



FORMANDO LÍDERES SIN DISTINCIÓN  
COLEGIO PABLO GARRIDO  
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

*Junio, 2021*

*Edición N°3*

*Equipo de Convivencia  
Escolar*

REVISTA

PABLO GARRIDO

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



## **Salud mental en tiempos de pandemia**

Es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado durante una crisis.

Puede ser de mucha ayuda expresar cómo te sientes, hablar con personas de tu confianza.

Si debe permanecer en casa, mantenga un estilo de vida saludable, lo que incluye seguir una dieta balanceada, dormir adecuadamente, hacer ejercicios y mantener contactos sociales con sus seres queridos en casa, por whatsapp, video llamadas, vía telefónica.



### **Cuide y atienda el bienestar socioemocional de los integrantes de la familia**

Las emociones son propias de la naturaleza humana; influyen en las conductas y expresiones de una persona, sin embargo, siendo las emociones tan extraordinariamente humanas, pocas personas son capaces de nombrarlas y explicar exactamente cómo se sienten. Hacerlas conscientes, educarlas y gestionarlas para relacionarse de mejor manera con los demás, y por sobre todo, logrando el propio bienestar, es fundamental. Por lo mismo, es necesario acompañar a los hijos en el proceso de aprendizaje emocional, con el objetivo de que logren gestionar sus emociones, entendiendo que ellas son una vía de vinculación con los demás desde su mayor intimidad. Observe a sus hijos en relación con sus cambios de ánimo, modos de relacionarse, reacciones frente a los demás o frente a la molestia; tiempos y momentos de aislamiento, posibles conductas regresivas, tales como incontinencia urinaria, alteraciones del sueño, alimenticias, entre otras. Todas ellas pueden ser señales de que algo sucede con el estudiante y lo más probable es que esté relacionado con la expresión de emociones como angustia, rabia, frustración, inseguridad, miedo, entre otras. Qué mejor que la mamá, el papá o el apoderado responsable repare ante situaciones como esas; ese sólo hecho hará que su hijo se sienta acogido.

### **Cree una rutina flexible y consistente**



Construya un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre. Esto puede ayudar a los niños a sentirse más seguros y, en consecuencia, lograr un mejor comportamiento. Invítelos a planificar la rutina del día en conjunto, de esta manera la seguirán con mayor responsabilidad y autonomía. Converse sobre las actividades que quieren realizar y evalúen su viabilidad en conjunto; es una buena oportunidad para socializar las normas de seguridad y de distanciamiento. Intente incluir algún ejercicio en cada día; esto ayuda a abordar el estrés y calmar a los niños con mucha energía. El confinamiento, es una oportunidad para involucrar a los hijos en las tareas domésticas; asígneles pequeñas responsabilidades como recoger la ropa sucia, mantener su lugar de estudio limpio y ordenado, guardar los juguetes, pasear a la mascota, entre otros, los hará sentirse útiles, capaces y autónomos

Es importante considerar que, en general, el estudiante suele permanecer concentrado entre 20 a 30 minutos. Sin embargo, esto puede verse alterado por las condiciones actuales, por lo que podría ser incluso menor tiempo. Planifique las tareas teniendo en cuenta esos tiempos y los descansos; no intente insistir porque se transformará en una situación frustrante para usted y su hijo. Considere flexibilizar las rutinas cuando el niño esté emocionalmente más frágil, no tenga disposición para hacer una tarea o ayudar en los quehaceres domésticos. Es importante la observación como herramienta para flexibilizar y adecuar las rutinas en relación con el estado socioemocional de los hijos.



### **Recuerde que es un modelo para sus hijos**

Si usted mantiene distancias seguras, hábitos de limpieza como el lavado de mano y trata a los demás con empatía, especialmente a aquellos que están enfermos o en situación de vulnerabilidad, sus hijos y adolescentes aprenderán de usted. Lo mismo ocurre con las tareas y el estudio; es importante modelar rutinas diarias, por ejemplo, invitar al estudiante a preparar en conjunto el espacio para el trabajo (de usted) y para el estudio (del hijo), es decir, un lugar tranquilo, ordenado, con los materiales a disposición. Una manera efectiva de modelar es verbalizar las acciones y el pensamiento, por ejemplo: “para que no me falte nada mientras esté en mi reunión de trabajo iré a buscar previamente mi agenda, un lápiz, y un vaso de agua por si me da sed; y tú? ¿Qué necesitas para tu clase?”

### **Use lenguaje positivo para ver el comportamiento que espera en sus hijos**



Use palabras positivas cuando le diga a su hijo qué hacer; como “Por favor guarda tu ropa en el closet y ordena la cama” (en lugar de “No seas desordenado”). Para lograr la repetición de actitudes de colaboración es fundamental que elogie a su hijo por algo que ha hecho bien. Puede que no lo demuestre, pero pronto lo verá haciendo eso de nuevo. También le asegurará que usted nota su buen comportamiento y se preocupa por él. En el mismo sentido, es importante el refuerzo positivo en el ámbito académico. Este debe ser específico, de lo contrario, tiene un impacto muy bajo en el estudiante. Es mejor decirle al estudiante: “Muy bien, hoy participaste en la clase”, “Hiciste una pregunta interesante”, “Tenías tu lugar de estudio ordenado” “No se te olvidó tener el libro ni el estuche”, en vez de decirle: “Hoy lo hiciste muy bien”. Establecer un diálogo luego de que el estudiante ha realizado una tarea o ha participado de una clase en línea es sumamente importante para que este tenga la oportunidad de revisar su propio proceso de aprendizaje. No basta con preguntar: “¿Qué aprendiste hoy en la clase?” Lo más probable es que el estudiante responda de manera igualmente general: “Nada nuevo”. Por esto, es que hay que hacer preguntas específicas y que exijan al estudiante revisar su proceso de aprendizaje. Algunos ejemplos: ¿De qué temas hablaron hoy en la clase? ¿Cómo te sentiste en la clase? ¿Me puedes contar que pensaste para llegar a ese resultado? ¿Qué dificultades tienes sobre ese contenido?

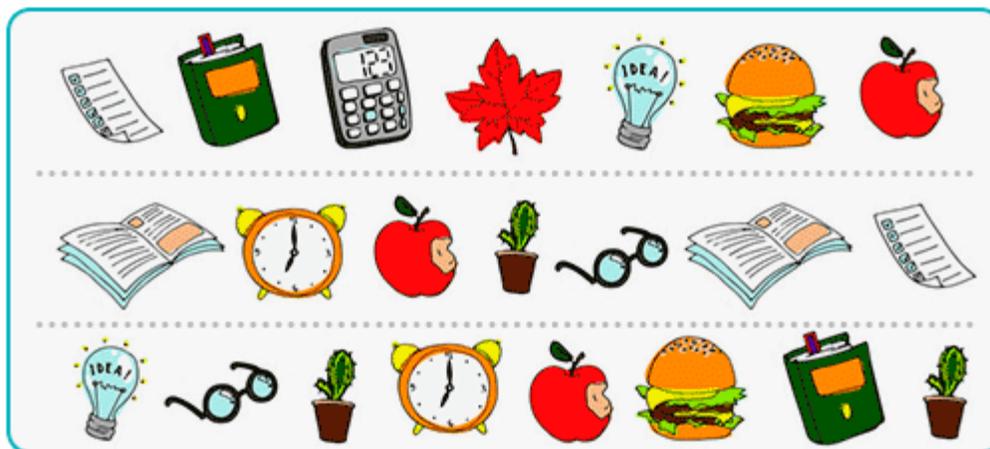
## Técnicas para la estimulación cognitiva.

Vamos a poner a nuestra mente en movimiento, a ejercitarnos.  
**¿Cómo estamos con nuestra memoria?**

Memoria inmediata. Lea una línea. Después cierre los ojos y recite los colores en voz alta.

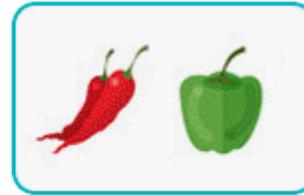
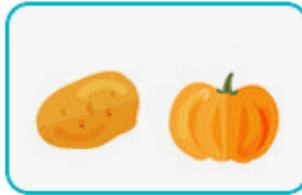
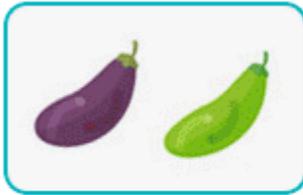


Memoria inmediata. Lea una línea. Después cierre los ojos y recite los siguientes objetos en voz alta.



Dobla la hoja por la mitad o cubre con algo la imagen en la pantalla e intenta hacer trabajar tu mente y memoria.

Observe las siguientes parejas durante un minuto:



---

(doblar por aquí)

Doble la ficha por la línea para no ver lo de arriba. Una con flechas las parejas que recuerde:



Observe las siguientes parejas durante un minuto:



(doblar por aquí)

Doble la ficha por la línea para no ver lo de arriba. Una con flechas las parejas que recuerde:



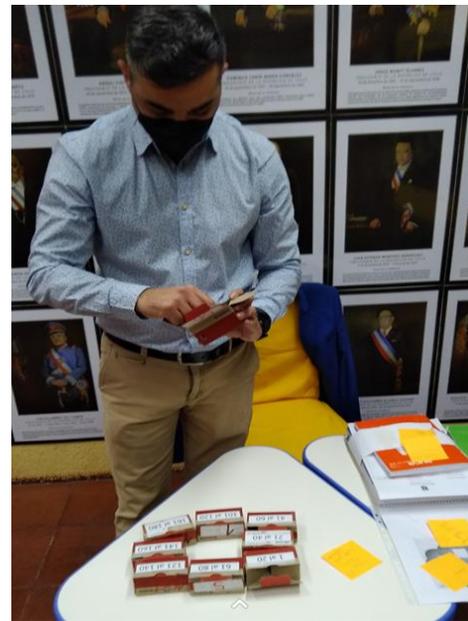
**Te invitamos a conocer como es el proceso de entrega de canastas de alimentos.**



Primero el camión con los alimentos hace entrega de estos en el establecimiento, estos son llevados al comedor de nuestro colegio.



Los alimentos son distribuidos y embolsados por nuestras tias manipuladoras , tia Cristina, tia Margarita y tia Isabel a cargo y con apoyo de nuestro encargado Junaeb Don Luis Jara.



Los alumnos estan en un registro , el cual buscamos al momento de llegar el apoderado y marcamos con el nombre del apoderado. Posteriormente Don Carlos Muñoz, nuestro tio Inspector se encarga de entregar el numero asignado del alumno en la lista para entregar en el comedor y poder hacer la entrega de los alimentos.



En el comedor tía luisa (nuestra inspectora) y tío Patricio Castillo (nuestro asistente social), se encargan de nuevamente marcar en registro y hacer entrega de los alimentos para que estos lleguen hasta tu casita.

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*



Estuchamos 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 micrófono 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

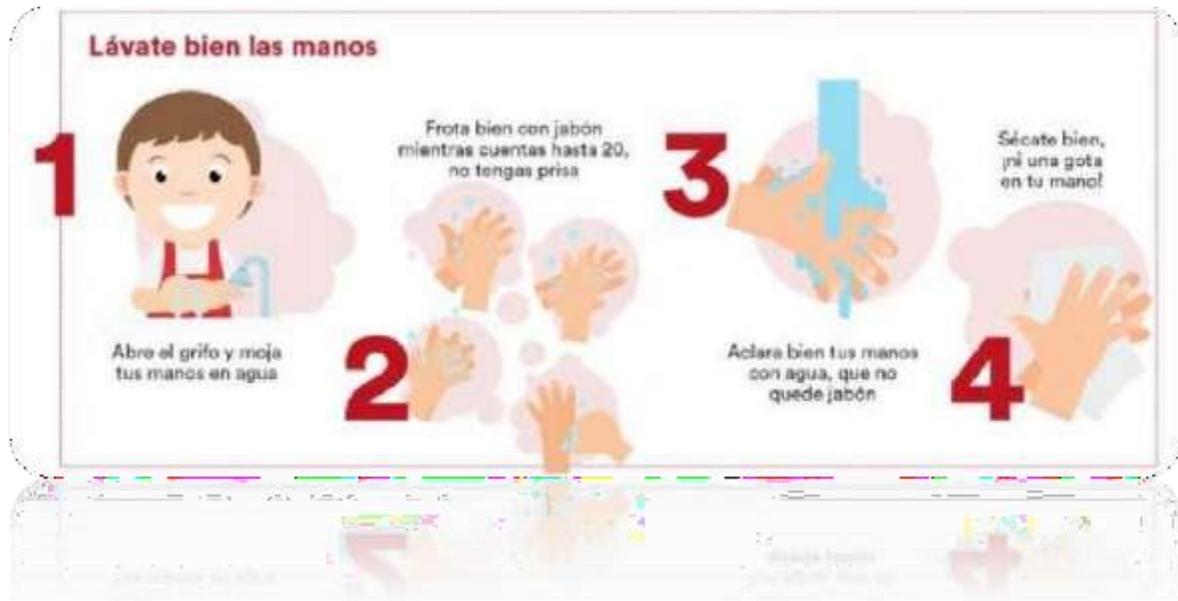
1.- No olvides el uso de mascarilla de forma obligatoria, recordando usarla de óptima forma, cubriendo boca y nariz. Al hacer cambio de mascarilla recuerda tomarla por sus tirantes sin tocar la parte frontal de la mascarilla y desecharla en los dispensadores habilitados para ello.



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. Recuerdatambién 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.



## **Recetas**

### ***Desayunos fáciles y rápidos para la familia***

Un buen y sano desayuno aporta la energía para estar fuerte y alerta durante todo el día, además de formar parte de una dieta sana para los niños y toda la familia. Si deseas darles vida a las mañanas de la familia, pero tienes poco tiempo, toma nota de esta receta rápida y deliciosa.

---

### ***Ingredientes***

- fresas
- 1 plátanos
- ½ naranja
- 200 ml. de leche
- 25 gr. de azúcar

### ***Preparación del batido de fresas y plátano***

1. Lavar bien las fresas y escurrirlas. Quitarles las hojas y trocearlas. Pelar y cortar en rodajas los plátanos.

2. Verter la leche en un recipiente apto para la batidora. Echar el azúcar y remover para disolverlo. Agregar la fruta y tritararlo todo junto hasta que tenga la textura deseada.

3. Dejar en la nevera hasta el momento de servir. Decorar con frutas y poniendo una rodaja de plátano o fresa en el borde del vaso.



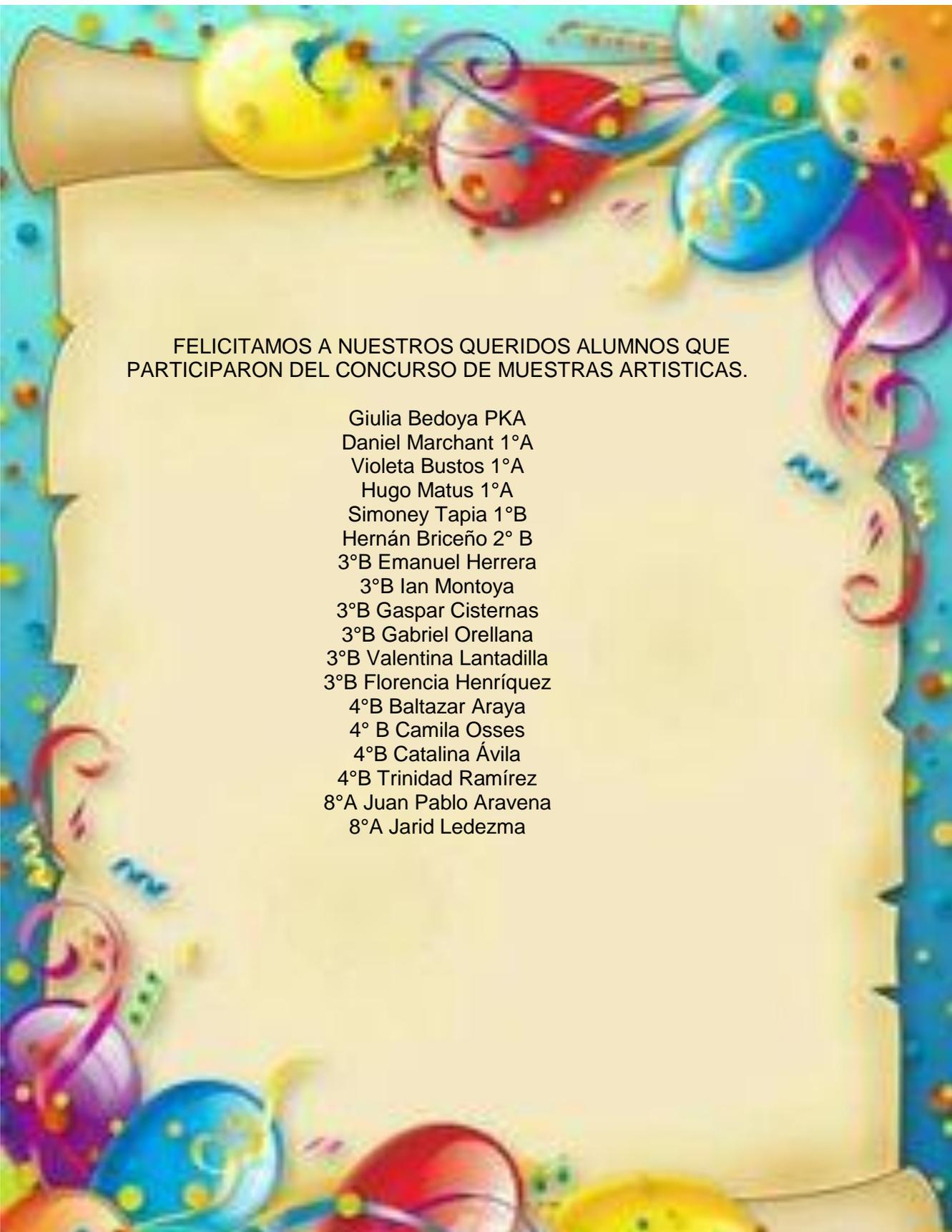
**EFÉMERIDES**  
**FECHAS**  
**IMPORTANTES**



3 de junio Día Mundial de la Bicicleta  
5 de junio Día Mundial del Medio Ambiente  
8 de junio Día Mundial del Océano  
20 de junio Día del Padre  
24 de junio Día Nacional de los Pueblos Indígenas  
24 de Junio We tripantu

26 de junio Día Internacional contra el uso de tráfico y drogas

29 de junio día del pescador  
30 de junio día del bombero



FELICITAMOS A NUESTROS QUERIDOS ALUMNOS QUE PARTICIPARON DEL CONCURSO DE MUESTRAS ARTISTICAS.

Giulia Bedoya PKA  
Daniel Marchant 1°A  
Violeta Bustos 1°A  
Hugo Matus 1°A  
Simoney Tapia 1°B  
Hernán Briceño 2° B  
3°B Emanuel Herrera  
3°B Ian Montoya  
3°B Gaspar Cisternas  
3°B Gabriel Orellana  
3°B Valentina Lantadilla  
3°B Florencia Henríquez  
4°B Baltazar Araya  
4° B Camila Osses  
4°B Catalina Ávila  
4°B Trinidad Ramírez  
8°A Juan Pablo Aravena  
8°A Jarid Ledezma



**Te esperamos en una próxima  
publicaciónTe enviamos un gran  
abrazo de parte de la Comunidad Pablo  
Garrido Vargas**