



FORMANDO LIDERES SIN DISTINCION
COLEGIO PABLO GARRIDO
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

Octubre, 2021

Edición N°5

*Equipo de Convivencia
Escolar*

REVISTA

PABLO GARRIDO

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

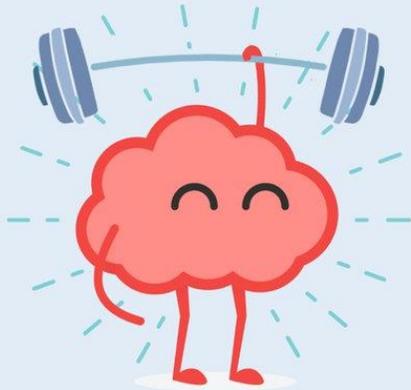


Salud mental y Bienestar Emocional

10 de octubre Día Mundial de la Salud Mental

Salud Mental

Se define como un **estado de bienestar** en el cual el individuo:



Puede afrontar las dificultades normales de la vida

Es consciente de sus propias capacidades

Puede trabajar de forma productiva

Es capaz de hacer una contribución a su comunidad

PROPUESTAS QUE AYUDAN AL BIENESTAR EMOCIONAL

Realizar alguna práctica deportiva con regularidad. El ejercicio físico aporta grandes beneficios y ofrece la posibilidad de adquirir valores, habilidades y capacidades personales que mejoran la competencia social y al mismo tiempo favorecen el bienestar emocional.

Compartir **buenos momentos en familia** como excursiones, paseos, cine, comidas, lectura, juegos. Establecer vínculos positivos con los niños y niñas ayuda a crear lazos afectivos. Sentirse bien en su entorno más cercano favorece el bienestar personal.

Fortalecer la empatía. Este rasgo/habilidad es un elemento fundamental para la resolución de conflictos, la comprensión y la vinculación con los demás. La empatía es un elemento esencial en la creación de vínculos positivos.





Dar muestras de cariño: besos, abrazos, gestos de aprobación, de apoyo. Sentir el cariño de los otros refuerza el bienestar emocional.

Hablar de sentimientos. Ayudar a los niños y niñas a poner palabras a aquello que les está pasando.

Enseñarles a entender sus emociones y a gestionarlas.

Establecer límites. Los límites dan seguridad y ayudan, aceptar un «no» y comprenderlo es signo de consciencia emocional.

Generar confianza. Crear ambientes cómodos, cercanos y generar confianza a los niños y niñas facilita la verbalización de sentimientos, favorece la explicación de problemas, de preocupaciones o de dudas.

Enseñarles a ser positivos. Es importante saber buscar alternativas, no caer en el pesimismo y tener recursos.

Adquirir la capacidad de ser resilientes para recuperarse ante situaciones adversas o traumáticas como una enfermedad o la muerte de un ser querido.

Preparar a los niños y niñas para el camino de la vida. Autonomía, autoconocimiento, confianza son características que facilitan la autonomía emocional.

CONSEJOS BÁSICOS PARA ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS

Ayudarles a identificar las propias emociones. Para ello podemos ayudar a los niños y niñas haciéndoles preguntas: «¿Cómo te sientes?» «¿Por qué te sientes así?». De esta manera expresan lo que sienten y reconocen esas emociones. No debemos minimizar sus preocupaciones. Aunque sus inquietudes nos parezcan banales. Debemos reforzar los mensajes que les ayuden a procesar esos sentimientos. Por ejemplo, con expresiones como «ya veo que estás triste, enfadado, rabioso ¿Cómo puedo ayudarte?».

Ayudarles a verbalizar esos sentimientos, de alegría, tristeza, rabia.... Los niños pueden expresar sus emociones por varios canales: el dibujo, la música, la escritura, el baile son formas diversas de manifestar como se sienten. Todo ello ayuda a la comprensión de la situación y mejora la conciencia emocional.

Ayudarles a gestionar las emociones. Poder explicar cómo se sienten, conectar con ellos mismos es imprescindible para saber identificar la causa de esta emoción. Todas las emociones son legítimas y debemos aceptarlas. Hay que trabajar, así mismo, los actos que puedan derivar de dichas emociones. Por ejemplo: «Podemos entender que estés enfadado, pero no puedes pegar a un amigo/a porque te ha cogido un juguete».



EFEMERIDES
FECHAS IMPORTANTES OCTUBRE

- 1 y 2 de octubre Batalla de Rancagua
- 1 de octubre Día de los Asistentes de la Educación
- 1 de octubre Día del adulto mayor
- 3 de octubre Día Nacional de las ciencias, la tecnología, el conocimiento y la innovación.
- 12 de octubre Descubrimiento de América
- 16 de octubre Día del Profesor
- 24 de octubre Muerte de Bernardo O'Higgins
- 29 de octubre Día Nacional de las y los manipuladores de alimentos
- 31 de octubre



BATALLA DE RANCAGUA

También conocida como el "Desastre de Rancagua", se desarrolló entre el 1 y 2 de octubre de 1814 en la plaza de esa ciudad y tenía como fin frenar a las fuerzas realistas de Mariano Osorio de su avance hacia Santiago. Las tropas patriotas no pudieron contener a un poderoso ejército de cinco mil hombres, el cual destruyó la resistencia patriota, canceló temporalmente la independencia de Chile y significó el fin de la Patria Vieja, dando inicio a la reconquista española



Óleo de la batalla de Rancagua por el pintor Giulio Nanetti.

Consecuencias

Las principales consecuencias de la batalla de Rancagua fueron las siguientes:

- **El fin del período llamado Patria Vieja y el comienzo de la Reconquista española**, retomando la Corona española el control sobre todo el territorio chileno.
- **El ejército independentista quedó completamente desorganizado**, costándole 4 años rearmar las tropas y tomar el control de su territorio para librarse finalmente de la Corona española, en el año 1817.

Personajes de la batalla de Rancagua

Los personajes más resaltantes de la Batalla de Rancagua fueron los siguientes:

- **Mariano Osorio Pardo (1777-1819)**: poeta, gobernador y militar español, comandante de las fuerzas realistas en la batalla de Rancagua y Cancha Rayada.
- **Bernardo O'Higgins Riquelme (1778-1842)**: político y militar chileno, considerado uno de los padres de la patria de Chile, quien fue comandante del ejército patriota en el proceso de la Independencia de Chile.
- **José Miguel de la Carrera y Verdugo (1785-1821)**: militar y político chileno, considerado uno de los padres de la patria de Chile, comandante de las fuerzas patriotas en el proceso de independencia.
- **José Fernando de Abascal y Sousa (1743-1821)**: militar y político español, mariscal de campo y virrey del Perú, perteneciente a la nobleza. Fue quien envió las tropas de la Corona española para frenar a las patriotas y derrotarlas en Rancagua.

ALGUNAS ACTIVIDADES REALIZADAS EN NUESTRO ESTABLECIMIENTO

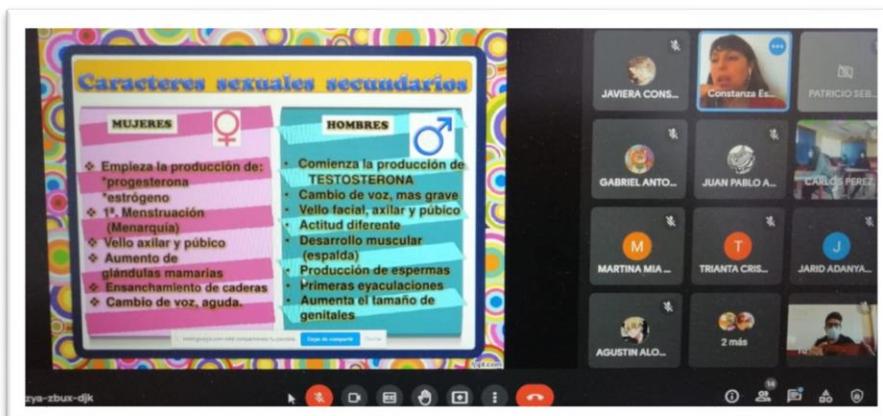
11° Entrega Canastas Junaeb

Srta. Jennifer Moreno del programa Multidisciplinario de Cormun Rancagua visitó nuestras dependencias para monitorear la entrega de canastas de JUNAEB. Felicitaciones a nuestro equipo de Canastas Marcia Jorquera, Patricio Castillo, Vanessa Olea y Viviana Jorquera, por un excelente proceso de entrega a nuestra comunidad.



Charla Educativa

El día jueves 21 de octubre se realizó Charla Educativa sobre Sexualidad, Afectividad y Género al curso 8°A, que estuvo a cargo del equipo Psicosocial: Vanessa Olea, Patricio Castillo y profesor Jefe Carlos Pérez. La charla fue impartida por la matrona Cesfam N°2, Constanza Quintro, quien entregó información muy importante de la temática tratada. Agradecemos su colaboración y por supuesto la participación activa de nuestros estudiantes de octavo, quienes resolvieron dudas en conjunto a la matrona invitada.



Día del Profesor

El día Lunes 18 de octubre, el equipo de asistentes de la educación le preparó una sorpresa a los docentes y equipo directivo de nuestro colegio para celebrar el día del docente. Agradecemos el cariño y dedicación entregada.



AVISO IMPORTANTE

Síguenos en Facebook y hazte parte de la Comunidad Educativa Pablo Garrido Vargas

COMUNICADO
IMPORTANTE



¡TENEMOS PÁGINA EN FACEBOOK!



Bienvenidos al Fanpage oficial de nuestro colegio. Te invitamos a ser parte de esta nueva plataforma para que compartamos noticias, actividades internas y avisos. Síguenos en:

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/COLEGIO-PABLO-GARRIDO-VARGAS](https://www.facebook.com/COLEGIO-PABLO-GARRIDO-VARGAS)





[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/COLEGIO-PABLO-GARRIDO-VARGAS](https://www.facebook.com/COLEGIO-PABLO-GARRIDO-VARGAS)



Entrega de Rincón Rinju

El Rincón de Juegos es parte de los derechos y beneficios gestionados por Chile Crece Contigo, como parte del Programa de Apoyo al Aprendizaje Integral que se fundamenta en el diagnóstico de que los niños y niñas de 4 a 5 años cuentan con mayores espacios destinados al juego y la estimulación en su hogar para contribuir a su desarrollo integral. Con el beneficio se busca precisamente, mejorar las condiciones de equipamiento infantil para el juego y la estimulación en hogares de niños y niñas que cursan pre kínder.

El **RINJU** es un espacio lúdico que permite que los niños y niñas tengan en sus hogares un lugar para jugar, crear, explorar y así fortalecer con ellos su desarrollo, imaginación y relaciones con otros/as niños y niñas.

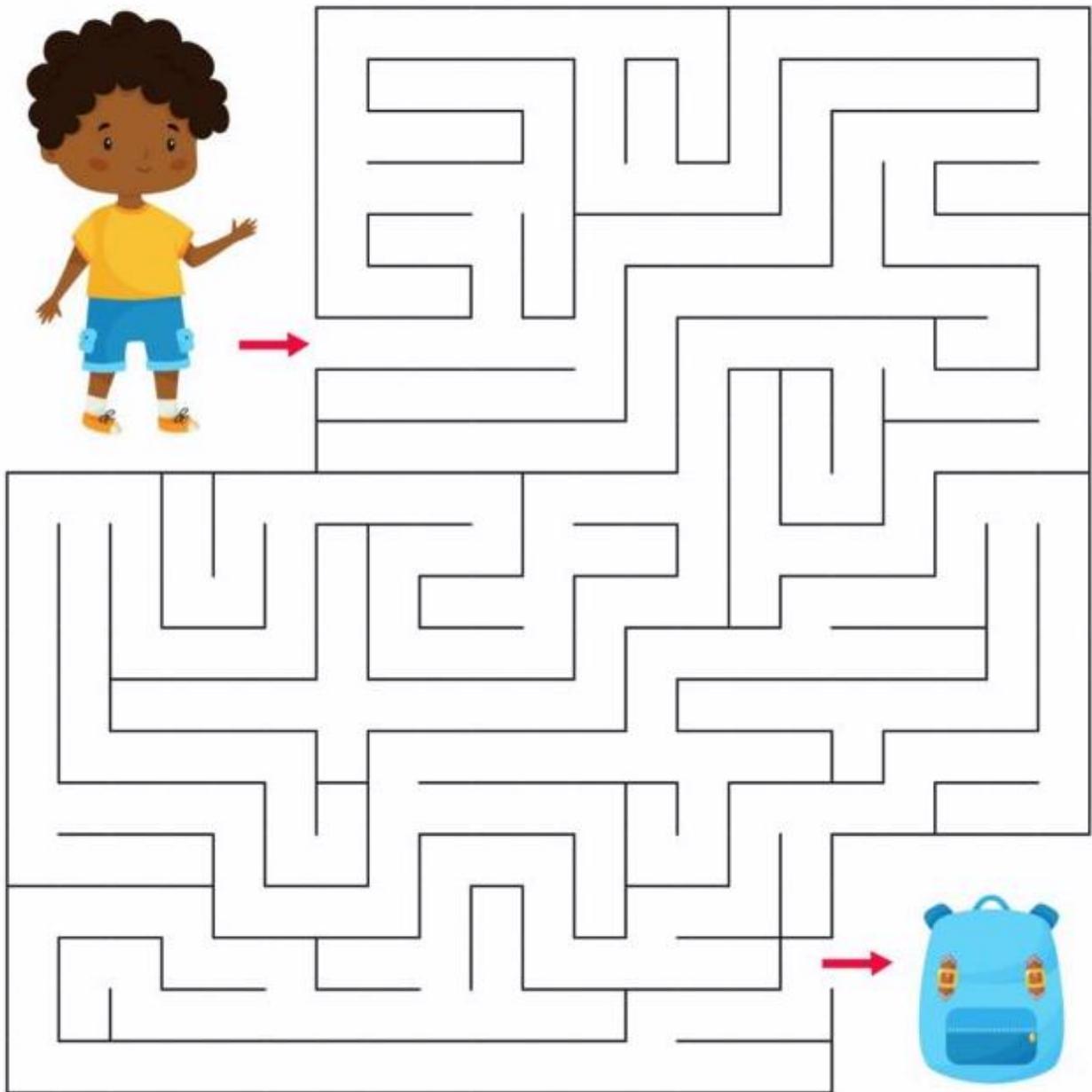


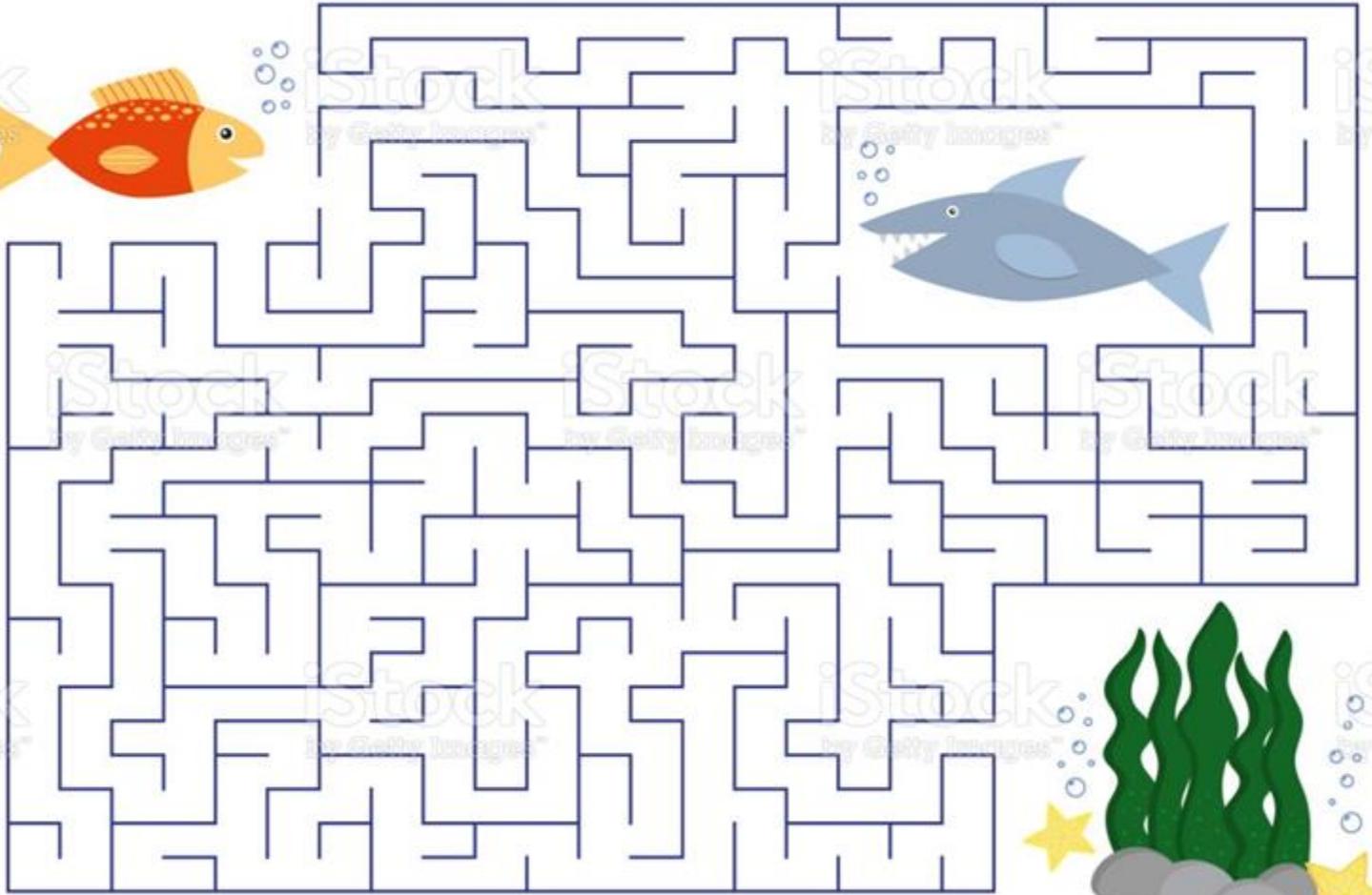
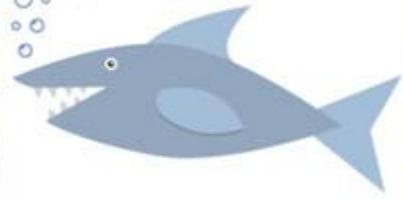


ESPACIO DE ESTIMULACIÓN

Técnicas para la estimulación cognitiva.

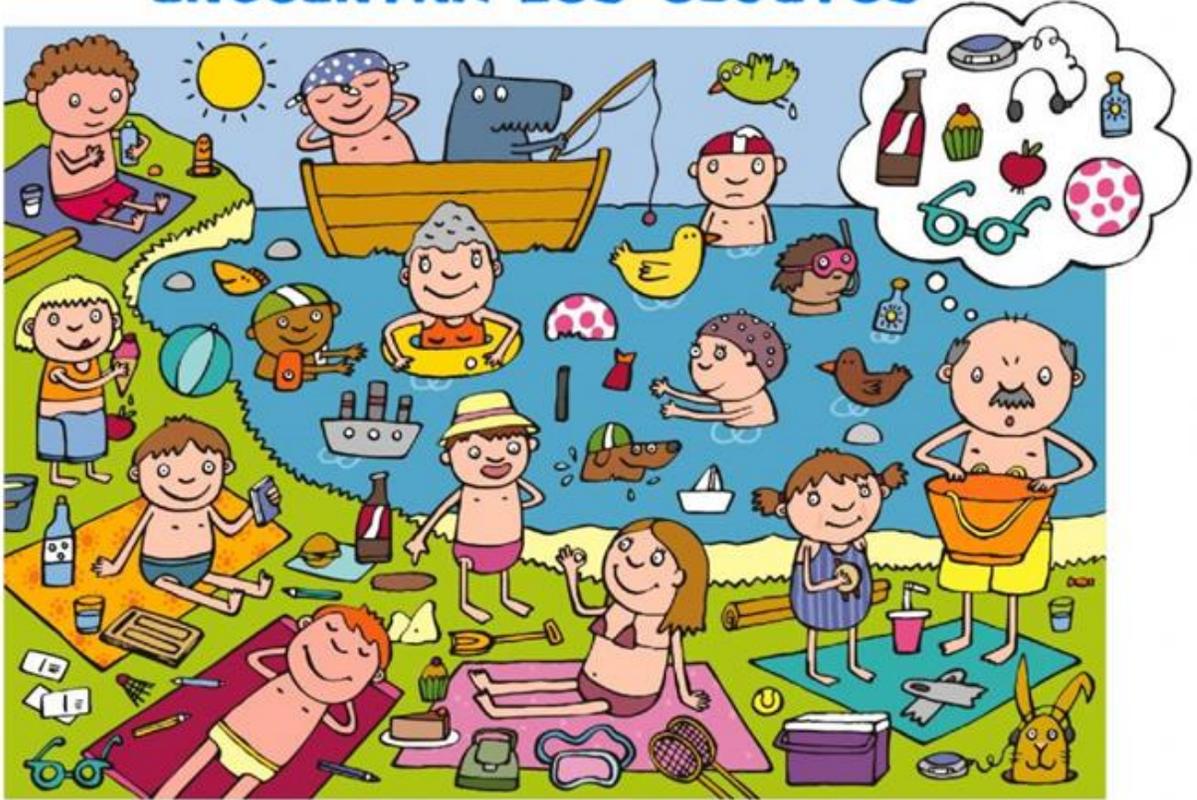
Encuentra la salida de este laberinto







ENCUENTRA LOS OBJETOS



Encuentra los 15 objetos



Encontrar 24 objetos



Observa los objetos detenidamente y luego escribe en un papel los objetos que haz recordado sin mirar. ¡Tienes 2 minutos!



Inspire Therapy Source ©

¡ Tienes 3 minutos !



¿Cuántos objetos has recordado sin mirar? Con la práctica, puedes recordar más objetos cada día.



¿QUÉ ES?



aquí Sí está



aquí NO está



aquí Sí está



aquí NO está

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 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. 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.



VIDA SALUDABLE

La alimentación juega un papel muy importante en el crecimiento y el aprendizaje de los niños. A través de los alimentos, los niños obtienen la energía que necesitan para que su cerebro se mantenga activo, y en las condiciones más óptimas, adquiriendo con una mayor facilidad todos los conocimientos que se aprenden en el cole cada día.

Según la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), existe una estrecha relación entre la alimentación y el rendimiento escolar. Los niños que siguen una dieta equilibrada tienen mayor capacidad para hacer sus deberes escolares, obtener mejor notas, y tener una participación mucho más activa en todo tipo de actividades en clase.

Adquirir buenos hábitos de vida comienza desde el hogar, pero también los profesores ejercen un papel muy importante para fomentar el aprendizaje de los niños de la mejor manera.

Nutrientes que ayudan al rendimiento escolar

Existen algunos nutrientes que resultan esenciales para potenciar el buen funcionamiento del cerebro y la vista de los niños. Dos órganos clave en el aprendizaje en etapa escolar.

Estos nutrientes son los siguientes:

- **Grasas saludables:** en forma de ácidos grasos esenciales omega 3 y omega 6, muy importantes para el desarrollo del cerebro en la etapa infantil. Los niños pueden obtenerlos a través de alimentos como el pescado azul, aceites, grasas saludables como el aguacate y los frutos secos.
- **Vitaminas del grupo B:** que participan directamente en el correcto metabolismo de la energía. Disponibles en alimentos como los cereales integrales, el huevo y los lácteos.
- **Hierro:** mineral que contribuye en el desarrollo cognitivo de los niños, evitando la aparición de cansancio. Lo encontrarás en carnes magras, pescados, huevo, y también en legumbres y verduras.
- **Magnesio:** muy importante para la transmisión del impulso nervioso, así como para la liberación de energía, disminuyendo la fatiga. Los alimentos ricos en magnesio son las verduras de hoja verde, pero también cereales, lácteos, carne, pescados y mariscos.
- **Zinc:** que contribuye en la función cognitiva, el metabolismo energético, el sistema inmune y el crecimiento de los peques. Las fuentes de este mineral son muy variadas. Puedes encontrar alimentos ricos en zinc como los frutos secos, moluscos, carne magra y huevos

Los 9 ALIMENTOS QUE TE AYUDARÁN A CONCENTRARTE



NUECES

Además de ayudarte a aumentar tu concentración y a responder rápido en tu trabajo y estudio ayudan a que el cerebro funcione correctamente.



AGUACATE

Ayuda a que nuestro tiempo de trabajo o estudio sea mucho más rendido, pero además de aumentar nuestra concentración ayuda a construir las células de las células nerviosas.



HUEVOS

Ayudan a que el cerebro tenga memoria a largo plazo. Además, al igual que las otras proteínas, consumir huevos mejora el estado de alerta y de estabilidad. Lo mismo ocurre con los frijoles, el pescado y las carnes magras.



SALMÓN

El salmón, como otros pescados de agua fría (atún, anchoas, sardinas...) es rico en Omega-3 y aumenta la energía, mejora la capacidad de aprendizaje, las habilidades para resolver problemas, aumenta la memoria y alivia la depresión.



FRUTAS Y CÍTRICOS

Todos los cítricos y las frutas como el melón, la sandía, piña, manzana, uva, kiwi, melocotón y cereza tienen un impacto positivo en tu cerebro y te ayudarán a recordar toda la información rápidamente.



VEGETALES VERDES

Los vegetales verdes y hortalizas como el brócoli, coles, espinacas, berros, lechuga, cebolla, espárragos, zanahoria, champiñones o rábano favorecen la concentración, ayudan a mantener la memoria y mantienen el cerebro enfocado en sus tareas.



AGUA

El 70% de nuestro cuerpo es agua, por lo que es un componente esencial para el buen funcionamiento del cerebro. Asegúrate de beber al menos 8 vasos de agua al día para rendir mejor y tener más facilidades para concentrarte y mantener activo y rápido el cerebro.



CALCIO

El Yogur, el queso, la leche y otros alimentos ricos en calcio mejoran la función de los nervios y además mejoran el estado de alerta, la concentración y la memoria.



TÉ

No solo mejora la memoria y la concentración, sino que además combate la fatiga mental.

Alimentos para EL CEREBRO



Té verde

Tiene muchos antioxidantes que retrasan el envejecimiento



Agua

El 85% del peso del cerebro es agua y definitivamente afectará su funcionamiento

Frutos secos

Nueces, almendras, pecanas y maní. Tienen buena cantidad de omega 3



Huevo

La yema tiene nutrientes importantes para el funcionamiento cerebral como la colina



Pescados

Atún, anchoveta, bonito, jurel, caballa, trucha y salmón. Por su contenido de omega 3, ayudan con la sinapsis neuronal

El cerebro es el centro de nuestro cuerpo; por lo que tener un cerebro sano es fundamental para vivir mejor.



Como inculcar motivación en el estudio



La motivación es el énfasis que ponemos al realizar determinadas tareas o actividades. Una motivación alta y duradera es vital para ayudarnos a conseguir todo aquello que nos proponemos, sobre todo a la hora de estudiar.

No obstante, en ocasiones esta no es tan fácil de mantener; por lo que a continuación veremos varios consejos para mejorar tu autoestima, ya sea durante las épocas de exámenes o para los momentos aprender rápidamente por tu cuenta.

Consejos para motivarte a estudiar

1. Planificar la sesión de estudio

Es esencial comenzar por planificar tu sesión de estudio. Elegir qué materia o materias vas a estudiar e intentar ponerte un tiempo límite para hacerlo. Una buena idea es realizar un listado con las tareas a realizar durante la sesión y ordenarlas según su prioridad. Conforme vayas adelantando en las tareas te sentirás más motivado y realizado.

2.- Establecer metas pequeñas

El establecimiento de pequeñas metas u objetivos en aquellos momentos en los que el material de estudio o trabajo sea de gran volumen nos ayudará a sentirnos realizados y por lo tanto a mantener nuestra motivación alta.

3. Hacer primero lo más difícil

Durante los primeros momentos de estudio es cuando tenemos más energía. Esta energía se ira

consumiendo poco a poco conforme pasen las horas, por lo tanto, es mucho más eficaz realizar aquellas actividades o estudiar aquellas materias que nos resulten más difíciles en estos primeros momentos, porque con menos energía podemos incluso percibir mucho más complejas las tareas y actividades.



4. Evitar las distracciones

Teléfono móvil, redes sociales, internet, televisión, etc. Todo esto son agentes distractores que nos desvían de nuestra tarea y hacen que nuestra mente se disperse, haciendo mucho más difícil

volver a concentrarnos en nuestra tarea. Todas estas distracciones nos hacen perder tiempo, concentrarnos menos y ser menos eficaces, también pueden generar el que desarrollemos un sentimiento de incompetencia o desmotivación.



5. Descansar de vez en cuando

Es muy recomendable tomarse cierto tiempo de descanso antes de que la fatiga se apodere de nosotros. Si dejamos nuestra tarea cuando ya no podemos más nos será muy difícil retomarla y, seguramente, lo haremos desmotivados.

Lo ideal es tomar pequeños descansos de 10-15 minutos cuando notemos el más mínimo síntoma de cansancio. De esta forma, estaremos mucho más despejados y con más energía para volver a sentarnos a trabajar.

6. Premiarse

Una vez acabada la sesión de trabajo o de estudio prémiate con pequeñas recompensas. Si crees que los has hecho bien o que el trabajo ha sido productivo permítete alguna recompensa que te motive.

Para poder hacerlo de manera eficaz puedes seguir los siguientes pasos:

Ponte una meta y establece la recompensa de antemano. Así estarás motivado para conseguirla.

Para que la recompensa sea efectiva, ha de ser proporcionada al esfuerzo o dificultad de la tarea.

Si crees que no has rendido lo suficiente no te premies, sino no tendrá ningún efecto cuando lo hagas.

Las auto-afirmaciones también son pequeñas recompensas que podemos ir dándonos mientras estamos trabajando.

7. Encontrar el contexto de estudio ideal

Cada persona rinde mejor en un contexto y horario determinado. Por lo tanto, es necesario saber cuál es nuestro horario y entorno ideal para estudiar.

Por ejemplo, podemos estudiar con música si esta es apropiada, estudiar en un lugar dónde haya más gente como una biblioteca, o por el contrario estar totalmente solos y en silencio.

De la misma manera, es posible que durante las primeras horas de la mañana nos encontremos más despejados para trabajar bien o, por el contrario, la tarde sea nuestro momento ideal para concentrarnos mejor.

8. Adecuar tu espacio de trabajo

Asegúrate de que todo funcione correctamente y de que tienes todo lo necesario para estudiar o realizar las tareas que tengas pendientes. De lo contrario perderás mucho tiempo buscando cosas y esto puede llegar a frustrarte mucho cuando veas que no puedes adelantar el trabajo.

Asimismo, un espacio de trabajo ordenado y limpio no hará sentirnos más cómodos y a gusto.



9. Pensar en las metas a largo plazo

Reflexiona acerca de que lo que te ha llevado a realizar dichos estudios o actividades, así como qué puedes conseguir una vez los termines. Todo esto potenciará tu motivación y te ayudará a encontrar una razón para continuar.

Una buena opción es dejarlo reflejado en algún lugar, un papel o una pizarra que te sirvan de motivación y puedan ayudarte a recordar para qué estás haciendo este esfuerzo.

10. No procrastinar

La procrastinación es el "arte" de dejar aquello que no nos apetece hacer para otro momento, sustituyéndolo por algo más ligero y que nos apetezca más. Aunque esto suene bien, la realidad es que siempre acabarás postergándolo, así que lo mejor es proponerse hacer y realizarlo cuando aún tengamos energía.





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