



---

# AURORA C.I.C

---

CONECTA, INFORMA Y COMPARTE

EQUIDAD DE GÉNERO

HÁBITOS QUE MEJORAN  
TU DÍA

VIOLENCIA DOMÉSTICA

ALIMENTACIÓN  
PARA NIÑOS TEA



Julio  
Edición N°8

## 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

# Guía de cuidados en el hogar

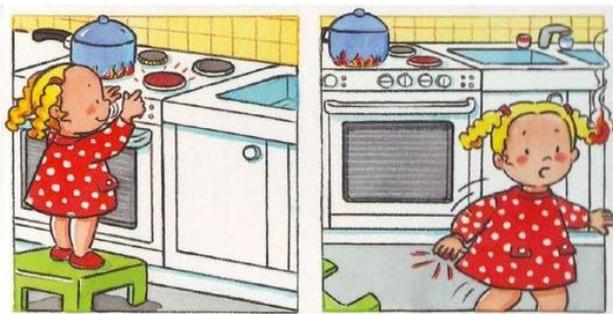
Ahora que estás más tiempo en tu casa, debes tener algunos cuidados para no tener accidentes en el hogar. Mira las siguientes imágenes y aprende las situaciones que pueden hacerte daño.



Si juegas en la escalera, te puedes caer!



No te asomes a la ventana, puedes caerte!



Si juegas con las perrillas de la cocina, te puedes quemar



No te llenes mucho la boca, puedes atragantarte!



¡Jugar con los tenedores puede ser peligroso!



No juegues con los cuchillos, te puedes cortar!



Es peligroso meterse objetos pequeños en la nariz!



¡También es peligroso meterse los en las orejas!



¡No camines con objetos metidos en la boca!



¡Es muy peligroso meter los dedos en un enchufe!



¡Con una bolsa en la cabeza, te puedes ahogar!



¡Los medicamentos no son caramelos!

**Esta actividad está enmarcada en  
IDPS de hábitos de vida saludable**

# EQUIDAD DE GÉNERO

¿Qué es la equidad de género ?

La equidad de género significa que tanto las mujeres como los hombres, tienen los mismos derechos humanos, pudiendo contribuir con el desarrollo nacional, político, económico, social y cultural.

## CONCEPTOS BÁSICOS DE IGUALDAD PARA NIÑAS Y NIÑOS

**Género:** Construcción cultural según la cual se asigna a las personas determinados papeles, ocupaciones, expectativas, comportamientos y valores por el hecho de haber nacido mujeres u hombres.

**Corresponsabilidad doméstica:** Reparto equitativo de las responsabilidades entre mujeres y hombres.

**Coeducación:** Educación integral de niñas y niños al margen del género femenino o masculino. Es una educación en igualdad y para la igualdad, partiendo del hecho de su diferencia de sexo, pero sin tener en cuenta los papeles que se les exige cumplir desde una sociedad sexista.



# EFFECTOS DE LA VIOLENCIA DOMÉSTICA EN NIÑOS PARTE 2



Los niños que son testigo de o son víctimas de abuso emocional, físico o sexual tienen mayor riesgo de padecer problemas de salud cuando sean adultos. Estos pueden ser afecciones de salud mental, como depresión y ansiedad. También pueden incluir diabetes, obesidad, cardiopatías, baja autoestima y otros problemas.

Cada niño responde de manera diferente al abuso y al trauma. Algunos niños son más fuertes y otros más sensibles. El éxito que tenga un niño a la hora de recuperarse del abuso o el trauma depende de varios factores, entre ellos tener:

Un buen sistema de apoyo o buenas relaciones con adultos de confianza.  
Alta autoestima.  
Amistades saludables.

Aunque algunos niños probablemente nunca olviden lo que vieron o experimentaron durante el abuso, pueden aprender maneras saludables de lidiar con sus emociones y recuerdos cuando maduren. Cuanto antes el niño reciba ayuda, mayores serán las probabilidades de volverse un adulto mental y físicamente sano.



## ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo o hija?

Ayúdales a sentirse seguros: Piensa si dejar la relación abusiva puede ayudar a tu hijo a sentirse más seguro.

Habla con ellos sobre sus miedos. Hazle saber que no es su culpa ni la tuya.

Habla con ellos sobre las relaciones saludables. Ayúdalos a aprender de la experiencia abusiva hablando sobre cuáles son las relaciones saludables y cuáles no.

Habla con ellos sobre los límites. Hazle saber a tu hijo que nadie tiene derecho a tocarlo o incomodarlo, inclusive miembros de la familia, maestros, entrenadores u otras figuras de autoridad. Ayúdalos a encontrar un sistema de apoyo confiable. Además de un padre, como la Encargada de Convivencia o la dupla psicosocial del colegio quienes debemos denunciar cualquier abuso o sospecha de él.

Es mejor criar a un niño en un ambiente seguro, estable y amoroso, sea con un padre o los dos. Es posible que creas que tus hijos no se verán afectados de manera negativa por el abuso si no lo ven ocurrir. Sin embargo, pueden oír el abuso, como gritos y sonidos de golpes. También pueden sentir la tensión y el miedo. Incluso si tus hijos no ven que eres víctima de abuso, pueden verse afectados negativamente por la violencia que ocurre. Si deseas dejar una relación abusiva, es posible que ayudes a tus hijos a sentirse más seguros y los hagas menos propensos a tolerar el abuso cuando sean más grandes. Si no quieres dejar la relación, aun puedes tomar medidas para proteger a tus hijos y a ti misma.



Lo importante de la familia no es vivir juntos, es tar unidos



# HÁBITOS DIARIOS QUE MEJORA TU DÍA

¿CUÁL DE ESTOS REALIZAS?  
AUTOEVALÚA TUS BUENOS HÁBITOS

**1 HORA DE EJERCICIO**



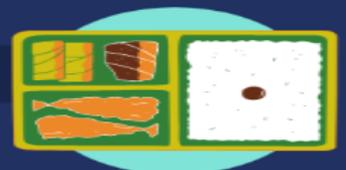
**2 LITROS DE AGUA**

**3 MINUTOS DE MEDITACIÓN**



**4 FRUTAS**

**5 COMIDAS**



**6 OÍR CANCIONES**

**7 MINUTOS DE RISA**



**8 HORAS DE SUEÑO**

**9 PAGINAS DE UN LIBRO**



**10 MINUTOS DE SOL**



# EL JUEGO DE LA SERPIENTE

UN EJERCICIO DE RESPIRACION

Sencillo, divertido y efectivo. El juego de la serpiente es uno de los favoritos de los más pequeños y consiste en lo siguiente.



**PRIMERO**, buscar un espacio en nuestro hogar que nos permita estar tranquilos, en calma y alejados del trajín del día a día, un lugar distinto al que haces tus tareas. Puede ser tu pieza, comedor, cocina etc.



**SEGUNDO**, necesitas una silla, sillón o piso, lo que tengas disponible en tu hogar para tomar asiento de manera tranquila y cómodamente.

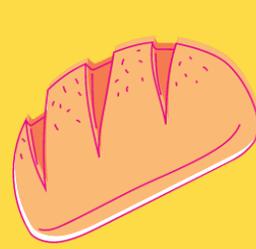


Nos sentamos en la silla, bien derechos, apoyamos la espalda en el respaldo, nuestras caderas bien apoyadas, pies en el piso, manos en nuestro abdomen, sentimos el vaivén de la respiración.

A continuación, deberán tomar aire en profundidad por la nariz durante 4 segundos de manera continua. Podemos contar el tiempo por ellos notando a su vez cómo se hinchan sus vientres bajo las manos..



Después, deben dejar ir ese aire mientras hacen el sonido de la serpiente...SSSSSSS... Debe ser un seseo sonoro que durará todo lo que mas puedan, resultando así una expiración prolongada.



# ALIMENTACION EN NINOS PEQUEÑOS CON Trastorno del Espectro Autista

Los trastornos de alimentación en autismo aparecen con manifestaciones variadas, pero presentan como factor común la hiperselectividad alimenticia. Algunos niños autistas muestran desde los primeros meses de vida problemas para ingerir las cantidades necesarias y en algunos casos aparecen signos de intolerancia (vómitos y/o complicaciones intestinales), pero las dificultades se acentúan cuando hay que cambiar el tipo de alimentación introduciendo papillas.

## CONSIDERACIONES GENERALES

- Las comidas son momentos agradables.
- La hora de comer, sólo se come; no se juega ni se ve la televisión. (Se puede permitir al niño mantener un pequeño juguete en la mano).
- La comida es algo “rico y apetecible.”
- La comida constituye un ritual cuya forma la va a marcar el adulto.
- Nunca se va a entrar a “luchar” con el niño ni a forzarle más de lo imprescindible”.
- Todos los días hay que comer, y hay que comer una cantidad previamente establecida.



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

**SALUD Y NUTRICIÓN**

# Pasos claves para el éxito en la alimentación de niños con tea

Para conseguir los mejores resultados cuando se establece un programa de hábitos de alimentación es preciso programar de forma cuidadosa cuáles van a ser los pasos y las condiciones, requisito imprescindible en todos los programas de intervención en autismo.

1.- Se debe crear una rutina y mantener constantes las condiciones físicas: Dar de comer siempre en el mismo lugar físico, la misma colocación espacial de mesas y sillas. Puede ayudar cantar una canción. Se puede establecer una rutina, por ejemplo, poner la mesa, mientras la madre le puede cantar, preparar la silla especial de comer, el babero, etc. y subirle en volandas mientras le anuncia "a comer" con una entonación especial. Muchos pequeños se sienten más seguros si se utiliza siempre el mismo vaso (con un dibujo concreto). El romper estas condiciones estimulares, en las primeras fases, puede hacer fracasar la intervención.

2.- se debe hacer contingente al fin de la comida una situación muy gratificante: como realizar juegos interactivos circulares, ver una película de vídeo o folletos publicitarios... En cada caso, como es lógico, se eligen las actividades preferidas por el niño.

3.- Se deberá tener preparado el alimento que más le guste y que tome habitualmente. Con tranquilidad y delicadeza, se le ofrecerá el alimento con cucharilla pequeña, en pequeñas cantidades acercándolo a la boca al niño con suavidad pero con firmeza. Si el niño rechaza el alimento, se le puede ofrecer la cucharilla, para que él se la introduzca en la boca.

4.- A medida que el niño vaya comiendo, se debe ir aumentando la cantidad de alimento, pero siempre de los sabores preferidos, es decir, de los que inicialmente tomaba. Este paso se considera estabilizado si se mantiene después de varios días. Prolongar el tiempo de alimentos preferidos en exclusiva puede entorpecer la evolución.

El proceso puede ser muy largo y no lineal, en ocasiones no sólo hay que adaptarse al niño en concreto, sino volver a puntos anteriores, cuando no estamos consiguiendo la evolución deseada.





# Rica receta



El pan que consumimos normalmente de la panadería, está elaborado con harinas fortificadas en ácido fólico, vitamina que ayuda a la adecuada formación de los bebés en el vientre materno.

## PAN

Consumir pan es saludable si es que lo consumes en las porciones recomendadas para la edad:

- Niños entre 6 y 10 años se recomienda consumir 2 unidades de pan.
- Niñas entre 6 y 10 años se recomienda 1 1/2 unidad de

Tiempo de Preparación: 15 minutos      Tiempo de Cocción: 20 minutos  
Tiempo Total: 40 minutos      Porciones: 16 unidades (100 g)



### Ingredientes:

1 kilo de harina sin polvos de hornear

1 cucharada de levadura en polvo

1 cucharada de sal

1/2 cucharadita de azúcar (para activar la levadura)

5 cucharadas de aceite (normal)

Agua tibia

### Preparación:

Lo que debes hacer antes de manipular cualquier alimento, es lavar cuidadosamente tus manos. Disponer la harina en un recipiente, agregar la levadura previamente activada con agua tibia y azúcar. Ir incorporando el resto de los ingredientes. Amasar hasta obtener una mezcla homogénea, el proceso de amasado lleva aproximadamente 10 minutos para garantizar la esponjosidad. divide la masa en 17 unidades y deja reposar hasta que aumenten su tamaño. Hornear hasta que tomen un suave color café ó dependiendo como te guste.

