

# Aurora C.I.C

Conecta, Informa y Comparte

EDICIÓN N.º 6



## PATALETAS: ESTRATEGIAS PARA PADRES

EJERCICIOS DE ESTIMULACIÓN DE  
FUNCIONES COGNITIVAS

HABLEMOS SOBRE: VIOLENCIA  
INTRAFAMILIAR

RESPIRACIÓN DE ABEJAS PARA NIÑES  
CORRECTA DESINFECCIÓN DE FRUTAS Y  
VEGETALES  
CRUZADA SOLIDARIA  
Y MÁS

## 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.

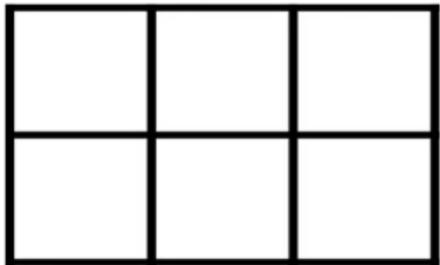
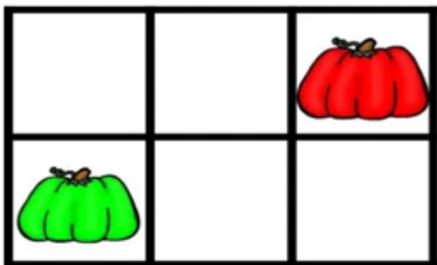
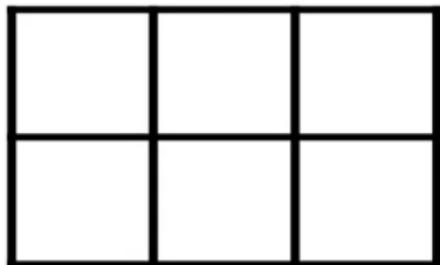
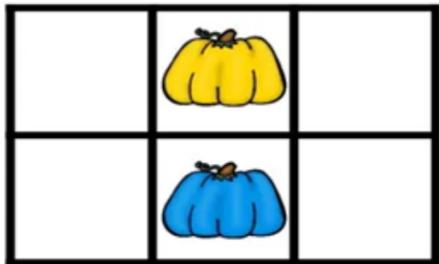
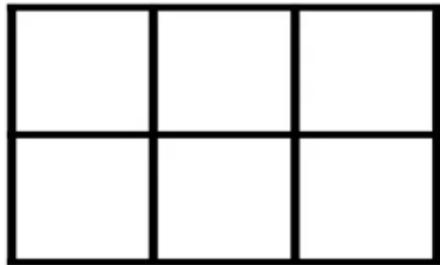
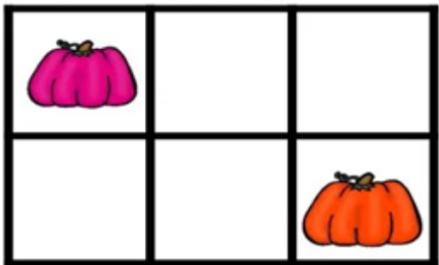
¡Tendremos una edición semanal con diversas actividades para ustedes!

Les enviamos un abrazo virtual  
Con cariño

Equipo de Convivencia Escolar

RECUERDA DÓNDE ESTÁN LAS CALABAZAS

MIRA LAS SIGUIENTES IMÁGENES, LUEGO TAPA EL MODELO Y DIBUJA LAS CALABAZAS EN EL MISMO LUGAR EN EL CUADRO DE AL LADO



## Conductas de padres y/o cuidadores que entorpecen la educación de sus hijos



**1.- ESTAR TODO EL TIEMPO DE ESTUDIO CERCA DE ELLOS.**  
Es necesario darles autonomía

**2.- RESOLVERSELO TODO** Solventar sus descuidos dificulta su maduración

**3.- FOCALIZAR TODO EN EL ESTUDIO** Hacer de la formación el eje de la vida familiar daña la relación

**4.- QUERER GENIOS** Sobreestimar a menudo provoca el efecto contrario

**5.- PREMIAR LAS NOTAS.** El estímulo material desvirtúa y puede aumentar la frustración  
“El mejor estímulo es descubrir cosas nuevas y desarrollar tus intereses, si hace falta un estímulo material, es que algo no funciona”

**IDEAS PARA  
TENER EN CUENTA  
A LA HORA DE  
MANEJAR LAS  
TAN CONOCIDAS  
"PATALETAS"**

# Convivencia Escolar

## 1. ESTAR CALMADOS Y AUTO - OBSERVARNOS

OBSERVAR COMO NOS SENTIMOS Y ESTAMOS REACCIONANDO, TOMÁNDONOS UN TIEMPO PARA RESPIRAR PROFUNDO, REGULÁNDONOS PRIMERO A NOSOTROS MISMOS Y PRACTICAR CON EL EJEMPLO.

## 2. OBSERVAR Y CONOCER A TU HIJO

CONOCER SU TEMPERAMENTO, SABER QUE COSAS LO ESTRESAN Y CUALES LO CALMAN. OBSERVAR SIEMPRE SU MIRADA, SU EXPRESIÓN FACIAL, ETC. Y EN BASE A ESTO ANTICIPARNOS

## 3. INTERPRETAR CON SIMPATIA Y GENEROSIDAD

PERMITE QUE SEAMOS MÁS AMABLES AL RESPONDER. ES NECESARIO ADECUAR NUESTRAS EXPECTATIVAS Y EXIGENCIAS A SU EDAD Y PREGUNTARNOS POR LO QUE LO CAUSÓ, LO QUE SEA QUE ESTÁ SINTIENDO Y LO QUE QUIERE EXPRESARNOS CON SU CONDUCTA

## 4. CONECTAR Y ACOMPAÑARLOS

PONIÉNDONOS A SU ALTURA, RESPETANDO UNA DISTANCIA QUE CALME Y EL ESTILO DEL NIÑO, ENTREGANDO EL MENSAJE SIMPLE Y CLARO DE QUE ESTAMOS ALLÍ PARA AYUDARLOS

## 5. VERBALIZAR LA EMOCIÓN

LE REFLEJAMOS Y VALIDAMOS LO QUE LE PASA EN BREVES PALABRAS, SIN RECRIMINAR NI DESCALIFICAR NI DAR DISCURSOS. ENTENDER LO QUE NOS PASA PERMITE CALMARNOS

## 6. VERBALIZAMOS EMPÁTICAMENTE DESDE NUESTRA EXPERIENCIA

ES DEVOLVERLES QUE HEMOS SENTIDO LO MISMO CUANDO PEQUEÑOS O GRANDES. PERMITE AL NIÑO ACEPTAR COMO ALGO NORMAL LO QUE LE PASA Y POTENCIA LA CONEXIÓN PADRE E HIJO

## 7. LE DAMOS UNA ALTERNATIVA PARA LA DESCARGA EMOCIONAL

LA EMOCIÓN SIEMPRE SE VALIDA, LO QUE SE LIMITA O CONTIENE ES LA CONDUCTA SI ES INADECUADA. INVITARLOS A RESPIRAR Y ESCOGER OTRA ALTERNATIVA PARA BOTAR LO QUE ESTÁN SINTIENDO, DENTRO DE UN ESPACIO SEGURO.

## 8. CALMA FINAL

PASAR POR UNA PATALETA TOMA MUCHA ENERGÍA, ES IMPORTANTE AL FINAL CONECTAR Y ABRAZARLOS, HACERLES CARÍO, DIBUJAR, HACERLES UN MASAJE DE MANOS, MECERLOS, ETC.

## 9. REFLEXIÓN

NO ES NECESARIO QUE SEA DE INMEDIATO, LO IMPORTANTE ES QUE ESTEN CALMADOS. RECORDAMOS LO QUE PASÓ, VIENDO CONSECUENCIAS Y EFECTOS EN OTROS, SIN CULPA NI RECHAZO. Y SE ACUERDA UNA SOLUCIÓN ALTERNATIVA, UN COMPROMISO EN ACCIONES SIMPLES Y CONCRETAS

## 10. REFUERZO

REFORZAMOS CUANDO LO LOGRA PARA DARLE SEGURIDAD SOBRE COMO LO ESTÁ HACIENDO

**ESTÁ BIEN EQUIVOCARSE, PUEDEN VOLVER A EMPEZAR. NO EXISTEN LOS PADRES PERFECTOS, SOMOS HUMANOS. LO IMPORTANTE ES TOMAR CONCIENCIA DE ELLO Y REPARAR**

HABLEMOS DE:

## VIOLENCIA INTRAFAMILIAR

La violencia intrafamiliar es cualquier tipo de abuso de poder de parte de un miembro de la familia sobre otro. Pero para que se considere que existe violencia intrafamiliar en un hogar debe haber una actitud violenta repetitiva.



¿Cómo actuar en caso de Violencia Intrafamiliar?

Si quieres denunciar tu caso de Violencia intrafamiliar u otro caso debes comunicarte a los siguientes números:

1 Sernam 800 104 008

2 Carabineros 149



¿Cuáles son las diferentes formas de violencia Intrafamiliar?

Física. Se refiere a palizas o golpes que causan lesiones físicas que pueden incluir moretones, fractura de huesos, sangrado interno e incluso la muerte.

Sexual.

Psicológica o emocional.

Acoso.

Económica.

Social



**NO CUBRAS EL  
PROBLEMA**

**¡DENUNCIA LA VIOLENCIA  
AHORA!**

# RESPIRACIÓN DE LA ABEJA PARA NIÑES



## ¿CUÁL ES ESTA RESPIRACIÓN?

Es una respiración que permite que nos concentremos, que nos calmemos y que nos relajemos a modo de juego (pensando que somos una abeja)

### PASO 1

Nos sentamos en el suelo en una postura cómoda, en un lugar cómodo, con los dedos índices nos tapamos los oídos



### PASO 2

Cerramos la boca y emitimos un sonido como el de abeja cuando vuela...zzzzzz



### PASO 3

Aumentar y disminuir ese sonido prestando atención a la vibración que se produce en nuestra cara y pecho.

### PASO 4

Mantener ese sonido durante 1 o 2 minutos.  
Hacer 5 ciclos por cada vez.

*"De las emociones soy un aprendiz, es muy importante dejarlas fluir, y con la respiración las deajo salir, las concientizo y soy feliz"*



## LIMPIEZA Y DESIFECCIÓN DE FRUTAS Y VEGETALES

*Lava tus manos antes, durante y después de manipular alimentos*



### 1.- LAVAR LAS FRUTAS Y VERDURAS CON ABUNDANTE AGUA

En el caso que desee lavar vegetales de hoja, eliminar las externas.



### 2.- SUMERGIR LAS FRUTAS Y VERDURAS EN 1 LITRO DE AGUA CON 1/2 DE CUCHARADITA DE CLORO

La 1/2 cucharadita debe estar previamente diluida



### 3.- ESPERAR 3 A 5 MINUTOS

La 1/2 cucharadita debe estar previamente diluida



### 4.- ENJUAGAR CON ABUNDANTE AGUA CORRIENTE

Utilizar colador de verduras



### 5.- REFRIGERAR

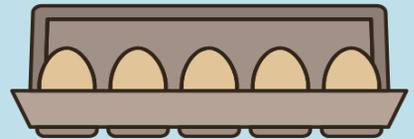


## Correcta almacenamiento del Huevo

1.- No lavar los huevos antes de su almacenamiento; aunque se pueden lavar justo antes de utilizarlos.



2.- Guardarlos en el frigorífico o cámara de refrigeración. No mantenerlos a temperatura ambiente en la cocina, al lado del fuego o en lugares donde hace calor.



3.- Evitar que entren en contacto con otros alimentos o materiales que puedan aportar contaminación u olores extraños (por ejemplo, evitar que se mojen con las carnes frescas que gotean).



4.- Es muy importante mantener una adecuada limpieza del frigorífico para evitar la contaminación ambiental de los alimentos.





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