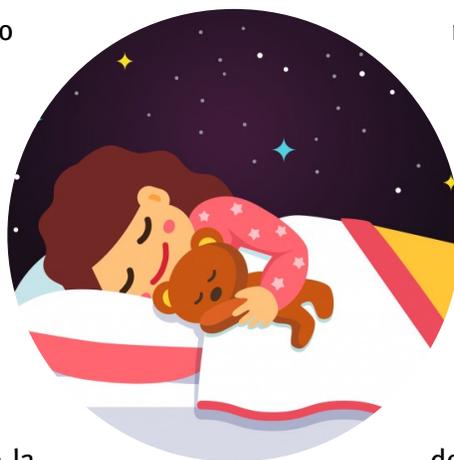


BIENESTAR DESDE COGNITA GLOBAL

Nuestra red educacional está comprometida con el mantenimiento de altos estándares de bienestar en nuestros estudiantes, para lo cual ha definido cinco ámbitos que deben ser fortalecidos y desarrollados: “El sueño”, “Vida Saludable”, “RRSS y tiempo en pantalla”, “El cerebro y tu bienestar” y “Es bueno hablar”. Con el foco en estas temáticas, entregaremos orientaciones respecto a cómo mantener un bienestar emocional y físico adecuado, para sobrellevar de mejor manera los tiempos de cuarentena.

1 - EL SUEÑO

El sueño es fundamental para el desarrollo neurológico y físico de nuestros estudiantes, ya que afecta sus sentimientos, pensamientos y comportamientos, así como el rendimiento cognitivo y físico, en general. El contexto actual que vivimos, producto de la pandemia, ha implicado estar expuestos a mayores niveles de ansiedad, situación que pudiese estar afectando el sueño, por lo que resulta importante tener en cuenta distintos aspectos. Entre ellos, establecer una rutina cotidiana en la que los integrantes de la familia puedan disfrutar de aire fresco y luz natural durante el día, a fin de desarrollar las actividades en armonía, con su ritmo circadiano natural. Definir una



alimentación balanceada en donde, las colaciones y bebidas azucaradas, se reduzcan al mínimo, especialmente antes de acostarse. Estructurar una rutina para el desarrollo de un sueño reparador y adecuado, por ejemplo, tomando un baño o potenciando el hábito de la lectura de libros antes de dormir. Animar a la familia a establecer horarios para levantarse y acostarse todos los días. Reducir, gradualmente, los niveles de luz hacia la hora de acostarse y mantener el dormitorio oscuro durante la noche con una temperatura adecuada. Evitar las tablets, computadores portátiles y celular en la habitación, antes de acostarse y mientras se duerme.



Be Well
COGNITA

2 - VIDA SALUDABLE

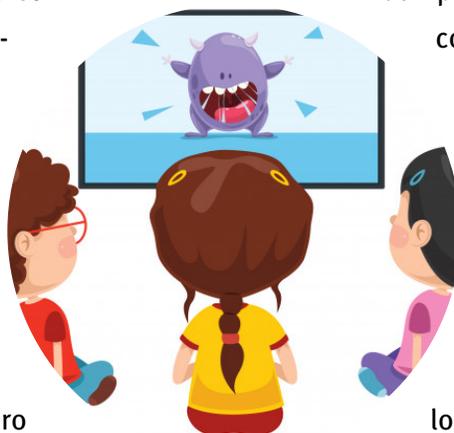
Por otra parte, llevar una vida saludable y adecuada alimentación, es una preocupación que como red hemos tenido permanentemente y que enfatizamos en la actualidad. Este es un buen momento para enseñar a los niños, niñas y jóvenes que la comida saludable puede ser sabrosa y muy entretenida de preparar, convirtiendo esta instancia en un espacio de unión familiar cocinando juntos y educando, a la vez, sobre los cuidados e higiene que debemos tener. Sin embargo, debemos estar atentos a que el cocinar, como hobby, no conlleve a una mayor inges-



ta como consecuencia del aburrimiento o ansiedad. Es importante, en este sentido, respetar los tiempos de comida, evitando el consumo excesivo de snack entre horarios. Se debe preferir colaciones saludables antes de comenzar actividades físicas o académicas por su alto aporte energético (como frutas frescas y frutos secos). Hidratarse es fundamental durante el día, ya que ayuda a la regulación de la temperatura corporal, la concentración, lubricación de las articulaciones y la recuperación más rápida ante cualquier malestar.

3 - REDES SOCIALES Y EL TIEMPO EN PANTALLA

El contacto con el mundo exterior hoy se produce, fundamentalmente, a través del espacio virtual, por lo cual se ha convertido en un medio de comunicación tan esencial como la interacción cara a cara. Su uso responsable tiene múltiples beneficios como cuando se utiliza para compartir experiencias, alentar, consolar, manejar el estrés, aprender y jugar. Para apoyar su uso de manera positiva, es importante discutir y acordar límites para su utilización, dejando claro el modo a través del cual se va a monitorear. Se debe evitar connotar negativamente las redes sociales o amenazar con prohibir su utilización, ya que esto



puede generar distanciamiento entre los integrantes de la familia. Sin embargo, los padres y cuidadores deben prestar permanente atención al ánimo y conducta, durante y después de que los hijos e hijas utilicen las redes sociales, con el fin de prevenir o detectar alguna dificultad. Mantener una comunicación activa respecto de las consecuencias de su uso inadecuado es importante, reflexionando sobre la “huella digital”, es decir, que todo lo publicado es un contenido que estará presente por mucho tiempo. En ese sentido, si se han cometido errores en línea, se debe explicitar que los adultos estarán disponibles para apoyar.

4 - CEREBRO Y BIENESTAR

En cuarto lugar, posicionamos al cerebro como uno de los factores asociados al bienestar de los individuos, pues representa el centro de control del cuerpo. Por esto la importancia de mantenerlo activo para manejar de mejor manera este período y sus múltiples desafíos. Entre las recomendaciones vinculadas a su óptimo funcionamiento, se encuentran: fomentar el aprendizaje, pues ello permitirá desarrollar habilida-



des cognitivas, memoria, atención y concentración. Asimismo, realizar ejercicio físico ayudará a la liberación de endorfinas, a nivel cerebral, lo que promueve la sensación de bienestar. Mantenerse conectado con personas significativas es importante para disminuir el estrés y ansiedad, ya que permite intercambiar experiencias, ilusiones y proyectos que promueven la actividad cerebral.

5 - ES BUENO HABLAR

El último punto, que destaca nuestra red en relación con el bienestar, es el referido a la importancia de hablar, aspecto que hoy adquiere mayor relevancia dado que, para mantener un equilibrio emocional, es necesario comunicar lo que estamos sintiendo. En el escenario actual, es fundamental generar espacios de



diálogo y dar confianza a los integrantes de la familia para que expresen lo que les está ocurriendo. A través de estas instancias de conexión, podremos ayudar a nuestros hijos e hijas a que se sientan más seguros y acompañados en este proceso de adaptación a la nueva situación que todos estamos enfrentando.

Nuestros colegios centran sus esfuerzos en el bienestar de los estudiantes durante todo el año y, especialmente, en este tiempo de pandemia enfatizamos nuestro compromiso colectivo con dicho principio. Estamos convencidos de que ello permite dotar a los niños, niñas y jóvenes con la confianza y los recursos personales que los prepararán para crecer, prosperar y encontrar el éxito en un mundo que cambia inesperadamente. Esperamos que, ustedes como familia, nos acompañen en este desafío.