



FORMANDO LÍDERES SIN DISTINCIÓN
COLEGIO PABLO GARRIDO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Abril, 2021
Edición N°1

Equipo de Convivencia
Escolar

REVISTA

PABLO GARRIDO

**HABITOS
SALUDABLES
ESTIMULACIÓN
COGNITIVA
FAMILIA Y
COMUNIDAD
EDUCATIVA
EFEMERIDES
MUCHO MÁS...**



Estimada comunidad Educativa tenemos el agrado de presentarles nuestra primera publicación de nuestra Revista "Pablito Garrido", donde encontraras temas de interés, recetas saludables, efemérides, sección los estudiantes preguntan, Hábitos saludables en época de Pandemia y mucho más.

Nuestro Equipo de Convivencia

Sra. Marcia Jorquera Rodríguez
Encargada de Convivencia Escolar

Sr Luis Jara Sánchez
Orientador y Encargado Covid

Sra. Vanessa Olea Orellana
Psicóloga

Sr. Patricio Castillo Contreras
Asistente Social

TIEMPO DE FAMILIA EN PANDEMIA

En estos días en que la humanidad ha tenido que dar un vuelco total en su forma de vivir y entrar todos en cuarentena, es necesario detenernos a reflexionar la manera en que estamos enfrentando esta situación. Es así que pasamos de una vida un tanto rutinaria, pero bien establecida con patrones de conducta más o menos regulares, a enfrentarnos a un alto total forzoso en pro del cuidado de nuestra salud, de nuestra propia vida e, incluso, por el bien general de la humanidad.



Hoy tenemos la oportunidad de recuperar el amor y comunicación en familia, de recuperar nuestra identidad, no podemos dejar de aspirar a recuperar y reconstruir la esencia social y lo positivo de cada familia.



Este periodo de cuarentena puede ser toda una oportunidad, hay que planear cosas divertidas, poner horarios, hacer todo para recuperar nuestra estructura mental que habíamos tenido antes de esta crisis. Claro que no hay que ser rígidos si las costumbres se modifican; sólo hay que ser creativos, tanto los adultos como los niños podemos jugar, disfrazarnos, cantar, pintar, bailar, inventar, hacer ejercicio. Escribir en la memoria infantil un grato recuerdo. De igual forma podemos elaborar listados de necesidades individuales, conocer más acerca de la niñez de los padres y los abuelos, ver con atención fotografías familiares, llamarnos por teléfono con los que no están cerca y escucharnos los unos a los otros. Y, si no hay muchos miembros en la familia, podemos disfrutar a nuestras mascotas, escribir cartas a los vecinos, incluso estando a solas, etc.

¿Qué perdemos y qué ganamos? La mejor manera de enfrentar tiempos difíciles, de reconocer nuestras fortalezas y de trabajar ante nuestras oportunidades para seguir creciendo como personas en un tiempo difícil. No podemos hacer lo mismo que antes, ahora son tiempos diferentes, hay que acompañarnos en nuestros temores, sin importar nuestra edad y cada uno reencontrar poco a poco su rol. No preocuparnos, pero sí ocuparnos; apoyar al miembro que más lo necesita y sentar las bases para la mutua comunicación. Sólo lo meramente educativo no es la única prioridad en la vida de los niños, pero sí lo es su familia sin importar la composición de esta; eso es importante además del sustento diario y de su salud mental.



Estimulación cognitiva para niños y niñas.

¿Qué se entiende por estimulación cognitiva?

Se puede entender por estimulación cognitiva, toda actividad que tenga como objetivo principal estimular, mejorar las funciones cognitivas de los niños, a través de ejercicios de memoria, percepción, atención, concentración y lenguaje.



Técnicas para la estimulación cognitiva.

- Sopa de letras
- Escondida de letras
- Parejas de cartas (memoria)
- Adivinanzas
- Entre otros.

Todos estos juegos solo requieren un poco de tiempo en su creación y puede generar muchos ratos de disfrute del pequeño.

Instrucciones para las actividades.

- 1) **Sopa de letras:** en una hoja colocar muchas palabras que el niño o la niña logren identificar con cierta facilidad, colocarlas en distintas direcciones y en distintas partes de la hoja, al momento de tener todo eso listo colocar palabras o letras desordenadas alrededor para poder completar la hoja sin dejar ningún rastro de espacios en blanco, se recomienda que el pequeño o pequeña identifique las palabras y las pinte o encierre con distintos colores.

■ Animales de Granja



Busca en esta sopa de letras, las palabras de la derecha en sentido vertical.



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| H | C | I | Y | G | Q | I | Q |
| G | O | P | R | A | Y | J | N |
| A | N | O | C | L | G | O | T |
| L | E | L | E | L | C | V | W |
| L | J | L | R | I | A | E | V |
| O | O | I | D | N | B | J | A |
| Q | V | T | O | A | R | A | C |
| G | Y | O | P | N | A | Y | A |

CABRA
CERDO
CONEJO
GALLINA
GALLO
OVEJA
POLLITO
VACA

kokolikoko.com

- 2) **Escondido de letras:** es muy parecido a la sopa de letras, pero la diferencia que hacerlo con palabras, solo se hacen con letras, se siguen los mismos pasos que el juego anterior.

BUSCA ACÁ TODAS LAS LETRAS K Y MARCALAS.

K



- 3) **Pareja de cartas:** es el clásico juego de la memoria donde se eligen una carta y se intenta adivinar cuál es su par, luego de un intento si no encuentra la carta igual tiene que volver a dar vuelta la primera carta seleccionada para volver a intentarlo, hasta que pueda lograr todos los pares. La puedes confeccionar de revistas, hasta de dibujos que tú mismo hagas junto tu familia. Recuerda solo debes crear dos cartas iguales de cada imagen y listo a jugar, puedes hacer cuantas tú quieras.



- 4) **Adivinanzas:** para jugar solo se necesitan dos personas una que pueda generar la adivinanza y otra que la adivine.



Aquí te dejamos algunas, si logras encontrar la respuesta escríbenos a los correos.

vanessa.olea@colegio-pablogarrido.cl
patricio.castillo@colegio-pablogarrido.cl
marcia.jorquera@colegio-pablogarrido.cl
luis.jara@colegio-pablogarrido.cl

HORA DE JUGAR. A PENSAR A PENSAR...

ADIVINANZAS

Si lo ves es invierno, si lo pierdes perece.
Cada día lo tomas más de mil veces. **¿Qué es?**

Es tuyo y lo usan los demás, más que tú.
¿Qué es?



Acertijo. Un hombre está mirando una foto y una amiga le pregunta quién es. Responde: "No tengo ni hermanos ni hermanas, pero el padre de ese hombre es el hijo de mi padre". ¿Quién es?

NO OLVIDES LAS NORMAS PARA TUS CLASES.

EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

NORMAS PARA UN ADECUADO DESARROLLO DE LA CLASE

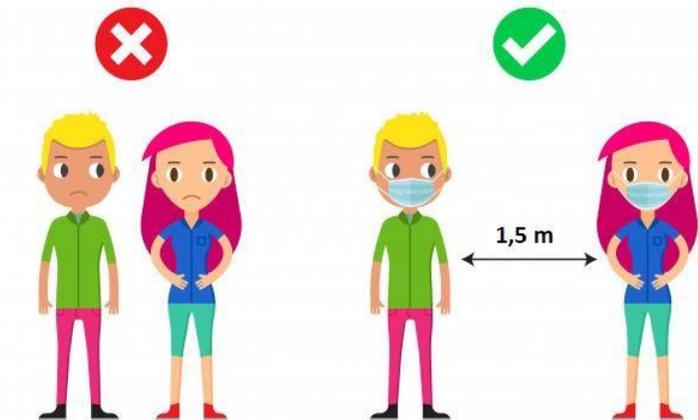
- INGRESA A TUS CLASES POR MEDIO DE TU CORREO INSTITUCIONAL CREADO POR EL ESTABLECIMIENTO.
- Ingreso a tiempo a mis clases
- Escuchamos con atención y respeto las instrucciones y clases de mi profesor/a.
- En clases presenciales uso mi mascarilla en todo momento
- Lávate muy bien las manos, por al menos 20 segundos
- Mantén tu microfono apagado, levantando tu mano cuando quieras participar, opinar o aclarar tus dudas, respetando la opinión de los demás.
- Actitud de respeto, utilizando un vocabulario apropiado y manteniendo una actitud respetuosa hacia tu profesor/a y compañeros/as.
- Debes mantener tu cámara encendida, es parte de la retroalimentación del docente, seguimiento de tu aprendizaje y la manera para comunicarnos.

Protocolos Covid en nuestro establecimiento

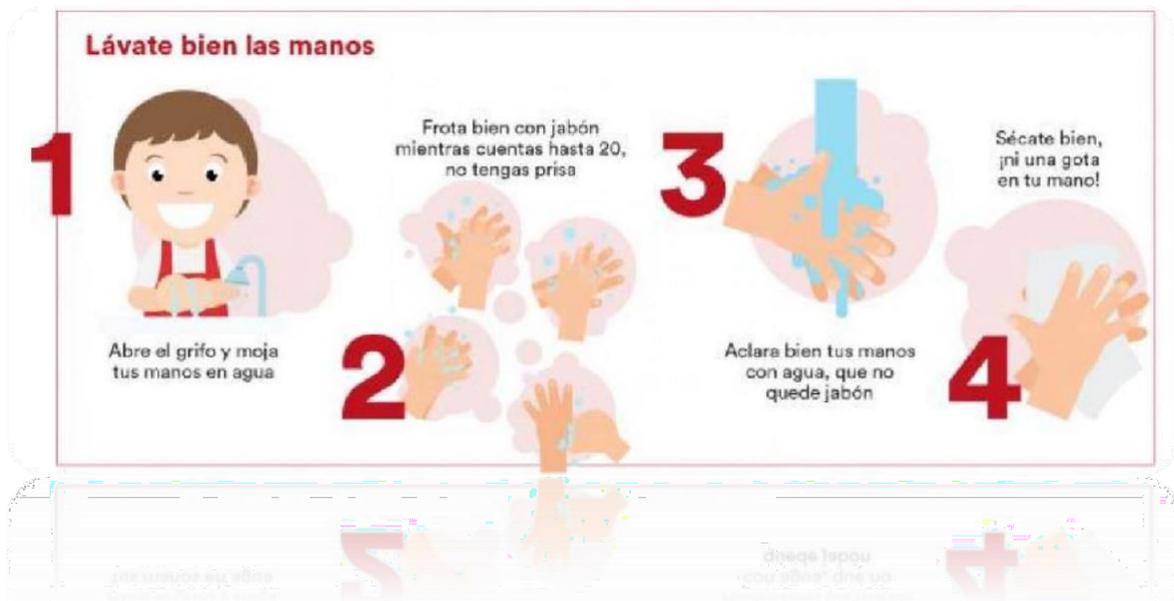
1.- No olvides el uso de mascarilla de forma obligatoria, recordando usarla de óptima forma, cubriendo boca y nariz. Al hacer cambio de mascarilla recuerda tomarla por sus tirantes sin tocar la parte frontal de la mascarilla y desecharla en los dispensadores habilitados para ello.



2.- Recuerda respetar el distanciamiento físico de al menos un metro y medio.



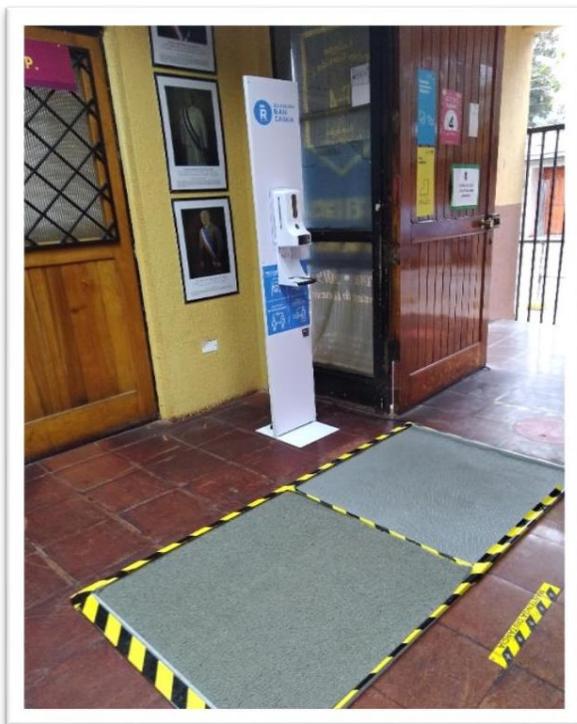
3. Lavado regular de manos con agua y jabón, en forma rigurosa y no menos de 20 segundos. Recuerda también hacer uso de los dispositivos de alcohol gel dispuestos en el establecimiento.



Y aunque en estos momentos estés en casita no queremos que olvides nuestras normas de seguridad.

Juntos nos cuidamos.

4. Al ingresar al colegio no olvides tomarte la temperatura y realizar la limpieza de zapatos en pediluvio sanitario.



5.- Al ingreso a sala y luego de recreo dirigirse directamente a su respectiva sala de clases, manteniendo siempre el distanciamiento físico entre estudiantes, ubicándose en las señaléticas dispuestas fuera de cada sala.



**"Juntos y con responsabilidad
todos nos cuidamos"**





Alimentación sana y equilibrada

- Haz cinco comidas al día.
- Realiza una dieta equilibrada incluyendo alimentos de todos los grupos de la rueda alimentaria.
- Evita los alimentos nocivos para nuestro organismo: azúcares refinados y grasas animales y "trans".

Vida saludable



Revisiones médicas y vacunación

- Acude al médico para controlar tu salud periódicamente.



Actividad física

- Practica algún deporte, para fortalecer tus huesos y facilitar el buen funcionamiento de todos los órganos.



Relaciones sociales

- Ten amigos y consérvalos.
- Acéptate como eres y convive con los que te rodean; así te sentirás bien y ello favorecerá tu salud.



Prevención de accidentes

- Toma precauciones adecuadas para no sufrir lesiones. Por ejemplo, antes de practicar deporte, calienta los músculos.
- Respeta las normas de circulación.
- Ten mucha precaución al utilizar herramientas cortantes o aparatos eléctricos (recuerda: estos últimos, siempre lejos del agua).



Hábitos de higiene, cuidado personal y limpieza

- Lávate las manos antes de comer, para evitar la entrada de agentes infecciosos.
- También la limpieza del cuerpo, de la casa y de la ropa impide el crecimiento de estos microorganismos.
- Lávate los dientes después de cada comida para evitar la caries y otras enfermedades de la boca.
- Dúchate diariamente, sobre todo si has realizado mucha actividad física.



Otros hábitos saludables

- Duerme entre 8 y diez horas diarias.
- Protege del sol tu piel mediante cremas solares.
- Escucha la música a un volumen adecuado para no lesionar tus oídos.
- Respira aire limpio, evitando lugares cerrados donde haya mucho humo.
- Cuida tu postura para evitar daños en tus huesos, músculos o espalda. Por ejemplo ante el ordenador, tener los brazos a la misma altura del teclado y apoyarlos en el reposabrazos del sillón (o descansando dos tercios de los antebrazos en la mesa).
- No cargues en la espalda con una mochila de más del 10-15% de tu peso.



Huir de las adicciones

- Huye firmemente de las adicciones nocivas para nuestro cuerpo y nuestra mente: drogas, tabaco, alcohol...



Recetas

Conos de fruta

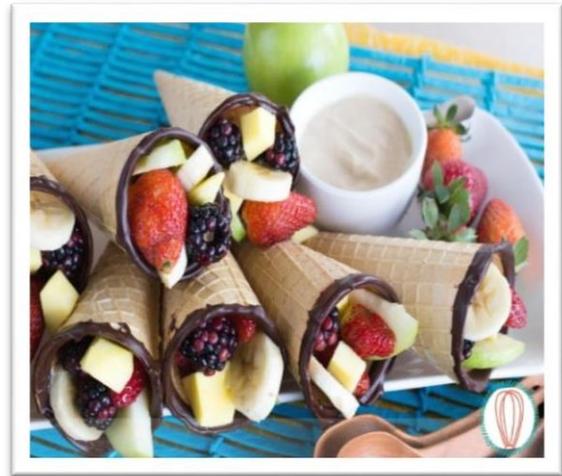
Ingredientes.

- 4 conos para helado
- 1 taza de fresas rebanadas
- 1 taza de frambuesas
- 1 taza de mango rebanado
- ½ taza de moras azules
- 1 barra de chocolate semi amargo para repostería
- 4 bombones
- Confitería de repostería
- Hojas de menta
- Todas las frutas de los ingredientes pueden ser perfectamente cambiados a el gusto de las personas que realizan la receta.



Instrucciones.

1. En un tazón, parte el chocolate en trozo y derrítelo en el microondas por un minuto. Revuelve y, si es necesario, vuelve a meter por otros segundos hasta que esté líquido. Deja enfriar un momento.
2. Pasa los bombones por el chocolate (solo la mitad) y colócalos a los conos para que se peguen en ellos.
3. Mete cada cono al chocolate (solo la orilla) y espolvoréalos con la confitería.
4. Rellena con fruta picada variada hasta que quede cubierto.
5. Decora con una hoja de menta.



AUTOCUIDADO

Técnicas de relajación

¿Porque es importante que los niños y niñas aprendan técnicas que los ayuden a relajarse?, simple porque al entender el cómo relajarse de una manera correcta trae múltiples beneficios como, por ejemplo:

- 1) **Mejorar la calidad de sueño:** Al tener un mejor sueño provocara que el niño o niña tenga mucha más energía para el día.
- 2) **Reducción de tensión muscular:** con esto los niños evitaran el dolor muscular, provocando que puedan ejercitarse ayudándoles tanto físico como mentalmente.
- 3) **Control de las emociones:** Es de suma importancia ya que la relajación evitara de cierta manera pueden evitar rabietas y enfados.

Técnicas de relajaciones



- a) **Control de la respiración:** Se trata de que enseñes a tu hijo o hija a respirar de forma consciente. Explícales cómo deben notar de qué forma el aire entra por la nariz, llega a los pulmones y sale por la boca lentamente. Puedes comenzar con diez respiraciones lentas y profundas
- b) **Practica mindfulness.** El mindfulness se puede practicar con niños y niñas un poco más mayores, a partir de los 7 años. Utiliza una música relajante y usa algún audio o vídeo de meditación guiada.

- c) **Deja que colorean mándalas.** Cuando tus hijos e hijas comiencen a manejar mejor sus manos y a tener cierta destreza, dibujar y colorear mándalas puede ser una gran opción para relajarse. Con los mándalas aprenderán a concentrarse, a controlar su cuerpo, a tener paciencia y, a la vez, reducirán el estrés. Puedes dejar que dibujen ellos los mándalos o imprimir algunos dibujos.

Estas son algunas de las múltiples que existen, la idea es que los niños y niñas, puedan generar cierta rutina para poder relajarse, esto puede hacerlo solos o con la compañía de alguien, lo ideal es que puedan hacerlo en familia, la cual aparte de relajarlos generara una mayor unión entre los integrantes de la familia



EFEMERIDES

FECHAS IMPORTANTES

8 DE MARZO- DIA DE LA MUJER

12 DE MARZO –DIA CONTRA EL CIBERACOSO

21 DE MARZO- DIA CONTRA LA DISCRIMINACIÓN

22 DE MARZO-DIA MUNDIAL DEL AGUA

25 DE MARZO –NATALICIO OSCAR CASTRO

28 de MARZO AL 3 DE ABRIL- SEMANA SANTA

ABRIL MES DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR

2 DE ABRIL –DIA DE LA CONCIENCIACION DEL AUTISMO

https://www.youtube.com/watch?v=mNi3l6JZUW0&feature=emb_title

6 DE ABRIL – DIA MUNDIAL DE LA ACTIVIDAD FISICA

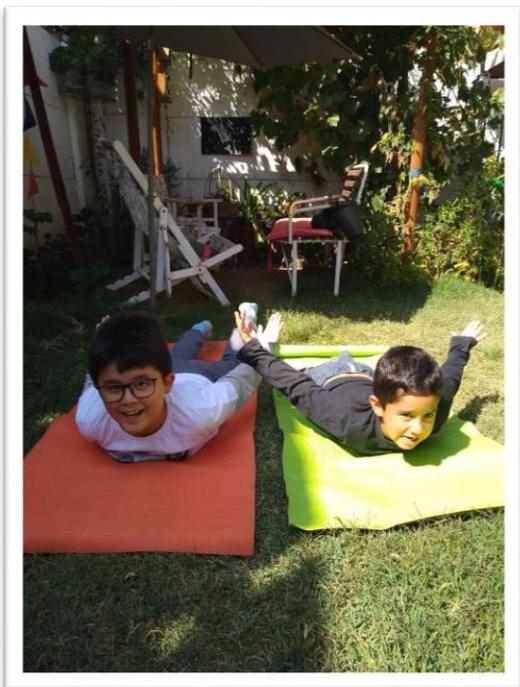
https://www.youtube.com/watch?v=SR7qSSYFo0E&feature=emb_title

7 DE ABRIL. - NATALICIO DE GABRIELA MISTRAL

23 DE ABRIL-DIA MUNDIAL DEL LIBRO

QUEREMOS FELICITAR A CADA UNO DE NUESTROS ALUMNOS QUE PARTICIPO CON SUS CREACIONES EN **“YO Y EL AUTOCUIDADO”**.

CREACIONES ARTISTICAS QUE TRANSMITEN EL SENTIDO DEL AUTOCUIDADO, EL RESPETO A SI MISMO.



**David Araya Loiza Kínder
Baltazar Araya Loiza 4 ° B
Meditación y estrategias de calma
(Uso de fotografía autorizada por su madre)**



Hábitos saludables Alimentación e higiene

Mariana Cabezas Soto 3ºA



**Hábitos saludables
Alimentación e higiene**

**Josefa Cabezas Soto 6º
año básico**



Freddy Espinoza Urrutia 4°B

Hábitos saludables "Cuidando mi cuerpo"



Antonella Pinto Calderón 3°B

Hábitos saludables



**Te esperamos en una próxima publicación
Envíanos tus respuestas de las adivinanzas y
acertijo a los correos indicados en esta
publicación.**