

AURORA C.I.C

Conecta, Informa y
Comparte



Agosto
Mes del
corazón
Edición N° 11

Yoga y Familia | Elecciones Centro de Alumnos | Plan Solidario de Conectividad

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

FORMACIÓN CIUDADANA

El plan de Formación Ciudadana que debe tener cada establecimiento educacional busca formar a los estudiantes para el ejercicio de una ciudadanía crítica, responsable y respetuosa.



CENTRO DE ALUMNOS 2020

El Centro de alumnos es la organización formada por los estudiantes. Su finalidad es servir a los alumnos, en función de los propósitos del establecimiento y dentro de las normas de la organización escolar, como medio para desarrollar el pensamiento reflexivo, el juicio crítico y la voluntad de acción



***LOS 5 CARGOS BASICOS PAR
A UNA DIRECTIVA DEL
COLEGIO SON:***

Presidenta/e

Vicepresidente/a

**Secretaria/o
Ejecutivo**

**Secretario/a de
Finanzas**

**Secretaria/o de
Actas**

**¡NO OLVIDAR! Aquí trabajamos el IDPS de
Participación y formación ciudadana**



Plan solidario de conectividad

¿En qué consiste?

El Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones (MTT) y las empresas que prestan servicios móviles y fijos en el país agrupadas en ATELMO (Claro, Entel, GTD, Movistar y VTR) han decidido activar un "Plan Solidario de Conectividad" a partir del 1 de abril de 2020, el que permitirá a los usuarios y usuarias que pertenecen al 40% de los hogares de menores ingresos, según el Registro Social de Hogares (RSH), mantener el acceso a servicios de telefonía e Internet en caso de que, por razones de fuerza mayor, no puedan pagar su boleta mensual.

¿A quién beneficia este plan?

A clientes activos que pertenecen al 40% de los hogares de menores ingresos, según el Registro Social de Hogares (RSH).

¿Dónde puedo conocer mi porcentaje?

Ingresando al sitio web del Registro Social de Hogares y acceder con su Clave Única a la información.

Visitar el sitio web de Clase Media Protegida e ingresar con su Clave Única. Llamar al 800 104 777, teniendo a mano el número de serie de su cédula de identidad.

Descargando la App del Registro Social de Hogares (disponible para Android) y acceder con su Clave Única.

SI NO ESTÁ INSCRITO SU HOGAR EN EL REGISTRO SOCIAL DE HOGARES, Y TIENE CLAVE ÚNICA, PUEDE HACER EL TRÁMITE VÍA ONLINE.

¿Cómo hacerlo efectivo?

A partir del 1 de abril de 2020, el usuario o la usuaria que NO esté en condiciones de pagar su servicio debe ponerse en contacto con su proveedor de telefonía o Internet y explicar la situación, para que se corte su plan vigente y se active el "Plan Solidario de Conectividad", el que tendrá una vigencia de 60 días corridos. Este plan es gratis. En el caso de las personas que sean usuarias de móviles prepago, no es necesario contactarse con su proveedor ya que se activará automáticamente. Pero para hacer efectivo el beneficio, debe haber realizado una recarga en los últimos 30 días y hacer la carga mínima definida por cada compañía.



El plan solidario de conectividad incluye los siguientes servicios:

- Clientes con contrato Internet fijo: banda ancha con velocidad de 2 megabits por segundo.

Usuarios y usuarias de móvil con contrato:

- Gratis 50 SMS.
- 300 minutos.
- Datos con velocidad 256 kilobits por segundo.
- Envío y recepción de correos.
- Acceso gratuito a ciertas redes sociales (no todas las compañías cubren las mismas redes).
- Acceso a los sitios <https://www.gob.cl/coronavirus/> y <https://aprendoonline.mineduc.cl>.

Usuarios y usuarias de móvil sin contrato (prepago):

- Envío y recepción de correos.
- Acceso gratuito a algunas redes sociales (dependerá de cada compañía).
- Acceso a los sitios <https://www.gob.cl/coronavirus/> y <https://aprendoonline.mineduc.cl>.

ESTE PLAN NO CONTEMPLA EL USO RECREACIONAL (COMO STREAMINGS Y VIDEOJUEGOS).

Yoga en Familia

MANTENERNOS ACTIVOS ES TAREA DE TODOS



1.) PONER MÚSICA Y BAILAR

SOLTAR TODO NUESTRO CUERPO Y DEJAR MOVERLO LIBREMENTE, CUANDO SE DETENGA LA MÚSICA, HACER UNA POSTURA Y MANTENERSE UNOS SEGUNDOS.

2.) LANZAR EL CUBO

NO EXISTE UN ORDEN ÚNICO PARA LAS POSTURAS, A CONTINUACIÓN PODRÁS IMPRIMIR UN CUBO ARMABLE PARA HACER LA DINÁMICA MAS LUDICA, LA POSTURA DEPENDERÁ DEL LANZAMIENTO DEL CUBO! SUERTE!



3.) MANTENER LA POSTURA

ESTO SERÁ LO QUE DUREN 3 A 5 RESPIRACIONES COMPLETAS. NO OLVIDES, INHALAR Y EXHALAR ES UNA RESPIRACION.

4.) FAMILIARES Y AMIGOS

NO OLVIDES INCLUIR A LA FAMILIA Y TUS AMIGOS, SI ESTÁN LEJOS, PUEDES HACER UNA VÍDEO LLAMADA PARA QUE ASÍ, TODOS PUEDAN PARTICIPAR.



5.) DURACIÓN

LA DURACIÓN DEPENDERÁ DEL NUMERO DE PARTICIPANTES, SE RECOMIENDA QUE CADA UNO REALICE UN MÍNIMO DE 5 POSTURAS.

6.) FINALIZAMOS

PARA FINALIZAR, PODEMOS HACERNOS UN MASAJITO EN LA CABEZA, ESPALDA, MANOS O PIES PARA RELAJARNOS Y DESCANSAR DE LA ACTIVIDAD. PODEMOS USAR UN ACEITE O CREMA PARA HACERLO, TE RECOMIENDO USAR ADEMÁS UNA MÚSICA TRANQUILA.





¿Por qué debes
cuidar tu
corazón?



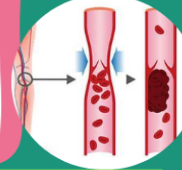
Agosto mes del corazón

¿Qué son las enfermedades
cardiovasculares (ECV)?

Son un grupo de enfermedades que afectan corazón, de ahí se deriva su nombre (cardiovascular), entre las cuales

podemos mencionar:

- arteriosclerosis
- hipertensión arterial
- hipercolesterolemia
- infarto agudo de miocardio (IAM)
- insuficiencias cardíacas
- enfermedad cerebrovascular
- trombosis arterial periférica



¿Cuáles son las
causas de las
ECV??

- Tabaquismo
- Hipertensión arterial
- Colesterol alto
- Sedentarismo
- Obesidad
- Diabetes



Tips para prevenir las ECV

- Para tener un peso saludable, come sano y realiza actividad física diariamente.
- Pasa menos tiempo frente al computador o la tele y camina a paso rápido, mínimo 30 minutos al día.
- Come alimentos con poca sal y saca el salero de la mesa.
- Si quieres tener un peso saludable, evita el azúcar, dulces, bebidas y jugos azucarados.
- Cuida tu corazón evitando las frituras y alimentos con grasas como cecinas y mayonesa.
- Come 5 veces verduras y frutas frescas de distintos colores, cada día.
- Para fortalecer tus huesos, consume 3 veces al día lácteos bajos en grasa y azúcar.
- Para mantener sano tu corazón, come pescado al horno o a la plancha, 2 veces por semana.
- Consume legumbre al menos dos veces por semana, sin mezclarlas con cecinas.
- Para mantenerte hidratado, toma 6 a 8 vasos de agua al día.
- Lee y compara las etiquetas de los alimentos y prefiere los que tengan menos grasas, azúcar y sal (sodio).



QUERIDOS NIÑOS: DURANTE EL MES DE AGOSTO ESTAREMOS CELEBRANDO EL MES DEL CORAZÓN. ES POR ESTO, QUE QUEREMOS QUE EN ESTA HOJA DIBUJES LA ACTIVIDAD FÍSICA QUE MÁS TE GUSTA HACER. POR EJEMPLO: CORRER, BAILAR, SALTAR, JUGAR A LA PELOTA, NADAR, ETC. ¡VAMOOOOS, DIBÚJATE!!!! Y LUEGO TE INVITAMOS A REALIZAR LA ACTIVIDAD QUE DIBUJASTE.

