

Aurora C.I.C

EDICIÓN N.º 16

CONECTA, INFORMA Y
COMPARTE



EQUIDAD DE GÉNERO

**CONSEJOS
SALUDABLES**

PARA FIESTAS PATRIAS

CONCURSO CRIOLLO

TODOS INVITADOS A
PARTICIPAR

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



ESTIMADA COMUNIDAD EDUCATIVA

Junto con saludar, como Gobierno Estudiantil recientemente electo por medio del sufragio de los alumnos y alumnas del colegio Aurora de Chile, hacemos extensivo nuestro agradecimiento hacia el estudiantado por la confianza depositada en nosotros, y por permitirnos ser representante de los estudiantes mediante propuestas de trabajo gestionadas desde sus ideas durante el periodo 2020-2021.

Queremos mencionar que nuestro trabajo estará enfocado en el bienestar de nosotros como estudiantes, y lo reflejaremos con la gestión de las iniciativas de nuestro plan de trabajo, dentro de las que se incluyen la adquisición de casilleros en el patio por curso, talleres de diversión masivos en formato online, implementación de espacios dentro del establecimiento que contengan áreas verdes que faciliten nuestra interacción social, además de preocuparnos por las normas de seguridad necesarias en los servicios higiénicos del colegio, favoreciendo nuestro auto cuidado, entre otras.

Nuestra premisa de trabajo se enmarca en saber que el bienestar de los estudiantes es fundamental en el proceso de enseñanza - aprendizaje.

Esperamos trabajar en conjunto y continuar abriendo caminos para liderar diversas instancias de participación que contribuyan a nuestra formación integral como estudiantes.

Nuevamente, muchas gracias.

ANTONELLA CANTILLANA (7ºB)

Presidenta

CATALINA MOLINA (6ºA)

Vicepresidenta

MAITE CORREA (8ºA)

Secretario Ejecutivo

JOSEFA GARRIDO (8ºA)

Secretaria de Finanzas

DIEGO CASTRO (5ºA)

Secretario de Actas

AUTO- CUIDADO

Físico: Dormir, Alimentación Saludable y Actividad Física



Emocional: Autorregulación emocional, Autoestima y Positividad



Social: Empatía, Vínculos saludables y Pedir ayuda



Espiritual: Meditar, Conectarse con la naturaleza y el Silencio



Equidad de Género

Todxs pueden realizar las
actividades que deseen sin
importar el género



¿Qué es un estereotipo de género?

Un estereotipo de género es una opinión o un prejuicio generalizado acerca de atributos o características que hombres y mujeres poseen o deberían poseer o de las funciones sociales que ambos desempeñan o deberían desempeñar.

Ejemplos de estereotipos de género:

"Las mujeres no son tan fuertes como los hombres"

"Los hombres no saben expresar sus emociones"



NO olvidar que aquí trabajamos el Indicador de desarrollo personal y social



**HASTA EL 24 DE
SEPTIEMBRE SE
PODRÁ POSTULAR AL
SUBSIDIO ARRIENDO
ESPECIAL CLASE
MEDIA DEL MINVU**



Hasta el jueves 24 de septiembre estarán disponibles las postulaciones al Subsidio Arriendo Especial Clase Media, así lo anunció este mediodía el Seremi de Vivienda y Urbanismo en O'Higgins, Francisco Ravanal, durante la vocería regional por Covid 19.

En términos generales, este beneficio permite entregar una ayuda económica por tres meses, de hasta \$250.000, para costear el arriendo de una casa o departamento que no supere los \$600.000.

Al respecto, el Seremi Francisco Ravanal sostuvo que "hasta el momento, este llamado es el más grande que ha tenido nuestro ministerio, ya que, de una sola vez, entregará 100 mil subsidios en todo el país. Esto, en respuesta a los problemas que se han suscitado debido a la pandemia. Por lo mismo, hacemos un llamado a todos quienes necesiten una ayuda para costear sus arriendos a que postulen porque este beneficio está al alcance de todos".

En este sentido, a lo que se refiere la autoridad, es que para hacer que este proceso fuese aún más masivo, se extendió en un mes el plazo para postular y se realizaron diversas modificaciones en cuanto a los requisitos para que muchas más familias pudiesen acceder a él. Hoy, por ejemplo, ya no es necesario contar con Registro Social de Hogares (RSH) ni con núcleo familiar con lazos de parentesco para postular.

Quienes deseen ser parte de este proceso, deben ingresar a la página web del Ministerio de Vivienda y Urbanismo www.minvu.cl y llenar el formulario de postulación. “En este documento, los postulantes deberán acreditar cesantía o la disminución de más del 30% de sus ingresos y un contrato de arriendo vigente. En términos matemáticos, este beneficio cuenta con una cobertura de hasta 70% del arriendo y un copago mínimo de 30% por parte del beneficiario, así que es una gran medida a la que deben postular todos aquellos que cuenten con esos requisitos”, finalizó el Seremi Francisco Ravanal.

Consejos Saludables para la comunidad

Aurorina

Fiestas Patrias



¡Ten en consideración!



- No le ponga mayonesa al choripán y mejor acompañalo con tomate ó pebre
- Evita los picoteos antes de almuerzo y si tienes hambre opte por calmarla comiendo ensaladas o frutas.
- Prefiera las empanadas al horno antes que las fritas.
- No beba bebida en exceso, puesto que dentro de todo es lo que más nos engorda y aporta calorías. Y si va a beber, inclínese por los jugos naturales de fruta o bebida sin azúcar
- Si va de noche a un asado dieciochero, evite acostarse recién comido. La última alimentación del día debe ser al menos dos horas antes de dormir.
- Si quiere cuidar el funcionamiento de su corazón, no fume, no abuse del alcohol y coma con moderación alimentos con grasa animal.

¿Sabes cuantas calorías tienen los alimentos que se consumen en Fiestas Patrias?

¡Aquí te las presentamos!

- Empana de horno 500 calorías
- Choripán 570 calorías
- Asado de cerdo 550 calorías
- Mote con Huesillos 500 calorías
- Anticucho 530 calorías



ESTILOS DE MENÚ SALUDABLE

PARA ALIMENTARNOS SALUDABLEMENTE EN FIESTAS PATRIAS, BASTA CON MODIFICAR ALGUNAS FORMAS DE PREPARACIÓN Y CAMBIAR UNO QUE OTRO INGREDIENTE.

PARA EL PICOTEO:

- PUEDES REEMPLAZAR LAS PAPAS FRITAS, POR BASTONES DE APIO O ZANAHORIA CON SALSA VERDE O PEBRE.
- SI ERES DE LOS QUE TE GUSTA COMER UN CHORIPÁN ANTES DEL ALMUERZO, PUEDES INCLINARTE POR LA SALCHICHA DE PAVO O SOYA, CON PAN MARRAQUETA Y ADEREZARLO CON PEBRE O SALSA VERDE.
- REEMPLAZA LA BEBIDA POR ALGÚN JUGO NATURAL, SON BUENA FUENTE DE VITAMINAS.



PARA EL ALMUERZO:

- SIEMPRE INCLINARSE POR LA CARNE MAGRA (SIN GRASA), TENEMOS POSTA ROSADA O NEGRA, POLLO, PAVO Ó PESCADO
- PUEDES HACER TUS PROPIOS ANTICUCHOS SALUDABLES, CON POLLO, ZAPALLO ITALIANO, PIMENTÓN, BERENJENA, CEBOLLA, ETC.
- SI TE INCLINAS POR LOS CHORIPANES, PROCURA QUE SEAN DE PAVO O POLLO.
- ACOMPAÑE SU COMIDA CON UNA CONTUNDENTE PORCIÓN DE ENSALADAS DE DISTINTOS COLORES, Y MEDIR LA CANTIDAD DE ARROZ (3/4 TAZA), PAPAS, CHOCLO, ETC.
- PREFIERA LAS PREPARACIONES HORNEADAS ANTES QUE LAS FRITAS, COMO EMPANADAS DE HORNO, PAPAS AL HORNO.
- PREPARA TU PROPIO MOTE CON HUESILLOS, CON ENDULZANTE STEVIA.



IDEAS DE ADEREZOS

SALSA VERDE

INGREDIENTES:

- 1 CEBOLLA
- 1/2 TAZA DE CILANTRO
- LIMÓN O VINAGRE
- 1 PIZCA DE SAL

PREPARACIÓN:

PIQUE LA CEBOLLA EN CUADRITOS Y LAVE CON ABUNDANTE AGUA, PUEDE DEJARLA REMOJANDO UNOS 30 MINUTOS PARA QUE NO SE PERSIVA TAN FUERTE SU SABOR, PIQUE CUIDADOSAMENTE EL CILANTRO Y AGREGUE A LA CEBOLLA, ADEREZARLO CON LIMÓN Y SAL.

SALSA DE YOGUTH CON CIBOULETTE

INGREDIENTES

- 1 YOGURT NATURAL
- 1/3 DE TAZA DE CIBOULETTE PICADO
- SAL

PREPARACIÓN:

MEZCLAR EL YOGURTH CON EL CIBOULETTE Y LA SAL.



PLATO CRIOLLO MULTICULTURAL

TE INVITAMOS A PARTICIPAR EN FAMILIA



SE NECESITA MÍNIMO UN REPRESENTANTE POR CURSO



DEBES ENVIAR 2 REGISTROS FOTOGRÁFICOS MOSTRANDO UN:
PLATO TÍPICO DE TU PAÍS DE ORIGEN
TU FAMILIA REUNIDA CELEBRANDO LAS FIESTAS PATRIAS

SE EVALUARÁ LA CREATIVIDAD (PRESENTACIÓN, VESTIMENTA, COTILLÓN, ENTRE OTRAS) Y QUE AÑADAS: DESCRIPCIÓN DEL PLATO, PROCEDENCIA, Y LA RECETA DE TU ¡PLATO TÍPICO!

FECHA MÁXIMA DE ENTREGA 21 DE SEPTIEMBRE
¡TE ESPERAMOS A SER PARTE DE ESTA INICIATIVA CULTURAL!

INVITAN: CONVIVENCIA ESCOLAR, FORMACIÓN CIUDADANA Y AURORA PPP

¡Niños!... Ya comenzó septiembre, el mes de la patria, un mes en donde celebramos nuestras tradiciones. Así que hoy los invitamos a mirar la siguiente imagen y descubrir que elementos típicos que ahí aparecen, cuando los descubras puedes pintarlos.

Tiki tiki tiiii

