



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

LA GAZETTE

Nº26
du Lycée

Semana 18 al 22 de enero 2021 - Colegio Franco Mexicano de Guadalajara ● JOURNAL DE CLASES VIRTUALES

Pragmatismo y sencillez, herramientas para el modelo educativo

Tras las últimas declaraciones del gobernador de Jalisco, todavía no sabemos cuándo saldremos de la crisis sanitaria. Pero ya tenemos una certeza: dejará huellas profundas en el funcionamiento del colegio y en el ánimo de quienes lo frecuentan. Al final, esta crisis ha reafirmado una de mis íntimas convicciones: la confianza es más que nunca una gran ventaja para la institución.

La crisis sanitaria habrá tenido al menos una virtud, la de obligarnos a cuestionarnos sobre nuestra forma de trabajar, de dirigir, de vivir la Escuela. En su brutalidad, este golpe nos incita a repensar nuestras maneras de funcionar y más ampliamente, a enriquecer el vínculo íntimo que forjamos con los demás. Se trata más que nunca de tener confianza en la confianza.

Desde el inicio de la pandemia, cualquier director se enfrentaba a dos opciones: decidir desde la cima cómo organizar la continuación de la actividad, o hacer surgir una inteligencia colectiva a la cabeza de

una nueva organización de la educación.

Si uno cree en sus dirigentes, en sus maestros, en su capacidad para asumir su misión; si reconocemos que son ellos quienes mejor conocen a sus alumnos y tomarán las decisiones más pertinentes. Se tenía que escoger sin vacilar la segunda solución.

¿Quién, de hecho, está en mejores condiciones que el maestro, la consejera principal de educación, la asistente de preescolar o la psicóloga para tomar la decisión correcta? ¿Quién conoce mejor las condiciones de estudio o el carácter de los niños? ¿Quién detecta mejor los signos de abandono, de apatía o de cansancio? ¿Quién mejor que el equipo educativo para adaptar las necesidades a la realidad que conocemos hoy?

Los miembros del equipo directivo al frente del cual me encuentro, han optado por esta elección de confianza, pudiendo desempeñar el papel crucial que se esperaba de ellos en este periodo difícil y tan especial: tranquilizar, aconsejar, orientar, animar y agradecer; pero en ningún caso "reemplazar".

Esto va a la esencia misma de la política de liderazgo puesta en práctica en el colegio. En su aplicación ideal, esta responsabilización de los responsables permite no sustituir a alguien que sabe hacer las cosas y se preocupa por el objetivo a alcanzar.

Más aún, pienso que cada uno debe reflexionar no tanto en lo que hace, sino en lo que podría "hacer hacer". Menos por voluntad de dar instrucciones que por educar. Se trata de que los alumnos sumen competencias, permitirles comprender que son capaces de lograr objetivos es asumir el desafío de la educación en el sistema que defendemos y de la autonomía. De alguna manera, tener confianza para hacer crecer "la confianza" y de esta manera hacer crecer.

Desde el pasado mes de marzo, el pragmatismo y la sencillez han sido las herramientas de construcción de este modelo inédito de educación. No se había adaptado tanto a cada alumno como ahora.

El escultor François Pompon escribía: "¡Es complicado hacerlo sencillo!".

Esto es en lo que estamos trabajando. Construir una escuela a la medida de cada persona que asista a ella. Entonces reflexionemos incansablemente en lo que podemos simplificar o mejorar.

Liberémonos de lo innecesario y permanezcamos enfocados en lo esencial para alimentar esta inteligencia colectiva para el mayor beneficio de todos.

Y una vez más, ¡tengamos confianza!

Maxime PRIETO
Director

SUMARIO

• Abrazos para todos...

Estelle BOUSQUET
Directora 1er Grado (preescolar y primaria)

P.2

• "Sentirnos mal": aceptar, decir y superar

Astrid Aubruchet
Consejera Principal de Educación

P.3

• Fortaleza y sabiduría en tiempos de COVID-19

Alison HERMOSILLO
Consejera de Educación

P.4

• Cómo alimentarte mientras seguimos en confinamiento

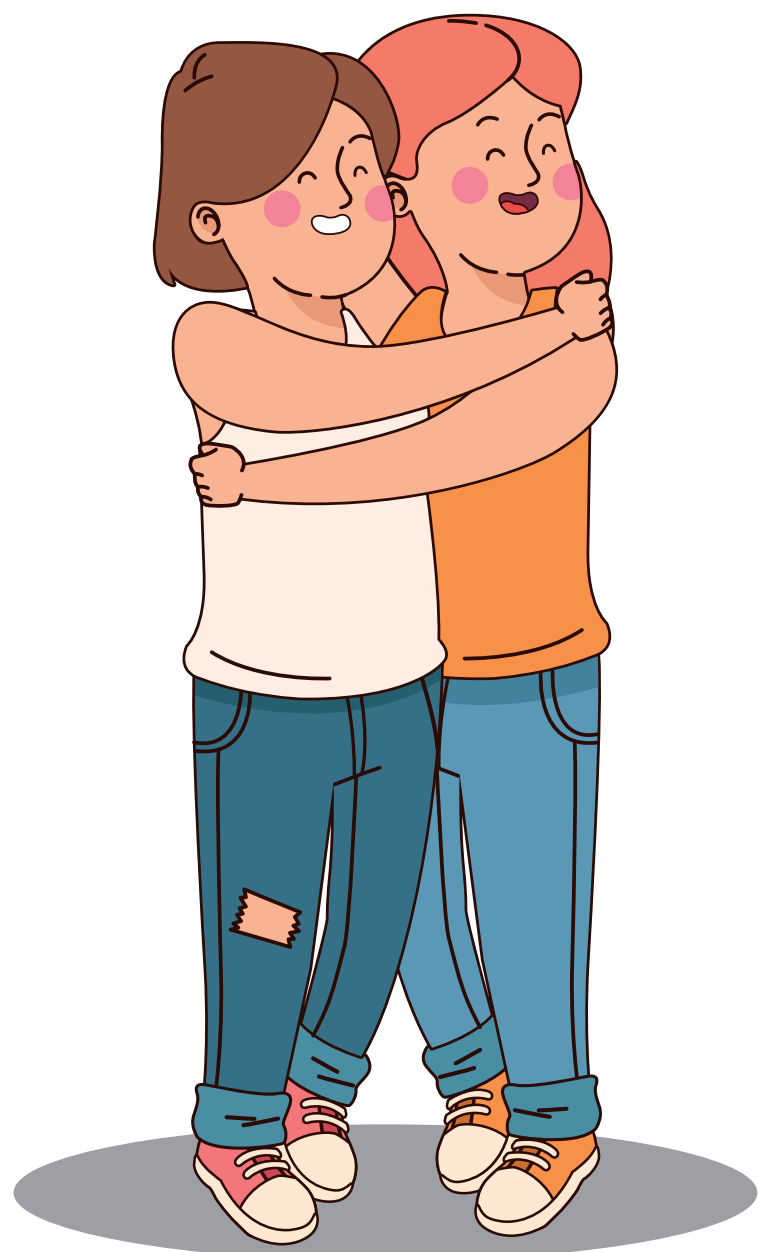
Claudia HUNOT

P.7

Editorial



Abrazos para todos...



El 21 de enero de 2021, fecha en la que escribo este artículo, es el Día Internacional del Abrazo, un evento que nació en Estados Unidos y se ha extendido a todo el planeta. ¿Quién no se ha cruzado alguna vez en la esquina de una calle con un desconocido blandiendo un cartel que diga "abrazos gratis", listo para tomarle entre sus brazos? El COVID también se ha extendido por el planeta, y desde entonces qué esperanzas de arrojarse en los brazos de cualquiera.

Es una pena, porque este año el Día Internacional del Abrazo es muy oportuno, llega en un momento en que todos lo necesitamos de verdad: un fuerte abrazo para llenarnos de oxitocina.

La oxitocina es la hormona del amor, de la confianza, del vínculo social, del apego y antiestrés por excelencia. Tomar a alguien en sus brazos durante 20 segundos es suficiente para obtener una buena dosis y sentir los efectos.

La buena nueva es que recibir cumplidos también permite liberar oxitocina.

Ya que no puedo darles un abrazo, deseo compartir aquí mi gratitud con toda la comunidad en este inicio de año.

Más de un trimestre de lecciones a distancia y debo decir que ustedes son realmente formidables, porque han sabido adaptarse a la adversidad.

Queridos alumnos: admiro su perseverancia porque tomar cursos por videoconferencia exige mucho esfuerzo de ustedes.

Estimados padres: ustedes deberían recibir la medalla de oro por hacer malabares con el trabajo, la organización familiar y el apoyo a sus hijos; sin ustedes sus hijos no podrían aprovechar al máximo las enseñanzas que les impartimos.

Estimados maestros: bravo por su profesionalismo, cada día veo sus esfuerzos y su compromiso por el éxito de los alumnos.

Estimados colegas no docentes: gracias por su colaboración, su ayuda y por el trabajo de equipo que realizamos juntos.

Alumnos, padres, maestros y personal no docente han aprendido a navegar por la incertidumbre, no solamente manteniendo el rumbo, sino aprovechando esta crisis. En chino la palabra crisis significa también oportunidad, para aprender de una situación difícil, para hacer un balance de nuestra vida y de ser más perspicaces sobre el sentido que queremos darle, oportunidad para cambiar...

La crisis sanitaria nos ha transformado, nos ha hecho vivir momentos difíciles, pero también nos ha hecho evolucionar.

Ver lo positivo en cualquier situación ayuda a adaptarse mejor y nos hace más felices. El destacar los aspectos positivos de este periodo es una necesidad que nos ayuda a aceptar lo que se llama la "nueva normalidad".

Personalmente, me di cuenta rápidamente de que, en mi opinión, había un lado positivo en esta nueva situación que me gustaba.

Me gusta lo imprevisto y desde hace mucho que lamento la pérdida de espontaneidad debido a la llegada de los teléfonos celulares y de la tecnología en general. Los momentos de mi vida que más me han marcado se debieron a emociones, encuentros, aventuras que hoy ya no podrían tener lugar porque todo estaría resuelto con un telefonazo, con una búsqueda en Google.

En medio del trastorno que ha provocado la pandemia (que lamento por supuesto, porque nadie puede alegrarse de la mortandad que provoca), valoro el regreso de lo imprevisto; me gusta el hecho de no poder prever todo, controlar todo, me gusta el factor sorpresa, el tener que reaccionar rápidamente a los cambios y buscar soluciones.

¿Y ustedes? ¿Cuáles son los puntos positivos que pueden identificar? ¿Los pequeños momentos de felicidad que les trajo la pandemia? Estoy segura de que los hay.

Por ínfimos que sean, es importante tomar consciencia de ellos, nombrarlos, hablar de ellos, recordarlos... Y listo: ¡un poquito más de oxitocina!

Estelle BOUSQUET
Directora 1er Grado (preescolar y primaria)



Editorial



“Sentirnos mal”: aceptar, decir y superar

En francés como en español, un saludo de buenos días siempre o casi siempre es seguido de un “¿cómo estás?”, y como respuesta: “Bien, ¿y tú?”. Raras son las veces en que alguien se permite responder: “no estoy bien”, aun cuando se dirija a su familia o a sus amigos más cercanos. El no estar bien no es socialmente aceptable y si usted es lo suficientemente valiente para atreverse a hacerlo, arriesga en gran medida a incomodar a su interlocutor.

No estamos acostumbrados a expresar nuestro malestar, ni preparados para escuchar el de los demás.

Primero porque desde hace mucho tiempo, las costumbres sociales nos inclinan al pudor. Numerosas sociedades occidentales asocian la fragilidad con la debilidad, confunden vulnerabilidad con deficiencia y, sobre todo, oponen torpemente la sensibilidad a la fuerza. Nuestras sociedades contemporáneas son profundamente maniqueas y este tratamiento binario de las emociones nos lleva a mentir sobre nuestro verdadero estado mental. No aprendemos a expresar lo que sentimos y si lo hacemos, solo nos permitimos expresar nuestros sentimientos más positivos.

He aquí la segunda problemática a la que nos confrontamos: evolucionamos en un mundo donde el culto de la felicidad es omnipresente. Compartimos nuestros más bellos recuerdos en *Facebook*, nuestras mejores comidas en *Instagram*, nuestras alegrías más intensas en *TikTok* y, sobre todo, no vemos la vida de los demás más que a través del prisma de las redes sociales. Esta felicidad filtrada, esta imagen controlada que damos de nosotros mismos y recibimos de los demás va en contra de un principio fundamental para nuestro bienestar: el derecho a no estar bien.

Tenemos derecho a sentirnos mal, a sentirnos tristes, ansiosos o rebasados. No solo es totalmente normal sentir estas emociones llamadas “negativas”, sino también perfectamente saludable vivirlas y expresarlas. Sentirse mal es una respuesta adecuada a ciertas pruebas y una manera como cualquier otra de avanzar. Generalmente se trata de un estado transitorio, su malestar no será necesariamente profundo o permanente. Abrazar estas emociones y dejarlas ir nos permite pasar a otra cosa, a menudo más fácil y rápidamente. Comunicar nuestra tristeza no nos hace menos fuertes o valientes.

Sí, tenemos derecho a tener miedo del COVID-19; es humano estar cansados de este confinamiento; es posible no saber ayudar y consolar a sus hijos; y no expresar nuestras

dudas o pedir ayuda, no nos convertirá en malos padres.

Si este principio se aplica a nosotros, los adultos, ¿por supuesto que se aplica también a los niños!

Los niños no solamente tienen el mismo derecho a no estar bien, sino que es una etapa perfectamente natural en la construcción de su personalidad. Aprender a lidiar con sus emociones negativas desde una temprana edad les proporcionará de adultos las herramientas necesarias para afrontar problemas y experiencias difíciles. Así como un adolescente debe poner a prueba los límites u oponerse a sus padres para convertirse en un adulto centrado, experimentar dolor o incomodidad ahora lo ayudará a manejar sus emociones cuando sea mayor.

¿Cómo ayudar de la mejor manera a mi hijo en este aprendizaje del dolor?

Primero, autorizándolo verbalmente a sentirse mal. Nos esforzamos tanto como adultos en no demostrar nuestras debilidades y temores a nuestros hijos y en proyectar una imagen positiva, que ¿cómo pueden entonces pensar que es normal mostrarse o decirse tristes? Sin contarles todo, por supuesto, sobre nuestras propias preocupaciones, podemos sencillamente explicarles que la tristeza y el enfado son sentimientos normales y que no debemos tener miedo de expresarlos, incluso en familia. Si mi papá o mi mamá me da derecho a sentirme mal, no tendré que lidiar con un sentimiento de culpa, además de con mi malestar, por muy injustificado que este sea.

Después, no olvide tranquilizarlos. Para nosotros es obvio, pero para ellos tal vez no: nosotros estamos ahí para y con nuestros hijos. No vacilemos en recordarles que la familia es un espacio de confianza, una burbuja protectora y tranquilizadora de la que deden hacer uso y abuso. Admitir que no tenemos todas las respuestas a la situación actual, pero que estamos atravesando juntos esta prueba puede significar mucho para los niños.

En fin, debemos darles el tiempo y el espacio para que experimenten y superen sus emociones. A la discusión debe seguir un periodo para la introspección. Esta soledad y esta etapa de reflexión permitirán al niño sacar sus propias conclusiones e ir más allá del resentimiento. El padre entonces se retira y ofrece una presencia silenciosa y benévola, mantiene una actitud discreta pero disponible para cuando el niño sienta y exprese que lo necesita.

Apoyar a los hijos durante estas pruebas es difícil, sobre todo cuando se pone a ruda prueba nuestro propio bienestar. Hay que tenerse confianza y creer en nuestras habilidades de padres. Sin embargo, si se sienten rebasados por el malestar de sus hijos o la situación se prolonga demasiado, no dude en pedir la ayuda de un profesional de la salud.

continua en la pag.4 ►►►



viene de la pag.3 ▶▶▶

Vivimos una situación excepcional y desconocida. Tenemos derecho, niños y adultos, de sentirnos mal sin sentirnos culpables. Sentirse mal no es sinónimo de debilidad, no quiere decir renunciar. Después de estas duras semanas vendrá el tiempo de reencontrarnos. Mientras llega ese día, aquí estamos, a su lado.

¡A sentirse mal de vez en cuando, pero sin dejar nunca de confiar!

Astrid AUBRUCHET
Consejera Principal de Educación



Fortaleza y sabiduría en tiempos de COVID-19

- Equipo del CFM está disponible para cualquier apoyar y escuchar a los estudiantes y sus familias

Llevamos tres semanas tranquilas desde que volvimos de vacaciones decembrinas. Cada una ha empezado con una reunión del equipo de dirección y terminado con una reunión con padres de familia representantes.

Hemos adquirido un buen ritmo y cimentado un vínculo de trabajo correcto y dinámico que nos permite atender todo tipo de cuestiones de manera ágil y precisa. La comunicación nunca había estado tan viva.

Sin embargo, el pasado viernes recibimos todos un golpe más. Como comunidad educativa o familia Franco (prefiero la última), nos volvieron a sentar cuando estábamos abrochando agujetas para empezar la carrera. Las autoridades no nos han permitido volver.

Hoy es un día que podría fácilmente confundirse en la memoria con cualquiera de los últimos 300.

Nuestras nuevas rutinas se han establecido y empezamos a sentirnos cómodos donde estamos y con lo que hacemos. Quizás todavía hay algo de fuerza en nosotros dirigida al coraje contra de la situación, aunque creo que ha empezado a ser redireccionada a otras áreas mucho más valiosas y productivas. Lentamente nos hacemos preguntas más profundas que tendrán muy seguramente respuestas de mayor impacto.

Avanzando a gran velocidad, pero con la oportunidad de ver nuestros pies cada que damos un paso. Los padres de familia ahora son testigos de cosas que antes sucedían solo en las escuelas y gozamos de un poco más de tiempo en las mañanas.

Me gusta pensar que estos momentos de encierro están propiciando una nueva generación de pensantes. ¿Recuerdan la historia en el

que un hombre siente caer una manzana en su cabeza y descubre la fuerza de la gravedad? ¿O el otro en el que otro hombre al entrar a la tina de baño entiende los principios de la masa y su densidad? Otros tantos relatos sobre como los seres humanos nos dimos cuenta de lo que nos rodeaba mientras... estábamos en el mientras. Estos dos hombres no se sentaron a "hacer algo" sino que les sucedió entre una actividad y otra.

Estamos ahora en un "mientras", entre el antes y después del COVID-19. Si logramos sentirlo así, podremos ver la riqueza de un lapso que terminará y de igual forma, nos habrá dejado varias experiencias de aprendizaje y una colección de momentos inolvidables.

Este encierro nos ha dado libertades (escondidas) inmensas. Nos recuerda que somos los últimos diseñadores de nuestras vidas, carreras, actos insignificantes y grandiosos. Nos está obligando a ver por nosotros y a tomar decisiones que nos hagan bien; y dando una lección de responsabilidad y de autoconocimiento que honestamente, necesitábamos recordar.

¿Qué hacer con este tiempo que nos queda en el mientras? Podemos lamentarnos y llenarnos de nostalgia por lo pasado, pero eso no sirve; ni proyectarnos hacia una realidad "normal". Sirve aceptar, reconocer y vivir lo que nos está tocando.

continua en la pag.5 ▶▶▶



viene de la pag.4▶▶▶

Recordando siempre que, como padres y madres, somos el primer espejo de la generación que sigue. ¡Seamos fuertes, sonriamos a la vida! Tomemos día con día lo que llega y preparémonos juntos para lo que sigue. Al final no será tan difícil si entramos a la siguiente etapa juntos.

Esta idea en la que la normalidad que conocimos ha quedado atrás y la que viene no será igual, cuesta trabajo digerir.

Pero en los últimos días he llegado a aceptarla con más facilidad. Entendía antes que se trataba de un duelo mío ante una negativa por soltar lo bueno del modelo de vida anterior; pero hoy, me doy cuenta de que ciertamente las cosas no podrán jamás volver a ser iguales.

Estamos mucho más capacitados, tenemos herramientas y sabemos usarlas,

y aunque el mundo volviera a ser como antes, nosotros ahora somos mejores. Estas ventajas serán seguramente aprovechadas y nos permitirán hacer mejor nuestros trabajos y actividades cotidianas.

Me gustaría poder expresarles lo importantes que son ustedes para nosotros. Cuando eligieron esta escuela y fueron admitidos por el equipo pedagógico y luego administrativo, se creó una alianza, una sociedad con un objetivo central común: el proyecto de educación de sus hijos. ¿Qué más valioso que esto? ¿Qué más importante que esto? No puedo pensar en muchos ejemplos.

El equipo de dirección, el cuerpo de docentes y de la vida escolar, son la cara de un par en esta misión, son de ustedes un aliado.

Cuenten con nosotros para estar ahí en estos momentos.

En específico, dirigiéndome a los padres y madres de hijos pequeños, mis papás y mamás de la maternal, ¡aquí estoy! Recibo sus correos, sus llamadas y sus sentires a diario. Siento sus palabras cuando dicen que empieza a ser complicado, escucho sus voces quebrarse al teléfono cuando comparten cómo se vive en casa esta situación y quiero poder ayudarles.

No puedo detener el avance del virus, ni hacernos inmunes, ni cambiar el color del semáforo, aunque quisiera. Pero sí puedo estar aquí para ustedes cuando lo soliciten. Les extiendo mi oreja y mi voz. Mi corazón ya lo tienen.

Sigamos fuertes, procuremos la salud y avancemos juntos. Un abrazo fuerte.

Alison HERMOSILLO
Consejera de Educación

Apoyo a familias ante confinamiento

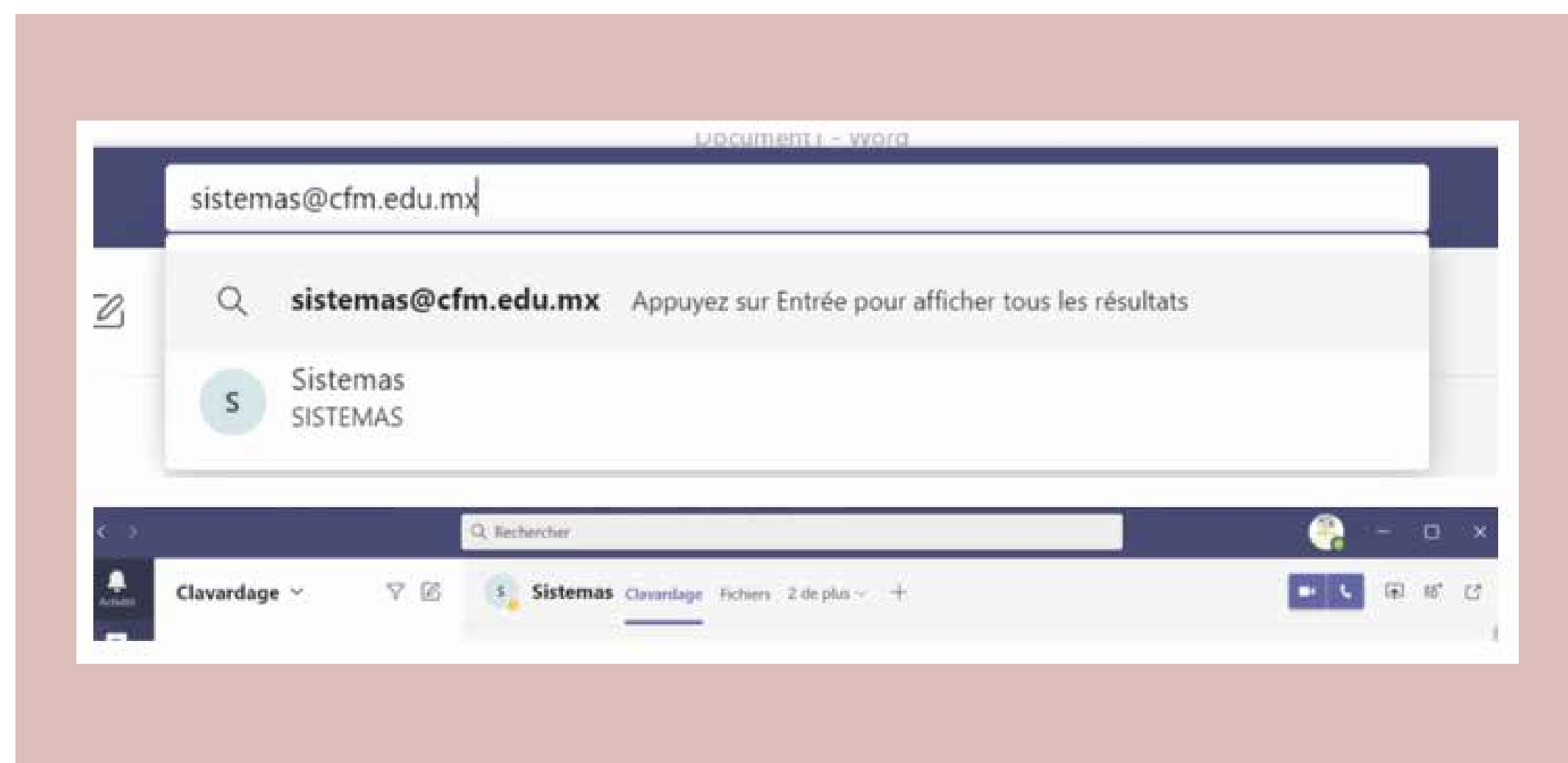
Con relación a las medidas de confinamiento que han decretado las autoridades de estado, les compartimos que estaremos apoyando sus dudas a través del correo electrónico sistemas@cfm.edu.mx.

En el chat de la plataforma *Teams*, pueden buscar el correo electrónico sistemas@cfm.edu.mx y ponerse en contacto con nosotros por mensajería instantánea o llamada.

En caso de no lograr iniciar *Teams* a través de la aplicación de escritorio, pueden iniciar desde navegador web, esto con la finalidad que los alumnos no pierdan su clase y podemos auxiliarlos al concluir la misma.

Para los usuarios que requieran apoyo telefónico, les solicitamos nos envíen vía correo electrónico su número para ponernos en contacto en cuanto sea posible.

A continuación, dos imágenes de cómo nos pueden encontrar en *Microsoft Teams*:



Para el restablecimiento de contraseñas, les comunicamos que durante el mes de septiembre de 2020 se habilitó la identificación doble factor, la cual consiste en agregar un correo electrónico alterno o un número telefónico, para que cada familia tenga acceso rápido y sencillo para la recuperación.

En caso de no contar con esta identificación pueden escribirnos a sistemas@cfm.edu.mx para nosotros hacer el restablecimiento. La contraseña provisional será enviada únicamente a la cuenta registrada en la base de datos.

Sistemas CFM



Alemán

Me había emocionado tanto de poder volver a ver a mis jóvenes germanistas de première y terminale, y de conocer por fin en persona a mis "pequeños" de seconde. Desgraciadamente, esta situación no parece encontrar su fin.

Fuera de la tristeza por no ver en persona a mis alumnos y colegas, estoy tranquila con lo que respecta a la clase de alemán. La materia permite mucha creatividad para hacer las clases amenas y productivas, aún a distancia. Nuestro contacto es estrecho, y veo a los alumnos bien adaptados a nuestra dinámica de clase.

Mi mayor preocupación eran los alumnos de seconde, quienes no habían tenido antes, ningún contacto con el idioma. Tenía miedo a estar jugando al teléfono descompuesto a causa de una mala calidad de sonido. Justo antes de las vacaciones recibí un regalo de navidad hermoso: cada alumno de seconde se grabó en un video, presentándose a sí mismo, con lo que había aprendido desde septiembre. ¡Y sorpresa! ¡Con una pronunciación excelente! ¡Uff!

Bien adaptados a nuestras clases virtuales, considerando que todo es un aprendizaje, seguiremos haciendo lo mejor de esta situación.

Deseo a toda la comunidad del Franco, un excelente año.
Ein gesundes und glückliches Jahr 2021

¿En qué vamos?

Seconde: Después de haber aprendido a conjugar verbos y a hacer frases, las dos semanas pasadas hicimos actividades y juegos para aprender los animales, algunos adjetivos y los colores.

Vimos cómo hacer frases afirmativas y negativas.

La próxima semana la dedicaremos al verbo "können" (poder), hablaremos de nuestras habilidades y todo lo que sabemos hacer bien, o no tan bien. Aprovechando, hablaremos de nuestros pasatiempos.



Première: El delegado de clase en alemán es el "Klassensprecher" (el portavoz de la clase).

Hicimos una actividad, en la que todos los alumnos fueron candidatos a "Klassensprecher". Suponiendo que se tuvieran todos los recursos y nuestra dirección accedería a todas las propuestas con fina alegría, los candidatos tenían que presentar proyectos de mejora a nuestro colegio. Como la imaginación no tiene límites y el fin es utilizar el idioma, expresarse y enriquecer su vocabulario, las propuestas podían ser desde las más realistas hasta las totalmente ficticias. ¡Y qué propuestas señores! Tuvimos desde "no tareas" y mejores horarios, pasando por nuevos autobuses escolares, hasta máquinas del tiempo para viajar al lugar de los hechos en clase de historia.



Terminale: Hemos aprendido las ventajas y desventajas de las nuevas tecnologías, redes sociales, aplicaciones y programas, así como el vocabulario del tema.

Los alumnos expresaron qué es lo que utilizan y con qué fines.

Para terminar, leímos un artículo que trata de las huellas que dejamos en la red, cada que utilizamos la computadora, el teléfono inteligente y hasta la televisión.

El artículo presenta un día en la vida de una reportera y deja abierto a imaginar, qué sucede después de utilizar una aplicación de deporte, por ejemplo, o de pagar con tarjeta, o subir una foto a las redes sociales y tener la ubicación del celular encendida. Eso hicimos, y los alumnos presentaron a la clase sus conclusiones.





Español

Iniciamos este 2021 con la permanencia de los cursos virtuales y creo que vamos por un buen camino. En las clases de español trabajamos diariamente la expresión oral y esta interacción nos hace pasar momentos muy agradables.

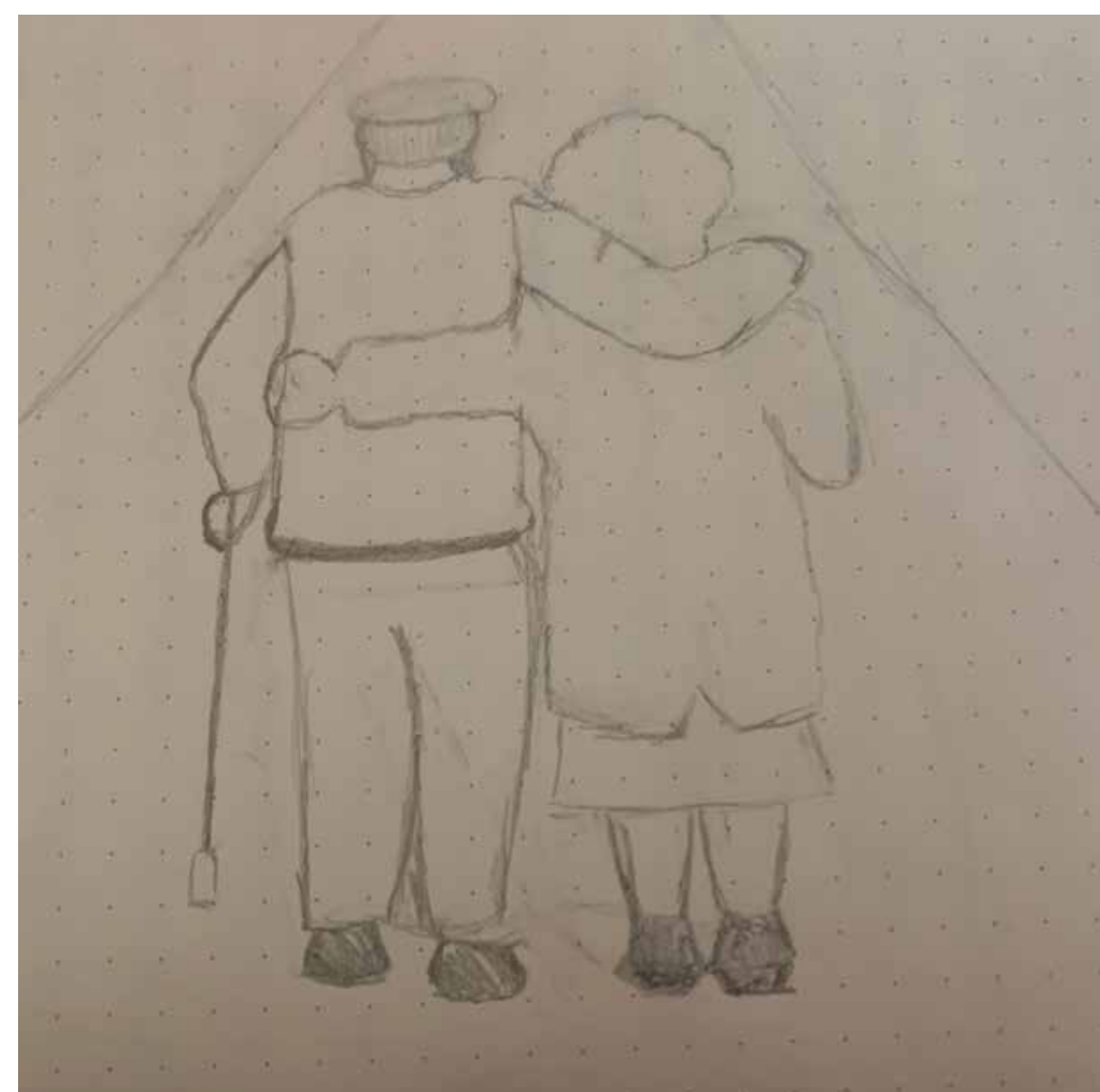
Con el grupo de *cinquième 1* iniciamos una secuencia para recordar las reglas de acentuación. Los chicos hicieron una encuesta exprés para preguntar **¿quién se robó los acentos en los escritos de los alumnos?** Las respuestas fueron variadas y muy divertidas; pero concluimos que la lectura cotidiana es el proceso más eficaz para ayudar a los estudiantes a mejorar su ortografía.

En la clase de *quatrième 2* comenzamos la semana con la autobiografía y la biografía. La autobiografía es un ejercicio para que los alumnos aprendan a organizar sus ideas y utilizar un vocabulario vasto en adjetivos y conectores de discurso. Por su parte, la investigación de la biografía de un personaje ayuda a descubrir a figuras emblemáticas del mundo hispano. Como dice Mario Benedetti: *"Todo el mundo tiene derecho a conocer el secreto de sus vidas, aunque sea desgraciado, aunque sea trágico. Hay que saber de dónde se viene. Reconstruir todo eso es la única manera de comprenderlo"*.

Con los grupos de *seconde 1* y *2* estamos a punto de concluir una secuencia titulada *"familias de chile, mole y pozole"*. El objetivo es debatir la evolución y el rol de la familia en la cultura hispanohablante a través del estudio de varios documentos (extractos de textos literarios, videos o pinturas). Como proyecto final, los alumnos constituirán una "familia ficticia" con sus compañeros y mostrarán las problemáticas vistas en clase.

Los estudiantes de la especialidad de lengua, literatura y cultura en español adoptaron el rol de artistas y nos compartieron sus obras pictóricas y collages, creaciones que reflejan sus estados de ánimo y, por supuesto, su gran talento. Esta idea surgió porque recién terminamos una secuencia sobre "artistas comprometidos" del mundo hispano tales como Miguel Hernández, Sor Juana Inés de la Cruz, Francisco de Goya, Oswaldo Guayasamín, Remedios Varo, etcétera.

Gracias a todos mis alumnos por resistir, por estar y por sonreír...



Patricia NUÑEZ
Profesora



Cómo alimentarte mientras seguimos en confinamiento

Sabemos que estamos viviendo unos momentos difíciles y tal vez la comida se vuelve una forma importante de confort o de distracción diaria. Sin embargo, nuestra alimentación es algo súper importante que debemos de cuidar durante la pandemia y el confinamiento, ya que nos ayuda a mantener nuestro cuerpo más saludable si por algo nos contagiamos. También el comer bien nos hace en general sentirnos mejor.

Aquí les dejo algunos consejos para comer más sanamente que nos pueden ayudar a todos.

- **Toma mucha agua.** De preferencia natural. Si no te gusta, ponle unas rodajas de fruta (naranja, limón, fresas, toronja u otra fruta de tu preferencia) y deja que se absorba el sabor. Esto es más saludable que tomar agua fresca con azúcar, que sólo nos da un exceso de energía que muchas veces no necesitamos. Intenta dejar de tomar refrescos, jugos envasados o yogurts para beber con mucha azúcar y colorantes.
- **Prefiere alimentos naturales** que procesados o ultraprocesados. Los alimentos ultraprocesados son los que ahora tienen un montón de etiquetas hexagonales en sus paquetes que empezaron a aparecer como en octubre. En lugar de comer galletas y papas o dulces ultraprocesados que contienen mucha azúcar o sal o exceso de grasas, cómete un plato de fruta picada con cacahuates o garbanzos secos. Si tienes mucha hambre mejor cómete unas quesadillas o un sándwich. Evita estar picoteando comida a todas horas.
- Para que podamos combatir el virus y sentirnos más sanos, crecer más, tener menos problemas con nuestra piel, hay que **comer más frutas y verduras**. De preferencia la mitad de nuestro plato deberá de contener frutas y verduras (ver el enlace) en cada tiempo de comida; si no te gustan, poco a poco y a través de la repetición diaria, te puedes ir acostumbrando a comértelas. Piensa en alguien que te parece sano y saludable, seguro le gusta comer frutas y verduras. Trata de imitarlo(a).
- Súper importante es **comer sin distracciones**. Si estás viendo la tele o tu teléfono o una tableta, no te das cuenta de que ya te llenaste. Sigues comiendo y generalmente comes de más. La hora de comida es para comer, no para estar haciendo otra cosa.
- **Come lentamente.** Disfruta el sabor, el olor y los colores de tu comida. Esto te ayuda a aprender a disfrutar más tus alimentos. Conéctate con la cultura francesa de disfrutar el bien comer.

- Si te gusta cocinar, **involúcrate en la preparación de la comida en casa**. Si no te gusta, invita a tus papás a juntos como familia pensar en el menú de la semana. Así, todos podrán decidir qué se les antoja comer, planear las comidas, hacer listas de los alimentos que se necesitan, gastar menos y desperdiciar menos.
- Es muy importante **tener horarios de comidas**. Hay que desayunar antes de clases. Come un snack a media mañana y acostúmbrate a comer a la misma hora. Lo mismo si necesitas un snack en la tarde y una hora fija de cena por la tarde/noche.
- Algo que está totalmente relacionado con la alimentación es el sueño. **Duérmete temprano y levántate temprano**. Entre más tiempo te quedes despierto en la noche, más tiempo habrá para comer y seguramente se te antojará algo que no siempre sea "saludable". Acuérdate de dejar por lo menos una o dos horas sin comer antes de dormir. Entonces es más sano cenar temprano.
- También se relaciona con la alimentación y la salud, **la actividad física**. Trata de entre una clase y la otra, por lo menos pararte y moverte, bailar un poco, hacer unos saltos de tijera (jumping jacks), mover tu cuerpo. Si puedes hacer una actividad al aire libre, mejor.
- Es importante también para mantenernos sanos, que nos dé el **sol en la piel**. No se trata de asolearnos y quemarnos, pero 10 minutos de sol en la piel es importante para producir vitamina D. La vitamina D nos ayuda a subir nuestras defensas y nos protege de infecciones como el virus. Aquí tenemos suerte, tenemos sol. No te quedes todo el día adentro de la casa.

Algunos enlaces con información adicional:

<https://www.canada.ca/content/dam/hc-sc/documents/services/canada-food-guide/resources/snapshot/languages/spanish-espagnol.pdf>

<https://guide-alimentaire.canada.ca/artifacts/CFG-snapshot-FR.pdf>

Si necesitas ayuda con tu alimentación siempre es mejor consultar con un nutriólogo que intentar "ponerte a dieta" solo. Cuida tu alimentación, tu cuerpo y tu salud.
#nosseguimosnutriendo



Claudia HUNOT

Instagram @alimentosyemociones @claudiahunot