

# Aurora C.G.C

Conecta, Informa y Comparte

EDICIÓN  
N°5



## JUNIO MES DEL AUTOCUIDADO

---

RUTINAS DE  
HIGIENE

RECOMENDACIONES  
PARA APODERADO

HUERTO EN CASA



# EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

## ¿Cómo mantener una rutina de higiene personal?

## ¿Cómo mantener una rutina de higiene personal?

La higiene es un conjunto de normas, que se refieren al cuidado y limpieza de nuestro cuerpo, las cuales nos permiten mantener una salud adecuada y tener una mejor calidad de vida. Asearnos es una costumbre que todos debemos tener desde que somos niños.

La higiene personal es más que lavarse las manos, el cuerpo y los dientes; también implica usar ropa limpia, cubrirnos la boca cuando tosemos y tener las uñas limpias y cortas. Esto es esencial tanto para proteger nuestra salud como la de quienes nos rodean.



### ¿Por qué es tan importante cumplir con los hábitos de higiene?

Principalmente, para prevenir infecciones y enfermedades; pero además por nuestra apariencia personal. Tener una apariencia limpia es clave para ser aceptados en nuestros roles sociales. ¿Te imaginas la impresión que generarías en los demás si no te bañas, si no te lavas el cabello o no te limpias los dientes? ¡Sería terrible! Esto es considerado por todos indeseable y podría afectar nuestras relaciones. Si quieres evitar enfermedades y vivir saludablemente desde todo punto de vista, estos son los hábitos que debes cumplir sí o sí.

Recuerda siempre la importancia de la higiene personal.



# EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

¿Cómo mantener una rutina de higiene personal?

¿Cómo mantener una rutina de higiene personal?



# CONVIVENCIA ESCOLAR

## Recomendaciones de Autocuidado para estudiantes



### #01

#### RECONOCER TUS EMOCIONES

Sentir miedo, rabia, confusión, entre otras, es completamente normal ante la situación que estamos viviendo. Es importante que aprendas a reconocerlas y le cuentes esto a tu familia para que puedan apoyarte.

### #02

#### APROVECHAR EL TIEMPO EN FAMILIA

Es importante que durante este tiempo que debemos quedarnos en casa compartas con tu familia, puedes elegir actividades que hemos subido anteriormente.

### #03

#### EVITAR EL EXCESO DE INFORMACIÓN

Sabemos que informarnos de lo que esta pasando hoy en día es importante, pero evita hacerlo de manera constante.

### #04

#### ESTABLECER HORARIOS DE ESTUDIOS

Es importante que tengas horarios específicos para estudiar, de esta manera podrás tener tiempo para poder disfrutar en familia o hablar con amigos y amigas.

### #05

#### BUSCAR AYUDA SI ES NECESARIO

Hay momentos en los que nos podemos sentir cansados, distraídos, o con poco ánimo. Es importante que en esos momentos busques apoyo.

*No olvides que el Equipo de Convivencia Escolar estará siempre dispuesto a apoyarte!*

# CONVIVENCIA ESCOLAR

## Recomendaciones de Autocuidado para Padres



### #01

#### ACTIVIDADES RECREATIVAS

Hacer alguna actividad en familia durante la semana, cocinar algo juntos, ordenar algún espacio de la casa, botar cosas que ya no utilizamos. De esta manera podemos desconectarnos un poco de lo que estamos viviendo.

### #02

#### COMUNICACIÓN CONSTANTE

La comunicación en estos tiempos es fundamental, es por esta razón que es importante poder decir como nos sentimos y también valorar todo el esfuerzo que realizamos día a día.

### #03

#### CONECTARSE CON FAMILIARES

Disfruta de los tiempos en familia y de los momentos en que puedes contactarte con tus seres queridos, esto ayudará a que podamos tener mejor ánimo durante la semana.

### #04

#### ACTITUD POSITIVA

Tratar de mantener una actitud positiva durante estos tiempos de pandemia a ratos se hace muy difícil pero es importante intentarlo y así poder cuidarnos y sobrellevar esto de una mejor manera.

No olviden que el Equipo de Convivencia Escolar estará siempre dispuesto a apoyarlos!

HABLEMOS DE:

# Los Alumnos prioritarios

## Descripción

son aquellos para quienes la situación socioeconómica de sus hogares puede dificultar sus posibilidades de enfrentar el proceso educativo.

La calidad de alumno/a prioritario/a es determinada anualmente por el Ministerio de Educación.

Para saber si un alumno/a es prioritario/a debe ingresar a la página Web [www.ayudamineduc.cl](http://www.ayudamineduc.cl) y en el menú principal hacer click en “Certificados en Línea”, luego, escoger la opción “Otros Tipos de Certificados”, seleccionar “Certificados alumnos/as prioritarios/as 2020” y finalmente ingresar el RUN del estudiante y su fecha de nacimiento. Si es prioritario/a, podrá descargar e imprimir el certificado que lo acredita.

## Descripción

- Si no es prioritario/a y la familia considera que cumple con los criterios establecidos en la Ley SEP, junto con la entrega de resultados se habilitó un proceso de apelación, en el que se podrá solicitar que los antecedentes sean revisados nuevamente. La respuesta definitiva será entregada una vez finalizado el proceso, con un máximo de 20 días hábiles después, a través del mismo sistema.
- Para solicitar revisión de antecedentes en los periodos establecidos, vaya a <https://www.ayudamineduc.cl/> y en el menú principal haga click en "Certificados en Línea", escoja la opción "Otros Tipos de Certificados", seleccione "Certificados alumnos/as prioritarios/as 2020", luego ingrese el RUN del alumno y su fecha de nacimiento, revise los criterios en el "Informe de alumno prioritario 2020" y si, considera que los cumple, haga click en el botón "APELAR" que aparece al final; y luego en el formulario que se despliega registre los siguientes datos:- Fecha de nacimiento del estudiante.- Número de teléfono.- Dirección de correo electrónico.- En "Detalle Apelación" describir y fundamentar la solicitud.- Escriba el código de validación que entrega la página Web. Luego, haga click en "Enviar apelación".

*Recuerde que el plazo para apelar se extiende por 20 días hábiles desde el día en que se carguen los certificados.*

## REQUISITOS

- a) Pertenecer al Sistema de Protección Social Chile Solidario, al Programa de Ingreso Ético Familiar o al Sistema Seguridades y Oportunidades.
- b) Si no cumple con el criterio anterior, debe estar dentro del tercio más vulnerable según el Registro Social de Hogares. **IMPORTANTE:** Si su cartola RSH indica que está dentro del 40%, no implica necesariamente que esté dentro del tercio (33,3%) más vulnerable.
- c) Si no cumple con los criterios anteriores, debe estar clasificado en el Tramo A del Fondo Nacional de Salud (FONASA).
- d) Si no cumplen con ninguno de los tres criterios anteriores, se consideran los ingresos familiares del hogar, la escolaridad de la madre (o del padre o apoderado), la condición de ruralidad de su hogar y el grado de pobreza de la comuna donde reside.

### **Atención:**

La calidad de alumno/a prioritario/a es determinada anualmente por el Ministerio de Educación. Para el año escolar 2020, los certificados se encuentran disponibles desde el 17 de junio de 2019. Si han sido clasificados según los criterios c) o d), deben ser evaluados con el Registro Social de Hogares dentro de un año, o podrían perder su calidad a partir del año escolar siguiente. Para mayor detalle vea el artículo 2° de la Ley SEP.

## IMPORTANTE

El artículo 6° de la Ley SEP indica que a los alumnos prioritarios se les debe eximir de cualquier cobro de financiamiento compartido y que no podrán ser objeto de cobro obligatorio alguno que condicione la postulación, ingreso o permanencia del estudiante en el establecimiento si está en SEP. Por tanto, los alumnos prioritarios que están en escuelas o liceos incorporados a SEP no pagan matrícula ni mensualidad, tampoco en el proceso de admisión, ni cuota de incorporación o cualquier otro cobro obligatorio: Si se ha realizado algún cobro indebido a estudiantes prioritarios, se debe devolver. Para saber si un establecimiento educacional está en la SEP debe revisar su ficha en el sitio Web <http://www.mime.mineduc.cl/mvc/mime/portada>

# AURORA PREVIENE, PROMUEVE Y PARTICIPA



## EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA HACER EN CASA Auto-cuidado en días de Pandemia



### ¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD?

La flexibilidad es la capacidad que tienen nuestras fibras para estirarse ante un movimiento. La amplitud del movimiento de una articulación, no sólo depende de la elasticidad de las fibras, pero es uno de los factores que puede influir más negativamente. Por eso es necesario el autocuidado y comenzar a mantenernos activos.



### POSICIÓN DE LUNA CRECIENTE

Arrodillate con la pierna izquierda adelantada. Descansa las manos sobre las rodillas y relaja los brazos y hombros. Inclina el tronco hacia delante, estira la parte trasera de la pierna derecha y apóyate en la pierna doblada. Las caderas deben relajarse hacia abajo. La planta del pie debe estar contra el suelo.

Inspira, estira los brazos detrás de la cabeza, arquea la espalda y mira arriba. Aguanta durante 20-30 seg, respira normalmente.



# AURORA PREVIENE, PROMUEVE Y PARTICIPA

## POSTURA DEL CAMELLO



Ponte de rodillas y separa un poco pies. Coloca las manos sobre la cadera. Inspira y presiona hacia delante muslos y caderas para arquear la espalda hacia atrás. Inclina la cabeza hacia atrás y mira hacia arriba. Ubica las manos atrás hasta que descansen sobre los talones. Inclina más la cabeza hacia atrás. Concéntrate en aumentar el arco de la columna mientras mantienes verticales los muslos. Aguanta 10-20 seg. y respira con normalidad.

## POSTURA DEL DANZARÍN



Comienza de pie, mira hacia delante y fija la vista en un punto. Respira y centra la mente. Dobla la pierna derecha hacia atrás y agarra el pie derecho con la mano derecha, levanta suavemente el pie. Levanta el brazo izquierdo estirado y ligeramente hacia delante. Reduce la inclinación del tronco. Respira uniformemente y aguanta 20-30 segundos. Baja los brazos y la pierna. Repite de pie sobre la pierna derecha.

## POSTURA DEL DIAMANTE



Comienza sentado sobre talones, inclínate hacia atrás hasta apoyarte con los codos. Coloca las palmas de las manos sobre las plantas de los pies. Echa hacia atrás la cabeza y la espalda para apoyarte en el suelo. Descansa el cuerpo sobre el suelo. Estira los brazos lateralmente. Aguanta durante 20-30 segundos y respira profundamente. Repite en sentido inverso los movimientos para volver a sentarte sobre talones.



Colegio Aurora de Chile  
Corporación Municipal de Rancagua

## Guía Para Elaborar Un Huerto En Casa



## ¿Cómo elaborar un huerto en casa?

Crear un huerto, puede parecer una tarea complicada al momento de plantearlo, pero al conocer los beneficios seguramente te inclinarás por esta iniciativa. Los huertos escolares son muy beneficiosos para la tierra; la horticultura orgánica conserva el suelo, protege el medio ambiente y favorece la naturaleza. Además, permite obtener alimentos frescos y seguros durante todo el año.

Si quieres empezar una nueva aventura creando un huerto en casa, hacerlo te ayudará a comer mejor y de forma más ecológica, no solo te permitirá ahorrar cultivando tus propios alimentos, sino también ganar en salud al poder prescindir de pesticidas e iniciando una nueva actividad que involucra tanto al cuerpo como a la mente.

¡No tienes excusas para no hacerlo!

## Conceptos que nos acompañarán en la implementación de un huerto



- ⊗ **Huerto:** Espacio físico destinado a la plantación o siembra.
- ⊗ **Compost:** Abono natural obtenido a partir de la degradación de materia orgánica (restos de frutas, verduras, etc).
- ⊗ **Suelo:** Superficie de la corteza terrestre, constituido por agua, materia orgánica e inorgánica, compartimentos de agua y aire.
- ⊗ **Siembra:** Proceso mediante el cual se dispersan semillas en el suelo.
- ⊗ **Planta:** Vegetal que se caracteriza por crecer arraigado al suelo y que se alimenta de nutrientes de la tierra
- ⊗ **Semilla:** Cualquier planta o estructura en estado embrionario que se convertirá en un cultivo
- ⊗ **Plagas:** Insectos, ácaros o moluscos que al estar en una planta en gran cantidad causan daño
- ⊗ **Maleza:** Cualquier especie vegetal que crece en forma silvestre en una zona cultivada.



# SALUD Y NUTRICIÓN

Debemos saber que para hacer una huerta no necesitamos tener un gran campo, solo necesitamos un pequeño espacio y las ganas de hacerlo.



¡En todos los hogares podemos tener una huerta!  
¡anímate!



# SALUD Y NUTRICIÓN

Ahora que ya sabes que en tu casa puedes tener una huerta...



## ¿Te animas a hacer una?

### Actividad

1. Reúne botellas de plástico (de diferentes tamaños) para iniciar nuestra propia huerta en el hogar. Hasta los envases de yogurt sirven.



# SALUD Y NUTRICIÓN

2. Toma un diente de ajo, semillas de tomates, semillas de zapallo, corazón de pimentón y déjalos en una caja para que se sequen,



Por hoy es todo lo que debes hacer. En el próximo capítulo, aproximadamente en 7 días más tus semillas estarán en condiciones de ser sembradas para que germinen. Quédate atento(a) y espera las nuevas indicaciones del Proyecto.

