

# AURORA C.I.C

CONECTA,  
INFORMA Y  
COMPARTE

NOVIEMBRE 2021



## Aurorapalooza 2021

En noviembre trabajamos la unidad de sexualidad,  
afectividad y género.  
Además, aquí encontrarás tips para madres, padres y  
apoderados



6 009800 461091 >

# Estimada Comunidad Educativa:

Junto con saludarlos a cada uno de ustedes y esperando que se encuentren bien junto a sus familias queremos entregarles este material didáctico, para que puedan compartir dentro de sus hogares, a través de este medio trabajaremos temáticas atingentes a áreas que fomentan el desarrollo integral de nuestros estudiantes, y que se relacionan con el manejo conductual y emocional a nivel familiar, otorgando consejos y estrategias para poder facilitar la convivencia familiar ante esta situación emergente. También se entregaran recomendaciones para potenciar el proceso de aprendizaje a distancia de sus hijos, actividades familiares y relacionadas con hábitos de vida saludable tanto a nivel de alimentación y actividad física, así como también aspectos relevantes de Formación Ciudadana.

Como equipo de convivencia escolar, estamos orientados a trabajar enfocados en los Indicadores de Desempeño.

¡Tendremos una edición mensual con informaciones importantes para ustedes!

Les enviamos un abrazo virtual  
Con cariño

Equipo de Convivencia Escolar





SHOW DE TALENTOS:

# AURORA PALOOZA 2021



PUEDEN PARTICIPAR: ESTUDIANTES,  
APODERADOS, FUNCIONARIOS Y EX  
ALUMNOS

CASTING: DEL 01 AL 19 DE  
NOVIEMBRE, ENVIA TU VIDEO  
A  
CONVIVENCIA.ESCOLAR@COLE  
GIO-AURORADECHILE.CL

INVITA: CONVIVENCIA  
ESCOLAR, CENTRO DE  
ALUMNOS Y FORMACIÓN  
CIUDADANA



# LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

**A LA IDENTIDAD Y LA FAMILIA**

**A EXPRESARSE LIBREMENTE Y EL ACCESO A LA  
INFORMACIÓN**

**A LA PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO Y LA  
DISCRIMINACIÓN**

**A LA EDUCACIÓN**

**A UNA VIDA SEGURA Y SANA**

**A LA ATENCIÓN ESPECIAL EN CASO DE ESTAR  
IMPEDIDOS**

# La importancia del Respeto

**EL RESPETO ES ACEPTAR Y COMPRENDER TAL COMO SON LOS DEMÁS, ACEPTAR SU FORMA DE SER Y PENSAR, AUNQUE NO SEA IGUAL QUE LA NUESTRA.**

**RESPETARNOS A NOSOTROS MISMOS: ALGUIEN QUE TIENE AUTO RESPETO Y SE TRATA CON AMOR, SERÁ MÁS TOLERANTE CON LOS DEMÁS.**

**RESPETAR A LOS DEMÁS: SABER RESPETAR A LOS DEMÁS ES ESENCIAL, PUES REPRESENTA VALORAR Y TOLERAR LAS DIFERENCIAS Y COMPRENDER QUE ELAS NOS HACEN CRECER**



# Equidad de Género

Todxs pueden realizar las  
actividades que deseen sin  
importar el género



## ¿Qué es un estereotipo de género?

Un estereotipo de género es una opinión o un prejuicio generalizado acerca de atributos o características que hombres y mujeres poseen o deberían poseer o de las funciones sociales que ambos desempeñan o deberían desempeñar.

Ejemplos de estereotipos de género:

*"Las mujeres no son tan fuertes como los hombres"*

*"Los hombres no saben expresar sus emociones"*



**NO olvidar que aquí trabajamos el Indicador de desarrollo personal y social**



# Conductas de padres y/o cuidadores que entorpecen la educación de sus hijos

**1.- ESTAR TODO EL TIEMPO DE ESTUDIO CERCA DE ELLOS.**

Es necesario darles autonomía

**2.- RESOLVÉRSELO TODO** Solventar sus descuidos dificulta su maduración

**3.- FOCALIZAR TODO EN EL ESTUDIO** Hacer de la formación el eje de la vida familiar daña la relación

**4.- QUERER GENIOS** Sobreestimar a menudo provoca el efecto contrario

**5.- PREMIAR LAS NOTAS.** El estímulo material desvirtúa y puede aumentar la frustración  
“El mejor estímulo es descubrir cosas nuevas y desarrollar tus intereses, si hace falta un estímulo material, es que algo no funciona”



**IDEAS PARA  
TENER EN CUENTA  
A LA HORA DE  
MANEJAR LAS  
TAN CONOCIDAS  
"PATALETAS"**

# 1. ESTAR CALMADOS Y AUTO - OBSERVARNOS

OBSERVAR COMO NOS SENTIMOS Y ESTAMOS REACCIONANDO, TOMÁNDONOS UN TIEMPO PARA RESPIRAR PROFUNDO, REGULÁNDONOS PRIMERO A NOSOTROS MISMOS Y PRACTICAR CON EL EJEMPLO.

# 2. OBSERVAR Y CONOCER A TU HIJO

CONOCER SU TEMPERAMENTO, SABER QUE COSAS LO ESTRESAN Y CUALES LO CALMAN. OBSERVAR SIEMPRE SU MIRADA, SU EXPRESIÓN FACIAL, ETC. Y EN BASE A ESTO ANTICIPARNOS

# 3. INTERPRETAR CON SIMPATIA Y GENEROSIDAD

PERMITE QUE SEAMOS MÁS AMABLES AL RESPONDER. ES NECESARIO ADECUAR NUESTRAS EXPECTATIVAS Y EXIGENCIAS A SU EDAD Y PREGUNTARNOS POR LO QUE LO CAUSÓ, LO QUE SEA QUE ESTÁ SINTIENDO Y LO QUE QUIERE EXPRESARNOS CON SU CONDUCTA

# 4. CONECTAR Y ACOMPAÑARLOS

PONIÉNDONOS A SU ALTURA, RESPETANDO UNA DISTANCIA QUE CALME Y EL ESTILO DEL NIÑO, ENTREGANDO EL MENSAJE SIMPLE Y CLARO DE QUE ESTAMOS ALLÍ PARA AYUDARLOS

# 5. VERBALIZAR LA EMOCIÓN

LE REFLEJAMOS Y VALIDAMOS LO QUE LE PASA EN BREVES PALABRAS, SIN RECRIMINAR NI DESCALIFICAR NI DAR DISCURSOS. ENTENDER LO QUE NOS PASA PERMITE CALMARNOS

## 6. VERBALIZAMOS EMPÁTICAMENTE DESDE NUESTRA EXPERIENCIA

ES DEVOLVERLES QUE HEMOS SENTIDO LO MISMO CUANDO PEQUEÑOS O GRANDES. PERMITE AL NIÑO ACEPTAR COMO ALGO NORMAL LO QUE LE PASA Y POTENCIA LA CONEXIÓN PADRE E HIJO

## 7. LE DAMOS UNA ALTERNATIVA PARA LA DESCARGA EMOCIONAL

LA EMOCIÓN SIEMPRE SE VALIDA, LO QUE SE LIMITA O CONTIENE ES LA CONDUCTA SI ES INADECUADA. INVITARLOS A RESPIRAR Y ESCOGER OTRA ALTERNATIVA PARA BOTAR LO QUE ESTÁN SINTIENDO, DENTRO DE UN ESPACIO SEGURO.

## 8. CALMA FINAL

PASAR POR UNA PATALETA TOMA MUCHA ENERGÍA, ES IMPORTANTE AL FINAL CONECTAR Y ABRAZARLOS, HACERLES CARIÑO, DIBUJAR, HACERLES UN MASAJE DE MANOS, MECERLOS, ETC.

## 9. REFLEXIÓN

NO ES NECESARIO QUE SEA DE INMEDIATO, LO IMPORTANTE ES QUE ESTEN CALMADOS. RECORDAMOS LO QUE PASÓ, VIENDO CONSECUENCIAS Y EFECTOS EN OTROS, SIN CULPA NI RECHAZO. Y SE ACUERDA UNA SOLUCIÓN ALTERNATIVA, UN COMPROMISO EN ACCIONES SIMPLES Y CONCRETAS

## 10. REFUERZO

REFORZAMOS CUANDO LO LOGRA PARA DARLE SEGURIDAD SOBRE COMO LO ESTÁ HACIENDO

**ESTÁ BIEN EQUIVOCARSE, PUEDEN VOLVER A EMPEZAR. NO EXISTEN LOS PADRES PERFECTOS, SOMOS HUMANOS. LO IMPORTANTE ES TOMAR CONCIENCIA DE ELLO Y REPARAR**



# TEMORES INFANTILES

## RECOMENDACIONES PARA PADRES Y/O APODERADOS

1. IDENTIFICAR EL MIEDO DENTRO DE LO POSIBLE QUE PUEDAN VERBALIZARLO, EXPLICARLO O DIBUJARLO.
2. BUSCAR UNA SOLUCIÓN QUE LES PERMITA SENTIRSE SEGUROS Y COMPRENDIDOS.
3. TRANSMITIRLES TRANQUILIDAD, SIN MINIMIZAR SU SENTIR.
4. FOMENTAR LA COMPRESIÓN Y VALIDACIÓN DE SUS TEMORES POR PARTE DEL RESTO DE LA FAMILIA.



HABLEMOS DE:

# VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

La violencia intrafamiliar es cualquier tipo de abuso de poder de parte de un miembro de la familia sobre otro. Pero para que se considere que existe violencia intrafamiliar en un hogar debe haber una actitud violenta repetitiva.



¿Cómo actuar en caso de Violencia Intrafamiliar?

Si quieres denunciar tu caso de Violencia intrafamiliar u otro caso debes comunicarte a los siguientes números:

1 Sernam 800 104 008

2 Carabineros 149



¿Cuáles son las diferentes formas de violencia Intrafamiliar?

Física. Se refiere a palizas o golpes que causan lesiones físicas que pueden incluir moretones, fractura de huesos, sangrado interno e incluso la muerte.

Sexual.

Psicológica o emocional.

Acoso.

Económica.

Social



**NO CUBRAS EL  
PROBLEMA**

**¡DENUNCIA LA VIOLENCIA  
AHORA!**

# ACCIONES PARA EVITAR LOS DESPERDICIOS: PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA Y ALMACENAMIENTO

## Planificación de la compra

Es recomendable planificar la compra de alimentos a fin de optimizar aquellos que se tienen disponibles en el hogar.



## Antes de la compra

i. Revisar los alimentos disponibles: Es indispensable que se revise la despensa y el refrigerador en el hogar para identificar los alimentos que hacen falta y así se evitan las compras en exceso.



ii. Planificar el Menú: Esta actividad consiste en diseñar las comidas que se prepararán a partir de los productos disponibles en la casa y de aquellos que debieran comprarse. Se recomienda priorizar en el Menú los alimentos cuyas fechas de vencimiento están próximas a cumplirse y los alimentos ya preparados. También existen alternativas novedosas para el Menú, como aquellos productos que no suelen ser utilizados, pero que son comestibles y nutritivos.



Reconocer los alimentos que podrían ser parte del Menú de la semana o del mes para evitar su desperdicio.



Durante la compra

una vez en el lugar de compra de preferencia seguir la lista, esto ayudará a reducir al máximo las compras no planificadas. Así mismo es importante seguir un orden al momento de seleccionar los alimentos, comenzando por aquellos productos que van en la despensa seguido por los que se encuentran a temperatura ambiente y por último, elegir los alimentos refrigerados y congelados, de esta forma se evita que estos se descongelen y pierdan sus propiedades. Al llegar a casa es recomendable guardar primero los alimentos congelados y refrigerados.



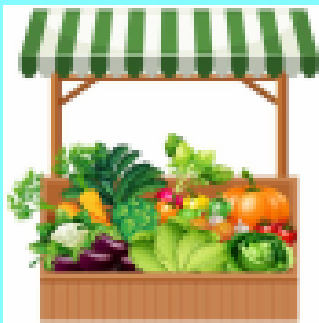
## TIPS A LA HORA DE COMPRAR



¡No realice las compras de alimentos con hambre! Es mejor ir después de haber comido, así disminuyen las compras de productos que muchas veces no son necesarios y que no serán utilizados de manera inmediata.



Revisar las porciones es crucial. Algunos estudios indican que los niños sólo consumen el 60% de la comida que se les sirve. Al momento de definir el menú, es importante considerar las porciones para cada miembro de la familia.



Preferir los alimentos de temporada tiene enormes ventajas, ya que son más baratos, están en su punto de maduración y tienen mejor sabor.



Utilizar productos estéticamente menos atractivos, sea por su forma o tamaño, es una buena alternativa para evitar desperdicios de alimentos.

Mantenga un listado de los alimentos que se van acabando en su cocina para priorizarlos en la próxima compra.



# RECUERDA DÓNDE ESTÁN LAS CALABAZAS

MIRA LAS SIGUIENTES IMÁGENES,  
LUEGO TAPA EL MODELO Y DIBUJA LAS  
CALABAZAS EN EL MISMO LUGAR EN EL  
CUADRO DE AL LADO

