



FORMANDO LÍDERES SIN DISTINCIÓN
COLEGIO PABLO GARRIDO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Septiembre, 2021

Edición N°4

*Equipo de
Convivencia
Escolar*

REVISTA

PABLO GARRIDO

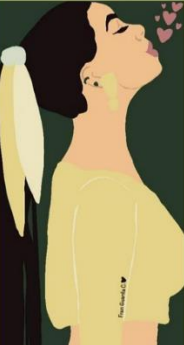
**HABITOS
SALUDABLES
ESTIMULACIÓN
COGNITIVA
FAMILIA Y
COMUNIDAD
EDUCATIVA
EFEMERIDES
MUCHO MÁS...**



SALUD MENTAL Y EMOCIONAL

Reto de los 30 días, durante todo el mes, cada día entrégate y regálate un momento para ti, de reflexión, de hablar contigo mismo y generar espacios para hacerte algunas preguntas e ir incorporando espacios de autocuidado y amor propio.

La reflexión interna o insight, son una poderosa herramienta personal que nos nutre, nos ayuda a generar estrategias de desarrollo personal, autoestima y autoconocimiento.

 Reto de 30 días para reflexionar y agradecer <i>Día 1</i> ¿Que tan conforme estás con tu vida actual?	 Reto de 30 días para reflexionar y agradecer <i>Día 2</i> Si reflexionamos sobre nuestro primer día de junio... ¿Cuál fue la mejor parte de tu día? Y ¿Por qué fué tan especial?	 Reto 30 días para reflexionar y agradecer <i>Día 3</i> ¿Qué es lo primero que te dices o piensas al despertar?
 Reto 30 días para reflexionar y agradecer <i>Día 4</i> Cuándo te miras al espejo en la mañana.... ¿que es lo que ves?	 Reto 30 días para reflexionar y agradecer <i>Día 5</i> ¿Cuanto tiempo al día dedicas solo para ti? ¿En que ocupas ese tiempo?	 Reto 30 días para reflexionar y agradecer <i>Día 6</i> Si observas a tu alrededor...¿que es lo que ves? ¿Te hace feliz? Describe, reflexiona y analiza lo que te rodea y que te hace sentir.
 Reto 30 días para reflexionar y agradecer <i>Día 7</i> ¿Con que actitud partes la semana por lo general?	 Reto 30 días para reflexionar y agradecer <i>Día 8</i> ¿A quién amo y quién siento que me ama?	 Reto 30 días para reflexionar y agradecer <i>Día 9</i> ¿Que te hace reír? ¿Cuanto ríes al día? ¿Te gusta hacer reír o que te hagan reír?
 Reto 30 días para reflexionar y agradecer. <i>Día 10</i> Describe a tu familia, indicando lo que amas y lo que no amas tanto de ellos.	 Reto 30 días para reflexionar y agradecer <i>Día 11</i> Pensando en el reto de ayer... ¿ Como te sentiste? ¿Fue fácil o más bien difícil?...Al leer tu clasificación, ¿hay algo que te sorprenda? ¿Te lo habías cuestionado antes? ¿Cuál es tu reflexión sobre él tema?	 Reto 30 días para reflexionar y agradecer <i>Día 12</i> ¿Qué significa para ti tener un hogar? ¿Cual es el valor que tiene en tu vida?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 13

¿Qué es para ti la amistad?

30 días para reflexionar y agradecer



Día 14

¿Como es la relación que tienes con tus amistades?

Al realizar la reflexión es importante que pienses en sus gustos, odiosos, celebraciones, momentos íntimos, vivencias, recuerdos, peleas o malos entendidos, si te sientes a gusto con tus amistades, si los consideras buenos amigos, etc... Además es importante que notes lo que te gusta y lo que no de esa relación, lo que sientes que pueden mejorar, etc. Eres libre de hacer listas, describirlos, hacer la reflexión en general o individual.

30 días para reflexionar y Agradecer



Día 15

¿Qué es para ti el amor?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 16

¿Que es lo que te motiva en las mañanas para salir de tu cama y comenzar el día?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 17

¿Y si hoy reflexionamos sobre tus sueños?

Sobre tus metas, logros, fracasos!

Sobre quienes te han acompañado, apoyado y motivado

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 18

Si reflexionas sobre tu día...

¿Qué aprendizaje te dejó?

¿Qué aprendiste hoy?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 19

¿Que es lo que más agradeces de tú semana.?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 20

¿Qué momento del día te gustaria atesorar por siempre?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 21

¿Qué te hace sentir paz y calma?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 22

Ahora que sabes lo que te da calma y paz....

¿En que momento del día te sentiste así?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 23

Eres el o la adult@ que soñabas cuando pequeñ@?

¿Que falta?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 24

¿Cómo cuidas tu cuerpo, mente y alma?

¿Sientes que son un templo?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 25

¿Cuáles son tus fortalezas y debilidades al enfrentar un mal momento o conflicto?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 26

¿Quiénes son las personas más importantes en tu vida y por qué lo son?

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 27

Si pudieras crear un kit para días no tan buenos...

¿como sería?

¿Que tendría?

Recuerda agregar todo lo que necesites!

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 28

Describe tu rutina diaria...analízala y reflexiona sobre que tan conforme estás con ella. Luego crea tu rutina ideal, compáralas y crea una nueva alternando deberes, placer y auto cuidado.

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 29

Ya casi termina nuestro reto...y es por ello que hoy reflexionaremos acerca de nuestros 28 días anteriores...
Crearemos una súper lista en donde pondremos todo lo que nos gustaría cambiar o transformar versus una lista con todo aquello con lo que nos sentimos conforme y AGRADECIMOS!

Reto 30 días para reflexionar y agradecer



Día 30

Al leer todos tus registros de cada una de tus reflexiones... ¿Qué agradeces hoy? Hay algún cambio con los primeros días?

PARA QUE UN NIÑO O NIÑA TENGA UN DESARROLLO EMOCIONAL SALUDABLE

Necesita



QUE SE LE VALIDE Y LA MIRADA DEL OTRO
COMPRENDA *Ser vista*



SER ESCUCHAD@



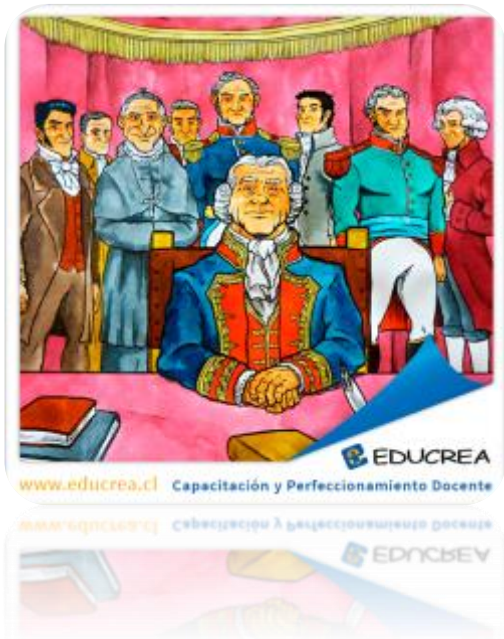
ACOMPañAR LAS
FRUSTRACIONES



Mes de la patria



¿Qué se celebra el 18 de septiembre?



El 18 de septiembre de 1810 Chile dio el primer paso para obtener su independencia definitiva del dominio español. A las 09:00 horas de ese día, cerca de 450 vecinos en su mayoría jefes militares, cabezas de las familias aristocráticas y sacerdotes de las órdenes religiosas se reunieron en el salón de honor del edificio del Consulado para discutir cómo debía ser gobernado el país luego de que Napoleón tomara cautivo al Rey Fernando VII y en su lugar pusiera a su hermano José Bonaparte.

El primero en tomar la palabra fue el octogenario gobernador don Mateo de Toro y Zambrano y Ureta, quien renunció a su cargo diciendo: “Aquí está el bastón; disponed de él y del mando”. Luego habló José Miguel Infante, quien hizo ver a la asamblea la conveniencia de designar una “Junta Provisoria de Gobierno” que gobernara mientras el monarca se encontrara prisionero, tal como ya había ocurrido en otras colonias.

La mayoría de la asamblea aceptó la proposición de Infante, manifestando su sentir con el grito de “Junta queremos”. Posteriormente fueron designados los miembros que integrarían el organismo.

Don Mateo de Toro y Zambrano asumió la presidencia de la Junta, que también estaba compuesta por José Antonio Martínez de Aldunate (obispo electo de Santiago), Fernando Márquez de la Plata, Juan Martínez de Rozas, Ignacio de la Carrera, Francisco Javier de Reina, Juan Enrique Rosales, José Gaspar Marín y José Gregorio Argomedo.

La reunión terminó a las 15:00 horas en medio de la alegría de los vecinos de Santiago. Las campanas de las iglesias repicaban, y el pueblo celebró con fiestas y bailes.

Con la designación de una Junta de Gobierno, el “pueblo” de Santiago reconoció y proclamó el principio de la soberanía nacional. Sin embargo, la verdadera independencia de Chile se logró ocho años después, el 12 de febrero de 1818, cuando Bernardo O’Higgins firmó en Talca el “Acta de Juramento de la Independencia”.

El “Día de las Glorias del Ejército”

El 2 de diciembre de 1810, la Primera Junta Nacional de Gobierno creó el primer Ejército Nacional, que debía obtener la independencia e identidad de Chile. Bernardo O’Higgins fue el encargado de entregar a los soldados una doctrina militar, fundando así la Escuela Militar.

En 1915, el entonces Presidente Ramón Barros Luco instauró el “Día de las Glorias del Ejército”, como reconocimiento a la entrega y patriotismo de los uniformados. De esta manera, todos los 19 de septiembre se conmemora a los soldados que han luchado por Chile en la conocida Parada Militar que se realiza en la elipse del Parque O’Higgins, donde el Ejército recibe el homenaje de sus instituciones hermanas (Carabineros, Fuerza Aérea, Armada, etc.).

Actualmente, la Parada Militar marca el fin del “Mes del Ejército”.

BAILE NACIONAL

LA CUECA



Los aires de septiembre no sólo traen primavera y cielos repletos de volantines a lo largo de nuestro país; las calles comienzan a llenarse de banderas y adornos blanco, azul y rojo, y en las distintas celebraciones se escucha el aplaudir, el zapateo y la celebración que acompaña siempre a nuestro baile nacional: la cueca.

Desde el 18 de septiembre de 1979, el decreto N° 23 publicado en el *Diario Oficial*, promulgó de manera oficial a la cueca como nuestro baile nacional. Este hecho viene a confirmar la historia generada por el baile en sí mismo, apropiándose de espacios a lo largo de toda nuestra geografía y al mismo tiempo adaptándose al pasar de los años. Es por esto que entre la enorme gama de danzas tradicionales que hay de norte a sur, la cueca impone presencia en todas las regiones.

A pesar de que el origen no está completamente definido, parece haber un acuerdo en que deriva de la danza llamada **zamacueca**; que a su vez tiene sus raíces en bailes típicos españoles como la jota o el fandango, mezclada con ritmos africanos y amerindios. Es en este momento en que aparece el uso del pañuelo, dueño de la gracia y seducción en el baile que acostumbramos ver hoy en día.

La coreografía, los movimientos y la música varían dependiendo de la región geográfica o de los subgéneros que con el tiempo se han ido creando.

Los 6 juegos más populares de las Fiestas Patrias de Chile

Trompo

Es un juguete de madera con una púa de metal en la punta. En ella se enrolla una cuerda o lienza y luego se lanza con fuerza y técnica para hacerlo girar y girar. Los competidores pueden hacer una serie de trucos.



Volantín

Son figuras de papel que se elevan por el cielo gracias al hilo enrollado en una carretilla. Se puede competir con la fricción de los hilos entre dos personas. Gana el que "corta" el hilo del adversario. Es uno de los juegos más típicos del 18.



Rayuela

Consiste en lanzar tejos circulares hacia una raya trazada con tiza en el suelo o una lienza colocada a lo ancho del extremo de la cancha. Gana el más certero.



Emboque

Es un juguete de madera con forma de campana con un hoyito de 4 a 5 centímetros de profundidad. Del cuerpo sale un cordón delgado que sostiene un madero. La idea es que éste ingrese al agujero. Se necesita precisión y concentración.



Palo ensebado

Consiste en un palo de 20 centímetros de diámetro y de 5 a 6 metros de alto que se encuentra enterrado en la tierra. El palo debe estar untado en grasa y los participantes deberán trepar para alcanzar el premio que está en la cima. La agilidad es clave.



Las bolitas

Consiste en que dos o más personas jueguen con pequeñas bolitas a chocarlas entre sí en el suelo. Es altamente popular entre los niños.



COMIDAS TÍPICAS EN FIESTAS PATRIAS



¿Qué pueden comer los niños en Fiestas Patrias?



Prefiera carnes magras en cantidades que no superen el tamaño de la palma de la mano del menor.



Es importante que las proteínas siempre estén acompañadas de verduras y una pequeña porción de carbohidratos.



También se pueden reemplazar las carnes rojas por pollo o pavo.



Para un niño de 4 años, no se recomiendan las longanizas ni choripanes, ya que contienen gran cantidad de grasa y colesterol.



Para un niño de 8 años, un almuerzo se puede reemplazar por una empanada de horno de tamaño regular o dos pequeñas, más una taza de ensalada surtida.



Para un adolescente, también puede ser una empanada regular y un anticucho con ensalada como segundo plato.



Para el postre, se recomienda darles fruta picada o una taza de mote con huesillos, sin agregarle azúcar.



Ideas de recetas en Fiestas Patrias

Mote con huesillos sin azúcar (6 personas)



INGREDIENTES

6 huesillos grandes

500 g de mote

Canela en rama

Sucralosa o Stevia líquida a gusto

2 litros de agua

PREPARACIÓN

Desde el día anterior, lave y deje remojando los huesillos.

Ponga a cocerlos huesillos en una olla tapada en abundante agua fría y la ramita de canela unos 30 minutos (en olla a presión 15 minutos).

Ponga a cocer en una olla con 1 litro de agua los huesillos, la canela y la sucralosa o stevia.

Deje enfriar y agregue sucralosa o stevia a gusto. Reserve.

Lave el mote y cueza por unos 10 minutos. Enjuague con abundante agua fría.

Nota: El jugo no quedará café oscuro, porque esta preparación no lleva azúcar.

Nutriente	Aporte nutricional por porción
Energía	70 Kcal
H. de Carbono	15 g
Lípidos	0,7 g
Proteínas	1,6 g

Anticuchos dieciocheros (6 personas)



INGREDIENTES

- 200 gr pechuga de Pollo deshuesada
- 200 gr Posta rosada (u otra carne de vacuno magra)
- 1 unidad de zapallo italiano
- 1/2 bandeja Champiñones
- 2 unidades de pimentón rojo
- 1 unidad de pimentón verde
- 1 unidad de zanahoria
- 1/2 cebolla chica
- Palitos o fierros para anticuchos
- Condimentos y sal

PREPARACIÓN

Retire la grasa visible de las carnes y corte.
Lave las verduras.
Cortar los zapallos italianos en cubos con cáscara, la zanahoria en rodajas, la cebolla en cascos, ambos tipos de carnes en cuadraditos de unos 2×2 cm, los champiñones cortarlos a la mitad, y el pimentón en cuadros. Reservar.
Armar los anticuchos alternando todos los vegetales, los trozos de carne y de pollo.
Sazonar los anticuchos con un toque de sal y condimentos como merquén u otro de preferencia, sin aceite.
Llevar a la parrilla o en una fuente al horno hasta la cocción de la carne y pollo.
Servir acompañado de abundantes ensaladas de hojas verdes.

Aporte nutricional por porción	
Nutriente	
Energía	178 kcal
H. de Carbono	8 g
Lípidos	5,1 g
Proteínas	27 g

ENSALADAS PARA ACOMPAÑAR



FRESCA DE PEPINO, TOMATE Y CEBOLLAS (6 PORCIONES)

INGREDIENTES

- 3 tomates
- ½ cebolla o si prefieres 1 cebollín
- 1 pepino grande
- Vinagre, aceite y sal.

PREPARACIÓN

Lava y corta los tomates con piel en cascós.

Lava y corta el pepino con piel en rodajas muy finas o en el rallador.

Lava y corta la cebolla en plumas, si gustas puedes remojarla en agua caliente para que su sabor quede menos fuerte.

Mezcla en una fuente los vegetales, agrega una pizca de sal, 1 cucharada de vinagre y 1 cucharadita de aceite vegetal.

****Con esta receta aligeras la tradicional ensalada a la chilena dándole un toque fresco y gourmet.**

Nutriente	Aporte nutricional por porción
Energía	30 Kcal
H. de Carbono	5 g
Lípidos	1 g
Proteínas	1 g

Anticuchos Veggies (4 personas – 16 unidades)



INGREDIENTES

- 4 fondos de alcachofa cocidos
- 1 pimiento rojo grande
- 1 pimiento verde grande
- 1 zapallito italiano
- 200 g de champiñones
- 1 cebolla grande
- 200 g de tomatitos cherry
- Albahaca seca, sal, pimienta y aceite de oliva

PREPARACIÓN

Divide en 4 los fondos de alcachofa cocidos no pierdas las hojas, si las raspas puedes preparar una rica salsa con aceite de oliva y yogurt natural.

Lava y corta los pimientos en cuadros

Lava y escobilla el zapallito italiano, corta en cubos

Limpia con papel absorbente los champiñones y divídelos en 2 o 4 dependiendo del tamaño

Pela y lava la cebolla, corta en cubos

Lava los tomatitos cherry, divídelos por la mitad

En un bowl pequeño coloca aceite de oliva la albahaca, la pizca de sal y pimienta, mezcla bien, si gustas puedes reemplazar solo por sal y aceto. Reserva

Comienza a poner las verduras intercaladas en las brochetas, colócalas al calor en la parrilla o en una fuente para el horno y con una brocha o rama de apio puedes pincelar el aderezo reservado. Cuando se pongan doradas ya están listas.

Acompáñalas con una ensalada de berros, rúcula y lechuga morada.

Nutriente	Aporte nutricional por porción
Energía	174 Kcal
H. de Carbono	18 g
Lípidos	10,7 g
Proteínas	5 g

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA FIESTAS PATRIAS

Septiembre es un mes de celebración en que las preparaciones culinarias típicas provocan salirnos de nuestra dieta habitual y comer en exceso algunos alimentos altamente calóricos. Entonces, ¿cómo evitar un alza sustantiva de peso? Sigue estos consejos.

¿cómo adecuarse a la realidad, manteniendo ciertos resguardos para comer menos?

Hay una serie de tácticas que pueden ayudar a festejar sin que la pesa acuse el recibo de los gramos o kilos de más.

Reglas de oro

No saltarse las horas de alimentación

Es importante tomar un desayuno saludable para evitar llegar con hambre al almuerzo.

Lleva una colación para antes de almuerzo

Come dos horas antes del asado. Lo recomendable es un lácteo descremado o cereales. De esta manera, llegarás al almuerzo sin hambre y podrás elegir tranquilamente opciones más razonables.

Come despacio

Las personas que comen lentamente ingieren menos calorías en el transcurso de una comida. No olvides que tu organismo debe comer en un mínimo de 20 minutos. De ser posible, lo aconsejable sería dedicar un tiempo de al menos 30 minutos a una comida completa.

Lo saludable primero

Comienza por las ensaladas y, en particular, por las verduras de hojas verdes que entregan una sensación de plenitud. Además, muchas son de digestión lenta y tienen pocas calorías.

Una porción

Elige una porción de cada alimento y no dos empanadas o choripanes. Prefiere el pebre en vez de la mayonesa y reemplaza el chorizo de cerdo por el de pavo.

Platos chicos

Quienes optan por platos más pequeños comen menos sin notarlo.

Líquidos

Bebe agua y bebidas diet.

Poco postre

La diferencia entre una rebanada de torta helada grande y una chica son, literalmente, ¡cientos de calorías!

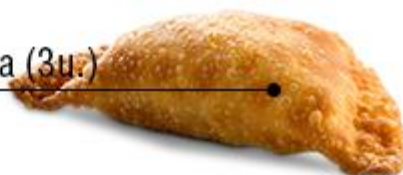


Empanada pino (1u.)

450 calorías

Empanada queso frita (3u.)

460 calorías



Filete asado (200 g)

248 calorías

Pollo asado (200 g)

244 calorías



Costillar (200 g)

586 calorías

Choripán

408 calorías



Ensalada Chilena

125 calorías

Pan amasado (100g)

429 calorías



Zona de CHISTES



Chile es muy bonito,
chile es todo mi amor,
por eso yo lo quero,
con todo mi corazón



merlissa.blogspot.com



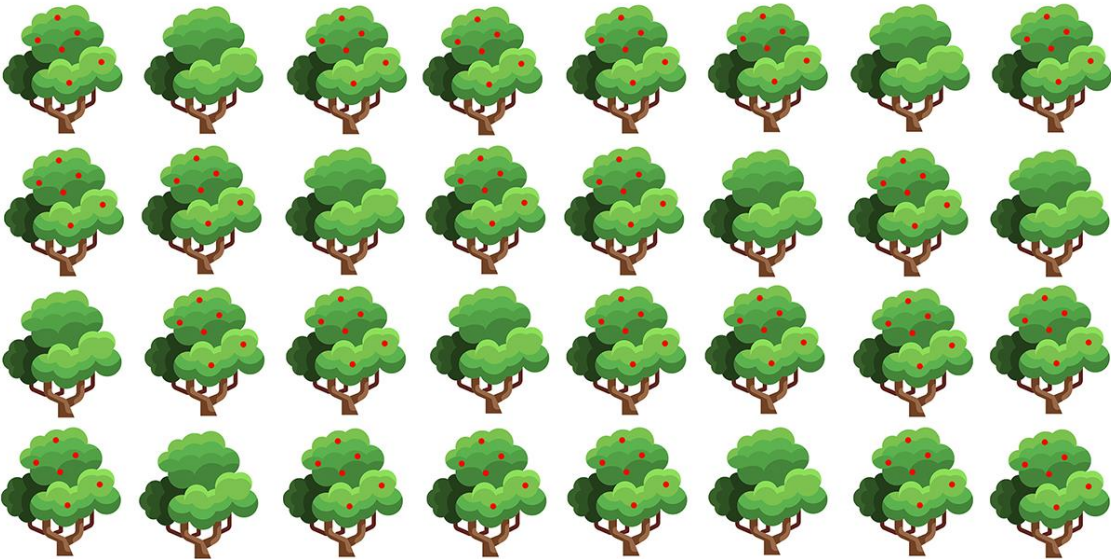
¡ARO, ARO, ARO...!

¡Ayer pasé por tu casa
y me gritaste te adoro...
Pensaba que era tu hermana,
pero fue tu feo loro!



EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

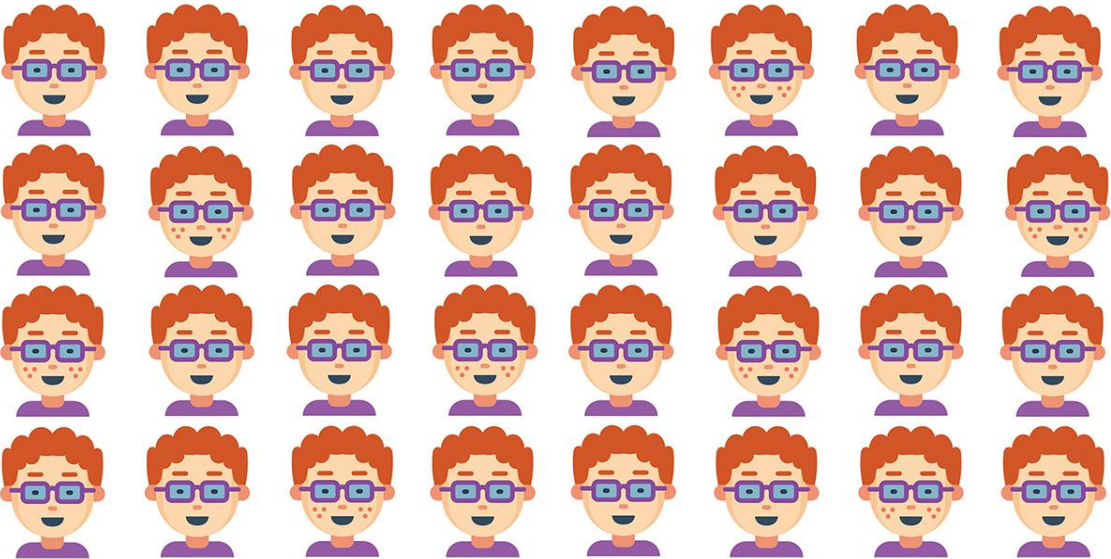
¿Cuántos **árboles sin manzanas** hay?



Hay **árboles sin manzanas**

EJERCICIOS DE CONCENTRACIÓN

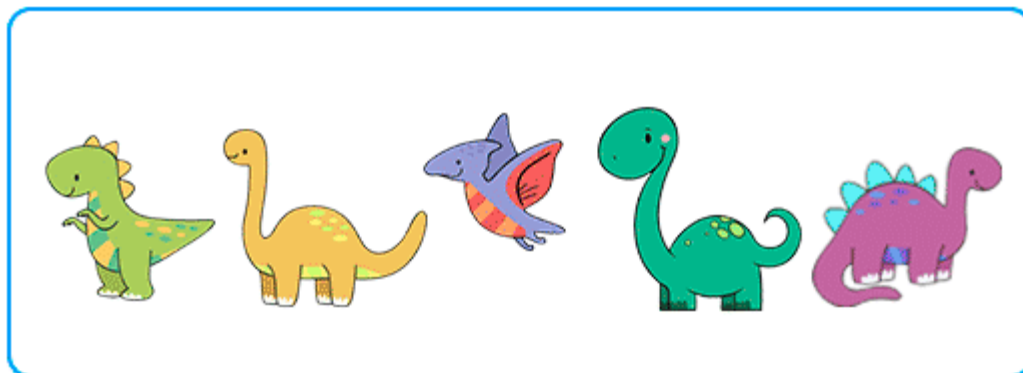
¿Cuántos **niños con pecas** hay?



Hay **niños con pecas**

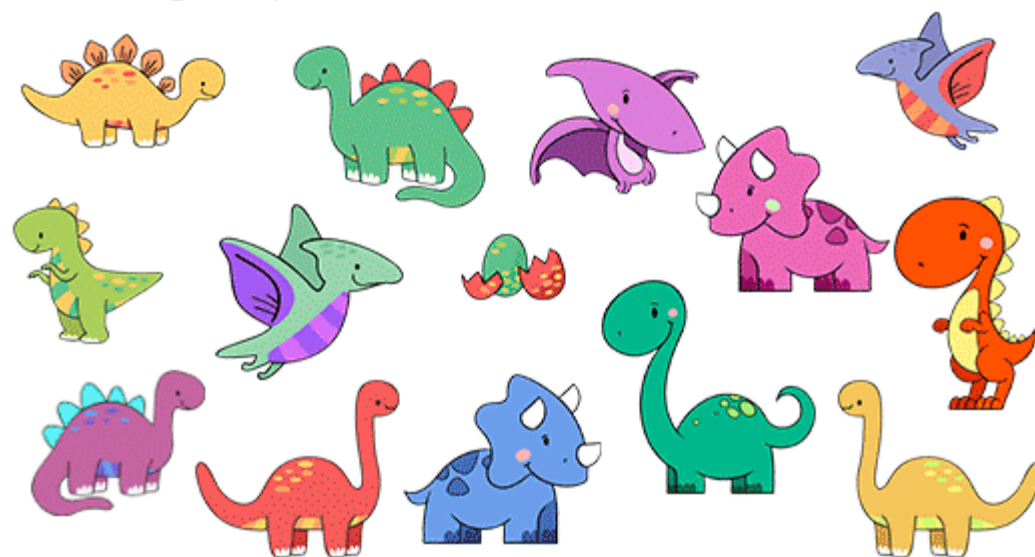
Ejercicio de memoria

Doblar la ficha por la línea punteada. Memorizar las siguientes figuras. Dar la vuelta a la hoja.

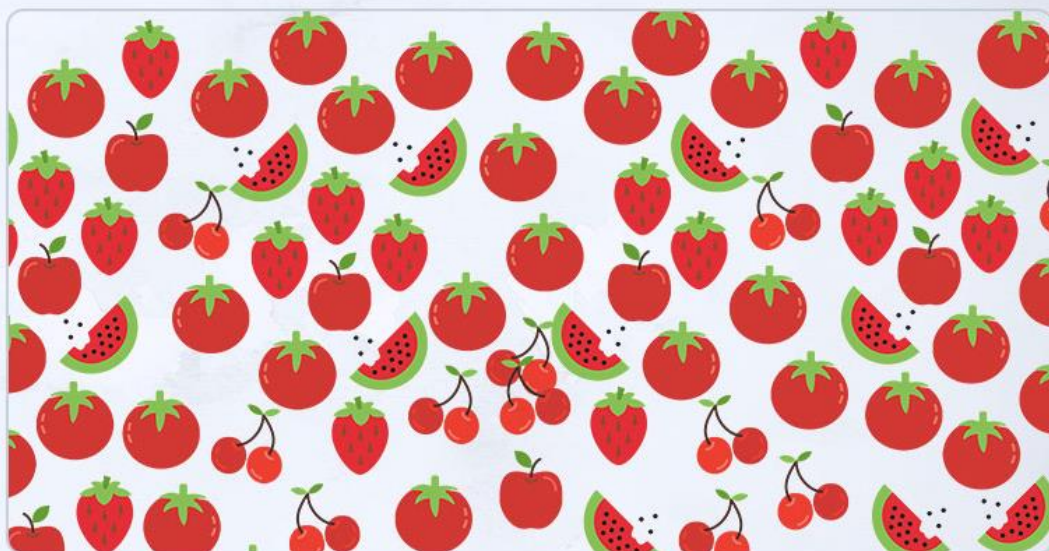
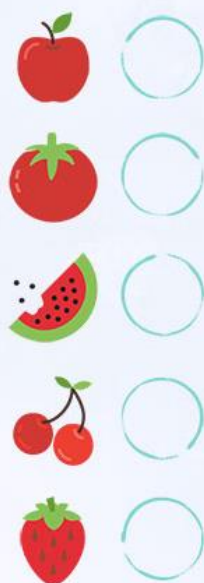


(doblar por aquí)

Una vez memorizadas las figuras, pasar a esta parte y rodear con un círculo las figuras que estaban en el cuadro de arriba.



CANTIDAD DE OBJETOS



BIENVENIDOS QUERIDOS ALUMNOS
EXCELENTE REGRESO A CLASES PRESENCIALES







RECUERDA



EQUIPO PABLO
GARRIDO

 *Felices*  
Fiestas Patrias

