

# AURORA C.I.C

Conecta, Informa y Comparte



EDICIÓN N° 21

OCTUBRE 2020

# ¡FELÍZ DÍA DEL PROFESOR!

## 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 GRANDES  
HÉROES

NO LLEVAN  
CAPA

¡ENSEÑAN!



WE



YOU



## ESTIMADOS PROFESORES:

Reconocemos en ustedes tantas virtudes, que les damos las gracias hoy por su paciencia, porque nos aguantan todo, incluso cosas que a veces no deberían.

Se caracterizan por ser positivos y por nunca rendirse, en especial con los que les cuesta más aprender y también con los más flojitos, y debemos confesar que ustedes son la verdadera razón por la que nos levantamos temprano todos los días.

Valoramos que trabajen por vocación, ya que nos entregan sus conocimientos, y solo piden responsabilidad a cambio.

También sabemos que muchas veces nos transformamos en ladrillos que cargan sobre sus espaldas, restandole tiempo a sus familias por estar pendientes de que estemos bien, por todo esto y más...

Les deseamos un :

**¡Feliz día del Profesor/a!**

**Centro de Alumnos 2020**



# Los riesgos de internet y las redes sociales para niños, niñas y adolescentes

1. Contenido inapropiado



2. Ciberacoso



3. Revelación de información personal

4. Grooming

5. Dependencia a internet



YAMA DE LA SEMANA



# Brahmacharya



## AUTODISCIPLINA/ ACCIONES DESINTERESADAS

Este es el yama que cuida las relaciones y las acciones desinteresadas, nos enseña a no ser egoístas, nuestra labor es ayudar, no aprovecharnos y hacer las cosas de manera desinteresada.

ESTABLECER LAZOS Y VÍNCULOS SANOS DESDE EL CORAZÓN, GENERAR UNA VERDADERA AMISTAD Y LA SEMILLA QUE DARÁ EL SENTIDO AL AMOR.



# CELEBREMOS EL DÍA DEL DEPORTE Y LA RECREACIÓN



## Beneficios de la Educación Física

El deporte escolar ayuda a combatir el ocio y a evitar conductas negativas e inadecuadas que ponen en riesgo la integridad de los alumnos.



### VALORES

La Educación física exalta valores universales como el respeto, la solidaridad, el esfuerzo y la perseverancia.



### DISCIPLINA

Es la disciplina fundamental para la educación y la formación integral de los educandos. A través de las actividades se induce a un sistema de valores para la autorregulación y el comportamiento.



### AUTOESTIMA

La activación física mejor la capacidad de toma de decisiones y resolver conflictos, despierta el espíritu de cooperación, seguridad y confianza en el grupo.



### CALIDAD DE VIDA

El reto es contribuir a mejorar la calidad y contrarrestar los índices de obesidad y sobrepeso



### COMPETENCIAS

La educación física es la base para que seamos competentes y competitivos en las acciones de la vida diaria



### CAPACIDAD FISICA

El deporte escolar mejoran el desarrollo de las capacidades físicas y motoras, necesarias para enfrentar los retos de la vida diaria.



### PROMOCION

La educación física y las actividades escolares promueven el desarrollo integral y armónico, posibilita además la integración familia en todas sus etapas.



# Consumo de Alimentos Procesados

## ¿Un Riesgo para la Salud?

En las últimas décadas, se han observado cambios en los estilos de vida a nivel mundial que han repercutido en los hábitos de consumo de alimentos. En el año 2013 en América Latina, basándose en datos de 13 países. Estas compras se incrementaron en un 100% o más en Bolivia, Chile, Colombia, Costa Rica, República Dominicana y Perú. Además, las ventas totales de bebidas gaseosas se duplicaron en América Latina entre el 2000 y 2013, llegando a un gasto de 81 mil millones de dólares y superando las ventas de refrescos en América del Norte.

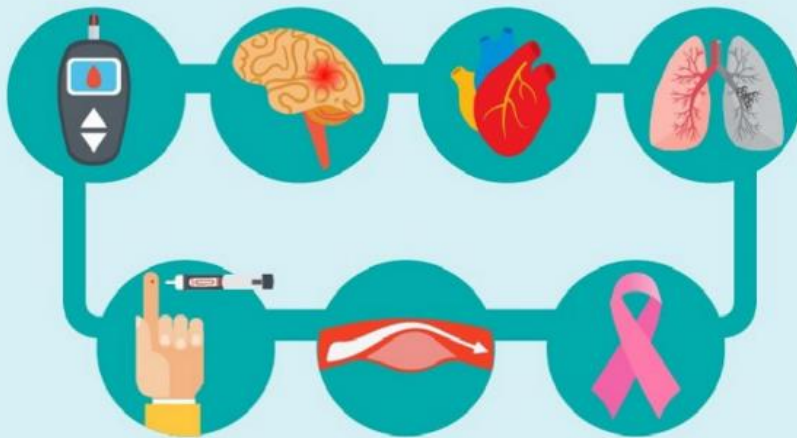


Estudios realizados en diferentes países muestran que los alimentos listos para consumir (productos procesados o ultra procesados) como grupo, en comparación con alimentos combinados con ingredientes culinarios procesados hechos en platos y comidas, en promedio, son más densos energéticamente, aportan más grasas totales, azúcares y sal





se ha demostrado que el consumo de alimentos procesados y comida rápida puede tener efectos adversos para la salud. Sumado al aumento de peso corporal (24,25), un consumo frecuente de comidas preparadas fuera del hogar también se ha relacionado con un aumento del riesgo de resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, colesterol total elevado, altos niveles de colesterol LDL y bajos de HDL.



En la medida en que las comidas caseras están siendo reemplazadas por el consumo de alimentos listos para comer durante el día, destinando un menor tiempo a cocinar en casa y comer en familia, se tiende a observar un deterioro de la calidad nutricional y saludable de la dieta. Esto, sin duda, contribuye a la situación epidemiológica local y global, con altas prevalencias de obesidad y ECNT..

