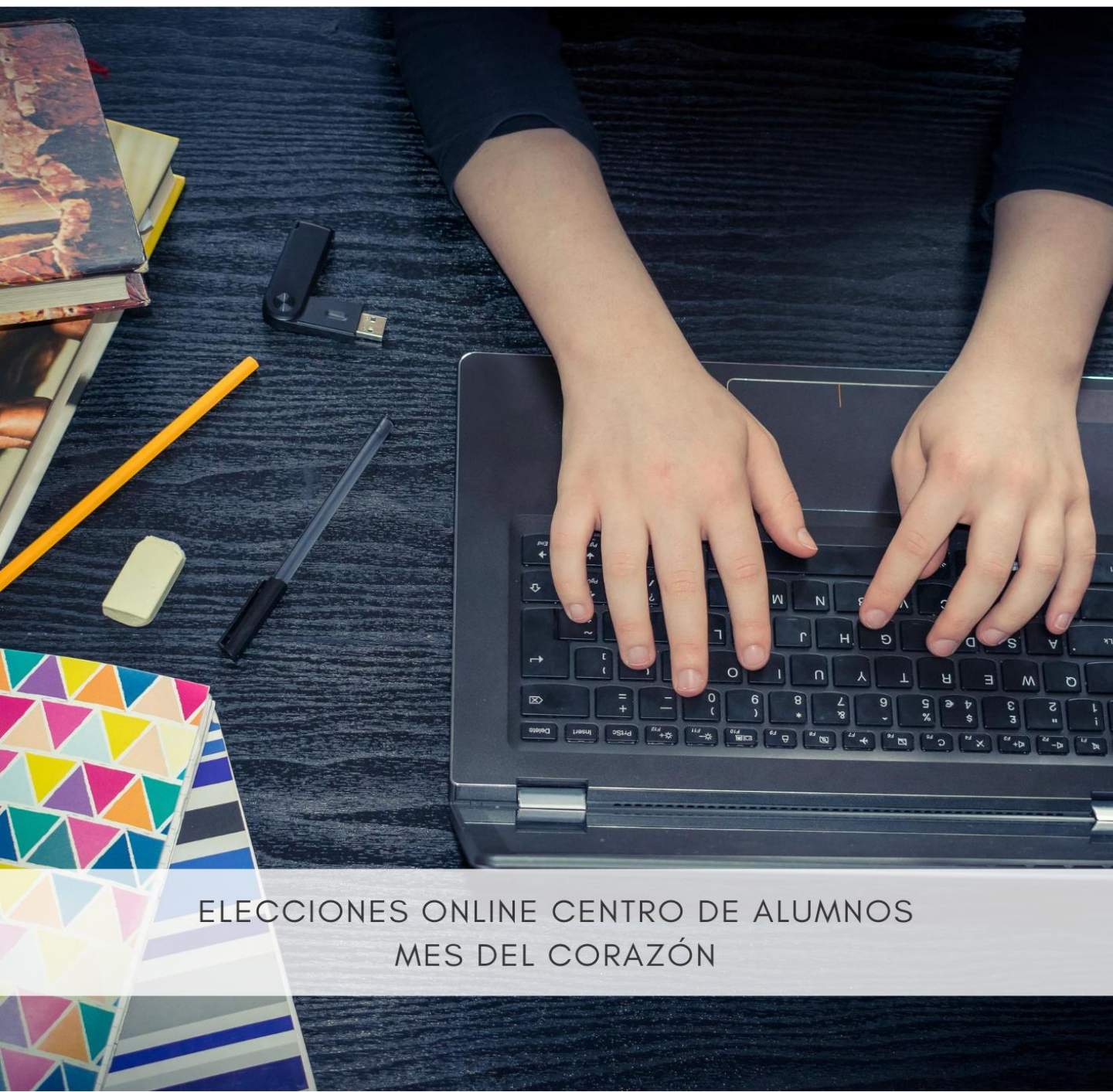


EDICIÓN N° 13
CONECTA, INFORMA Y COMPARTE

Aurora C.I.C



ELECCIONES ONLINE CENTRO DE ALUMNOS
MES DEL CORAZÓN

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

AUTOESTIMA

¿Que és ?

La autoestima es un conjunto de percepciones, pensamientos, evaluaciones, sentimientos y tendencias de comportamientos dirigidos hacia uno mismo/a, hacia nuestra manera de ser, y hacia los rasgos de nuestro cuerpo y nuestro carácter

El Secreto de la Autoestima

Lo mejor para la autoestima es el té.

quiére - te
perdóna - te
âma - te
sonríe - te
regála - te
consiente - te
edúca - te
cúida - te
supéra - te
valóra - te



www.LeyAtraccionPositiva.com

Una idea para hacer en casa, una alternativa hermosa para contar historias. recitar poemas, cantar canciones, decir adivinanzas, cuentos, etc.

EL PUP (PEQUEÑO UNIVERSO PORTÁTIL)

Es un Paraguas decorado donde el narrador cuenta al oído obras literarias breves a un público reducido en casa. El que se pone bajo el paraguas tiene el honor de escuchar todas las palabras mágicas que el narrador le dice de bajo de este universo mágico.

MATERIALES

1 PARAGUAS que puedan decorar con: papeles metálicos, motas de colores, mantas, lanas, materiales reciclados



AMPLIACIÓN DE COBERTURA INGRESO FAMILIAR DE EMERGENCIA

Una de las modificaciones al proyecto es la que rebaja la edad de los adultos mayores con Pensión Básica Solidaria (PBS) desde 70 a 65 años, lo que incorporó a 70 mil nuevos potenciales beneficiarios del aporte de \$100.000 que contempla la normativa.

A ella, se agregó de manera sorpresiva otra indicación en que el gobierno sumó a un nuevo grupo de jubilados integrados por quienes reciben Aportes Previsionales Solidarios (APS) ya sea por vejez o invalidez, acogiendo con ellos parte de las preocupaciones de los parlamentarios durante la discusión del proyecto en la comisión.

Al IFE además pueden acceder quienes estén entre el 90 por ciento más vulnerable del Registro Social de Hogares y en cuyas familias las personas mayores de edad no estén recibiendo ingresos formales.

Se elimina el indicador socioeconómico de emergencia.



FECHAS IMPORTANTES

10 JULIO	28 JULIO	27 AGOSTO	28 SEPT
Pago del segundo aporte. Hogares con postulación hasta el 30 de junio.	Tercer pago: Beneficiarios automáticos y Segundo pago: postulantes IFE 2.0 y pagos rezagados.	Cuarto pago: Beneficiarios automáticos y Tercer pago: Postulantes pago 3 y pagos rezagados.	Cuarto pago: Postulantes pago 4 y pagos rezagados.

Teléfonos:
101 (ChileAtende)
800 104 777 (Ministerio Desarrollo Social y Empleo)

Para recibir el tercer y cuarto aporte, tienes hasta el 8 de agosto del 2020. En caso que por razones de fuerza mayor no puedas hacer tu solicitud al IFE en este plazo, podrás solicitar una extensión especial de 10 días hábiles adicionales.

Se recibirá tu solicitud y el gobierno calculará tu situación de emergencia para determinar si eres beneficiario.

Si el resultado de tu solicitud al Ingreso Familiar de Emergencia no refleja adecuadamente tu situación de ingresos, podrás solicitar su revisión actualizando dicha información y adjuntando la documentación necesaria en la sección.

Recuerda que puedes ser parte de un grupo de beneficiarios a los cuales se les entregará el beneficio de manera automática, sin necesidad de solicitarlo.

INFORMACIÓN

IMPORTANTE SISTEMA DE POSTULACIÓN ONLINE

En la página <https://ayudamineduc.cl/tramites-en-linea> , se puede realizar el siguiente trámite no presencial: Solicitud de Identificador Provisorio (IPE) e Identificador Provisorio del Apoderado (IPA). Este permite que familias extranjeras que a la fecha no cuenten con RUN nacional, puedan solicitar un Identificador Provisorio para el estudiante y su apoderado con el objetivo que puedan integrar al sistema escolar chileno, certificar estudios y/o postular mediante el Sistema de Admisión Escolar (SAE).



AURORA PREVIENE PROMUEVE Y PARTICIPA



ELIGE UNA VIDA ACTIVA

¿SABES CUANTA ACTIVIDAD NECESITO PARA MANTENERME ACTIVO?

RECOMENDACIONES

Realizar caminata de 30 minutos diarios, esto a paso rápido haciendo 3 ciclos de 10 minutos para comenzar, hasta lograr hacer la media hora de corrido. Puedes bajarte antes de la locomoción colectiva si vienes acompañado para aprovechar de caminar o hacer paseos en familia.

Es muy importante complementar con ejercicios de estiramientos para mejorar la flexibilidad articular y prevenir lesiones importantes.

Jugar de manera activa es muy importante para tu desarrollo psicomotor, activaras tu cuerpo y lo conocerás, además serás mucho ,as ágil y aprenderás juegos que no olvidarás cuando crezcas por lo que serás muy feliz.



RECOMENDACIONES

AYUDA EN CASA A TUS PADRES!!!



Ayuda en la realización del aseo en casa, las labores también te activarán, saca a pasear a tu mascota o carga las compras, puedes limpiar los vidrios, barrer, mover muebles, lavar el auto, entre otras.

TOMEMOS NOTA



Beber agua durante las practicas deportivas o jugos hechos en casa y no bebidas azucaradas.

Usar siempre un vestuario cómodo.

No olvides protegerte del sol si realizas actividades recreativas al aire libre, usa gafas de sol o protector solar..

NO OLVIDAR

REALIZAR EJERCICIOS 2 VECES A LA SEMANA, SIN CONTAR LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.

En casa se debe mantener una rutina, los fines de semana o luego de clases.

Podemos andar en bicicleta, jugar en la cama elásticas, bailar en casa, proponer a la familia hacer caminatas o senderismo, ir al cerro y disfrutar juntos un paseo.

Mejoro defensas y fortalezco huesos y músculos..





La mala calidad de sueño es factor promotor de obesidad

¿QUÉ ES EL SOBRE PESO Y OBESIDAD?

EL SOBREPESO Y LA OBESIDAD RESULTAN DEL EXCESO DE TEJIDO GRASO ACUMULADO, LO CUAL SE REFLEJA EN EL PESO CORPORAL. ESTA ACUMULACIÓN DE GRASA OCURRE CUANDO LA INGESTIÓN EXCESIVA DE ENERGÍA SOBREPASA EL GASTO ENERGÉTICO. IDEALMENTE LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS Y EL GASTO ENERGÉTICO DEBEN SER EQUIVALENTES PARA MANTENER UN EQUILIBRIO EN EL PESO CORPORAL.



UNO DE LOS PRINCIPALES PROBLEMAS DE UNA MALA NOCHE DE SUEÑO, ES QUE SE INCREMENTAN LAS ANSIAS DE COMER, PRINCIPALMENTE, ALIMENTOS RICOS EN AZÚCARES Y GRASAS PARA COMPENSAR AL BAJO NIVEL DE ENERGÍA: "EL CANSANCIO Y LA FATIGA SE TRADUCE EN FALTA DE ENERGÍA Y ÁNIMO PARA REALIZAR CUALQUIER TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA. LA COMIDA CHATARRA Y PROCESADA ESTÁ EN LA LISTA DE LOS ELEGIDOS PARA COMPENSAR ESTA FALTA"

EL ESTILO DE VIDA MODERNO FOMENTA LAS ACTIVIDADES NOCTURNAS. LA LUZ ELÉCTRICA, LA TELEVISIÓN Y LA COMPUTADORA OFRECEN A LAS NUEVAS GENERACIONES LA OPORTUNIDAD DE ENTRETENIMIENTO DURANTE LA NOCHE. EL ESTILO DE VIDA MODERNO HA SIDO PROMOTOR DE MANTENERSE DESPIERTO DURANTE LA PRIMERA MITAD DE LA NOCHE, PARA LLEGAR AL DESCANSO CERCA DE, O PASADA LA MEDIA NOCHE, MÁS AÚN CON LA DINÁMICA DE ÉSTE AÑO QUE HA OBLIGADO A LOS ESTUDIANTES A QUEDARSE EN CASA SIN ACUDIR AL COLEGIO TEMPRANO POR LAS MAÑANAS.





SISTEMA CIRCADIANO

LA PRIVACIÓN DE SUEÑO, ADEMÁS, INDUCE UNA ALTERACIÓN DEL SISTEMA CIRCADIANO, QUE ES EL REGULADOR DEL SENTIDO DE LAS HORAS EN EL CUERPO. ESTA ALTERACIÓN ESTÁ ASOCIADO AL DESVELO Y LA INGESTIÓN DE ALIMENTOS DURANTE LA NOCHE. EN INDIVIDUOS QUE HAN ALTERADO SUS PATRONES DE SUEÑO SE PRESENTAN ALTERACIONES DE LOS RITMOS CIRCADIANOS EN LA SECRECIÓN DE LEPTINA, INSULINA, MELATONINA Y CORTISOL

LA GHRELINA ESTIMULA DE MANERA MUY INTENSA LA INGESTA DE ALIMENTO Y LA SECRECIÓN DE HORMONA DE CRECIMIENTO (GH) Y SE CORRELACIONA DE MANERA INVERSA CON EL PESO CORPORAL

LEPTINA, SE EXPRESA EN EL TEJIDO ADIPOSO, PRESENTA CONCENTRACIONES PROPORCIONALES A LA GRASA. CAUSA REDUCCIÓN EN LA INGESTA DE ALIMENTO, DISMINUCIÓN DEL PESO CORPORAL E INCREMENTO EN EL GASTO ENERGÉTICO.

Pautas de higiene del sueño

1. NO TOMAR SUSTANCIAS COMO CAFÉ, ESPECIALMENTE DURANTE LA TARDE O AL FINAL DEL DÍA.



2. TOMAR UNA CENA LIGERA Y ESPERAR UNA O DOS HORAS PARA ACOSTARSE. NO IRSE A LA CAMA CON SENSACIÓN DE HAMBRE. SE PUEDE TOMAR UN VASO DE LECHE CALIENTE (SIN CHOCOLATE) O UNA INFUSIÓN (SIN TEÍNA) PARA FAVORECER LA RELAJACIÓN ANTES DE IR A DORMIR.



3. REALIZAR EJERCICIO FÍSICO PERO EVITAR HACERLO A ÚLTIMA HORA DEL DÍA, YA QUE ACTIVA EL ORGANISMO.



4. EVITAR SIESTAS PROLONGADAS (NO MÁS DE 20-30 MINUTOS) Y NUNCA POR LA TARDE/NOCHE.

5. SI SE ESTÁ TOMANDO MEDICACIÓN HAY QUE TENER EN CUENTA QUE ALGUNOS MEDICAMENTOS PUEDEN PRODUCIR INSOMNIO.



6. MANTENER HORARIOS DE SUEÑO REGULARES, ACOSTÁNDOSE Y LEVANTÁNDOSE SIEMPRE A LA MISMA HORA. SI NO SE CONSIGUE CONCILIAR EL SUEÑO EN UNOS 15 MINUTOS SALIR DE LA CAMA Y RELAJARSE EN OTRO LUGAR PARA VOLVER A LA CAMA CUANDO APAREZCA EL SUEÑO.



7. EVITAR LA EXPOSICIÓN A LUZ BRILLANTE A ÚLTIMA HORA DE LA TARDE Y POR LA NOCHE SI EXISTEN PROBLEMAS PARA CONCILIAR EL SUEÑO.



8. NO REALIZAR EN LA CAMA TAREAS QUE IMPLIQUEN ACTIVIDAD MENTAL (LEER, VER TV, USAR ORDENADOR, ETC.).

9. ES IMPRESCINDIBLE MANTENER UN AMBIENTE ADECUADO QUE FAVOREZCA Y AYUDE A MANTENER EL SUEÑO. SE DEBE PROCURAR TENER UNA TEMPERATURA ADECUADA, EVITAR RUIDOS, USAR COLORES RELAJANTES, UNA CAMA CONFORTABLE ETC. EVITAR LOS AMBIENTES NO FAMILIARES O NO HABITUALES A LA HORA DE DORMIR.



10. SI ES NECESARIO SE PUEDE REALIZAR UN RITUAL ANTES DE ACOSTARSE QUE INCLUYA CONDUCTAS RELAJANTES COMO ESCUCHAR MÚSICA TRANQUILA, LAVARSE LOS DIENTES, UNA DUCHA TEMPLADA, ETC.

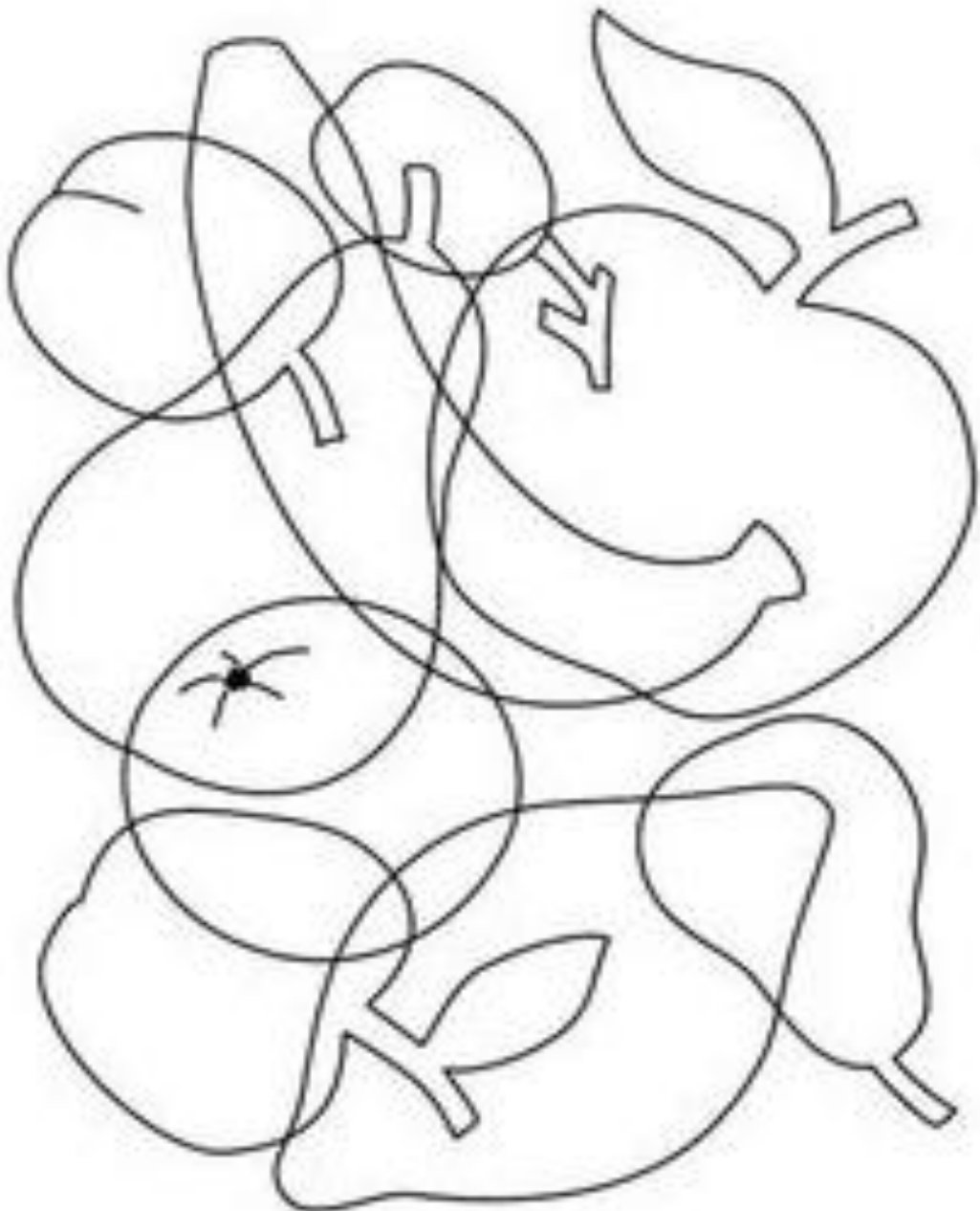


RELAX

Nut. Paz Aliaga

¡Recuerda que seguimos celebrando el mes del corazón! Y para poder cuidarlo, debemos comer frutas y verduras.

Mira la siguiente imagen trata de descubrir qué frutas están escondidas y píntalas



LLEGÓ EL MOMENTO DE VOTAR

LISTA 1

Janina Francisco
Vicente Inostroza
Abraham Jara
Efraín Vásquez
Karly Barrientos

LISTA 2

Antonella Cantillana
Catalina Molina
Maite Correa
Josefa Garrido
Diego Castro

DESDE EL 17 AL 20 A TRAVÉS DE TU
CORREO INSTITUCIONAL

TÚ ELIGES LA MEJOR OPCIÓN