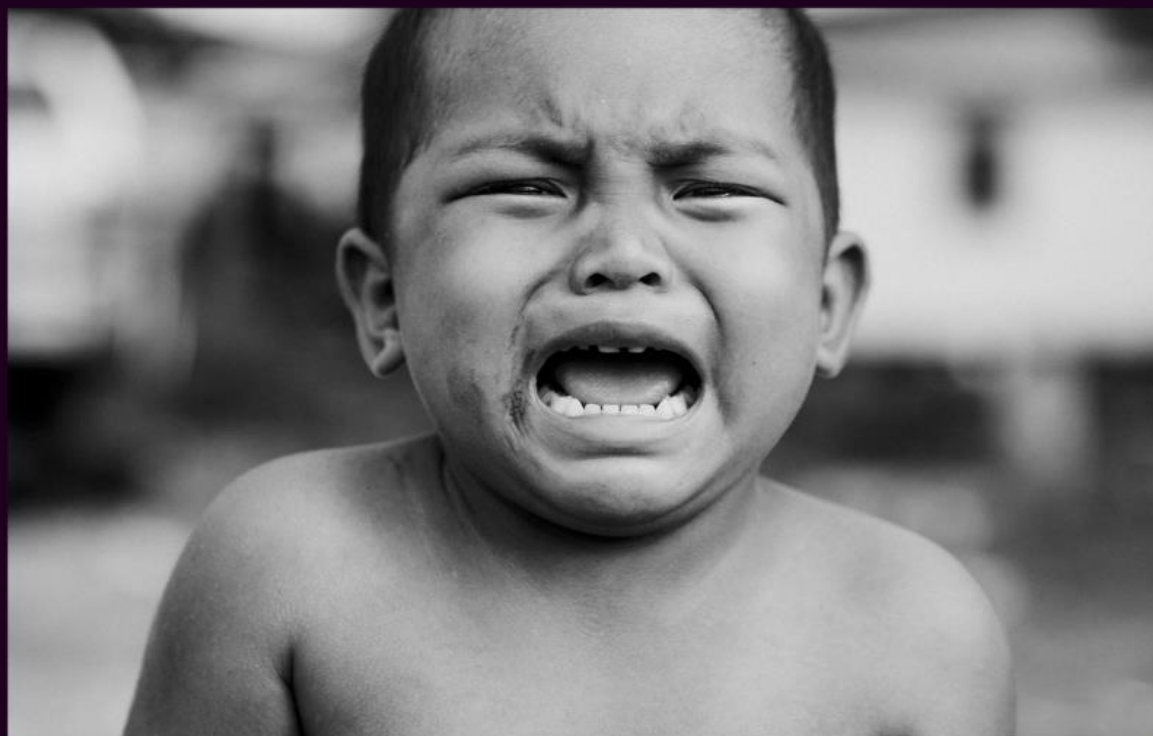


# Aurora C.I.C

CONECTA, INFORMA Y COMPARTE



**TERRORES  
INFANTILES**

**PRÉSTAMO  
ESTATAL  
SOLIDARIO**

AGOSTO 2020



EDICIÓN N°4

¡Y muchas novedades más!

## 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



# LOS DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES

**A LA IDENTIDAD Y LA FAMILIA**

**A EXPRESARSE LIBREMENTE Y EL ACCESO A LA  
INFORMACIÓN**

**A LA PROTECCIÓN CONTRA EL ABUSO Y LA  
DISCRIMINACIÓN**

**A LA EDUCACIÓN**

**A UNA VIDA SEGURA Y SANA**

**A LA ATENCIÓN ESPECIAL EN CASO DE ESTAR  
IMPEDIDOS**

# La importancia del Respeto

**EL RESPETO ES ACEPTAR Y COMPRENDER TAL COMO SON LOS DEMÁS, ACEPTAR SU FORMA DE SER Y PENSAR, AUNQUE NO SEA IGUAL QUE LA NUESTRA.**

**RESPETARNOS A NOSOTROS MISMOS: ALGUIEN QUE TIENE AUTO RESPETO Y SE TRATA CON AMOR, SERÁ MÁS TOLERANTE CON LOS DEMÁS.**

**RESPETAR A LOS DEMÁS: SABER RESPETAR A LOS DEMÁS ES ESENCIAL, PUES REPRESENTA VALORAR Y TOLERAR LAS DIFERENCIAS Y COMPRENDER QUE ELAS NOS HACEN CRECER**





## QUÉ ES EL RESPETO

**R** íe, pero no de los demás

**E** xprésate sin hacer daño con tus opiniones

**S** e fuerte pero no humilles a otros

**P** uedes pensar distinto, los demás también

**E** spera de los demás lo que eres capaz de dar

**T** en cuenta las ideas de los compañeros

**O** bserva a tus semejantes pero no critiques





# TEMORES INFANTILES

## RECOMENDACIONES PARA PADRES Y/O APODERADOS

1. IDENTIFICAR EL MIEDO DENTRO DE LO POSIBLE QUE PUÉDAN VERBALIZARLO, EXPLICARLO O DIBUJARLO.
2. BUSCAR UNA SOLUCIÓN QUE LES PERMITA SENTIRSE SEGUROS Y COMPRENDIDOS.
3. TRANSMITIRLES TRANQUILIDAD, SIN MINIMIZAR SU SENTIR.
4. FOMENTAR LA COMPRESIÓN Y VALIDACIÓN DE SUS TEMORES POR PARTE DEL RESTO DE LA FAMILIA.



# Préstamo estatal solidario

¿Quiénes pueden acceder a este préstamo?

Todos los trabajadores con ingresos mensuales sobre \$400.000 que hayan experimentado una caída de sus ingresos del 30% o más, podrán acceder de forma voluntaria al préstamo estatal solidario contingente al ingreso por un monto de hasta el 70% de la caída de ingresos.

¿Si ya se accedió al bono de 500 mil pesos, se puede solicitar este préstamo?

Una persona que haya calificado para el bono, lo va a recibir y además podrá pedir un préstamo hasta en 3 cuotas del 70% de la caída de sus ingresos (préstamo solidario). “Es decir, lo que yo tenía el año 2019 y en julio de 2020, la cantidad de recursos que hayan caído mis ingresos yo le calculo el 70% y ese es el máximo que puedo recibir como préstamo con un tope de 650 mil pesos”. “Una persona que haya recibido el bono, puede postular hasta 3 cuotas con ese máximo y una persona que no haya sido beneficiada con el bono, puede pedir hasta 4 cuotas”.

¿Dónde y cuándo solicitarlo?

El préstamo se solicitará a través de la página web del Servicio de Impuestos Internos ([sii.cl](http://sii.cl)) a partir del sábado 8 de agosto hasta el 8 de enero de 2021. Estos montos se entregarán a los beneficiarios a través de la Tesorería General de la República.

## ¿Cuáles son las condiciones de este préstamo?

Según indicó el Gobierno en el sitio web de este plan de clase media, la ayuda podrá solicitarse hasta por cuatro meses, bajo estas condiciones:

- Se podrá optar a un monto mensual máximo de \$650.000, pero el primer mes sólo podrá solicitarse el monto que exceda el aporte Estatal Directo de \$500.000.
- El préstamo se reintegrará hasta en cuatro años, con un año de gracia.
- El primer pago anual será en abril de 2022 (por un 10% del monto total solicitado), y los tres siguientes pagos en los años 2023, 2024 y 2025 por un 30% del monto total.
- Tendrá una tasa de interés real igual a 0% (solo se reajustará por IPC). Asimismo, se indicó que el pago de cada cuota anual de abril del periodo 2022-2025 no podrá superar el 5% de los ingresos totales de la persona durante el año anterior.

En esta misma línea se especificó que cualquier parte del préstamo que no haya sido pagada luego del año 2025, se condonará de inmediato.



# MANTERNOS ACTIVOS ES TAREA DE TODOS

Limpiar, barrer, trapear, lavar, y otras tareas del hogar que pueden realizar tanto mujeres como hombres, son formas eficaces de quemar calorías sin salir de la casa, es decir, que son consideradas como actividad física, al igual que los ejercicios comunes.

*Te dejamos invitado a completar de manera semanal esta tabla para que puedas llevar un registro de las actividades que realizas en casa*

## Sugerencia de Actividades que se relacionan con ayudar en casa



1. Barrer la Casa.
2. Sacar la Basura.
3. Limpiar los vidrios.
4. Pasear mi mascota.
5. Poner la mesa.
6. Poner la lavadora.
7. Tender la Ropa.
8. Lavar los platos.
9. Pasar la Aspiradora.
10. Hacer la cama.
11. Ordenar la Habitación.
12. Ayudar a Cocinar.
13. Regar las Plantas.

## Actividades Recreativas en Familia

Bailar en Familia



Salir a andar en Bicicleta

Salir de excursión



Saltar la cuerda o en cama elástica

Realizar YOGA



## Puedes copiar el siguiente recuadro o imprimirlo...

• PUEDES COMPLETAR LOS RECUADROS CON LAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN LA SEMANA.

| TAREAS DEL HOGAR | TENDER LA CAMA | BARRER | ORDENAR LA HABITACIÓN | LIMPIAR EL POLVO | SACAR LA BASURA | LAVAR LOS PLATOS | PONER Y QUITAR LA MESA | TRAPEAR | REGAR LAS PLANTAS | FIRMA DE PAPA MAMA |
|------------------|----------------|--------|-----------------------|------------------|-----------------|------------------|------------------------|---------|-------------------|--------------------|
| LUNES            |                |        |                       |                  |                 |                  |                        |         |                   |                    |
| MARTES           |                |        |                       |                  |                 |                  |                        |         |                   |                    |
| MIÉRCOLES        |                |        |                       |                  |                 |                  |                        |         |                   |                    |
| JUEVES           |                |        |                       |                  |                 |                  |                        |         |                   |                    |
| VIERNES          |                |        |                       |                  |                 |                  |                        |         |                   |                    |
| SÁBADO           |                |        |                       |                  |                 |                  |                        |         |                   |                    |
| DOMINGO          |                |        |                       |                  |                 |                  |                        |         |                   |                    |

# ACCIONES PARA EVITAR LOS DESPERDICIOS: PLANIFICACIÓN DE LA COMPRA Y ALMACENAMIENTO

## Planificación de la compra

Es recomendable planificar la compra de alimentos a fin de optimizar aquellos que se tienen disponibles en el hogar.



## Antes de la compra

i. Revisar los alimentos disponibles: Es indispensable que se revise la despensa y el refrigerador en el hogar para identificar los alimentos que hacen falta y así se evitan las compras en exceso.



ii. Planificar el Menú: Esta actividad consiste en diseñar las comidas que se prepararán a partir de los productos disponibles en la casa y de aquellos que debieran comprarse. Se recomienda priorizar en el Menú los alimentos cuyas fechas de vencimiento están próximas a cumplirse y los alimentos ya preparados. También existen alternativas novedosas para el Menú, como aquellos productos que no suelen ser utilizados, pero que son comestibles y nutritivos.



Reconocer los alimentos que podrían ser parte del Menú de la semana o del mes para evitar su desperdicio.



Durante la compra

una vez en el lugar de compra de preferencia seguir la lista, esto ayudará a reducir al máximo las compras no planificadas. Así mismo es importante seguir un orden al momento de seleccionar los alimentos, comenzando por aquellos productos que van en la despensa seguido por los que se encuentran a temperatura ambiente y por último, elegir los alimentos refrigerados y congelados, de esta forma se evita que estos se descongelen y pierdan sus propiedades. Al llegar a casa es recomendable guardar primero los alimentos congelados y refrigerados.



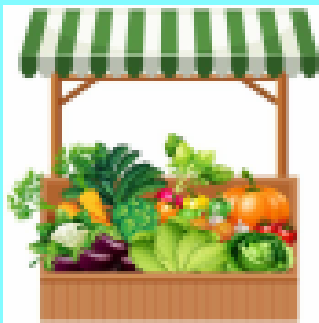
## TIPS A LA HORA DE COMPRAR



¡No realice las compras de alimentos con hambre! Es mejor ir después de haber comido, así disminuyen las compras de productos que muchas veces no son necesarios y que no serán utilizados de manera inmediata.



Revisar las porciones es crucial. Algunos estudios indican que los niños sólo consumen el 60% de la comida que se les sirve. Al momento de definir el menú, es importante considerar las porciones para cada miembro de la familia.



Preferir los alimentos de temporada tiene enormes ventajas, ya que son más baratos, están en su punto de maduración y tienen mejor sabor.



Utilizar productos estéticamente menos atractivos, sea por su forma o tamaño, es una buena alternativa para evitar desperdicios de alimentos.

Mantenga un listado de los alimentos que se van acabando en su cocina para priorizarlos en la próxima compra.

Seguimos celebrando el mes del corazón. Hoy les  
tramos un puzzle con frutas, las cuales nos ayudan a  
mantener un corazón muy sano.

Escribe los nombres de las frutas en el lugar que  
corresponde.

