



San Bernardo 3 de junio de 2021

MES DE LA TOLERANCIA, DEL AUTOCUIDADO Y LA RESILIENCIA.

Estimada(o) apoderada(o): Reciba un cariñoso saludo, esperando siempre que junto a sus seres queridos se encuentre muy bien.

Incorporación de un nuevo valor: De acuerdo con lo conversado en reunión de apoderados, a contar de este mes, incorporamos a la RESILIENCIA como valor. Actualmente enfrentamos duros momento, más poco a poco vamos sorteando con resistencia y confianza circunstancias que nos han hecho más fuertes.

VALORES PARA REFORZAR EN CONJUNTO.

Tolerancia: Es la capacidad para vivir armónicamente entre personas que pueden tener diferencias.



“Los niños han de tener mucha tolerancia con los adultos”.
- Antoine de Saint-Exupéry

“Cuando conozco a alguien no me importa si es blanco, negro, judío o musulmán. Me basta con saber que es un ser humano”.

Walt Whitman

“¡Triste época la nuestra! Es más fácil desintegrar un átomo que un prejuicio”.

Albert Einstein

Autocuidado: Cuidar de sí mismo no es una actitud egoísta o vanidad sino una necesidad. Debemos desarrollar conductas que favorecen la salud física y mental, promoviendo la autoestima y autovaloración.

Ideas de Cuidado Personal



Escucha tu música favorita



Come algo saludable



Lee un libro



Llamalo a alguien que aprecias



Camina o Corre



Disfruta una bebida caliente



Dile algo bonito a alguien y mira como se ilumina su rostro



Baila



Crece una manualidad



Arreglate para ti



Hornea un postre



Perdonate por lo que no alcanzaote a hacer hoy, eh intentalo nuevamente mañana.



Toma un Baño, si es posible mejor en la tina



Colorea o dibuja



Guenta tus bendiciones

«El buen humor es la salud del alma; la tristeza, el veneno».

Philip Stanhope.

«Respirar lentamente es como un ancla en medio de una tormenta emocional: el ancla no hará que la tormenta se vaya, pero te mantendrá firme hasta que pase».

Russ Harris

Resiliencia: Es la capacidad que tiene una persona o un grupo de recuperarse frente a la adversidad, para seguir proyectando el futuro.



“Recuerda siempre que eres más grande que tus circunstancias, eres más que cualquier cosa que te pueda ocurrir”.
Anthony Robbins

“No me juzgues por mis éxitos, júzgame por las veces que me caí y volví a levantarme.”
Nelson Mandela

“En tres palabras puedo resumir todo lo que he aprendido acerca de la vida: continúa hacia delante.”
Robert Frost

“En las profundidades del invierno finalmente aprendí que en mi interior habitaba un verano invencible.”
Albert Camus

Informamos lo siguiente:

1) Spelling Be Contest: martes 16 de junio.

Esta actividad consiste en que estudiantes de niveles similares compiten en la pronunciación de una palabra en inglés, donde se le pide al concursante que deletree las vocales y consonantes en el orden correcto, sin equivocarse.

Competencias

- a) nivel: 1° básico a 4° básico.
- b) nivel: 5°básico a 8° básico.
- c) nivel: I° medio a IV° medio.

2) Día de los pueblos originarios: jueves 24 de junio.

Se realizará una reflexión dialogada, en torno al aporte cultural de los pueblos originarios.

3) Finalización de Talleres de Senda (Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol) para II medio y III medio.

Objetivo de los talleres:

a) Autoestima y proyecto de vida (II° medio).

Su objetivo es generar herramientas para el fortalecimiento de la autoestima y desarrollo de proyecto de vida de los(las) estudiantes.

b) Infórmate y decide (IV° medio).

El objetivo es generar un espacio de diálogo, información y reflexión, en torno al consumo de drogas y alcohol en niños, niñas y jóvenes adolescentes.

Fechas

Designación	II medio	IV medio
Sesión 1	/	10-jun
Sesión 2	/	17-jun
Sesión 3	03-jun	/
Temas	Autoestima y proyecto de vida	Infórmate y decide

4) **Entrega de Canastas Junaeb:** viernes 4 de junio desde las 9:00 hasta las 14:00 hrs.

5) **Mindfulness, algunos beneficios:**

a) *Ayuda a controlar el estrés y la ansiedad.*

La meditación y el Mindfulness reducen los niveles de cortisol, una hormona activada por las situaciones de estrés. El cortisol es necesario para el cuerpo porque regula y moviliza la energía en estas situaciones, pero si tenemos demasiado puede producir efectos secundarios.

b) *Puede ayudar a terminar con los problemas de insomnio.*

El Mindfulness puede ayudarnos a dormir mejor por las noches. Las personas que lo practican muestran un mayor control de las emociones y comportamientos durante el día. Y por la noche, son capaces de tener un nivel bajo de cortisol, lo cual les ayuda a dormir mejor.

c) *Protege el cerebro.*

Según un estudio de la Universidad de Harvard y el Hospital General de Massachusetts, la meditación aumenta el tamaño de los Telómeros, unas estructuras que se localizan en los extremos de los cromosomas y que se relacionan directamente con el envejecimiento y el desarrollo de ciertas patologías asociadas a la vejez.

d) *Ayuda a concentrarte.*

El Mindfulness es una práctica que tiene el objetivo de entrenar la conciencia y la atención plena para poder dirigir de forma voluntaria estos procesos mentales.

e) *Desarrolla la inteligencia emocional.*

Con la práctica del Mindfulness, se mejora la autoconciencia, el autoconocimiento y nos hace evolucionar internamente. Además, a través de la compasión hacia nosotros mismos, se consigue que las cosas no nos afecten tanto.

f) *Mejora las relaciones interpersonales.*

El Mindfulness ayuda a responder de una manera apropiada al estrés de la relación y mejora la habilidad de comunicar tus emociones a otra persona.

g) *Favorece la creatividad*

La meditación ayuda a calmar la mente, y una mente calmada tiene más espacio para generar ideas nuevas.

h) *Mejora la memoria.*

Con dos semanas de Mindfulness, es posible mejorar la comprensión lectora, la capacidad de la memoria de trabajo y la concentración.

Es de gran importancia que su pupilo participe en el taller socioemocional Mindfulness, porque conlleva aportes relevantes en el desarrollo mental de su educando. Éste es un espacio diferente, donde pueden compartir sus opiniones, sentimientos, pueden reflexionar sobre temas valóricos que son fundamentales para ser una mejor persona día a día.

Solicitamos su invaluable apoyo, para darle la importancia necesaria a este espacio y que sólo pretenda mejorar la calidad de vida de nuestras(os) queridas(os) estudiantes.

Horario: de lunes a viernes desde las 8:00 hrs. a las 8:25 hrs..

6) **Lectura y escritura Diaria:**

Durante el primer bloque de clases se lleva a cabo las actividades de lectura y escritura, por días alternados, esta actividad se enmarca en el plan lector de nuestro colegio, cuya finalidad es potenciar e incrementar las habilidades de comprensión lectora y escritura de todos los estudiantes de nuestro establecimiento. Junto con ello, generar un hábito lector, mejorar vocabulario y forma de expresar las ideas y pensamientos.

Cada día, el profesor o profesora jefe publica en el classroom destinado a plan lector, la actividad correspondiente, en donde el estudiante obtiene las instrucciones para desarrollar la actividad y debe ser entregada ese mismo día.

En el caso de la escritura, el estudiante debe sacar una foto a la página trabajada y subirla a la publicación realizada por el profesor.

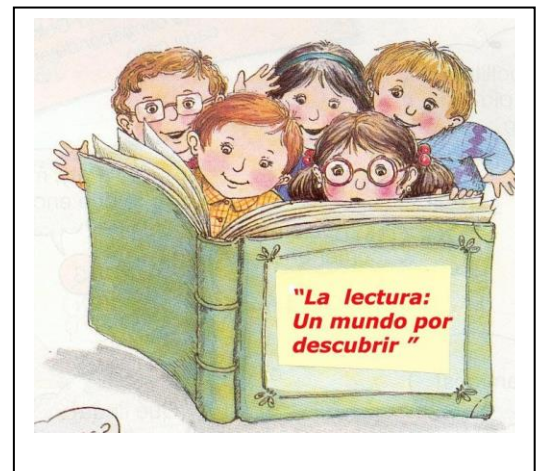
Con respecto a la lectura, se realiza en google formulario, donde el alumno debe presionar "enviar" y su trabajo llegará automáticamente. El profesor o profesora jefe realiza la publicación de dicho formulario en classroom.

Estas dos actividades son revisadas todos los días, y llevan una **calificación para la asignatura de Lenguaje y Comunicación al finalizar el trimestre.**

"La lectura hace al ser humano completo, la conversación ágil y el escribir, preciso"

Sir Francis Bacon

Cualquier duda o consulta escribir a profesora Michel Muñoz mmunoz@colegiospensamientos.cl



7) Canales de comunicación con la comunidad escolar:

- Circulares mensuales con actividades del mes.
- WhatsApp: Comunicación directa con cada profesor jefe.
- Convivencia Escolar psicóloga Isabel Bahamonde: +569 35125829
- Inspección básica Bernardita Álvarez: +569 75326656
- Inspección media José Luis Soto: 977559627
- Soprote computacional Erick Caro: 944819606
- Secretaría Académica Angélica Villalobos: +569 56909396
- Página web del colegio: www.colegiospensamientos.cl
- Canal YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCdmjy0HptBlNmY4P6dgCDiQ>
o buscar: colegio los pensamientos de San Bernardo (puede suscribirse y recibirá automáticamente notificaciones de las publicaciones destacadas).

8) Reuniones de Apoderados(as).

En el Calendario del Google Suite del correo institucional del estudiante, aparecerá la programación de la segunda reunión de Apoderadas(os), no llegará invitación.

N°	Curso	Profesor(a)	Fecha	Hora
1	1° básico	Pamela Lizana	29/06	18:30 hrs.
2	2° básico	María Paz Morales	01/07	17:30 hrs.
3	3° básico	Paulina Farías	30/06	17:30 hrs.
4	4° básico	Joselyn Suarez	30/06	17:30 hrs.
5	5° básico	Evelyn Núñez	29/06	18:30 hrs.
6	6° básico	Natalia Ramos	29/06	17:30 hrs.
7	7° básico	Ruth Zagal	01/07	17:30 hrs.
8	8° básico	Nicole Camposano	29/06	17:30 hrs.
9	I° medio	María Fredes	01/07	18:30 hrs.
10	II° medio	Juan Carlos Balladares	30/06	18:30 hrs.
11	III° medio	Rodrigo Valenzuela	01/07	18:30 hrs.
12	IV° medio	Katherine Jara	30/06	18:30 hrs.

9) Indicadores de Desarrollo Personal y Social.



10) FullCollege: El viernes 4 de junio se podrán realizar consultas para ver las calificaciones de los/las estudiantes en la plataforma educativa FullCollege, atención en el colegio con la señorita Angélica Villalobos (desde las 9:00 hrs. hasta las 13:00 hrs.).

Agradeciendo su amable atención, esperando que usted y todos sus cercanos se encuentren muy bien, saludos cordiales.

Marcela Carvajal Altamirano
Directora
Colegio Los Pensamientos
San Bernardo