha movido el piso a todos. Aprendamos entonces como incorporar nuevos hábitos, como desaprender los negativos y sobre todo cuales son los mejores hábitos a incorporar en estos días.

¡Dispongámonos entonces entendiendo que la disciplina es la herramienta más poderosa para llegar a nuestros sueños a través de la implementación de super hábitos!

# ¿QUIÉNES SON LOS PANDEMIALS?

*Autora: Diana Castillo*

Los pandemials o cuarentenials son la generación entre 0 y 5 años, nacidos desde el 2016 a la fecha, que han tenido que vivir con las condiciones impuestas durante la pandemia del Covid 19 como la cuarentena, el distanciamiento social, el uso de los tapabocas y los controles de movilidad.

Ninguna generación anterior ha tenido que vivir estas condiciones. Los pandemials tienen una mayor tendencia al uso de la tecnología porque las

medidas de teletrabajo y clases virtuales han sido impuestas por la necesidad de continuar con la vida. Para ellos es algo absolutamente normal; esto sumado al distanciamiento social tendrá efectos en su manera de relacionarse y comunicarse quizás de una manera menos afectiva y más protocolaria.

Los padres se vieron obligados a ceder en términos de tiempo frente a los electrónicos generando efectos negativos en la salud visual, en la tendencia a generar adicción a las pantallas y en general en los riesgos que implican las redes sociales. Sin embargo, hay aspectos positivos como la mayor sensibilidad de los pandemials hacia el medio ambiente porque escuchan de los adultos y los diferentes medios el fuerte impacto de los actos del ser humano sobre nuestro planeta.



Foto: August de Richelieu de Pexels

“

*Los padres se vieron obligados a ceder en términos de tiempo frente a los electrónicos generando efectos negativos en la salud visual, en la tendencia a generar adicción a las pantallas y en general en los riesgos que implican las redes sociales.*

”

Los niños tienen una gran capacidad de adaptación y no les será difícil acostumbrarse a los cambios pero aún los sociólogos y psicólogos no pueden medir el impacto del confinamiento en el desarrollo de niños y adolescentes. Hay muchas preguntas sobre la mesa: ¿Las clases online los marcarán para siempre?, ¿modificarán su manera de aproximarse al conocimiento?, ¿a la sociedad?, ¿a la vida?, ¿podrán retornar a la normalidad con facilidad?, ¿qué efectos tendrá sobre la interacción social?, ¿podrán vivir sin la mascarilla?

Los expertos opinan que es muy pronto para conocer el impacto en esta generación, pero todos están de acuerdo en que si los confinamientos terminan pronto los niños podrán adaptarse de nuevo fácilmente, pero si esta situación se extiende en el tiempo los efectos podrían ser permanentes.

El papel de las familias es vital para que los niños no sean una generación que viva en el miedo, deben brindar apoyo emocional, límites claros y ejemplo del manejo de la adaptación al cambio.

Fuentes:

1. <https://www.uniandinos.org.co/enterate/cinco-cosas-positivas-que-nos-ha-dejado-la-pandemia> - Junio 9, 2021

2. <https://www.icbf.gov.co/mis-manos-te-ensenan/pandemics-una-generacion-para-construir-un-nuevo-mundo> - Junio 9, 2021

3. <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/pandemics-la-nueva-generacion-marcada-por-el-coronavirus-ventajas-y-dificultades-que-podrian-enfrentar-en-el-en-el-futuro/JPIUGCIWBNGGJKRWWJXWX4LZI4/> - Junio 10, 2021

4. <https://psicologiavelazquez.com/pandemics-la-nueva-generacion/> - Junio 10, 2021



Foto: Rendy Novantino de Unsplash

Equipo de Boletín 2.021:

Diana Castillo  
Susana Cataño  
Edna Páez  
Rossana Payares

Este es un espacio abierto a todos los padres del Claustro, quienes quieran participar pueden enviar sus propuestas al correo electrónico: [consejodefamilias@claustromoderno.edu.co](mailto:consejodefamilias@claustromoderno.edu.co)