



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA

¿CUÁLES SON LAS PAUTAS PARA PROMOVER LA CRIANZA POSITIVA?

SE VIVE LA EDUCACIÓN

INDICADORES DE CRIANZA POSITIVA:



EL AMOR: mostrarse cariñoso y demostrar que lo(a) queremos. El niño debe sentir seguridad del amor que sienten sus padres hacia él.

EL CONOCIMIENTO DEL NIÑO: conocer sus inquietudes, sus miedos, sus intereses, su temperamento, etc.

LA COMUNICACIÓN: promover el diálogo, para que pueda expresarse y sepa que se le tiene en cuenta. Y que por tanto, puede contar con ustedes cuando tenga algún problema o alguna inquietud.

EL RESPETO: mostrar tolerancia y tratarlo con dignidad.

IDENTIFICAR SUS EMOCIONES: es importante ponerse en su lugar para entender su punto de vista. No debemos olvidar que son niños y no puede juzgar sus ideas o actuaciones como un adulto.

PONERSE A SU ALTURA FÍSICA: resulta interesante mostrarse más cercano al niño, buscando el dialogo adoptando su misma altura. El adulto deberá agacharse para estar al nivel del niño, esto le dará más confianza y sentirá alivio de tener una relación más igualitaria, cuando tiene algún problema en el que necesita el acercamiento.

POSIBILITAR SU AUTONOMÍA: favorecer la independencia del niño mediante la instauración de responsabilidades en el que sienta que tiene un deber. Sentirse colaborador y necesario ayudará en su autoestima y en su identidad dentro del núcleo familiar.

SE VIVE LA EDUCACIÓN



EDUCACIÓN
**RAN
CAGUA**

**EQUIPO
MULTIDISCIPLINARIO**



OBJETIVO DEL EQUIPO

Fortalecer los Indicadores de Desarrollo Personal y Social, a través de diversas actividades y entrega de información relacionada con salud y estilo de vida.





EDUCACIÓN
RAN
CAGUA

HÁBITOS PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE

¿QUÉ SON LOS HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE?

- Hábitos: son conductas que se repiten a lo largo del tiempo de manera sistemática.
- Saludable: que es bueno o beneficioso para la salud o que la proporciona.



HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE



ENTONCES, ¡TOMEMOS BUENAS DECISIONES!

- Sellos de advertencia: la presencia de uno o más sellos de advertencia en un producto nos indica que éste presenta niveles superiores a los límites establecidos por el Ministerio de Salud en relación a sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías, los que se asocian a la obesidad y otras enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes y algunos tipos de cáncer.
- Alimentación saludable y actividad física: Mantener una alimentación saludable, realizar actividad física diariamente, es una forma de mantener un estado nutricional óptimo, y prevenir enfermedades crónicas no transmisibles.



OPCIONES PARA COLACIÓN

PROGRAMA LAS COLACIONES ESCOLARES DE TUS HIJOS/AS



LUNES

Alternativa 1 1 fruta natural entera o picada + vaso de agua

Alternativa 2 1 pan de molde integral con huevo, palta o queso + vaso de agua



www.eligevivirsano.cl



PROGRAMA LAS COLACIONES ESCOLARES DE TUS HIJOS/AS



MARTES

Alternativa 1 1 yogur sin sellos + vaso de agua

Alternativa 2 1 pocillo con palitos de apio y zanahoria + un huevo duro picado + vaso de agua



www.eligevivirsano.cl



¿QUÉ ES LA ACTIVIDAD FÍSICA?

- Se considera actividad física a cualquier movimiento corporal producido por el sistema músculo-esquelético que exija o produzca un gasto de energía.
- La Organización Mundial de la Salud recomienda realizar ejercicio moderado a vigoroso, al menos, tres veces a la semana con una duración mínima de 60 minutos.

¿CÓMO HACER ACTIVIDAD FÍSICA?

- ✓ Corriendo
- ✓ Saltando
- ✓ Caminando
- ✓ Andando en bicicleta



- ✓ Bailando
- ✓ Jugando
- ✓ Practicando un deporte



¿QUÉ ES LA HIGIENE POSTURAL?



- La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en reposo o en movimiento y así evitar posibles lesiones, aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

PREVENIR POSTURAS VICIOSAS

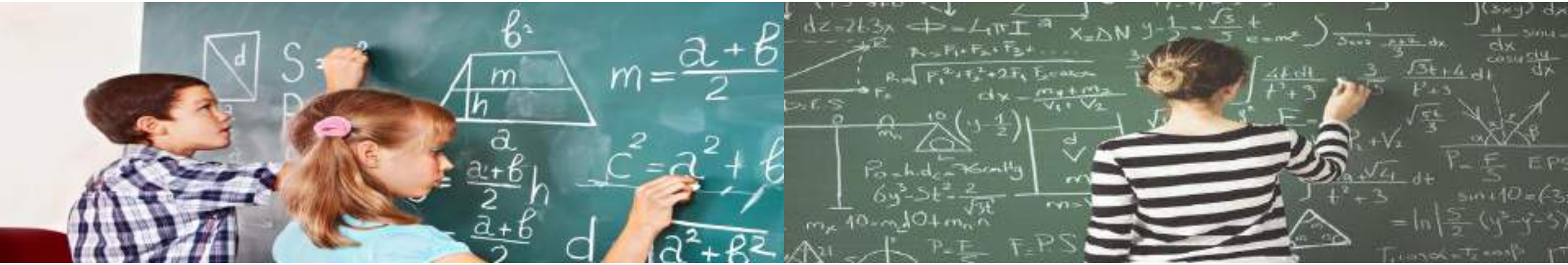
Evitar cargas excesivas en tus articulaciones

Recuerda sentarte adecuadamente durante tus horas de estudio y trabajo.

- Nuestra espalda debe estar apoyada en el respaldo de la silla y mantenerla siempre derecha.
- Las piernas deben estar flexionadas y los pies deben contactar el suelo, un apoya pies puede ser de mucha ayuda.



BENEFICIOS ACADÉMICOS



Con una alimentación variada, equilibrada y saludable acompañada de actividad física diaria tendrás:

Mayor
Concentración

Menor fatiga

Más Ánimo

¿QUÉ ES LA HIGIENE PERSONAL?



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA

La higiene personal se define como el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud.

Proceso fundamental para:

1. Proteger tu salud
2. Cuidar tu aspecto personal
3. Evitar enfermedades
4. Limpiar la suciedad

DEBES REALIZAR A DIARIO



- Higiene corporal: baño diario.
- Cambio de ropa.
- Lavado de cabello, máximo día por medio. Revisión de un adulto en búsqueda de pediculosis.
- Higiene dental: lavado de dientes, en la mañana, después de cada comida y antes de dormir.
- Lavado de manos frecuente.

LAVADO DE MANOS



- Es fundamental lavarse las manos frecuentemente.
- Evitas enfermedades y contagiar a otras personas.

PARA MÁS INFORMACIÓN



Lavado de manos:

<https://www.youtube.com/watch?v=NMmAj1EKdVo>

Hongos:

<https://www.youtube.com/watch?v=kts3A4I7svk>

Higiene:

<https://www.youtube.com/watch?v=U5Ve1Qp1KWk&t=81s>



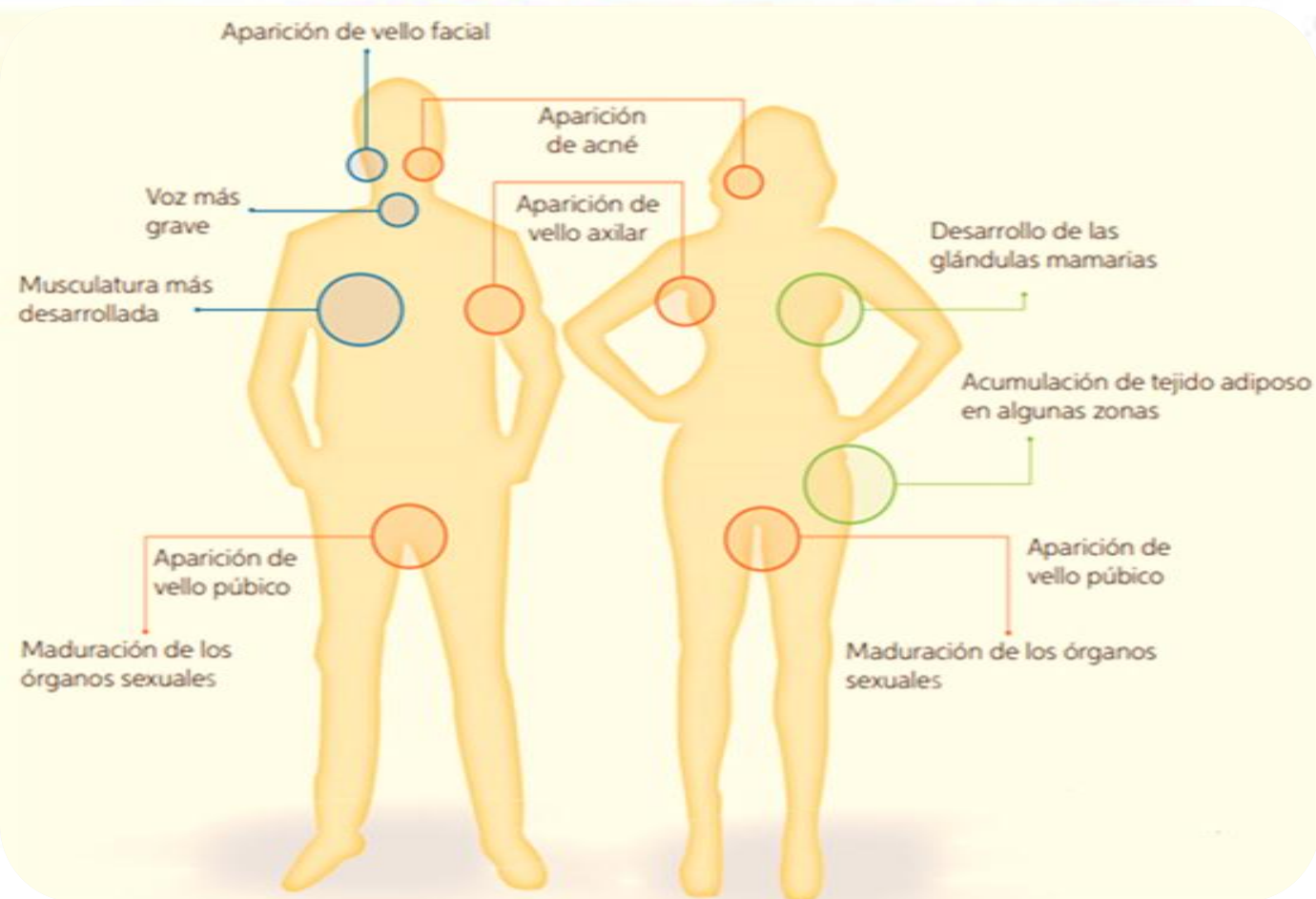
**ALIMENTACIÓN SALUDABLE + ACTIVIDAD FÍSICA +
HIGIENE PERSONAL**

**ESTOS TRES BUENOS HÁBITOS TE BRINDARÁN UN
CORAZÓN FUERTE Y UNA SALUD ÓPTIMA**

COMIENZA HOY



¿SABÍAS QUE...?



La adolescencia es una etapa en la que se experimentan profundos cambios físicos, sociales y psicológicos. Se alcanza una madurez del cuerpo y de los órganos, en general.

AFFECTIVIDAD



*Los cambios
emocionales están
mediados por las
modificaciones
HORMONALES*

Es la integración en el mundo personal de los sentimientos y emociones de las personas.

- **Emociones:** Reacciones afectivas transitorias de menor duración y tienen una manifestación corporal.
- **Sentimientos:** Estados afectivos más estables, no tienen una manifestación corporal.



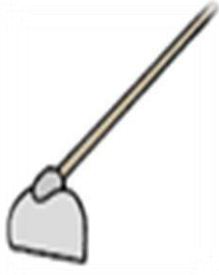



HUERTOS ESCOLARES

¡Las herramientas del huerto!



Existen variadas herramientas para realizar labores agrícolas. A continuación, se detallan las que usamos en el trabajo del huerto escolar, que nos ayudan a que la preparación del suelo sea más fácil y podamos dejarlo en las condiciones necesarias para poder cultivar hortalizas y mantenerlas.

PRINCIPALES HERRAMIENTAS

Picota	Pala	Azada	Rastrillo	Cultivador	Horqueta	Pulverizador
						
La usamos para cavar o para romper ciertas clases de suelo compactado (duro)	La usamos para excavar o mover materiales	La usamos para hacer los surcos	Nos ayuda a deshacer los terrones duros del suelo y nivelar el suelo después de su preparación	En los terrenos sembrados para eliminar malas hierbas y airear el suelo	Se usa para airear los montones de compost	Lo usamos en los riegos iniciales para esparcir agua en gotas muy finas

HUERTOS ESCOLARES

Si no contamos con patio o espacio disponible, podemos usar un macetero o un cajón de tomates.



No olvidemos que el huerto se debe implementar en un espacio limpio, con, **al menos, 6 horas de luz del sol** e idealmente con acceso a agua para el riego.

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS



1. ¿Qué son los hábitos saludables?
2. ¿Qué significan los sellos negros de advertencia en los envases de los alimentos?
3. ¿Qué es actividad física y cuánto es el tiempo recomendado para practicarla?
4. Describe la forma correcta de sentarse durante tus horas de estudio y trabajo.
5. ¿Qué hábito saludable estás dispuesto/a a incorporar en tu vida?

RESPONDE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS



6. ¿Cuál es la importancia de la higiene diaria?
7. Enumera los hábitos de higiene que debes realizar a diario
8. ¿Qué cambios hay en la adolescencia?
9. ¿Cuál es la diferencia entre emociones y sentimientos?
10. ¿Cuáles son las principales herramientas que usamos en un huerto?
11. ¿Cuántas son las horas mínimas de sol para las plantas?

SE VIVE LA EDUCACIÓN



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA



EDUCACIÓN
**RAN
CAGUA**

DÍA DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR

JUEVES 23 DE ABRIL

SE VIVE LA EDUCACIÓN



Este día se celebra como una oportunidad de realzar la importancia que tiene el aprendizaje de la convivencia en la formación integral, pues es en ella donde se juega gran parte de los objetivos para alcanzar el “**desarrollo espiritual, ético, moral, afectivo, intelectual artístico y físico de los estudiantes**”.



QUE HACER EN EL HOGAR:

Es importante conmemorar este día y, si bien debido a la pandemia que estamos atravesando, no nos permite asistir a nuestro colegio, es un tiempo importante para compartir en familia y qué mejor que hacerlo a través de un juego, donde tu cerebro se relaja y entras en un estado más cómodo. Esto permitirá que tus hijos y tú se sientan menos perturbados por el estrés diario y los problemas cotidianos. Incluso, durante un episodio de juego, también pueden ir conversando de los temas que para ellos son importantes y demás cosas que permitan fortalecer la comunicación para toda la familia. **Cabe mencionar que lo recomendable es que todos los integrantes del núcleo cercano (mamá, papá e hijos, abuelos, tíos, cuidadores o con quien vivas, estén presentes). Pueden elegir algún juego de mesa u otro que requiera de habilidades de destreza.**

ESTÁ PROBADO QUE CUANDO HAY UNA SANA CONVIVENCIA ESCOLAR, LOS NIÑOS QUIEREN IR A CLASES Y APRENDEN MÁS.