

AURORA C.I.C

CONECTA, INFORMA Y
COMPARTE

RECOMENDACIONES PSICOLÓGICAS

HORARIOS DE
ATENCIÓN
PROFESIONALES

CENTRO DE
ALUMNOS,
INFORMACIONES
GENERALES Y
MAS!

HIPERTENSION
ARTERIAL

ACTIVIDAD FÍSICA,
SALUD Y NUTRICIÓN

DIA DEL ALUMNO

SALUDAMOS A
NUESTROS
ESTUDIANTES

Estimada Comunidad Educativa:



Junto con saludarlos, y esperando que se encuentren en compañía de sus familias, esta semana nos corresponde emitir un saludo afectuoso a todas las madres de nuestra comunidad educativa, destacando su quehacer diario, su trabajo arduo y sin descanso, y porque todos somos lo que somos porque tenemos una guía de ejemplo que es nuestra madre, un abrazo fraterno para cada una de ustedes.

También saludamos a nuestros estudiantes en su día, ya que son el motor de acción de nuestro colegio, y quienes nos inspiran a crecer y mejorar día a día en nuestra labor profesional. ¡Los extrañamos!

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!

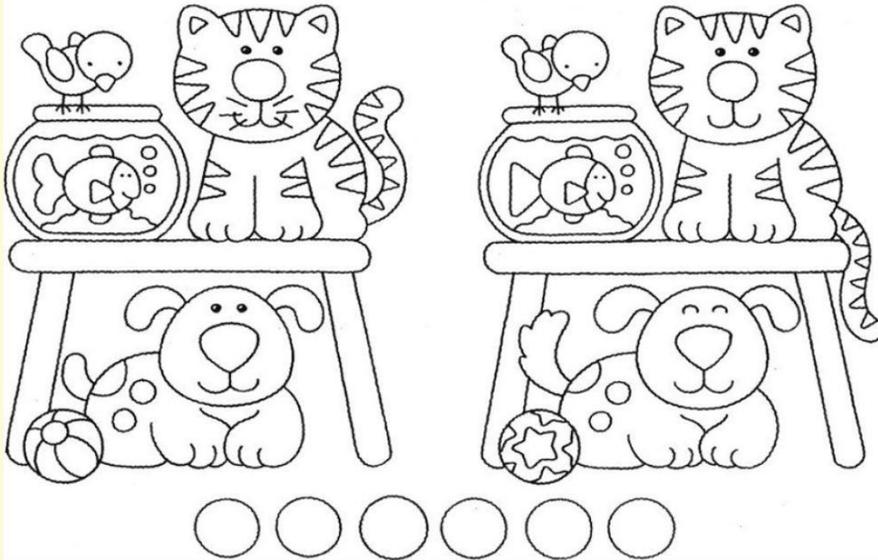
Les enviamos un abrazo virtual
Con cariño

Equipo de Convivencia Escolar

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

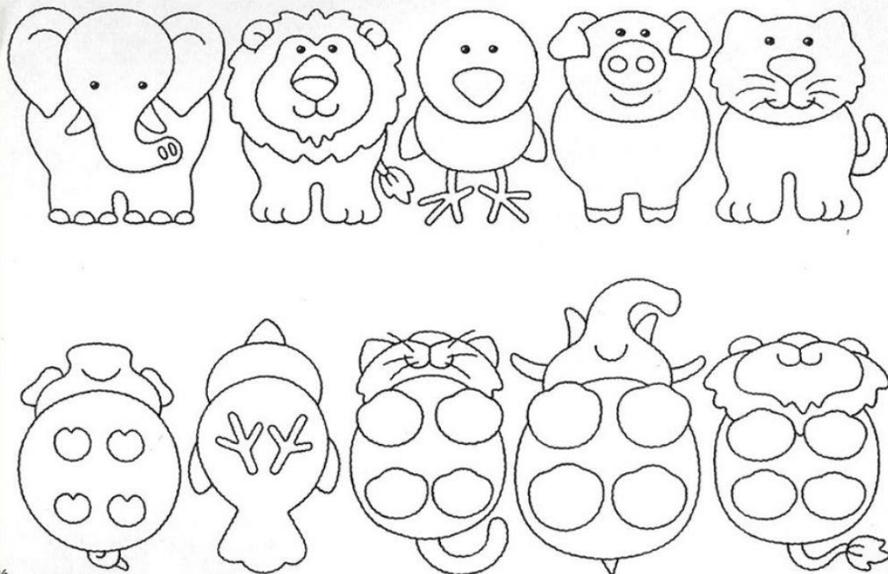
EL JUEGO DE LAS DIFERENCIAS

DESCUBRE Y MARCA CON UNA CRUZ CADA DIFERENCIA QUE ENCUENTRES ENTRE ESTOS DOS DIBUJOS.
COLOREA UN CÍRCULO POR CADA DIFERENCIA ENCONTRADA.



DE FRENTE Y DE ABAJO

UNE CON UNA FLECHA CADA ANIMAL CON SU IMAGEN VISTA DESDE ABAJO. COLOREA COMO MÁS TE GUSTE.



¿Qué es el Bullying?

Convive
ncia
Escolar

DEFINICIÓN

Persecución moral y/o física, siempre psicológica, que nace en entornos educativos y donde uno o más niños o jóvenes ejercen abuso de poder sobre otro/a.

ACTIVIDAD

Ahora que ya conocemos algunos tipos Bullying, anoten o dibujen ejemplos o situaciones que conozcan de cada uno de ellos.



CON ESTO TRABAJAMOS EL
IDPS DE CONVIVENCIA
ESCOLAR

TIPOS DE BULLYING?

CYBERBULLYING:

El cyberbullying consiste en ser cruel con otra persona mediante el envío o la publicación de material dañino por medio de la red (Internet) y en otras tecnologías digitales..



BULLYING RACISTA:

Hablamos de bullying racista o xenófobo cuando se agrede a una persona recurriendo a motivos raciales como el color de la piel, las creencias culturales o religiosas.

BULLYING HOMÓFOBO:

Se refiere al bullying motivado por prejuicios homofóbicos. Abuso psicológico, verbal o físico hacia alguien por motivo de su homosexualidad o percibida homosexualidad..

HAPPY SLAPPING:

Happy slapping se define como el ataque sobre una víctima mientras un cómplice del agresor graba lo que está sucediendo, mediante la cámara de un teléfono móvil, para difundirlo o visionarlo repetidamente.

CONVIVENCIA ESCOLAR

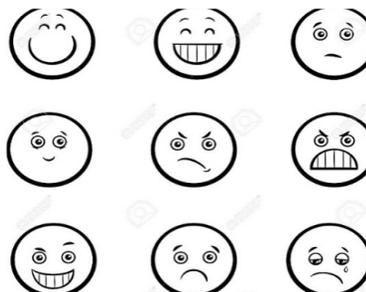
Recomendaciones

Psicológicas

1. Si te sientes sin ganas de realizar las actividades que te envían desde el colegio o no logras mantener tu concentración trata de hacer un horario de estudio, poniendo en primer lugar las materias que mas te cuesten y finalmente las que te gusten más, así tendrás mayor concentración para lo más difícil.



- 2.- Si durante el tiempo que hemos estado en cuarentena has tenido emociones que desconocías, como, por ejemplo: tristeza constante, nervios, angustia, o te sientes desganado. Trátate de pedir ayuda a tu familia y cuéntales lo que estas viviendo, otra estrategia puede ser escribir lo que estas pasando en algún cuaderno que tengas y de esta manera poder desahogarte.



CONVIVENCIA ESCOLAR

3.- No te exijas demasiado, si un día no eres productivo, no pasa nada, mañana es otro día. Concéntrate en las cosas positivas, encuentra el humor cada día, no te olvides de reír, aunque sea una vez a lo largo del día. Encuentra la manera de ayudar a los demás, mantén el orden de tus cosas y apoya en lo que más puedas con los demás lugares de tu casa, si puedes llamar a tus abuelos, amigos o familiares que estén lejos y extrañes hazlo, sino también puedes escribir cartas y entregarlas cuando podamos vernos nuevamente. Cuando tu familia salga de compras al volver ayúdalos con el orden. Si tienes hermanos, no olvides jugar con ellos o hacer alguna actividad juntos, te ayudará a ti a distraerte y los ayudará sobrellevar en conjunto esta situación.



ÁREA SOCIAL

A todos los usuarios del Registro Social de Hogares informamos:

Si usted requiere entregar documentación pendiente, envíela como imagen (foto o escaneo) a los siguientes medios de contacto:

WhatsApp:



+56975494414
+56942778014
+56981888755

Correo electrónico



registrosocialdehogares@rancagua.cl

Si tiene dudas, comuníquese a los números:
+56942778014 o +56981888755

Si usted necesita realizar una solicitud de encuesta o actualización de su registro social. Siga los siguientes pasos:

1. Disponer de clave única: Si NO la tiene solicitarla en: www.registrocivil.cl o en App civil digital.
1. Acceder a página web www.registrosocial.gob.cl
2. Ir a **MI REGISTRO** 
3. Ingresar RUT y Clave única
4. Revisar su Registro Social.
5. Solicitar encuesta o actualización según requiera.
6. Cargar documentación solicitada por el sistema.
7. Ingresada su solicitud personal municipal lo contactará vía correo o whatsapp.

TODOS CONTRA LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

La Hipertensión arterial (HTA) es uno de los trastornos crónicos más frecuente, causando principal de otras enfermedades cerebro y cardiovasculares. **¿Cómo PREVENIR?**

1

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Mantener un estilo de vida sana, como primera medida, nos ayudará a tener una presión arterial saludable, así disminuir el factor de riesgo principal de otras enfermedades más graves.

2

CONTROL DEL PESO

Mantener un peso ideal dependerá de nuestra talla, edad y sexo. Es importante el control adecuado, si usted está demasiado delgado o tiene sobrepeso u obesidad, puede tener más riesgos de sufrir problemas de salud. Alcanzar un peso saludable ayuda a controlar el colesterol, la presión arterial y el azúcar en la sangre.

3

ACTIVIDAD FÍSICA REGULAR

Es muy importante mantenernos en movimiento, activos, se estima un mínimo de 3 veces a la semana realizar ejercicios de regular a moderada intensidad. Aquí les dejamos un link para que te motives en casa!

https://youtu.be/XcVq-uU_QDU

4

REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL

Beber ocasiona el aumento de la presión arterial, también añade calorías a tu dieta las que pueden hacer que aumentes de peso.

5

REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE SAL

Según la OMS, diariamente no deberíamos consumir más de 5 gramos de sal, lo que se traduce a una cucharadita de postre. Los niños, deben consumir menos cantidad, entre 3 y 4 gramos máximo y, hasta los dos años, no se recomienda añadir sal a las comidas.

6

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Consumir alimentos bajos en grasas, controlará el colesterol y por ende la presión arterial. Aumenta la ingesta de frutas, verduras, legumbres y agua no azucarada.

7

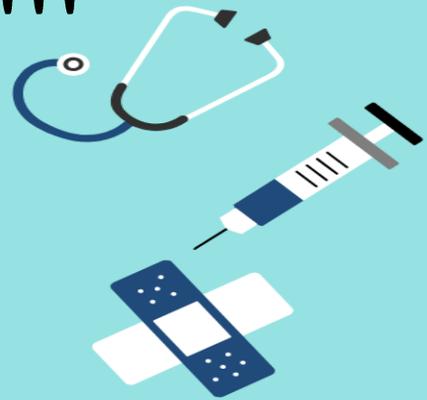
REDUZCA EL ESTRÉS

Practica actividades que fomenten la reducción del estrés y la ansiedad, como meditar, hacer ejercicios de relajación, caminar a diario, pasear, entre otras.

8

EVITAR EL TABAQUISMO

El tabaco eleva tu presión arterial y predispone a un mayor riesgo de sufrir un paro cardiopulmonar y un accidente cerebrovascular, el tabaquismo mata.



17 de mayo día Internacional de la Hipertensión Arterial (HTA)



La hipertensión arterial

Es una enfermedad crónica, es decir que la persona que la padece la tendrá el resto de su vida. Se caracteriza por el aumento de la fuerza que ejerce la sangre sobre las paredes de las arterias.

Factores que la desencadenan (HTA)

- Obesidad
- Estrés
- Alimentación rica en grasas y sodio
- Consumo excesivo de alcohol



La Hipertensión arterial afecta aproximadamente al 30% de la población mundial, es la principal causa de las enfermedades al corazón (Infartos, paros cardiacos) y al riñón.



Paz Aliaga Huerta
Nutricionista
Colegio Aurora de Chile
Chile



Aquí trabajamos el YOPS de Hábitos de Vida Saludable



SALUD Y NUTRICIÓN

Panqueques Integrales

PRESENTADO POR PAZ ALIAGA

Ingredientes:

- 1 taza de leche
- 2 huevos
- $\frac{3}{4}$ taza de harina integral
- Fruta a gusto para rellenar

Preparación:

En un recipiente mezcle la leche huevo y harina hasta que quede una pasta

homogénea, en un sartén antiadherente ponga pequeñas porciones de la mezcla del porte que prefiera, cocine por ambos lados.

Para el relleno puede utilizar mermelada sin azúcar, o frutas que sean de su gusto.

AQUÍ TRABAJAMOS EL IDPS DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

**COLEGIO AURORA DE
CHILE**

PRESENTA

**¡VOTACIONES
CENTRO DE
ALUMNOS!**

Próximamente

**¡Tendremos
votaciones
online!**

**Se hará la
promoción de las
listas por las
diferentes
plataformas
virtuales**

**EL CENTRO DE ALUMNOS TRABAJA EL
IDPS DE FORMACIÓN Y VIDA
DEMOCRÁTICA**

SI NOS NECESITAS

¡LLÁMANOS!

Trabajadora Social
Paola Macías

Lunes y Miércoles de 09:00 a 10:00 hrs.

Kinesióloga
Francisca Maublén

Jueves y Viernes de 09:00 a 10:00 hrs.

Fonoaudióloga
Catalina Ibarra

Jueves y Viernes de 08:00 a 09:00 hrs.

Psicóloga PIE
Joselyn Saldaña

Jueves y Viernes de 10:00 a 11:00 hrs.

Psicóloga SEP
Romanette Riquelme

Martes a Viernes de 10:00 a 11:00 hrs.

Nutricionista
Paz Aliaga

Martes a Viernes de 09:00 a 10:00 hrs.

Encargada de Convivencia Escolar
Paz López

Martes a Viernes de 08:00 a 09:00 hrs.

Teléfono establecimiento:
722222769





COLEGIO AURORA DE CHILE LES DESEA UN

¡FELIZ DÍA DEL ALUMNO!

¡Porque ustedes hacen que nuestro
trabajo tenga sentido, que nuestros días
sean mejores y que nuestras cargas
sean más livianas!

Esperamos que tod@s se encuentren
tranquilos en sus hogares, ya podremos
abrazarlos otra vez

A black silhouette illustration of a mother holding a baby. The mother is on the left, looking up at the baby. The baby is on the right, being held up. The scene is framed by a large, dark, curved shape that resembles a crescent moon or a stylized arc. There are several small, dark, star-like or floral shapes scattered around the central figures, and a few small, dark, leaf-like shapes. The background is white.

*¡Feliz Día
Mamá!*

*"El amor de una madre es el
combustible que hace que un ser
humano logre lo imposible"*