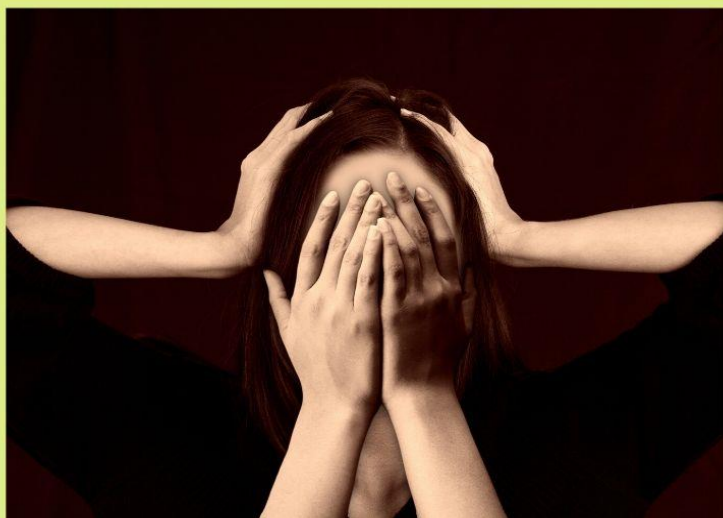


# AURORA C.I.C

CONECTA, INFORMA Y  
COMPARTE

**MAYO:** MES DE LA PREVENCIÓN DEL  
BULLYING Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL



## AURORA PPP

Yoga, descanso y sueño

## BENEFICIOS DEL CONSUMO DE AGUA

Tips por nuestra  
Nutricionista

## TRABAJO SOBRE EMOCIONES Y ACTIVIDADES EN FAMILIA

Equipo Multidisciplinario y  
Convivencia Escolar

EDICIÓN N°1

El diario  
creado por  
Convivencia  
Escolar



# 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, los que se encuentran explicados con mayor detalle en la plataforma de nuestro colegio, en la pestaña de Convivencia Escolar.

¡Tendremos una edición semanal con diversas actividades para ustedes!

Les enviamos un abrazo virtual  
Con cariño

**Equipo de Convivencia Escolar**

# EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

## CONOCIENDO NUESTRAS EMOCIONES

A continuación, te explicaremos e identificaremos con imágenes cuales son estas tres Emociones, para que luego puedas realizar la actividad que tenemos para ti.



**ALEGRÍA:** CUANDO ESTÁS ALEGRE, RÍES, SALTAS, BAILAS, JUEGAS... Y QUIERES COMPARTIR TU ALEGRÍA CON LOS DEMÁS.

**TRISTEZA:** CUANDO ESTÁS TRISTE, TE ESCONDES Y QUIERES ESTAR SOLO...NO TE DAN GANAS DE HACER MUCHAS COSAS.



# EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO



**ENOJO:** CUANDO ESTÁS ENFADADO, SIENTES QUE SE HA COMETIDO UNA INJUSTICIA Y QUIERES DESCARGAR LA RABIA EN OTROS O EN TI MISMO.

**AHORA QUE YA CONOCES ESTAS TRES EMOCIONES, TE INVITAMOS A QUE RESPONDAS LA SIGUIENTE ACTIVIDAD...**

Escribe o nombra situaciones que te han hecho sentir: Alegre, Triste o Enojado durante el tiempo que has estado en casa.

# CONVIVENCIA ESCOLAR

## Decálogo del Buen trato

Nuestros estudiantes conocen el Decálogo del Buen trato Institucional, este se utiliza para optimizar los tiempos de aprendizaje dentro del aula, y a su vez nos recuerda la importancia que tiene el respetarnos.



### Decálogo Del Buen Trato

<b>1</b> <b>Saludar</b> 	<b>2</b> <b>Sonreír</b> 
<b>3</b> <b>Llamar a las personas por su nombre</b> 	<b>4</b> <b>Escuchar con atención</b> 
<b>5</b> <b>Utilizar las palabras mágicas</b> 	<b>6</b> <b>Respetar el turno</b> 
<b>7</b> <b>Respetar diferencias de opinión</b> 	<b>8</b> <b>Ser amable</b> 
<b>9</b> <b>No Discriminar</b> 	<b>10</b> <b>Ayudar a los compañeros</b> 

*“Aprendizaje Centrado en la Calidad, Amor y Disciplina”*

AQUÍ TRABAJAMOS EL IDPS DE CONVIVENCIA ESCOLAR



# CONVIVENCIA ESCOLAR

Ahora los invitamos a realizar el decálogo del Buen Trato de su familia, pueden ocupar los materiales que quieran para realizarlo.

## Decálogo del Buen Trato de mi Familia


Aquí debes escribir los Apellidos de tu Familia



### IMPORTANTE:

Acuerden poner cosas que deben mejorar, pero también que puedan cumplir

Pueden pensar en un lema familiar, algo que los represente a todos y escribirlo aquí





# Mayo Prevención del Bullying y Cyberbullying

A cargo de Convivencia  
Escolar

Mayo:  
Mes de la  
Hipertensión  
Arterial

Equipo de Salud..

# Posturas para el buen descanso

## Rutina a la hora de dormir

Sigue estas simples posiciones en la comodidad de tu cama a la hora de dormir, verás como lo consigues fácilmente.



### Dedos en la frente

Colócate en el extremo de la cama y siéntate. Respira profundamente por la nariz y cierra los ojos. A continuación, lleva la mano hacia la frente y colocar la yema de los dedos índice y corazón justo en el centro de esta, sobre las dos pequeñas protuberancias que tenemos en la frente.



### El niño

Para realizar este ejercicio hay que sentarse doblando el tronco sobre las piernas y extender los brazos hacia delante o a los lados. La frente debe tocar también la cama, mantengo 6 respiraciones.



### Piernas arriba

Sigo en la cama, pero ahora boca arriba, vas a levantar las piernas, puedes servarte de una pared para apoyar las piernas. También existe otra variante que puedes hacer sin apoyo, elevando las piernas y con las manos sujetar la zona de los riñones. Mantener 6 respiraciones.



### Savásana

Ahora te metes en la cama, cierra los ojos, abre las piernas y los brazos, las manos se dejan relajadas mirando hacia arriba.



### ...finalmente

Ahora hay que concentrarse en la respiración, cómo entra y sale el aire de la nariz, tratando que cada exhalación dure un poco más que la inspiración. Relaja tanto que ¡te quedarás durmiendo!

¡¡¡Espero que estos consejos te hayan sido útiles!!!



# SALUD Y NUTRICIÓN

## El Agua en nuestro cuerpo



¿Sabías que el cuerpo humano está compuesto por 70% de agua?



¡Su consumo es importante, ya que sin ella tus órganos no funcionan!



## Beneficios del consumo de agua

6

8



Al día

## Te permiten...



- Mantener tu piel hidratada y bonita.
- Regular tu temperatura corporal
- Eliminar desechos tóxicos de tu cuerpo.
- Absorber los nutrientes de los alimentos y así crecer sanos y fuertes.
- Mantener una adecuada digestión
- Pensar mejor

# SALUD Y NUTRICIÓN

¿SIENTES QUE TOMAR AGUA DE LA LLAVE ES ABURRIDO Y NO TE MOTIVA?

Acá te dejamos unos tips para saborizar fácilmente tu agua, y lo mejor, con ingredientes que encuentras en casa.

## PREPARACIÓN AGUA SABORIZADA

Paso n° 1: Busca un frasco o botella de agua como recipiente para preparar tu agua saborizada.



Paso n° 2: Busca los ingredientes que más te gusten, puede ser limón, pepino, menta, naranja, frutillas, arándanos o la fruta que prefieras y tengas en casa.



Paso n° 3: Con la ayuda de alguien de tu familia, corta los ingredientes en rodajas y agrega agua.



Paso n° 4: Debes dejar reposar los ingredientes aproximadamente 1 hora, pero si prefieres tu agua con sabor más intenso déjalo reposar la noche anterior!



¡AHORA NO TIENES EXCUSAS PARA NO MANTENERTE HIDRATADO!




# ¡ATENCIÓN!



## Concurso Prevención del Bullying



¡Todos pueden  
participar!



Publicaremos las bases del  
concurso a través de  
plataformas virtuales y  
redes sociales oficiales



Podrás crear un Afiche, Poema, Cuento  
o un Dibujo sobre el bullying



# ACTIVIDAD RECREATIVA

## Proyector de sombras entretenidas

**Materiales:** Conos de Confort

Elástico o pegamento

Bolsa transparente

Cartulina o goma Eva

Linterna (puede ser la del celular)



Una vez que ya tienes los materiales, debes elegir que imagen querrás proyectar, cuando ya estés decidido debes pegar la imagen en la bolsa transparente, luego colocarla en el cono de confort y debe quedar como la siguiente imagen.

Cuando ya tengan su proyector listo y la linterna, podrán entretenerse observando esto.



# ENTRETENCIÓN

## SOPA DE LETRAS: LAS FORMAS



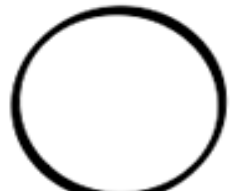
CUADRADO



RECTANGULO



TRIANGULO



CIRCULO



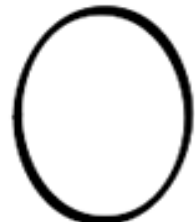
ROMBO



CORAZON



ESTRELLA



OVALO

A	C	T	A	C	D	R	O	S	T	E
S	O	F	E	I	B	V	A	M	O	S
C	R	L	L	R	V	O	N	I	L	T
T	A	D	A	C	D	L	O	S	U	R
I	Z	V	O	U	F	U	A	T	G	E
M	O	T	A	L	O	G	C	S	N	L
Q	N	U	H	O	D	N	J	S	A	L
L	C	L	A	D	R	A	D	S	T	A
E	Ñ	T	I	C	B	I	A	O	C	I
A	M	M	A	K	D	R	O	P	E	E
R	O		B	O	A	T	E	M	R	P