

# A U R O R A C . I . C

C o n e c t a , I n f o r m a y C o m p a r t e



## SEÑALES DE ESTRÉS INFANTIL

Junio  
Edición n°7

Efectos de la Violencia  
Doméstica en los Niños y Niñas

Consejos para fortalecer  
nuestra Autoestima

Recomendaciones  
Nutricionales durante la  
cuarentena

## 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 atinentes 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.

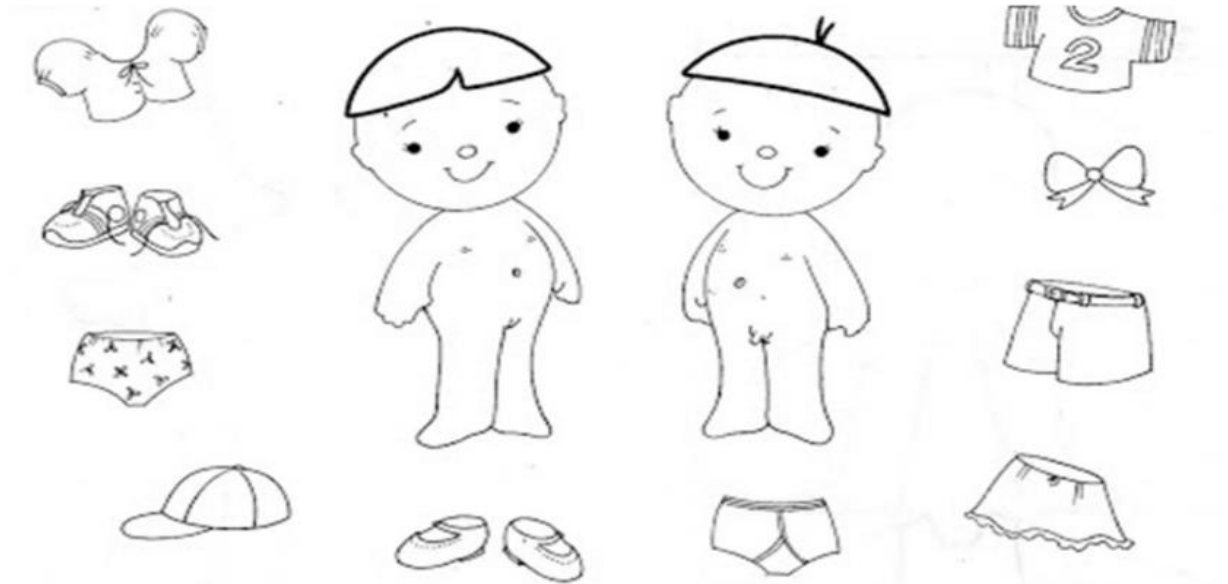
¡Tendremos una edición semanal con diversas actividades para ustedes!

Les enviamos un abrazo virtual  
Con cariño

Equipo de Convivencia Escolar

## ACTIVIDAD

- 1.- Observa la siguiente imagen
- 2.- Pinta o indica el dibujo que te representa
- 3.- Une con una línea o indica las prendas de vestir con las que proteges tu cuerpo





SEÑALES DE  
ESTRÉS  
INFANTIL





## SENSIBILIDAD Y DEPENDENCIA

Llora frecuentemente y busca pasar más tiempo con los padres o figuras significativas

## CONDUCTAS REGRESIVAS

Puede que "retroceda" en conductas que ya había logrado, como lo es dormir solos

## SOMATIZACIÓN

Pueden presentar síntomas como dolor de cabeza, estómago u. otros.

## CONDUCTAS AGRESIVAS

Se muestran más irritables, insultan o golpean objetos e incluso a miembros de la familia



## RABIETAS

Se frustra con mayor facilidad y les cuesta regular sus emociones

## OPOSICIONISMO

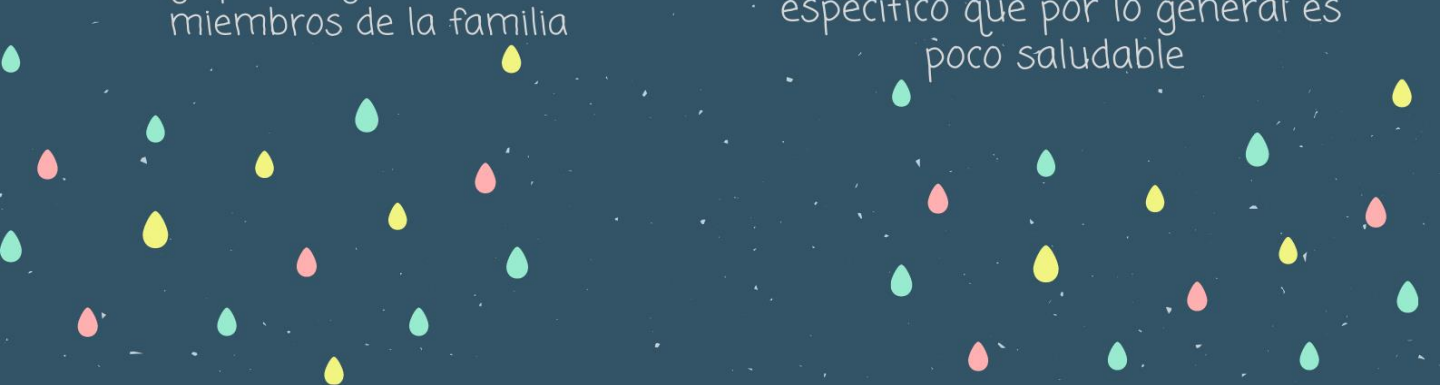
No quieren hacer lo que se les pide y cuestionan las normas

## TRASTORNO DEL SUEÑO

Pueden presentar más pesadillas o dificultades para conciliar el sueño

## HAMBRE EMOCIONAL

Pueden presentar deseos repentinos de comer un alimento específico que por lo general es poco saludable





## HA SIDO UN TIEMPO DE CAMBIOS INESPERADOS PARA TODOS Y NUEVAS EXPERIENCIAS QUE NO SABÍAMOS QUE TENDRÍAMOS QUE ENFRENTAR

Como adultos estamos tratando de acomodarnos a este nuevo escenario y por momentos no todo resulta como queremos y nos frustramos, pero la mayoría de las veces podemos identificar lo que sentimos y lo que nos está afectando

Imaginemos los niños. Es importante considerar estas señales para poder acompañar y contener a los más pequeños en estos momentos. Ellos no siempre encontrarán las palabras para describir lo que estén sintiendo pues incluso muchas veces no comprenderán lo que les sucede a nivel emocional

Empaticemos con su sentir y transparentemos que hay momentos en que también estamos cansados y agobiados. De esta forma validamos sus emociones y no enviamos las señales de que está mal sentir eso o de que deben ocultarlo

A veces no podemos con todo y está bien. Nuestra invitación es bajar nuestros niveles de autoexigencia, a ser más amables con nosotros mismos y con nuestros hijos. A Flexibilizar, a considerar que esto tiene una fecha de término y que nuestras emociones puedan estar como una montaña rusa por este período



Por una familia que se cuida

# EFFECTOS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN LOS NIÑOS

Muchos niños expuestos a la violencia doméstica también son víctimas de abuso físico. Los niños que son testigos de la violencia doméstica o que son víctimas de abuso tienen un riesgo grave de tener problemas de salud mental y física a largo plazo. Los niños que son testigo de violencia entre sus padres también tienen mayor riesgo de ser violentos en sus relaciones futuras. Si eres un padre víctima de abuso, puede ser difícil saber cómo proteger a tu hijo.

Los niños tienen mayor riesgo de repetir el ciclo cuando sean adultos e involucrarse en relaciones abusivas o volverse abusivos. Por ejemplo, un niño que ve a su madre ser víctima de abuso es 10 veces más propenso a abusar a su pareja cuando sea adulto. Una niña que crece en un hogar donde el padre abusa de la madre es seis veces más propensa a ser abusada sexualmente que una niña que crece en un hogar no abusivo..

Area Social



Los niños que viven en hogares donde un padre es víctima de abuso pueden sentirse temerosos y ansiosos. Es posible que siempre estén en guardia, preguntándose cuándo ocurrirá el próximo episodio de violencia. Esto puede generar que reaccionen de distintas maneras, según la edad:

**Niños en edad preescolar.** Los niños pequeños que son testigos de la violencia de pareja pueden comenzar a hacer cosas que solían hacer cuando eran más pequeños, como mojar la cama, chuparse el dedo, llorar con más frecuencia. Es posible que desarrollen problemas para dormir o quedarse dormidos, muestren signos de terror, como tartamudear u ocultarse, y muestren signos de ansiedad severa de separación.

**Niños en edad escolar.** Los niños en este rango de edad pueden sentirse culpables por el abuso y culparse a sí mismos. La violencia doméstica y el abuso hiere el autoestima de los niños. Es posible que no participen en las actividades escolares u obtengan malas calificaciones, tengan menos amigos y se metan en problemas con más frecuencia. También pueden sufrir más dolores de cabeza y estómago.

**Adolescentes.** Los adolescentes que son testigos de abuso pueden actuar de maneras negativas, como pelear con los familiares o faltar a la escuela. Es posible que se involucren en comportamientos riesgosos, como mantener relaciones sexuales sin protección o ingerir drogas o alcohol. Es posible que tengan baja autoestima y no puedan hacer amigos con facilidad. Posiblemente comiencen peleas o acosen a otros, y son más propensos a meterse en problemas. Este tipo de comportamiento es más común en chicos adolescentes que fueron víctimas de abuso en la niñez que en chicas adolescentes. Las chicas son más propensas que los chicos a excluirse y experimentar depresión.

**EDUCAR EN LA IGUALDAD Y EL  
RESPECTO**

**ES EDUCAR CONTRA LA VIOLENCIA**





# CONSEJOS PARA FORTALECER NUESTRA AUTOESTIMA

1- NO TE COMPARES CON LOS OTROS: RECUERDA QUE CADA PERSONA ES ÚNICA E IRREPETIBLE, POR LO CUAL NO TIENE SENTIDO QUE TE COMPARES CON NADIE MÁS.

2- PONTE METAS: SI MARCAS CIERTAS METAS QUE PUEDAS LOGRAR DURANTE EL DÍA ,CUANDO LAS ALCANCES TE SENTIRÁS MUY BIEN CONTIGO MISMO/A.

3- NO TE EXIJAS DE MÁS: UNO DE LOS MAYORES PROBLEMAS DE LA FALTA DE AUTOESTIMA ES LA EXIGENCIA EXTREMA HACIA UNO MISMA/O. NO TE EXIJAS MÁS QUE LO QUE FÍSICA Y MENTALMENTE PUEDES DAR.

4- ACÉPTATE TAL CUAL ERES: ES UNO DE LOS PUNTOS CLAVE PARA TENER UN ALTO AUTOESTIMA. CONOCE TANTO TUS HABILIDADES COMO TUS LIMITACIONES Y NO SIENTAS RECHAZO HACIA ESTAS ÚLTIMAS.



## Recomendaciones nutricionales durante la cuarentena

La alimentación es la mejor aliada para fortalecer nuestras defensas, por eso, debemos prestar especial atención a lo que comemos durante esta época del año, particularmente propensa a la inmunodepresión.

**1- Mantén buena hidratación. Debes beber al menos 1,8 lts. de líquido al día, prefiriendo siempre el agua.**



**2- Consume 3 porciones de verduras y dos de frutas**



**3- Prefiere el consumo de productos integrales en vez de los refinados.**



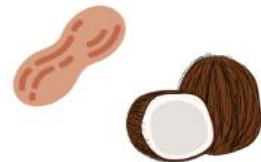
**4- Prefiere el consumo de productos lácteos bajos en grasa o bebidas lácteas vegetales.**



**5- Consume moderadamente alimentos de origen animal, prefiere cortes con bajo contenido graso.**



**6- Aumentar consumo de frutos secos, semillas, aceite de oliva, palta y otros alimentos con alto contenido de ac. Grasos esenciales.**



La buena alimentación es un importante recurso para fortalecer nuestro sistema inmune pero, por sí misma, no cura ni evita el contagio por COVID 19.

**Aquí trabajamos el IDPS de Hábitos de Vida Saludable**

# Alimentación y sistema inmune



## Vitamina C

Frutas cítricas como el limón y la naranja o verduras de hoja verde como las espinacas, son ricas en Vitamina C. Ésta ayuda a aumentar y fortalecer las defensas, además de aliviar los síntomas en el caso de un resfriado.

## Cebolla y ajo

Ambos tienen un componente antiviral y antibacteriano que nos protege de contraer infecciones. Además, no sólo incrementan nuestras defensas, sino que también mejoran nuestra respuesta frente a virus y bacterias y favorecen el proceso de curación.



## Alimentos ricos en vitamina A

En los alimentos rojos, en los vegetales verdes y en otros productos, como la zanahoria y la calabaza, podemos encontrar la vitamina A, un componente que ayuda a mejorar la inmunidad de nuestra piel.



## Alimentos ricos en vitamina E

La vitamina E es un antioxidante y al igual que otras vitaminas ayuda en los procesos de nuestro sistema inmune, que podemos encontrar por ejemplo en el aceite de oliva o en los frutos secos.



## Alimentos ricos en vitamina B

La Vitamina B (B1, B2, B5 Y B12) es una gran aliada a la hora de aumentar nuestras defensas, la encontramos principalmente en legumbres y cereales, además de lácteos y en determinados pescados.



**Aquí trabajamos el IDPS de Hábitos de Vida Saludable**