

Aurora C.G.C

Conecta, Informa y Comparte

EDICIÓN
N°5



JUNIO MES DEL AUTOCUIDADO

ESTIMULACIÓN DE
FUNCIONES
COGNITIVAS

PARENTALIDAD
RESPONSABLE

CRUZADA
SOLIDARIA,
INFORMACIONES Y
MÁS

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

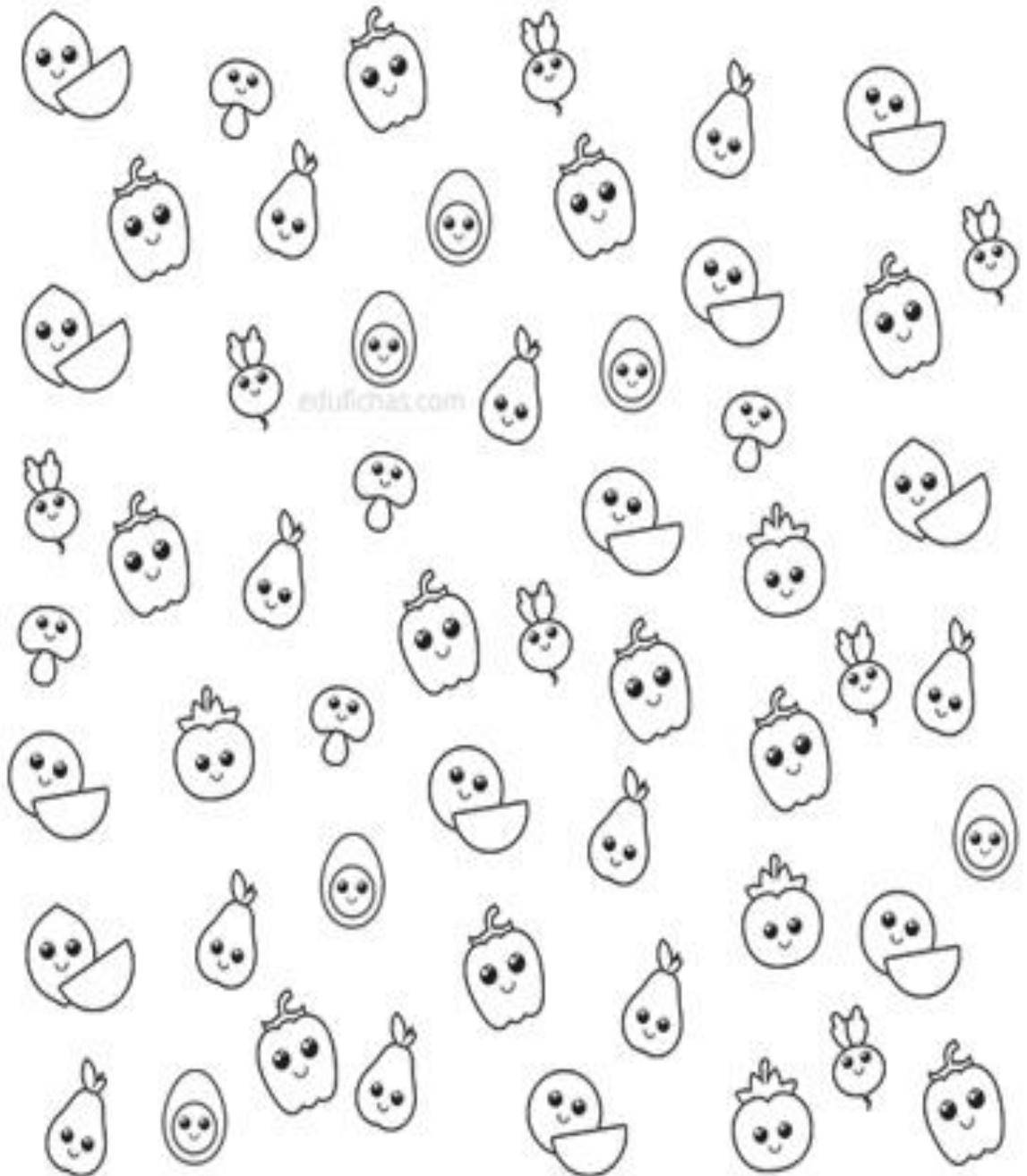
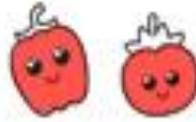
Instrucciones:

1- Mira la siguiente imagen.

Rodea con un círculo:



Colorea de rojo:



BIENESTAR EMOCIONAL

Consejos del día a día...

1.- RECUERDA CUALES SON TUS METAS

Mantén presente tus metas para que la motivación no se apague.

2.- NO FRUSTRARTE

Deja de pensar en las cosas que no tienes.

3.- CREA TUS ESPACIOS

Convierte tus espacios en lugares agradables.



4.- CUIDA LA RELACIÓN CON AMIGOS Y COMPAÑEROS

Procura dedicarles tiempo.

5.- SE OPTIMISTA

Rodéate de personas positivas y entusiastas.

6.- ACEPTA LOS CAMBIOS

Muéstrate positivo ante todo lo nuevo.

Para más información sobre este tema, material adicional o preguntas, no dudes en contactarnos al correo:

hpvcontesta@gmail.com

Redes Sociales :



HpV Rancagua



@hpvrancagua

PARENTALIDAD POSITIVA



¿Qué entendemos por Parentalidad Positiva?

La parentalidad positiva es cuando el comportamiento de los padres surge a partir de los intereses de la niña o niño, cuando no usan la violencia hacia ellos, reconocen y respetan sus derechos como niños, tienen relaciones afectuosas, pero también establecen límites con el fin de asegurar su desarrollo integral. (UNICEF, 2018, pág. 21)



La parentalidad positiva está basada en 5 principios básicos



RESPECTO

Los niños están en una etapa diferente a nosotros por lo tanto sienten y viven de manera distinta.



APEGO

Se trata de construir relaciones basadas en la confianza y seguridad.



DISCIPLINA POSITIVA

Establecer normas y límites claros, requiere constancia y consistencia.



PROACTIVIDAD PARENTAL

Estar aprendiendo constantemente sobre la crianza.



LIDERAZGO EMPÁTICO

Debemos procurar que nuestros hijos se sientan entendidos y escuchados.

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN
RANCAGUA

CONVIVENCIA ESCOLAR

CONVIVENCIA ESCOLAR

PARENTALIDAD POSITIVA



Vinculos afectivos y cálidos

La relación hay entre padres e hijos, se basa para el niño, en sentirse protegido y querido. Su hijo debe saber que sus padres estarán presentes y lo seguirán queriendo si se porta bien o se porta mal.



Educación sin violencia

Para educar a nuestros hijos, no es necesario ejercer violencia de ningún tipo. Como padres nos deben RESPETAR, NO TEMER.



Empoderamiento

Cree en tu hijo, ¡No lo subestimes! Él o ella puede hacer cosas maravillosas, haz crecer su autoestima, fúzle saber su valor.

Entorno Estructurado

Los padres son modelos de sus hijos. En todo momento entreguen valores, normas y límites a sus hijos, esto ayudará a que su hijo se inserte de mejor manera en la sociedad.

Reconocimiento



Muestren interés por el mundo de sus hijos, valoren sus experiencias, respondan a sus necesidades, preocupense de sus preocupaciones.



Estimulación y Apoyo

Incentiven a sus hijos a encontrar sus habilidades, respeten sus gustos. Apoyen sus logros y fracasos.

Para más información o para resolver dudas, puedes contactarnos en:



HPV Rancagua



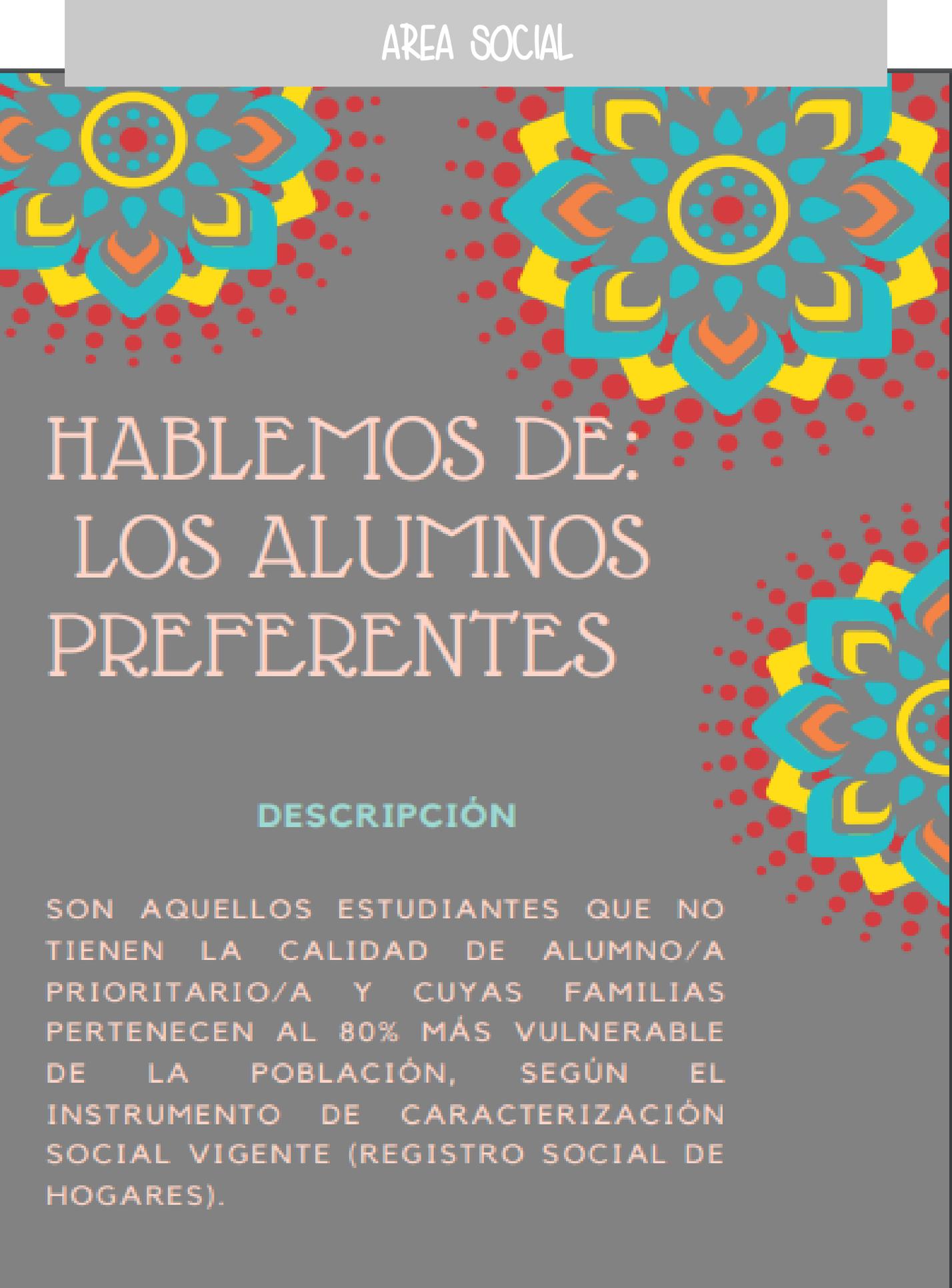
@hpvrancagua



hpvcontacta@gmail.com



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA



HABLEMOS DE: LOS ALUMNOS PREFERENTES

DESCRIPCIÓN

SON AQUELLOS ESTUDIANTES QUE NO TIENEN LA CALIDAD DE ALUMNO/A PRIORITARIO/A Y CUYAS FAMILIAS PERTENECEN AL 80% MÁS VULNERABLE DE LA POBLACIÓN, SEGÚN EL INSTRUMENTO DE CARACTERIZACIÓN SOCIAL VIGENTE (REGISTRO SOCIAL DE HOGARES).

PROCEDIMIENTO

PARA SABER SI UN/A ALUMNO/A ES PREFERENTE, Y SI DESEA DESCARGAR E IMPRIMIR SU CERTIFICADO, INGRESE AL PORTAL DE CERTIFICADOS EN LÍNEA DEL MINEDUC, A TRAVÉS DEL SIGUIENTE LINK [HTTP://CERTIFICADOS.MINEDUC.CL/](http://CERTIFICADOS.MINEDUC.CL/).

ESTE CONTENIDO APUNTA AL IDPS DE PARTICIPACIÓN Y FORMACIÓN CIUDADANA.

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.



IMPOTANCIA DE UNA
ALIMENTACIÓN SALUDABLE EN LA

ETAPA ESCOLAR



Tu alimentación, juega un papel relevante en el desempeño escolar por eso mira el siguiente video y coméntalo en familia.



<https://www.youtube.com/watch?v=-TLJut4DfN8>

**AQUÍ SE TRABAJA EL INDICADOR DE HÁBITOS DE
VIDA SALUDABLE**

CAMPAÑA DE PREVENCIÓN DEL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS



DI NO A LAS DROGAS.



GUARDA TU CUERPO Y NO CONSUMAS DROGAS.

EVITA LA DROGADICCIÓN
BUSCA AYUDA YA SEA CON TU
FAMILIA O EN TU COLEGIO.
VISUALIZA EL VIDEO DE
NUESTRA CAMPAÑA INTERNA



<https://www.youtube.com/watch?v=MNd5z5Q7Wxk>



AQUÍ SE TRABAJAN LOS INDICADORES DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

SIETE CLAVES PARA REALIZAR UN HUERTO EN CASA



1. BUSCA LOS RAYOS DEL SOL PARA EMPEZAR. NO TE PREGUNTES DÓNDE SE VERÁN MEJOR LAS PLANTAS, SINO DONDE TENDRÁN MÁS POSIBILIDADES DE CRECER.



3. PIENSA EN LA TIERRA AQUÍ ES DONDE HABLAMOS DE LOS NUTRIENTES. UTILIZA ABONOS NATURALES COMO COMPOST.



5. AGUA...ESTE ES UN TEMA QUE QUIZÁS NO SE LE DA LA IMPORTANCIA QUE MERECE. SE DEBE REGAR CONTINUAMENTE



2. BUSCA RECIPIENTES CON AGUJEROS Y ALTURA: UNA VEZ QUE YA HAS ELEGIDO EL LUGAR, "PERFECTO" BUSCA LOS RECIPIENTES EN LOS QUE VAS A PLANTAR.

4. ¿SEMILLAS O BROTES? SI NO ERES UN EXPERTO DE LA JARDINERÍA (Y QUIERES VER RESULTADOS MÁS RÁPIDO) QUIZÁS LO MEJOR SERÍA SEMBRAR LOS BROTES DIRECTAMENTE.



6. AGREGA FERTILIZANTES (COMPOST) YA QUE LAS PLANTAS NO SOLO VIVEN DE AGUA



7. CONTROLA PLAGAS: LAS PLANTAS TENDRÁN VISITANTES; TODO ES CUESTIÓN DE SABER DETECTAR A TIEMPO SI SE TRATA DE AMIGOS O ENEMIGOS.



AQUÍ SE TRABAJAN LOS INDICADORES DE HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE

Encuesta IVE

Esta encuesta se aplicará en los siguientes cursos: Pre kinder A y B,
Kínder A y B,
1° A y B
5°A y B

Se citarán 10 apoderados por día.

PK°A: Semana del 08 al 12 de Junio

PK°B: Semana del 15 al 19 de Junio

K°A: Semana del 22 al 26 de Junio

K°B: Semana del 28 al 03 de Julio

1°A: Semana del 06 al 10 de Julio

1°B: Semana del 13 al 17 de Julio

5°A: Semana del 20 al 24 de Julio

5°B: Semana del 27 al 31 de Julio



CRUZADA SOLIDARIA

RECOLECCIÓN DE ÚTILES DE ASEO PERSONAL Y LIMPIEZA

Durante el mes de Junio estaremos recolectando todo tipo de útiles de aseo personal y limpieza como: shampoo, jabón, pasta de dientes, toallas higiénicas, lavalozas, detergente, papel higiénico, cloro, etc. Para ayudar a las familias que más lo necesiten.

Si quieres apoyarnos debes entregar tu aporte en el establecimiento educacional al Equipo de Convivencia Escolar

*Auto-
distanciamiento*

ES EL NUEVO

**AUTO-
CUIDADO**



#AltoAlCoronavirus