

Aurora C.I.C

CONECTA, INFORMA Y COMPARTE

EDICIÓN N°10



Normas de la Clase
Adecuadas al sistema online

Registro Social de Hogares
Todo lo que necesitas saber

Recetario saludable
¿Qué puedo cocinar con las canastas de alimentos?

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!





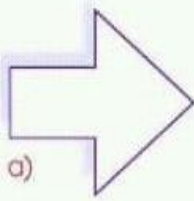
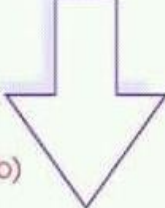
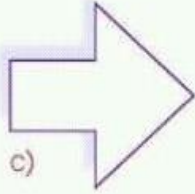
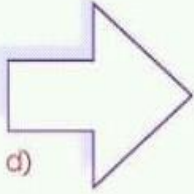
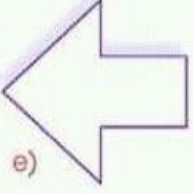
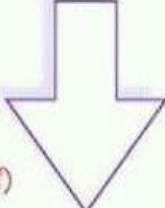
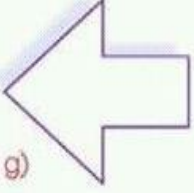
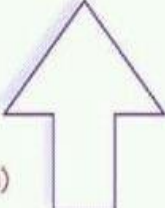
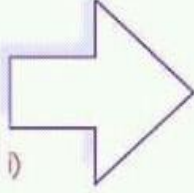

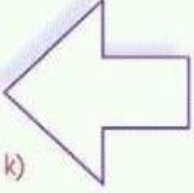
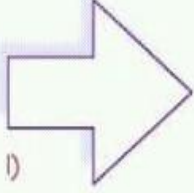
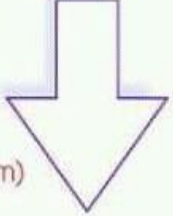
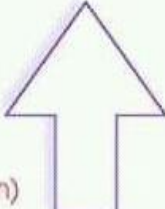
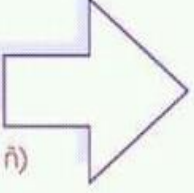
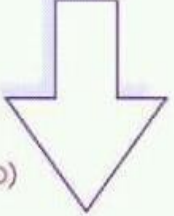
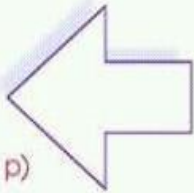
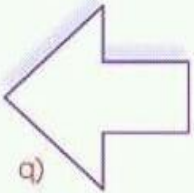
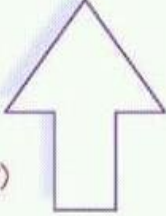
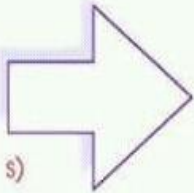
Les enviamos un abrazo virtual
Con cariño

Equipo de Convivencia Escolar

ACTIVIDAD

1.- Colorea como se indica, según la dirección que señalan las flechas (en caso de no poder imprimir esta hoja, puede ir diciendo el color que tiene que tener cada flecha según su dirección)

¡Vamos que tú puedes!

 derecha	 izquierda	 arriba	 abajo
a) 	b) 	c) 	d) 
e) 	f) 	g) 	h) 
i) 	j) 	k) 	l) 
m) 	n) 	ñ) 	o) 
p) 	q) 	r) 	s) 



NORMAS PARA CLASES EN LÍNEA

■ **Las normas** ayudan a promover la convivencia basada en el respeto y tolerancia hacia sí mismos y a los demás. Es por esta razón que es tan importante que ustedes cumplan con las normas e indicaciones que son entregadas.



Mantener

el micrófono en silencio

Procurar

ir al baño y lavarte las manos antes de iniciar la clase

Evitar

estar con elementos distractores durante las clases

Tener

cerca los implementos de la clase

Usar

en lo posible un lugar cómodo de tu hogar para las clases.

Utilizar

los mensajes de meet o zoom solo para cosas educativas

Utilizar

correo institucional



¡NO OLVIDAR!

**LO QUE ACABAMOS DE TRABAJAR ES EL
INDICADOR DE DESARROLLO PERSONAL
Y SOCIAL DE CLIMA DE CONVIVENCIA
ESCOLAR**



REGISTRO SOCIAL DE HOGARES: CONSULTA EN QUÉ TRAMO ESTÁS Y CÓMO POSTULAR A BENEFICIOS ESTATALES

El Registro Social de Hogares (RSH) es la plataforma que utiliza el Estado para conocer los datos socioeconómicos y número de integrantes de cada hogar en el país. Debido a la pandemia de coronavirus, el Gobierno ha implementado una serie de beneficios para las familias más vulnerables del país, por lo que mantener actualizado el RSH es trascendental para optar a ellos.

¿Cómo saber en qué tramo de RSH estoy?

Para conocer cuál es mi tramo de calificación y el de mi familia se debe realizar la consulta a través del sitio web www.registrosocial.gob.cl. Para ingresar se requiere Clave Única o el RUT y número de cédula de identidad. El RSH funciona de la siguiente manera, entre más alto el porcentaje indica una mayor cantidad de ingresos, por lo que el índice de vulnerabilidad es muy bajo. Por el contrario, los porcentajes cercanos al 10% ó 20% indican ingresos más bajos por lo que hay más nivel de vulnerabilidad. En estos casos el hogar califica para la mayoría de los beneficios que otorga el Gobierno tanto en este período de emergencia como en tiempo regular.

¿Cómo modificar mi RSH?

En el sitio web del Registro Social de Hogares se puede acceder a una serie de modificaciones para actualizar la información, tales como la incorporación de un nuevo integrante de la familia o desvinculación del jefe de hogar, factores que cambian la situación económica de un grupo familiar. El cambio del RSH modifica el tramo en el que se encuentra el grupo familiar, lo que puede marcar la diferencia entre acceder o no a algún beneficio. Para quien actualice los datos o desee ingresar su Registro, debe adjuntar un formulario de solicitud, copia de Cédula de identidad, algún documento para acreditar residencia, información de los integrantes adultos que componen su familia, y certificado de nacimiento de niños y niñas. El cambio del RSH tarda aproximadamente un mes, por lo que si alguien postuló al Ingreso Familiar de Emergencia (IFE) y fue rechazado antes que se actualizara su situación socioeconómica, el pago que realmente le corresponda de acuerdo a su condición, se pagará de forma retroactiva al beneficiario.

**Para mayor información comunícate a los
números de nuestro municipio:**

**Call center 800 100 020 WhatsApp
+56956478170.**

**O al Ministerio de Desarrollo Social al
722222606 y a los siguientes celulares
+56938638454 o +56938638456**

Este artículo apunta al IDPS de Participación y formación ciudadana, asistencia escolar, autoestima académica y motivación escolar

EMOCIÓN Y SENSACIONES

¡Aprendamos a controlar y relajar nuestro cuerpo!



Trabajar la respiración con los niños, mediante juegos, los hará capaces de recuperar esa habilidad y ganar en calidad de vida.



LA FLOR MAS BONITA DE MI JARDÍN

Este juego tiene dos partes. La primera, localizar una flor. Si no tienes un jardín, puedes tener preparadas algunas flores incluso de papel. La segunda parte consiste en oler la flor haciendo un ejercicio de respiración profunda. El objetivo es tomar conciencia de cómo se toma aire por la nariz y se deja salir por la boca, poco a poco. Con la práctica puedes mantener el aroma de la flor unos segundos dentro antes de soltarlo por la boca para devolvérselo a la flor.



EL GLOBO MAS GRANDE DEL MUNDO QUE NUNCA SE PINCHA

Para este juego, se requiere que nos sentemos en una silla con la espalda pegada al respaldo. Vamos a inflar un globo invisible de muchos colores que debe hacerse muy grande. No podemos tomar aire con la boca, hay que hacerlo por la nariz. El juego consiste en imaginar cómo se hincha el globo cada vez que toman aire por la nariz y lo soplan por la boca dentro del globo invisible.



LOS ELEFANTES RESPIRAN CON LA TROMPA

Nos ponemos de pie con las piernas un poco separadas. Vamos a convertirnos en elefantes y vamos a respirar como ellos. Tomaremos el aire por la nariz, al hacerlo, levantaremos los brazos por encima de la cabeza como si se tratase de la trompa del animal. Además, intentaremos que nuestro abdomen se hinche con cada respiración. A la hora de exhalar, lo haremos por la boca, de forma sonora (como de trompeta) al mismo tiempo que bajamos los brazos e inclinamos el cuerpo un poco hacia delante, llevando la trompa del elefante hacia el suelo.



RECETAS SALUDABLES

En base a alimentos de la
canasta JunaeB



Material elaborado por nutricionista del
Colegio Aurora Chile

Croquetas de jurel

Ingredientes

- 1 Tarro de jurel
- 1/2 Cebolla
- 3 Huevos
- 1 Zanahoria picada en cuadritos
- 1 Cucharada de harina

Preparación

Abrir el tarro y dejar escurrir el contenido líquido, posteriormente lavar y quitar las espinas y cartílagos. En un recipiente incorporar el jurel, la cebolla, los huevos, la zanahoria y la harina y mezclar formando una pasta homogénea. Con la ayuda de dos cucharas grandes formar una croqueta. Hornear aproximadamente 30 minutos o hasta que usted considere que ya están listos.

Queque de avena y manzana

Ingredientes

- 2 manzanas rayadas
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1/2 taza de azúcar
- 2 tazas de avena
- 1 cucharada de polvos de hornear
- 3 huevos

Preparación

En una licuadora poner las manzanas, el aceite, el azúcar, los huevos y la avena, licuar aprox 1 minuto. Si mezcla está muy espesa, agregar unas cucharadas de leche. Calentar el horno. Untar el molde con aceite para evitar que el queque se adhiera a él. Agregar la mezcla y hornear por 45 minutos, puede insertar un palo de brocheta para comprobar que está listo.



Papas al horno

Ingredientes

- 3 papas lavadas y peladas
- 1 cucharadita de orégano o verduritas verdes a gusto
- 1 ajo picado (a elección)
- 1 chorrito de aceite

Preparación

Calentar la bandeja del horno con un poco de aceite untado (no en mucha cantidad solo untar) Disponer las papas cortadas en rodajas o gajos. Hornear hasta que obtengan la consistencia deseada.



Tortilla de zanahoria

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite
- 2 zanahorias rayadas
- 1/2 cebolla picada en cubos pequeños
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta
- 3 huevos

Preparación

Lavar y pelar la zanahoria, rayarlas mezclar con la cebolla, sal y pimienta. En un sartén poner un poco de aceite e incorporar la mezcla dejando que se cocine sin moverla hasta que tome consistencia mas firme en forma de tortilla. Cocinar por ambos lado y servir.



Cocadas de avena y plátano



Ingredientes

2 Plátanos maduro
3/4 de taza de avena
Coco rayado

Preparación

En un recipiente moler los plátanos con un tenedor, agregar poco a poco la avena y dependiendo de la consistencia ver si se sigue agregando. Formar una pasta que se pueda moldear para formar bolitas del porte de un bombom. Terminar de hacer las bolitas y espolvorear el coco rayado. A disfrutar. Lo puedes comer como una colación de media mañana.



Leche asada sin azúcar

Ingredientes

1 litro leche semi o descremada
6 huevos
50 gotas endulzante
1 cda esencia vainilla)



Preparación

Batir los huevos con espumadera, batidora o tenedor, añadir la leche, y las gotas de endulzante y vainilla. Revolver hasta que mezclen bien (también se pueden poner los ingredientes en la juguera). Poner la mezcla de leche en la budinera. Hornear a fuego medio por 40 min o hasta que se vea dorada la superficie. Refrigerar por unas horas, servir y disfrutar