

# AURORA C.I.C

CONECTA, INFORMA Y COMPARTE

EDICIÓN N°20

MÁS AMOR,  
MENOS  
DROGAS- HPV

HONESTIDAD  
Y CONFIANZA

AUTOCUIDADO

RECOMENDACIONES  
PARA FERIAS LIBRES



## 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

# ¡MÁS AMOR Y MENOS DROGAS!



JUNAEB  
Ministerio de  
Educación

Gobierno de Chile

## AUTO-CUIDADO PARA LA PREVENCIÓN DE CONSUMO DE SUSTANCIAS ILÍCITAS

### DESARROLLAR SUS HABILIDADES SOCIALES

DESARROLLA TUS HABILIDADES SOCIALES QUE TE PERMITAN DECIR "NO" SIN NINGÚN TIPO DE TEMOR.

**NO!**

### FOMENTAR EL DESARROLLO DE UNA AUTOESTIMA POSITIVA

DESARROLLA UNA AUTOESTIMA ALTA QUE TE APORTE SEGURIDAD, SERÁ DE GRAN RELEVANCIA A LA HORA DE RECURRIR AL CONSUMO DE ALGUNA SUSTANCIA ILÍCITA.



### FAVORECER EL DIÁLOGO

SI TIENES ALGÚN PROBLEMA RECORRE A TUS FAMILIARES Y/O AMIGOS Y EXPRESA LO QUE TE SUCEDE, ASÍ DE ESTA MANERA NO TENDRÁS QUE RECURRIR A ALGÚN TIPO DE DROGA COMO UNA VÍA DE ESCAPE A TUS PROBLEMAS.



### DESARROLLAR EL SENTIDO CRÍTICO

SI ESTÁS BIEN INFORMADO Y CON LA SEGURIDAD SUFICIENTE, SERÁS MÁS CAPAZ DE DESARROLLAR UN SENTIDO CRÍTICO FRENTE AL CONSUMO DE DROGAS.



# ¡FELICIDADES!

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



HPV Rancagua



@hpvrancagua



hpvcontesta@gmail.com



EDUCACIÓN  
RAN  
CAGUA



Tu talento será valorado

PREPÁRATE PARA EL MÁS GRANDE



# SHOW DE TALENTOS DE LOS COLEGIOS DE RANCAGUA

SI ERES AURORINO (ESTUDIANTE,  
APODERADO, PROFESOR O EX  
ALUMNO)

**ATRÉVETE A PARTICIPAR**

PRÓXIMAMENTE ...



INVITA CENTRO DE ALUMNOS 2020



# CONSULTA LA FECHA Y FORMA DE PAGO DE TUS BENEFICIOS

---

La plataforma Chile Atiende tiene a disposición de la ciudadanía un espacio donde cualquier persona puede saber, con un solo click e ingresando el RUT, la fecha de pago de una pensión, bonos u otros beneficios. Específicamente, la instancia permite conocer el día y la forma en que el IPS hará efectivo el pago de una pensión, de un Subsidio Familiar o de cualquier otro beneficio asociado a dicha institución. Respecto a los pagos, existen tres situaciones a considerar: - Si tiene CuentaRUT vigente (usada al menos una vez durante los últimos seis meses), recibirá sus beneficios vía transferencia bancaria. Si no desea esta modalidad, solicite la modificación de forma de pago. - Si no tiene métodos de depósito electrónico, recibirá en el momento del pago en la Caja Los Héroes (salvo rechazo expreso y firmado) una Tarjeta Prepago Los Héroes ya activada. Si desea pago electrónico, podrá solicitarlo con su ClaveÚnica. Consignar que la plataforma está destinada para pensionados y pensionadas de las ex cajas de previsión de IPS y beneficiarios y beneficiarias del Subsidio Familiar y del Subsidio de Discapacidad Mental o de cualquier otro beneficio del IPS.

<https://www.chileatiende.gob.cl/tramites/t5212>

Este artículo apunta al IDPS de participación y formación ciudadana



YAMA DE LA SEMANA

ASTEYA



# HONESTIDAD Y CONFIANZA



LA ESCENCIA DEL ASTEYA ES "NO ROBAR", SER HONESTO CON EL OTRO, NO APODERARSE DE OBJETOS O IDEAS DE LOS DEMAS, CADA UNO TIENE SUS PROPIOS RECURSOS PARA QUE SEAMOS NOSOTROS MISMOS, SEAMOS AUTENTICOS



REFLEXIÓN



A VECES QUEREMOS SER COMO ALGÚN COMPAÑERO, PORQUE PARECE POPULAR, NOS GUSTA COMO SE VISTE, COMO HABLA O COMO SE VE, ENTONCES LO IMITAMOS, SIN DARNOS CUENTA DE NUESTRO PROPIO VALOR, DER HECHO DE SER UNICOS Y QUE CADA UNO APORTA ALGO DIFERENE A LOS DEMÁS.



Afirmaciones para trabajar

YO Soy Bondados@  
YO Soy Hermos@  
YO Soy Bendecid@  
YO SOY



# ¿SIGAMOS PRÁCTICANDO?



Recordemos la ejecución de algunas posturas con nombres de animales que ¡ya conocemos!

## TE INVITAMOS A DESAFIAR A TODA LA FAMILIA



### LA COBRA

Boca abajo con piernas estiradas, los empeines están apoyados. Coloca las manos a ambos lados del cuerpo, justo debajo de los hombros, con las palmas en el suelo y los dedos hacia delante. La frente está apoyada en el suelo. Al inhalar, levanta la cabeza y el pecho abierto, los brazos quedan ligeramente flexionados, los codos se mantienen pegados al cuerpo



### EL CAMELLO



Pon las manos en la parte baja de la espalda con los dedos señalando hacia abajo. Presiona con las manos para llevar la cadera hacia delante. Levanta los hombros y llévalos hacia atrás. Ve inclinándote hacia atrás, despacio, con el mentón cerca del pecho hasta tocar los tobillos.



### EL CUERVO

En cuclillas, con las manos abiertas y apoyadas sobre suelo, las rodillas abiertas hacia los lados y el pecho colocado entre ellas. Las puntas de los pies están apoyadas en el suelo, inclinamos el torso hacia delante colocando el peso de nuestro cuerpo en nuestra zona media. La cabeza debe mantenerse recta mirando hacia delante. Mantener el equilibrio en esta postura.



### PERRO BOCA ABAJO



En cuatro patas, con las manos apoyadas en el suelo, bien en paralelo, los pies separados a la altura de la cadera, alineados con las manos. Ponte sobre la punta de los pies y, empuja de la pelvis hacia arriba estirando brazos y piernas. Los glúteos suben hacia el cielo. Todo el pie tiene que acabar apoyado en el suelo. La cabeza se queda hacia abajo.

## NO DEJES DE MOVERTE EN CASA

"Anímate a imitar estos espectaculares Animales en el mes donde los celebramos a ellos"

TODOS NOS CUIDAMOS

# CONSEJOS DE AUTOCAUIDADO EN FERIAS LIBRES



1.- Previo a salir haz una lista con los productos que necesitas para ahorrar tiempo



2.- Lleva tu propia bolsa reutilizable



3.- Vé solo, sin acompañantes de tu grupo familiar



4.- Respeta las señalizaciones de entrada y salida



5.- Respeta el orden de llegada, el distanciamiento físico y orden de atención en cada puesto



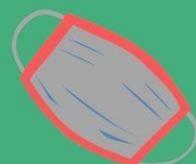
6.- Toca solo lo que vallas a comprar

7.- No consumas muestras de alimentos



8.- Compra solo en lugares autorizados

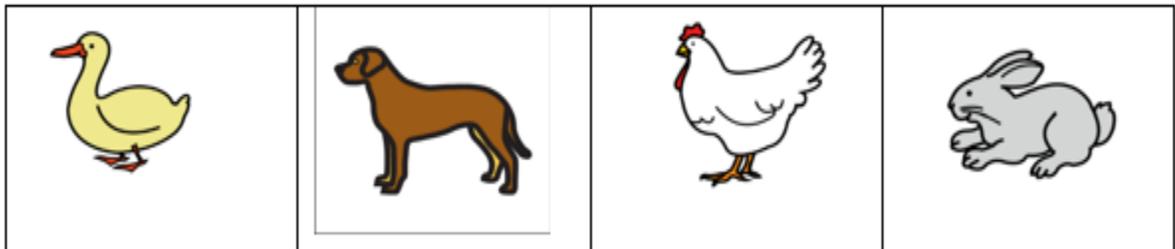
9.- No olvides tu mascarilla



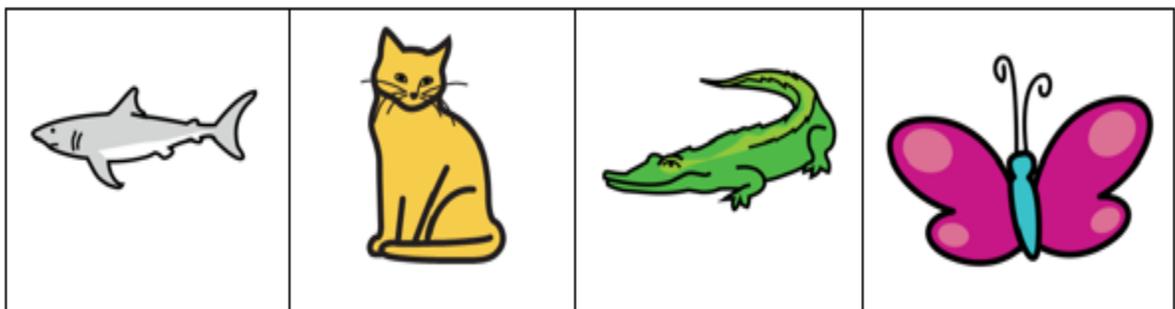
Niños, seguiremos trabajando con los animales. Pero el día de hoy tengo un problema!!! No sé dónde están los animales que ando buscando ¿me pueden ayudar?

Encierra el animal que te pide cada instrucción.

- Encierra el animal que se encuentra entre el pato y la gallina



- Encierra el animal que se encuentra después del gato



- Encierra el animal que se encuentra antes de la serpiente

