



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

LA GAZETTE

Nº29
du Lycée

Semana 8 al 12 de febrero 2021 - Colegio Franco Mexicano de Guadalajara ● JOURNAL DE CLASES VIRTUALES

Próximamente vacaciones son una oportunidad para tomar un respiro

Hoy en día, las consecuencias que tiene en nuestra mente la situación que vivimos son objeto de estudios. En particular, esa sensación de cansancio y agotamiento que sentimos.

En un documento titulado "Cansancio por la pandemia: revigorizar a la población para prevenir el COVID-19", la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el cansancio provocado por la pandemia es "una respuesta natural y esperada a una prolongada crisis de salud pública", acentuada por "medidas restrictivas que tienen un impacto sin precedentes en la vida cotidiana de todas las personas". Este cansancio está relacionado con diferentes aspectos de la crisis sanitaria que provocan ansiedad: retos sanitarios vitales (que enfrentamos continuamente); falta de vida social, cultural y deportiva; incertidumbre económica; falta de una perspectiva clara; y una organización más complicada. La ansiedad y el cansancio se ven acentuados por la restricción de las libertades que se ha prolongado y vuelto agobiante.

Ansiedad, insomnio, dificultades para concentrarse, organizarse y proyectarse... Si bien estos síntomas no son exclusivos del periodo que atravesamos, sí se han incrementado por esta crisis sanitaria.

Todos podemos sentir este tipo de cansancio, aunque ciertos estratos de la población se ven más afectados. Algunos estudios muestran que los jóvenes se ven muy afectados por la fatiga de la pandemia, pues la restricción de sus libertades les genera mayor frustración.

Estos factores pueden tener consecuencias psicológicas: tristeza, tedio, ansiedad, falta de motivación o dificultades de concentración. Por otra parte, los estudios también muestran, según la OMS, que a menudo las personas temen menos los riesgos relacionados con el virus que las

consecuencias de la crisis sanitaria, como perder el trabajo o sus ingresos. Así, un primer paso consistiría en aceptar, de forma colectiva e individual, que este cansancio difuso existe, para después intentar mitigarlo y reducir sus consecuencias.

En Francia, estudios realizados por la Universidad de Nantes muestran que durante el primer confinamiento se registró una desregulación emocional y para algunas personas era difícil experimentar emociones positivas. Durante el verano, con la disminución de las restricciones, se recuperó cierto equilibrio. El segundo confinamiento llegó pronto. "Entonces observamos el mismo fenómeno: disminución de las emociones positivas y aumento de las negativas".

En marzo de 2020 la agencia nacional de salud pública, Santé publique France, emprendió Coviprev, una encuesta para conocer el cambio de comportamientos y la salud mental durante la epidemia. Así, mostró el impacto del confinamiento y que a inicios de año existió un nivel más elevado de estados de ansiedad, depresión e insomnio. ¿Qué podemos decir de los alumnos de nuestra preparatoria y de muchos de ustedes que han estado confinados desde marzo de 2020?

Los especialistas explican que, desde el inicio de la crisis sanitaria, en general existe la tendencia a concentrarse más en lo negativo que en lo positivo. No obstante, también hemos aprovechado este periodo sin precedentes y el confinamiento para tomar distancia, hacer un balance y reflexionar respecto a lo que realmente deseamos, y esto es muy positivo. "Uno de los elementos de terapias conductuales es la reelaboración positiva", explica Abdel Boudoukha, investigador de la Universidad de Nantes. Si aplicamos esto a la crisis sanitaria, cabría preguntarse qué nos ha enseñado sobre nosotros, nuestras relaciones con los otros, nuestra resiliencia y nuestras fortalezas.

Reinscripciones 2021-2022

SUMARIO

continúa en la pág.2 ►►►

A partir del 15 de febrero inicia el periodo de reinscripciones, misma cuota del ciclo anterior. Consulte el enlace para conocer los detalles de las tarifas y fechas:

<https://cfm.edu.mx/admision/tramites/>

Reforzar coeducación y motivación en los alumnos

Estelle BOUSQUET
Directora 1er Grado (preescolar y primaria)

P.3

En GS juegan con Tangram



P.6

En las videoclases, nos disfrazamos para vivir el carnaval



P.9

Editorial



viene de la pág.1 ►►►

Otro elemento de las terapias cognitivas y conductuales que podemos tomar en consideración en esta crisis, subrayan los especialistas, es el hecho de cuidarse a sí mismo, saborear los buenos momentos –aunque sean fugaces– que vivimos en este periodo, convertirlos en balizas y rituales: paseos disfrutando de la naturaleza, juegos de mesa en familia, video-reuniones de nietos con abuelos, cocinar, darnos tiempo de leer y de escribir, o practicar un instrumento musical.

Podemos apoyarnos en nuestros propios recursos: recordar cómo en el pasado hemos superado otras dificultades, mantener en mente que este terrible periodo acabará, prestar atención a nuestro sueño, crear nuevas rutinas, reorganizar nuestra casa, ser amables con nosotros mismos y cultivar la buena voluntad hacia los otros, permanecer en contacto con la naturaleza y hacer cosas que nos hacen bien.

El periodo de vacaciones que comienza es propicio para estos descubrimientos, para la introspección y el cambio de perspectiva. La primavera que se acerca, con un clima más cálido, nos vaticina que viviremos días más agradables. La adaptación de los exámenes incluso permitirá reducir el estrés que implican estos retos. Cada día que pasa nos acercamos más a la solución de esta crisis.

Descansen durante las vacaciones, cuidense. Tomen un respiro en compañía de sus seres queridos pues, como dice un proverbio francés: *“qui veut voyager loin, ménage sa monture”* (“quien quiera viajar lejos, que cuide a su caballo”, que también podría traducirse con un “más vale paso que dure, que trote que canse”, N. del T.).

1 Pandemic fatigue - reinvigorating the public to prevent COVID-19: policy framework for supporting pandemic prevention and management: revised version November 2020.

Maxime PRIETO
Director

Huerto escolar en tiempos de pandemia



A pesar de que en estos últimos días hemos estado en botón rojo por la pandemia, seguimos al pendiente de nuestro huerto escolar.

Hace algunos años iniciamos con mucho entusiasmo el proyecto de Huerto Escolar con los alumnos de primaria. Junto con el Sr. Raúl del área de mantenimiento y el apoyo del área médica, estamos al pendiente para cuidar este espacio de producción de alimentos.

Durante este tiempo se han sembrado y cosechado: jitomate cherry, acelgas, espinacas, poro, cilantro, zanahorias, apio, perejil, menta, hierbabuena, rábanos, betabel y cebollín.

Cuando termine la época de frío volveremos a sembrar otra variedad de verduras. Las frutas son más delicadas y complicadas de mantener porque las ardillas o conejos llegan a comérselas.

Ahora algunas camas se encuentran vacías o simplemente con la tierra que estamos preparando para la nueva siembra.

Por el momento, todo lo que se cosecha se reparte entre el personal que asiste al colegio a laborar.

Seguimos con el deseo de que pronto los estudiantes regresen al colegio para que con sus manos se encarguen de este proyecto.

Mientras tanto seguimos cuidando y manteniendo nuestro huerto escolar. Les comparto algunas fotos de lo que hemos cosechado y unas palabras del Sr. Raúl mientras cosechaba cilantro y espinacas:



“Es una experiencia muy bonita, esto de las plantas y hortalizas me gusta mucho, y me cayó como anillo al dedo porque me encanta...”

Karla CORREA
Área Médica

Editorial



Reforzar coeducación y motivación en los alumnos

Estelle BOUSQUET

Directora 1er Grado (preescolar y primaria)

Un nuevo impulso para que nos acompañen los padres de familia: ¡Una coeducación reforzada!

- Reuniones semanales frecuentes de los representantes de los padres de familia.
- Nos reuniremos de manera individual con las familias que tengan dificultades de organización: ¡Juntos lograremos encontrar la solución!
- Taller de apoyo de padres de familia de niños de preescolar sobre el "Autocuidado durante la pandemia" que combinan grupos de diálogo y pequeños ejercicios, a cargo de Cristina Enríquez.
- "Momentos de convivencia" en preescolar: una bella experiencia que podríamos renovar, a cargo de Alison Hermosillo.
- Participación de Marisol Saavedra, psicóloga de primer grado, a través de reuniones de padres de familia por grupo de preescolar.
- Una propuesta de la APF respecto al apoyo a las familias acerca de los peligros del internet. Está prevista una nueva sesión después de las vacaciones de febrero.

¡La motivación de los alumnos y la creación de un enlace que mejore el compromiso en el aprendizaje!

Les presentamos algunas ideas en las cuales estamos trabajando. ¡Son solo algunas porque la lista es muy larga!

- Incrementar el trabajo de equipo en los niveles en los cuales la autonomía de los alumnos lo permita (forma de trabajo para reforzar la interacción entre los niños).
- Continuar con el enfoque de las competencias esenciales, sin olvidar el objetivo del proyecto (algunas actividades se habían aplazado, pero se retomarán).
- Aumentar la correspondencia escolar con que se cuenta actualmente.
- Se estudia la posibilidad de ampliar el club de lectura al ciclo 3.
- Reforzar la individualización del aprendizaje por todos los medios posibles (mensajería instantánea con posibilidad de comunicar sus emociones de manera personalizada...)
- Diseñar un proyecto especial de las asistentes de preescolar (ASEMS) para la creación de vínculos con los niños... ¡sorpresa!

Amor, amistad... estima y reconocimiento



Luciana CM11

Llegó el tiempo del mes de febrero, propicio a las declaraciones de amor y amistad.

Quisiera aprovechar esta ocasión para hacer una declaración de estima y reconocimiento a todos los padres de familia que han permanecido fieles al "Franco", y que desde el inicio de la pandemia nos apoyan en la coeducación reforzada, que es nuestra constante.

El ocuparse de sus hijos que estudian a distancia es una gran responsabilidad. Nadie se imaginaba que íbamos a vivir un tiempo tan largo

sin la posibilidad de enviar los hijos a la escuela.

Aprecio mucho el apoyo de los padres de familia porque sí, de hecho, nuestros alumnos son jóvenes; en primaria y aún más en preescolar, los niños todavía no son autónomos para trabajar solos. Por eso, los padres, a veces un hermano o una hermana mayor, son los que diariamente motivan, reformulan las instrucciones, vuelven a centrar a los niños en su trabajo y los ayudan a enviar sus tareas. Con todas sus acciones se completa el trabajo de los profesores. El compromiso de los niños en su aprendizaje, la solución de problemas y la búsqueda de estrategias depende en gran parte de su presencia.

Entre las acciones profesionales del maestro, algunas no se pueden extrapolar a distancia, o bien, no en el mismo tiempo que en la enseñanza presencial. La ayuda en reunir el material necesario antes de la clase, el pequeño gesto que comunica a un niño que va por el buen camino, la ojeada rápida que lo lleva a intentar otra pista, el comentario alentador, desde ahora, forman parte de su vida cotidiana. Estas acciones, estos gestos son precisamente lo que hacen la diferencia y es importante reconocer su implicación en la educación de sus hijos.

Personalmente, junto con todo el equipo de primaria, se lo agradecemos de todo corazón. Les deseo a toda la comunidad escolar que las vacaciones les sean de mucho descanso y que se puedan "desconectar".



Antoine CM11

Editorial



¡El CFM está en acción!

Estelle BOUSQUET

Directora 1er Grado (preescolar y primaria)

I

El 12 de febrero, último día antes de las vacaciones, festejamos el **Carnaval** a nuestra manera. Toda la comunidad estaba invitada a disfrazarse y participar así en las videoconferencias del día. ¡Gracias a todos por su participación!

II

El mes de febrero es también el **mes del amor y la amistad**, y aunque el 14 de febrero cae en vacaciones, algunos grupos decidieron vivirlo activamente; pienso sobre todo en los grupos de CE1.

III

Un Gran Tendedero (*Grande Lessive*) en vacaciones, ¿qué les parece? ¡Ahora ya saben la fórmula! La nueva edición de la exposición está prevista para el 25 de marzo de 2021. Como de costumbre, los maestros de todos los niveles están invitados a prepararla con sus alumnos, pero también cada persona de la comunidad escolar: niños, padres de familia, maestros, administrativos, etc... puede exhibir sus obras directamente en el muro virtual:

<https://amlanord.padlet.org/lagrandelessive/index3>.

El tema: ¡Los jardines colgantes!

<https://www.lagrandelessive.net/jardins-suspendus/>

¡Todos a participar!



IV

¿Apasionado del arte? Un nuevo proyecto de la zona AMLANORD les permitirá trabajar con una artista plástica franco-americana. Aprovechen la oportunidad de participar en este proyecto de manera individual, lo que no es incompatible con las actividades que se llevan a cabo en clase; las dos cosas son complementarias.



¿Quién? Pascale Queval, artista franco-americana de Boston. <http://www.pascalequeval.com>

¿Para quién? ¡Todas las personas de la zona interesadas!

¿Qué? Un proyecto que se lleva a cabo en 4 sesiones + actividades creativas.

Particularidad este año: ifrancés + inglés!

¿De qué manera? 4 Book Creators (creación de eBooks) + muro virtual

¿Cuándo? ¡Inmediatamente! Aunque el proyecto ya haya comenzado, ¡todavía pueden incorporarse!

Enlace: <https://cutt.ly/1kYmOwT>

Muro virtual para publicar fotos :

<https://amlanord.padlet.org/pascalequeval/index>

¡Novedad! Está programado un encuentro en videoconferencia con Pascale Queval para que participen en el proyecto y su práctica artística.

V

En vista de que contamos con una nueva fórmula para nuestro tradicional festival de fin de año, enfocado en compartir aspectos del arte, pronto estaremos en posibilidades de contarles un poco más... un **Caramb'art** que posiblemente cambiará de nombre.



¡Gracias, gracias, gracias!

¿Cómo agradecer a los padres de familia que ahora hacen todo lo que, hasta hace poco, hacíamos nosotros en el colegio?

¿Cómo hacerles saber que reconocemos que no es fácil, que toma tiempo, que se requiere paciencia y que... al día siguiente hay que hacerlo todo otra vez?

¿Cómo asistirlos en este proceso, en este tiempo? ¿Cómo echarles porras? ¿Cómo seguir sosteniendo a la comunidad escolar (motivación de padres y alumnos, ánimo, libertad y creatividad de docentes, sueldos de personal, etc.)?

Preguntas que no dejan de presentarse cada lunes en nuestras reuniones de servicio.

Y las respuestas... parecen escuetas. Parecen lanzarnos en un ciclo vicioso de lo mismo: esperar con paciencia y resiliencia, a que lo peor pase.

¿Qué podría decirle a la comunidad que sirva? Que no sea tomado como algo irreal y lejos de la realidad. Puedo empezar con la verdad que a mí me está funcionando. Aquí algunos puntos que empecé a incluir en mi rutina semanal/quincenal:

— Cuidar de mí: si eres madre y te toca hacer **"TODO"** como yo, programa tiempo para ti (aunque sean unos minutos al día o durante el baño) y ejerce tu libertad sin culpa de descansar y hacer algo que te regrese a tu centro. Platico con amigas, pinto, limpio y reorganizo mi casa; hago listas de cosas que tengo y quiero hacer, y cada que cumplo un punto, lo palomeo. ¡Eso se siente increíble!

— Comparto y me empato: busca personas que estén en situaciones similares y ¡habla! ¡comparte! Permítete sentir empatía y encontrar lo positivo (siempre hay). Encontrarás personas que lo viven mejor, toma de ellas lo valioso. Encontrarás personas que lo viven peor, relativízalo y aprende de su fuerza.

— Pido ayuda: descubrí por casualidad que sí existe una terapia que me gusta y me sirve. Ahora asisto regularmente y recargo baterías antes de que se extingan por completo. Anímate y pregunta, prueba. Terapias guiadas, meditaciones, reiki, flores de Bach, etc., por ahí hay algo que va a empatar contigo ahora, tómallo. No hay nada de malo en vulnerarse ante una ayuda solicitada que funciona.

Con estos tres aspectos encarnados en mi vida, me he sentido mejor. Puedo respirar profundamente y me doy cuenta de que cada vez más, tengo momentos de conciencia que me permiten revisar dónde estoy, cómo estoy y a dónde voy con cada acción. Eso me permite sentir control (aunque sea poco e ilusorio) y les confieso que en estos últimos meses en los que hemos estado a la espera y a la expectativa de *"comunicados oficiales para actuar"*, eso ha venido a caerme muy bien.

Controlo lo que está en mi control: mis sentimientos, mis emociones, mi aportación en las relaciones con mis seres queridos y las acciones cotidianas que me permiten vivir. Mi organización personal está creciendo de manera que cuando me observo en el espejo, me veo y siento contenta.

Espero que la intención de compartirles esto llegue, que puedan sentir mis ganas de estar ahí, para ustedes y para sus hijos.

Espero que cuando lean esto, sientan que quisiera poder hacer más por ustedes, aunque no me sea posible ahora.

Espero que sepan lo mucho que me importa que estén bien y que estoy a sus órdenes.

Muchas gracias por seguir, por abrirse conmigo y por todas las cosas que me han compartido hasta ahora.

Muchas gracias por ser nuestra mano derecha, la que toma el lápiz y lo acomoda entre esos deditos que tanto extraño.

Muchas gracias por despertar antes que nuestros dormilones queridos y preparar el desayuno, acercar la silla y prender los aparatos a tiempo.

Muchas gracias por apagar el micrófono para volverlo a prender al minuto siguiente mientras pasan la aspiradora y piensan en la lista del súper.

Muchas gracias por volver corriendo a preparar la comida, la hora del baño y el cuento de la noche.

Muchas gracias por decirnos que se cayó un dientiito y que el ratón Pérez hizo su aparición en casa, por contarnos cómo va evolucionando el dolor de panza y cómo el proveedor de internet les falló otra vez.

¡Caray! Gracias por ser nuestros pares en esta **nunca antes vista** coeducación. No dudo ni un instante que los chiquitos recordarán solo lo bueno de todo esto (¡la dicha de ser peque!), vamos dejándoles varias imágenes mentales para acompañar el sentimiento.

Espero que tengan un maravilloso fin de semana y unas vacaciones sonorizadas por carcajadas. Les envío un abrazo fuerte.

Alison HERMOSILLO
Consejera de Educación

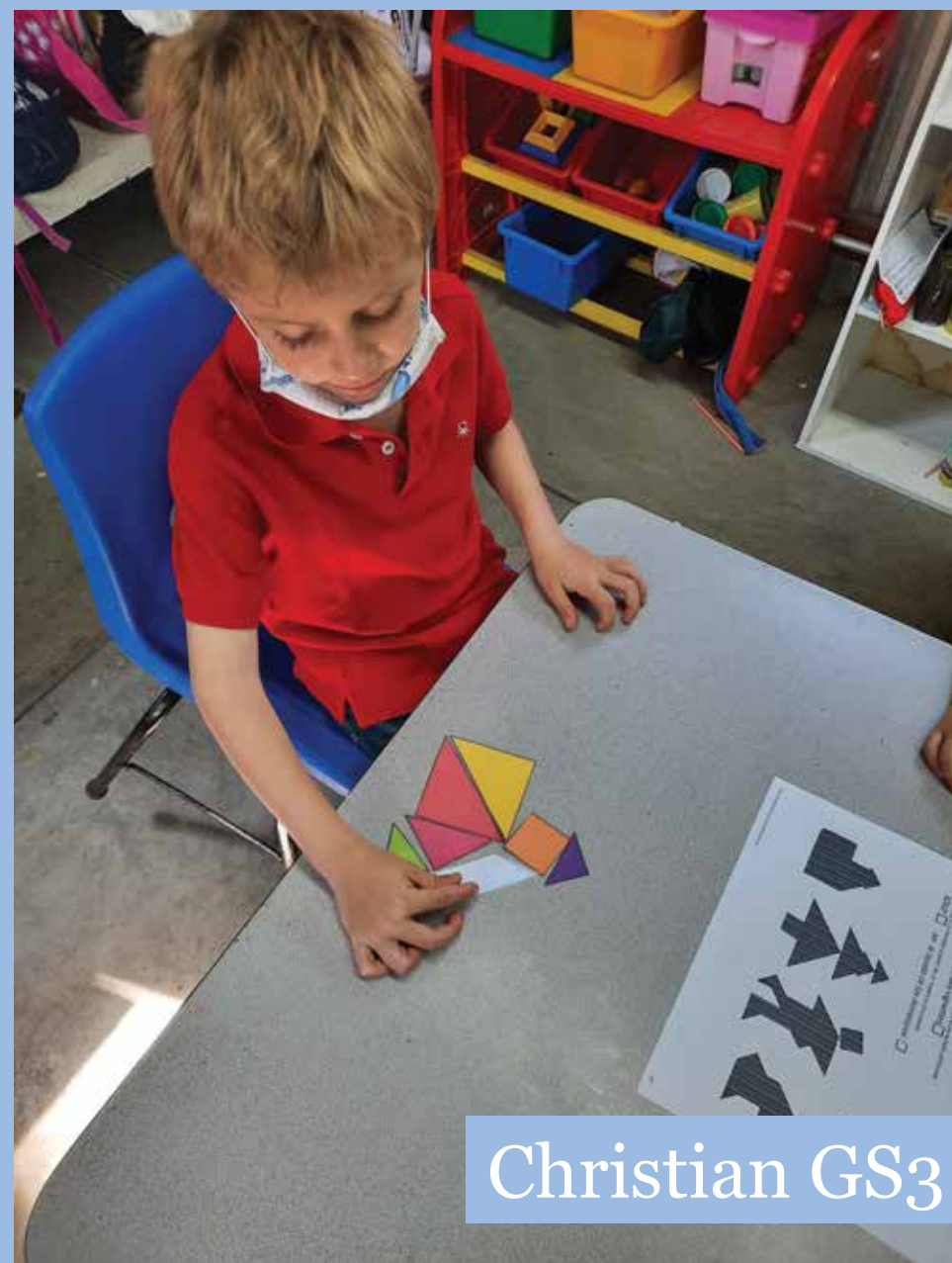


Claudio CM13

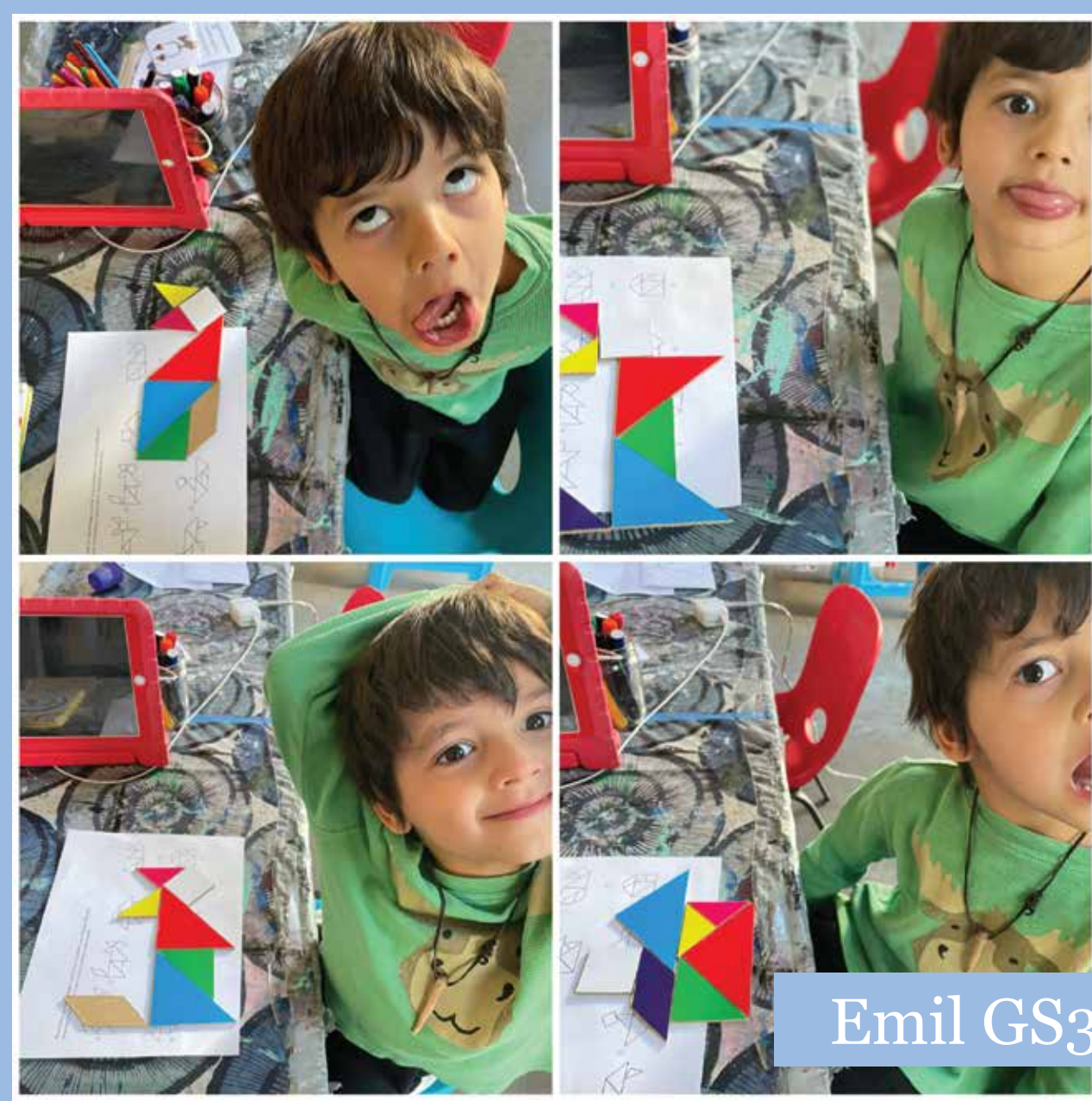
Maternelle



Brittany GS2



Christian GS3



Emil GS3



Fatima GS3



Isabelle GS4

En GS empezamos a trabajar con el TANGRAM. Descubrimos que con algunas formas geométricas podemos hacer muchas cosas. ¡Nos encanta ver todas sus fotos! ¡Bravo chicos & felices vacaciones!



Leonora GS4



Natalia R. GS3



Natalie GS2

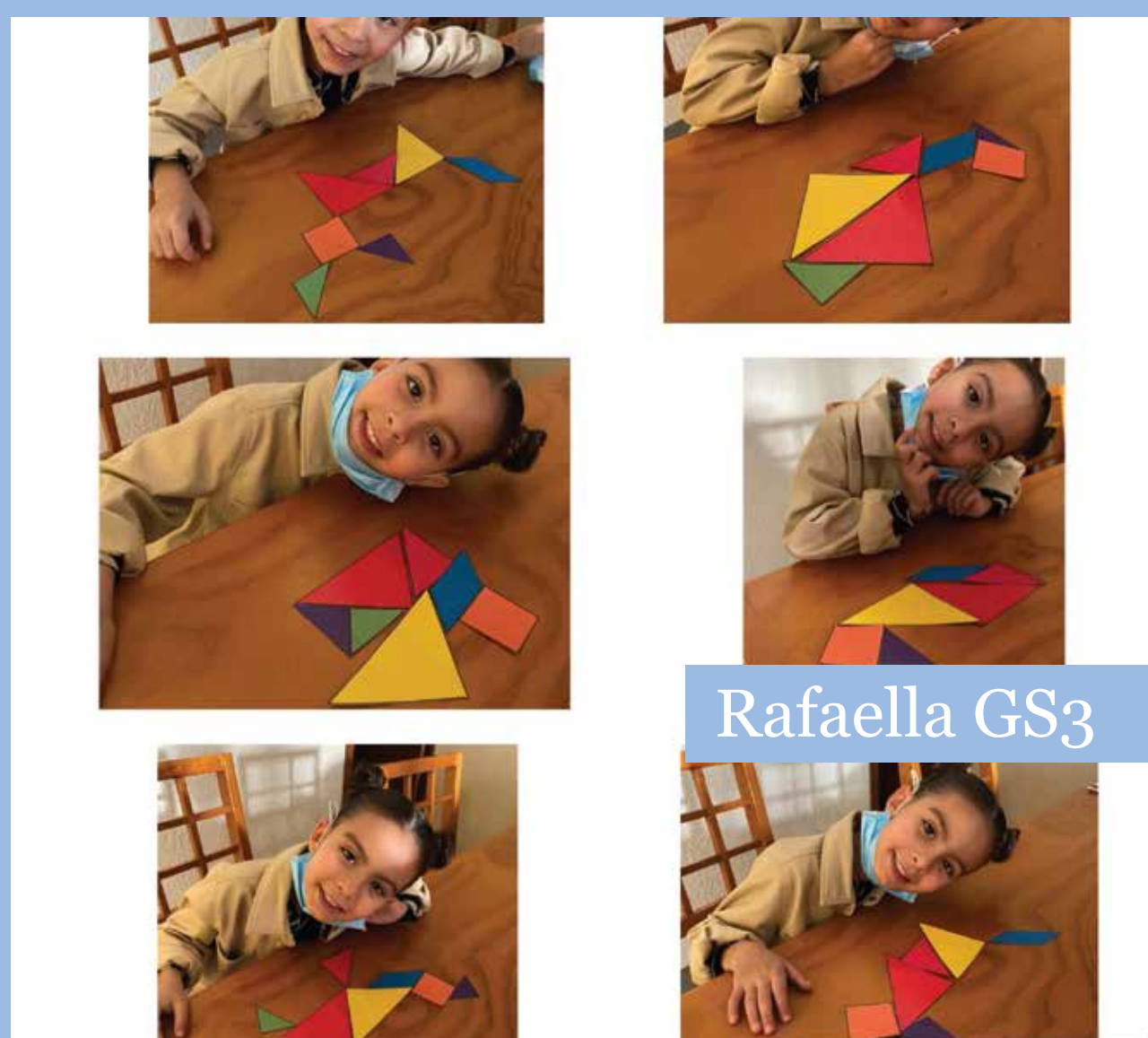


Maximiliano GS

Maternelle



Regina GS4



Rafaella GS3



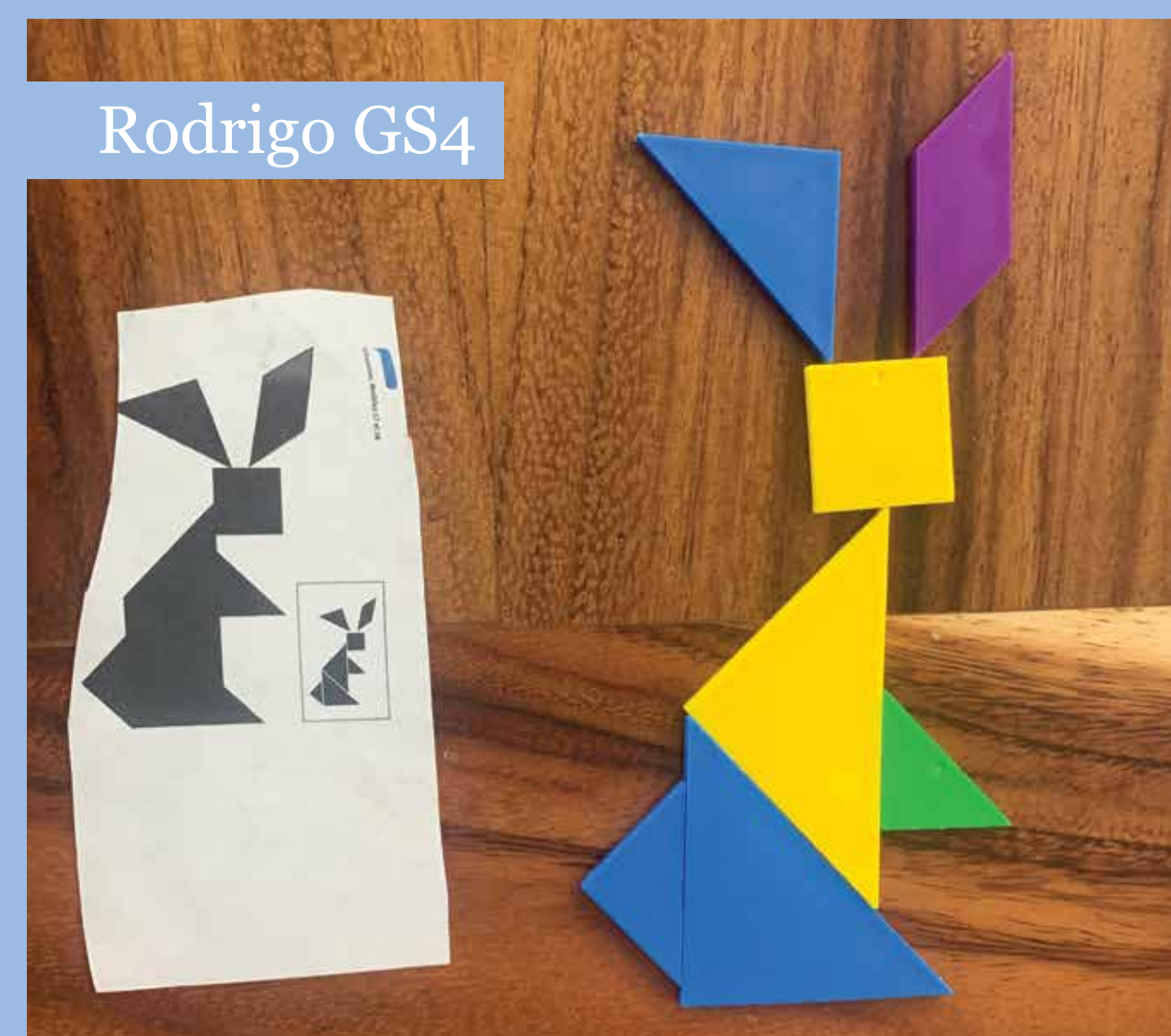
Louis GS2



Rodrigo GS3



Magaly GS2



Rodrigo GS4



Otto GS2



Santiago GS3



Sofia GS2



Thomas GS3



María GS2





Compartimos este video emotivo creado por el equipo de MS.

<https://youtu.be/mmVIE52Sn6M>

Amor y amistad MS



Un, dos, tres... ¡Trabalenguas!

Alejandra PENEDO
Profesora Español

Durante el primer periodo de este ciclo escolar, los alumnos de CM1 se dieron a la tarea de inventar sus propios trabalenguas. Juntos lograron armar un divertido libro.

Los invitamos a divertirse junto con nosotros visitando el siguiente sitio.

<https://sway.office.com/DXUcR6wuhzYXFJj8?ref=Link>

**Pica, pica, Pilarica la canica.
Pilarica la canica es canija.
Es canija la canica Piralica.
La canica Pilarica, pica pica.**

Gael CM1-2



En las videoclases, nos disfrazamos para vivir el carnaval

