

EDUCACIÓN
RAN
CAGUA

Equipo Multidisciplinario

BOLETÍN EDUCATIVO

EDICIÓN AGOSTO, 2021



Contenidos

03 **ORGANIZANDO MI DÍA**
Equipo Multidisciplinario

04 **CUERPO Y MENTE**
En equilibrio

05 **BUENAS PRÁCTICAS**
Colegio Eduardo de Geyter

06 **¿QUÉ SON LAS DROGAS?**
Senda Previene Rancagua

08 **HABLANDO EN SERIO**
Construyamos junt@s una
sociedad equitativa

11 **ENTREVISTA DEL MES**
Humberto Pizarro B. -
Director ITMBO

13 **RECETA SALUDABLE**
Hamburguesas de lentejas

14 **RINCÓN DEL LECTOR**
Deja volar tu imaginación

15 **MEDIO AMBIENTE**
Generando conciencia
ecológica

18 **ACTIVIDADES DESTACADAS**
Realizadas durante Julio

22 **EUIPO MULTIDISCIPLINARIO
RESPONDE**
Tus dudas nos importan

ORGANIZANDO MI DÍA



HIGIENE DEL SUEÑO OTRO HÁBITO DE VIDA SALUDABLE

Equipo Multidisciplinario - Corporación Municipal de Rancagua

¿SABÍAS QUE...?

Según diversos estudios no dormir lo suficiente se asocia significativamente con un debilitamiento en el sistema inmune, la posibilidad de desarrollar diabetes, hipertensión, enfermedades del corazón y obesidad. En la parte cognitiva se relaciona con menor concentración y memoria, así como también, en una menor respuesta a estímulos y dificultades en la coordinación.

Es por esto que la “higiene del sueño” tiene gran relevancia, ya que nos invita a tener en cuenta acciones no difíciles de llevar a cabo para favorecer un descanso reparador.

Algunos consejos para un buen dormir (adecuada higiene del sueño):

- La hora de dormir y la hora de levantarse debe ser idealmente la misma todos los días.
- Evitar consumir sustancias estimulantes desde la media tarde en adelante (café, bebidas azucaradas, cacao, tabaco, etc).
- Realizar actividad física durante el día (por lo menos 2 horas alejado de la hora de dormir).
- Apagar equipos tecnológicos temprano.
- Evitar cenas abundantes y muy condimentadas.
- Propiciar un ambiente relajado en el dormitorio, con poca luz, el menor ruido posible y una adecuada temperatura. Si hay problemas o tareas pendientes anotarlas en un cuaderno o agenda y verlos al otro día, para asegurar el descanso.
- Establecer una rutina de sueño, donde se vaya disminuyendo la actividad hacia la hora de dormir (tomar un baño, escuchar música suave y dejar todo listo para el día siguiente, por ejemplo).

No debemos ignorar la importancia que tiene el buen dormir en los hábitos de vida saludable, ya que es fundamental en el cuidado de nuestro organismo.

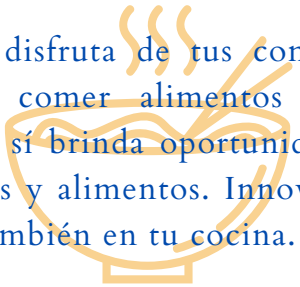
CUERPO Y MENTE EN EQUILIBRIO

Jenniffer Moreno M. - Nutricionista e Instructora de Yoga y Pilates, Equipo Multidisciplinario

Cuando las personas quieren generar un cambio en su estilo de vida, llevando su salud como ente principal en su motivación diaria, suelen comenzar a ejercitar su cuerpo y alimentarse de manera saludable, lo que es maravilloso. Sin embargo, podemos hilar un poco más fino, para que el cambio venga y se quede, para sentirse satisfechos en el proceso, para tener la convicción de que se está tomando la opción específica de autocuidado, no siguiendo modas o recomendaciones generales.

Consejo 1, identifica tus preferencias a la hora de poner tu cuerpo en movimiento, la idea es que los minutos que dediques a ejercitarte sea tiempo de calidad, no tan solo para el cuerpo, sino también para la mente, el placer puede y debe estar presente en cada movimiento, lo que garantizará que el hábito perdure por el resto de la vida.

Consejo 2, disfruta de tus comidas, no te presiones a comer alimentos que no te gustan, pero sí brinda oportunidad a nuevas preparaciones y alimentos. Innovar es bueno en la vida, también en tu cocina.



Consejo 3, invierte tiempo en tu interior. Son innumerables los beneficios asociados a la meditación, ¿por qué no intentarlo?. No hay una fórmula mágica o específica para meditar, lo más importante es que te sientas a gusto; posición de loto, medio loto o simplemente sentado cómodamente, mantener una actitud despierta y disfrutar de tu compañía, aprecia cómo tu mente corre, lluvia de pensamientos aparecen sin cesar, respira consciente, y déjalos pasar, permite que el mundo corra, tú detente, respira y disfruta.



Posición de loto

¡Nutre tu cuerpo, nutre tu ser!

Tortilla de espinaca y zanahoria

Ingredientes (2 porciones):

- 1 zanahoria
- 10 hojas de espinaca
- 2 huevos
- ½ taza de avena
- Sal
- 2 cucharadas de mostaza opcional.
- Pizca de aceite

Manos a la obra:

- 1.- Lavar bien zanahoria y espinaca.
- 2.- En un recipiente, rallar zanahoria, trozar hojas de espinaca rústicamente con las manos, puedes incluir los tallos, agregar ½ taza de avena, los huevos, sal y mostaza. Mezclar bien los ingredientes.
- 3.- En un sartén, verter la pizca de aceite, llevar a fuego medio, depositar la mezcla dentro del sartén y dar forma a la tortilla con espátula o cuchara. Esperar 1 minuto y dar vuelta la tortilla (puedes ayudarte de un plato para realizar maniobra de rotación), esperar 1 minuto más. Servir y disfrutar.

BUENAS PRÁCTICAS

TALLERES ONLINE EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Vida Activa y Saludable

Felipe Madrid L. - Profesor de Educación Física, Colegio Eduardo de Geyter



Un estilo de vida saludable depende de distintos y variados elementos que, cuando confluyen entre sí, logran una mantención y/o mejoramiento de la salud de una persona, predominando en ello un bienestar físico, nutricional y psicológico, entre otros.

En Chile y Sudamérica en general, las estadísticas indican que estos estilos se están alejando cada vez más de la actual cultura. Lamentablemente, el sedentarismo y la obesidad avanzan a pasos agigantados en edades tempranas, presentando serios problemas en etapas escolares y que resultan difíciles de revertir.

En relación a lo anterior, de acuerdo a datos entregados por JUNAEB, en el año 2019 se detectó que más del 55% de los niños en etapa escolar presentaron sobrepeso o algún nivel de obesidad.

Continuando con datos estadísticos, es preciso mencionar que, a partir de los indicadores establecidos por el SIMCE, se han obtenido resultados no muy alentadores en base a la encuesta que responden las familias en casa, y que tiene relación específicamente con estos hábitos.

Desde lo anterior es que surge la necesidad y obligación de los profesionales del área de arremeter contra estas tendencias y ofrecer alternativas a los niños. Es por ello que el Colegio Eduardo de Geyter, desde inicios de la pandemia ha ofrecido un abanico de talleres online con el fin de aportar a lo dificultoso que ha sido el confinamiento.

Dentro de los “Talleres EDG” se presentan las alternativas de: Creación Audiovisual, Programación, Danza, Educación Medioambiental y Vida Activa y Saludable. Es este último el que busca generar en los participantes la motivación y el conocimiento a partir de la práctica de Actividad Física y de recetas entretenidas y saludables para compartir en casa. Añadiendo siempre la invitación a participar en familia, puesto que se busca un beneficio y un impacto transversal.

Un cordial saludo y ¡a seguir cuidándose!



EDUCACIÓN INTEGRAL

Colegio Eduardo De Geyter

CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

¿QUÉ SON LAS DROGAS?

Y cómo prevenir su consumo



Luis Soto V. - Trabajador Social, Servicio Nacional para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol



Las drogas son un conjunto de sustancias psicoactivas de carácter natural o sintético, las cuales actúan sobre el sistema nervioso central con el fin de alterar el desarrollo físico o intelectual, modificar el estado del ánimo o de experimentar nuevas sensaciones. Es importante destacar que el uso reiterado puede crear dependencia o efectos secundarios indeseados.

Es relevante destacar que el consumo de drogas es perjudicial en todos los estadios del ciclo vital de una persona; sin embargo, es mucho más perjudicial su consumo en menores de 24 años, debido al desarrollo neurológico y físico de estos.

Las drogas más consumidas en Chile a partir de los estudios de SENDA son; Marihuana, Alcohol, Pasta base, Cocaína y los Psicotrópicos sin receta médica de acuerdo a la segunda *Encuesta Sobre los Efectos del COVID 19, En el Consumo de Drogas y Alcohol en Chile.*

¿Cómo prevenimos el consumo de drogas?

Lo fundamental es conversar del tema y que este no sea “tabú” al interior de las familias. Mientras a más temprana edad podamos abordar el tema, mayores estrategias podemos desarrollar para prevenir el consumo de drogas y alcohol. Es importante el trabajo con padres, madres y adultos responsables, identificando ciertas acciones que, a veces, normalizamos. ¡Prefiero que tome en la casa! ¡Yo le enseñaré a tomar! ¡La marihuana es sana!. Frases que muchas veces están en el inconsciente colectivo de las personas y que fomentan el uso de sustancias de forma precoz.

Es importante desarrollar y fortalecer factores protectores; tales como, autonomía, proyecto de vida, autoestima, participación, identificar límites y normas, identidad y comunicación asertiva y, sobre todo, deporte y vida sana. La prevención la hacemos todos y todas.

“

Es

importante desarrollar y fortalecer factores protectores”.

¿QUÉ ES EL SENDA PREVIENE RANCAGUA?

Es un convenio de colaboración técnica-financiera entre el Servicio Nacional Para la Prevención y Rehabilitación del Consumo de Drogas y Alcohol y la Ilustre Municipalidad de Rancagua.

Su objetivo es implementar los programas y componentes del servicio en diferentes ámbitos como colegios, empresas, JJ.VV, agrupaciones tales como; clubes de adulto mayor, centros de madres, clubes deportivos entre otros.



PROGRAMAS DE PREVENCIÓN

PLAN NACIONAL ELIGE VIVIR SIN DROGAS

El plan se inspira en el modelo islandés "Planet Youth". Tiene por objetivo promover la prevención del consumo de alcohol y drogas a través de cuatro pilares; tiempo libre, escuela, grupo de pares y familia.

Es un programa de prevención escolar de carácter universal, selectivo e indicado que se imparte en 11 colegios de la comuna de Rancagua. Tiene por objetivo, fortalecer factores protectores al interior de la comunidad escolar que permitan reducir, retardar o eliminar el consumo de drogas y alcohol en niños, niñas y adolescentes.

COMPONENTE PRE-PARA2

PROGRAMA PARENTALIDAD

Tiene como fin contribuir con la prevención del consumo de alcohol y drogas en niños, niñas, adolescentes y jóvenes a través del aumento del involucramiento parental de padres, madres y adultos cuidadores con sus hijos/as.

Tiene por objetivo instalar estrategias de prevención de carácter universal en beneficio de los miembros de la comunidad. Se destaca además la vinculación programática con diversos programas e instituciones.

PREVENCIÓN COMUNITARIA



1412

FONO DROGAS, PARA CONSULTAS SOBRE EFECTOS DE LAS DROGAS, ADICCIONES, CONSEJERÍA Y REFERENCIA A PREVIENES. ATENCIÓN LOS 365 DÍAS DEL AÑO, LAS 24 HORAS DEL DÍA.

HABLANDO EN SERIO

Construyamos junt@s una sociedad equitativa

VIOLENCIA EN EL POLOLEO

Nicole Valdés - Encargada Territorial Programa Prevención en VCM, SERNAMEG.

Desde el año 2017 se encuentra en tramitación en el Congreso un proyecto de ley sobre el derecho de la mujer a una vida libre de violencia, el cual incorpora una noción más amplia de violencia contra las mujeres al reconocer la direccionalidad de sexo género y el origen sociocultural de estos maltratos que tienen diversas manifestaciones, produciéndose tanto en el espacio privado y las familias, como en lo público a través de instituciones como el Estado, las escuelas o los medios de comunicación, siendo vivido durante todo el ciclo vital por la diversidad de niñas y mujeres.

Las violencias en relaciones de noviazgo o pololeo, son frecuentes a nivel mundial y nacional. Es en las primeras relaciones cuando las normas de género (roles) se refuerzan en los diferentes contextos de socialización – instituciones, medios de comunicación, grupos de pares, llegando a naturalizarse conductas abusivas y violentas cuando no resulta aceptable en una sociedad patriarcal lo que significa y representa convertirse en una mujer (femenino) o en un hombre (masculino).

La violencia dentro del noviazgo/pololeo tiene graves consecuencias físicas, psicológicas, emocionales y conductuales en las víctimas de esta vulneración de derechos dentro de la población juvenil que corresponde a mujeres y niñas. Inhibe la participación y desarrollo en pleno derecho de las mujeres que la viven, transgrede derechos fundamentales como a decidir, a la libertad y a la vida, entre otros.

Las condiciones que ha creado la crisis sanitaria –confinamientos, restricciones de movilidad, mayor aislamiento, estrés e incertidumbre económica– han provocado un incremento alarmante de la violencia contra mujeres y niñas en el ámbito privado (ONU mujeres).

En la edición anterior, mencionamos y describimos algunos tipos de violencia a modo general, entre ellas la que se da en relaciones de pareja-íntima **sin convivencia**. Nos referimos a la **violencia en el noviazgo/pololeo**.

En marzo del 2020 entra en vigencia la Ley N° 21.212 “Ley Gabriela”, la cual reconoce la violencia dentro del pololeo y amplía el delito de Femicidio a las relaciones de pareja sin convivencia, reconociendo a la diversidad de mujeres que la viven en los diversos espacios y contextos (privados/públicos).

La denominación popular de Ley Gabriela es en homenaje póstumo a la joven Gabriela Alcaíno Donoso asesinada, junto a su madre, por su ex pololo.

A continuación, incluimos un test para que puedas determinar si estás experimentando violencia en el pololeo. Es fundamental que contestes con honestidad para obtener un resultado fidedigno.

¿HAY VIOLENCIA EN TU POLOLEO?

Averígualo con este fácil cuestionario y... ¡Toma medidas, si es necesario!



Tu pololo/a:

1) Controla tus salidas a carretear y/o con quien te juntas?

- a) Nunca
- b) Una vez
- c) A veces
- d) Siempre

2) ¿Ha accedido a tu Facebook, mails, WhatsApp u otras redes sociales para controlar tu perfil, conversaciones, amigos, posteos, etc.?

- a) Nunca
- b) Una vez
- c) A veces
- d) Siempre

3) ¿Te ha insultado, humillado o ignorado? (Ejemplo: No contestarte y/o cortarte violentamente el celular a propósito, hacerte escenas de celos, tratarte con garabatos, entre otros)

- a) Nunca
- b) Una vez
- c) A veces
- d) Siempre

4) ¿Te ha golpeado, cacheteado, empujado, agarrado el brazo en forma violenta, mechoneos o algo similar?

- a) Nunca
- b) Una vez
- c) A veces
- d) Siempre

5) ¿Te ha asustado o amenazado con hacer cosas que te dañen emocionalmente? (Ejemplo: Pegarle a la pared, amenazar con matarse, amenazar con pegarle a tus amigos por celos, contar tus secretos, etc.)

- a) Nunca
- b) Una vez
- c) A veces
- d) Siempre

6) ¿Controla tu dinero o no te deja estudiar o trabajar? (Ejemplo: Te dice qué comprar, hace que te endeudes o te dice que no estudies porque él te va a mantener).

- a) Nunca
- b) Una vez
- c) A veces
- d) Siempre

7) ¿Te ha obligado o presionado a tener relaciones sexuales o a realizar algún acto sexual que a ti no te guste? (Ejemplo: Tener relaciones sin desearlo y/o sin protección como prueba de amor o confianza).

- a) Nunca
- b) Una vez
- c) A veces
- d) Siempre

RESULTADOS



Ahora, debes sumar tus respuestas de acuerdo a la siguiente asignación de puntaje:

- a) 0 puntos
- b) 1 punto
- c) 2 puntos
- d) 3 puntos

0 puntos: ¡Felicitaciones! En tu relación no se identifican indicadores de violencia. Continúa con tu pololeo en base a la confianza y el respeto. Recuerda que hombres y mujeres tenemos los mismos derechos a ser libres, ser respetados y a vivir una vida sin violencia. Con jóvenes como tú, Chile será un mejor país. Invita a tus amigos que sufren violencia física, emocional, económica o sexual, a pedir ayuda.

1 a 7 puntos: Atent@. En tu relación existe violencia que quizás aún no reconoces. Aunque haya ocurrido una vez, no significa que no volverá a suceder. Te recomendamos detener la situación y hacerte respetar, aún estás a tiempo de formar una relación libre de violencia. ¡Atrévete! Quien te quiere, te respeta.

7 a 13 puntos: ¡Ojo! En tu relación se identifican indicadores de violencia. Conversa, ponle límites y llega a acuerdos. Si estas situaciones continúan, la única consecuencia de este pololeo será más violencia. ¡Detenlo AHORA! Si necesitas ayuda, llama al 800 104 008; donde podrán orientarte sobre lo que puedes hacer.

14 a 18 puntos: ATINA. Tienes una relación de violencia. Llama AHORA al 800 104 008; donde expertos te orientarán sobre lo que puedes hacer. Existen distintas alternativas para solucionar tu problema. Evita que la próxima víctima de muerte, producto de una relación violenta, seas tú.



DEDICADOS A SER ESPECIALISTAS
*Instituto Tecnológico Minero
Bernardo O'Higgins*
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA

ENTREVISTA DEL MES

Humberto Pizarro B. – Director Instituto Tecnológico Minero Bernardo O'Higgins

Debido a la pandemia provocada por el Covid-19, el año 2021 ha implicado una serie de procesos para adaptarnos al regreso a clases presenciales por parte de los estudiantes.

Nos genera mucho interés ahondar en este tema, y conocer las expectativas para el presente año escolar. Para ello tenemos el agrado de conversar con Humberto Pizarro Barrio, Director del Instituto Tecnológico Minero Bernardo O'Higgins.

Hoy compartirá con nosotros la experiencia dentro de su establecimiento educacional y la organización que ha implicado la serie de cambios en un contexto diferente, respetando en todo momento las medidas sanitarias adecuadas.

Buenos días, Director, quisiéramos agradecer esta instancia que nos otorga. De acuerdo con lo indicado por el Ministerio de Educación, el plan anual 2021 será trimestral. ¿Qué diferencias, considera usted, implicará esta modalidad para su establecimiento?

R: Sin duda, una de las diferencias más significativa es el tema “tiempo”, un régimen trimestral nos demanda en nuestra gestión ser más precisos y acotados en la planificación de los procesos; por lo tanto, la relación técnica con nuestros docentes debe demandar cronogramas precisos y acotados para poder organizar el trabajo con nuestros alumnos.

Requiere que la información hacia nuestros alumnos y apoderados sea precisa y oportuna, para que ellos avancen en el periodo en forma ordenada, sin contratiempos.

Lo anterior demanda de nuestros alumnos trabajo sistemático y no dejar hacer las tareas escolares para un después, porque eso implicaría acumular deberes que pueden sobrepasarlos.



DEDICADOS A SER ESPECIALISTAS
*Instituto Tecnológico Minero
Bernardo O'Higgins*
CORPORACIÓN MUNICIPAL DE RANCAGUA



“

"Hemos puesto como centro de nuestras acciones irradiar la tarea de generar conciencia de cuidarnos, de dedicarnos al otro en lo emocional".

¿Cómo proyecta el año escolar 2021?

R: Otro año con pandemia, clases híbridas, clases online. Sin duda, un panorama complejo, estresante para nuestros profesores, alumnos y familias. Un desafío a nivel organizacional, para poder establecer una unidad educativa con exigencias nuevas (todo el tema COVID, por ejemplo) que han complejizado las relaciones escolares, han generado cambios en la cultura escolar, creado nuevas demandas técnicas y niveles de estrés en la gente que no habíamos vivido anteriormente.

¿Qué mensaje le daría a su comunidad escolar en relación con el desafío que implica el presente año?

R: Cuidarse. Es un año donde no podemos despreocuparnos, es la tarea principal. Hemos puesto como centro de nuestras acciones irradiar la tarea de generar conciencia de cuidarnos, de dedicarnos al otro en lo emocional y con nuestros alumnos, además, de poder generar para ellos las mejores condiciones para que puedan llevar adelante sus experiencias de aprendizaje. Por lo tanto, nuestro mensaje pasa por lo humano y lo académico, cuidarse, por sobre todas las cosas y procurar aprovechar todo el trabajo que nuestros técnicos y profesores preparan para nuestros alumnos.

RECETA SALUDABLE

Hamburguesas de lentejas

Tiempo de preparación: 30 minutos

Ingredientes:

- 1 cebolla
- ½ pimentón rojo
- ½ pimentón verde
- 3 tazas de lentejas previamente cocidas
- 1 taza de harina integral
- Sal, comino y pimienta

Preparación:

1. Picar en cuadritos la cebolla y los pimentones. Luego sofreír. Condimentar con sal, comino y pimienta.
2. Procesar o licuar las lentejas. Añadir un poco de agua, si se requiere.
3. Mezclar las lentejas molidas con el sofrito y la harina integral, obteniendo una pasta.
4. Formar las hamburguesas, utilizando un molde con base redonda forrado con papel film (transparente)*; incorporar 2 cucharadas de la mezcla dentro de este, aplanar con ayuda de una cuchara y sellar uniendo los bordes del papel transparente. Se pueden congelar de esta forma.
5. Cocinar las hamburguesas en un sartén con una delgada capa de aceite de oliva, calentando 2-3 minutos por lado. Servir.

**Otra opción para formar las hamburguesas es usando un molde de silicona para muffins, agregando la mezcla sin necesidad de utilizar papel film.*

Karin Caneo A. - Nutricionista, Equipo Multidisciplinario

EL RINCÓN DEL LECTOR

Deja volar tu imaginación

Wendy Millar M. - Encargada CRA, Biblioteca Liceo Santa Cruz de Triana

Nuestro centro Recursos de Aprendizajes CRA tiene como objetivo fomentar la función esencial de la biblioteca y los servicios de información, brindando acceso a todos los y las estudiantes a los recursos informativos y, de esta forma, vinculando la biblioteca digital con el hogar y las familias de todo nuestro establecimiento educacional.

Hacemos un trabajo para apoyar a los estudiantes con un espacio agradable y acogedor con diversos recursos para su desarrollo de sus diferentes habilidades, queremos que ellos se apoderen de este sitio, nutriéndose de conocimiento, temas de actualidad, y diversas actividades que se realizan dentro de nuestro Liceo Santa Cruz de Triana.

Recomendaciones literarias

Textos entregados en la canasta JUNAEB

- Contexto antológico ilustrado de textos informativos

- La vuelta al mundo en 100 textos

Literoscopio

Caldo para el Alma (80 historias para abrir el corazón y sanar el espíritu)

Autores: Jack Confield

Mark Victor Hansen

Edad sugerida: Alumnos desde 1° a 4° medio



Eliseo Calderón A.
Profesor y Coordinador



Wendy Millar M.
Encargada Biblioteca
CRA

MEDIO AMBIENTE

Generando conciencia ecológica

AIFV* - HUERTOS ESCOLARES Y SU IMPORTANCIA EN LA EDUCACIÓN




Nelly Bustos Z., PhD, Profesor Asistente, Unidad de Nutrición Pública, INTA – Universidad de Chile

La FAO reconoce en los niños en edad escolar una prioridad para realizar intervenciones en nutrición y considera la escuela como un lugar ideal para la entrega de los conocimientos básicos en alimentación, nutrición y salud. Pensando en ello, apoya la creación de huertos escolares como plataformas de aprendizaje, para promover una mejor nutrición y una alimentación adecuada, desarrollando conocimientos para una vida saludable y aumentar la conciencia ambiental.

En Chile desde el año 2013, el Programa “Elige vivir sano”, con el fin de promover hábitos y estilos de vida saludables y bienestar de las personas, comienza la iniciativa “Vive tu huerto”, vinculada con el Ministerio de Desarrollo Social y Familia. Por medio de ella, se promueve la implementación de huertos escolares en establecimientos educacionales municipales y/o particulares subvencionados de todo el país, que cuenten con un mínimo de 50% de estudiantes prioritarios. En 2017, la JUNAEB en la medida N°30 del Programa “Contrapeso” incorpora los huertos escolares, con el objetivo de adquirir conocimiento a través del uso de estos como herramienta pedagógica, que pueda ser utilizada en distintos colegios a nivel nacional, como apoyo para prevenir la obesidad y promover estilos de vida saludables.

En muchos países, los programas de huertos escolares se han convertido en entornos preferenciales de aprendizaje, orientados a la acción, a menudo impulsados por prioridades convergentes de sostenibilidad ambiental y dietas saludables. Muchos de estos programas han evaluado el impacto que tienen sobre la ingesta dietética, específicamente el consumo de frutas y verduras y las conductas dietéticas relacionadas, como el conocimiento, la preferencia, la motivación, la intención y la autoeficacia para comer y preparar frutas y vegetales.

**AIFV: Año Internacional de las Frutas y Verduras*



Existe evidencia de que los niños expuestos a una educación alimentaria y participando en programas de huertos escolares tienen más probabilidad de seleccionar y consumir verduras durante el almuerzo escolar en comparación a otros grupos de niños que solo tienen educación alimentaria, sugiriendo que los administradores escolares, maestros y educadores en nutrición debieran implementar huertos escolares como una forma de influir positivamente en los hábitos alimentarios a una edad temprana.

Así también, una revisión sistemática de 152 artículos desde el año 1990 al 2010, que tenía como objetivo mostrar el impacto del huerto escolar sobre el rendimiento académico, mostró efectos positivos sobre los resultados académicos directos, con el mayor impacto en ciencias naturales, seguida por matemáticas y lenguaje.

Algunos estudios han relacionado el huerto escolar con fomento a la actividad física, como el estudio de Rees-punia y Cols, que concluyó que la enseñanza de lecciones en el huerto escolar puede incrementar la actividad física de los niños y disminuir el tiempo sedentario durante la jornada escolar y puede ser una estrategia para promover tanto la salud como el aprendizaje.

Todo lo anterior se traduce en la generación de una transformación del sistema educativo que podría permitir reconectar la seguridad alimentaria y nutricional local y específica de las escuelas. Por otro lado, se refuerza la idea del aprendizaje de la salud y la sustentabilidad medioambiental a partir de la generación de ciudadanos y aprendices conscientes, elaborando un modelo epistemológico y práctico de generación de conocimiento que implica la contextualización, el territorio y el trabajo con las comunidades presentes en torno al espacio escolar.

La experiencia del proyecto canadiense Think and Eat Green at School, indica que es posible sostener la experiencia actuando simultáneamente en 1) la pedagogía e innovación curricular (conectando la clase dentro y fuera del aula, la educación en el sistema alimentario, el impacto en la salud y medio ambiente de los alimentos, el alimento como gran conector social y educativo), 2) las prácticas (compostaje, reciclaje, preparación y consumo de alimentos, huertos productores de alimentos) y 3) las políticas (disminución de emisiones de carbono, fomento de mercados locales de alimentos y reducción de impactos negativos).

“

"[...] A mediano plazo se pueden observar los múltiples beneficios propios de un circuito que conduce con sentido por esta multi-conexión".



Durante este periodo de pandemia, hemos observado un uso masivo y gran inserción de la tecnología en el mundo educativo, donde el uso de tablets, computadores y otros artículos aparecen como indispensables en las escuelas para educar y en los hogares para entretener, por lo que el huerto sería una oportunidad para los niños de apreciar cómo convergen en su formación la tecnología y la tierra, ampliando y enriqueciendo los recursos y escenarios donde se realiza el proceso enseñanza – aprendizaje. Frente a lo anterior, la implementación de huertos escolares requiere un esfuerzo inicial importante. Sin embargo, a mediano plazo se pueden observar los múltiples beneficios propios de un circuito que conduce con sentido por esta multi-conexión que abre: entre cuerpo y palabra, entre cultivar y alimentarse, entre persona y persona, entre todos y la comunidad escolar. Por ello, saca a los/las escolares o participantes de la ruta de lo curricular y los lleva por la ruta del huerto, el verte en el huerto, que está dentro y que está fuera, como lo otro encantador y significativo de lo posible, de la vía corta a una suerte de sanidad institucional, comunitaria, paisajística, y que dice hace salud en todos sus rincones y acciones.



ACTIVIDADES DESTACADAS

Realizadas durante Julio



CONCEPTOS BÁSICOS PARA IMPLEMENTAR UN HUERTO

A inicios del mes de julio, gracias al apoyo de Rubén Medina, nuestro Asesor técnico del Programa Vive Tu Huerto, se pudo concretar la Relatoría acerca de Conceptos básicos para implementar un huerto escolar; actividad dirigida a todas las unidades educativas interesadas en implementar o corregir errores comunes al momento de iniciar un huerto escolar. Los docentes se mostraron entusiastas y participativos en dicha jornada.

TALLER HÁBITOS DE VIDA SALUDABLE Y YOGA

En el transcurso de julio, el Equipo Multidisciplinario, realizó el Taller Hábitos de vida saludable y Yoga, con el objetivo de fortalecer el Indicador de Desarrollo Personal y Social de Hábitos de vida saludable, a través de educación alimentaria basada en las guías alimentarias para la población chilena, además de incentivar la práctica de actividad física, realizando ejercicios de yoga.



TALLER LEY 20.000 Y CONSECUENCIAS DE SALUD

Durante julio, con el objetivo de promover el autocuidado, se desarrolló el Taller Ley N° 20.000, abordando leyes asociadas a la generación, uso y tráfico de drogas y psicotrópicos. Dicha actividad estuvo dirigida a estudiantes de enseñanza media con la finalidad de dar a conocer la Ley N° 20.000 y las consecuencias de esta para evitar en ellos el consumo, tráfico y producción de drogas.



ACTIVIDADES DESTACADAS

Realizadas durante Julio

TALLER MANEJO DEL TIEMPO

En el transcurso de julio, se realizó el Taller de Manejo del tiempo, el cual tiene como objetivo reflexionar acerca de cómo usamos nuestro tiempo y cómo nos afecta en nuestras vidas y metas.

Además, como plantea Benjamín Franklin: *Si amas la vida; entonces no malgastes tu tiempo, ya que ése es el material del que está hecha la vida.*

Finalmente, se presentan a los estudiantes algunas herramientas que pueden usar para organizar su tiempo, como el típico calendario escolar o Google Calendar.

El Instituto Tecnológico de Rancagua, con el Equipo Multidisciplinario de la Corporación de Prevención y Rehabilitación de Drogas y Alcohol, te invitan a participar del "Ciclo de talleres orientados al fortalecimiento de los Indicadores de Desarrollo Personal y Social".

INDICADORES DE DESARROLLO PERSONAL Y SOCIAL



TALLER MITOS DEL AMOR ROMÁNTICO

Durante el mes de julio, gracias al apoyo de SERNAMEG, se desarrolló el Taller Mitos del amor romántico, dirigido a estudiantes de enseñanza media de los establecimientos educacionales que cuentan con el apoyo de los profesionales del Equipo Multidisciplinario, buscando otorgar herramientas para reconocer y detectar prácticas violentas, a partir de una reflexión crítica en torno a los estereotipos de género que nacen desde la construcción de la heteronormatividad.

El Instituto Tecnológico de Rancagua, con el Equipo Multidisciplinario de la Corporación de Prevención y Rehabilitación de Drogas y Alcohol, te invitan a participar del "Ciclo de talleres orientados al fortalecimiento de los Indicadores de Desarrollo Personal y Social".



TALLER AUTOESTIMA Y ADOLESCENCIA

Con el apoyo de Senda Previene Rancagua, desarrollamos una educación con el objetivo de concientizar acerca de los cambios que ocurren en la adolescencia y el rol fundamental que juega la autoestima, impulsando la comunicación asertiva en estudiantes; fomentando el Indicador de Desarrollo Personal y Social de Autoestima académica y motivación escolar.

El Instituto Tecnológico de Rancagua, con el Equipo Multidisciplinario de la Corporación de Prevención y Rehabilitación de Drogas y Alcohol, te invitan a participar del "Ciclo de talleres orientados al fortalecimiento de los Indicadores de Desarrollo Personal y Social".



ACTIVIDADES DESTACADAS

Realizadas durante Julio

TALLER LA SABIDURÍA DEL BUEN COMER



En julio, se efectuó una educación muy interesante acerca de los alimentos que debemos incluir en nuestra dieta, especificando las porciones adecuadas. Dicho taller contribuye en el fortalecimiento del IDPS de hábitos de vida saludable, entregando conocimientos sobre una adecuada alimentación saludable a estudiantes.

PAUSAS ACTIVAS

A lo largo del mes de julio, el Equipo Multidisciplinario coordinado con cada establecimiento educacional, desarrolló pausas activas virtuales al inicio de algunas clases, con el objetivo de generar sistematización y favorecer la elongación para evitar contracturas musculares producto de pasar largas horas frente a una pantalla debido a la modalidad de clases actual.



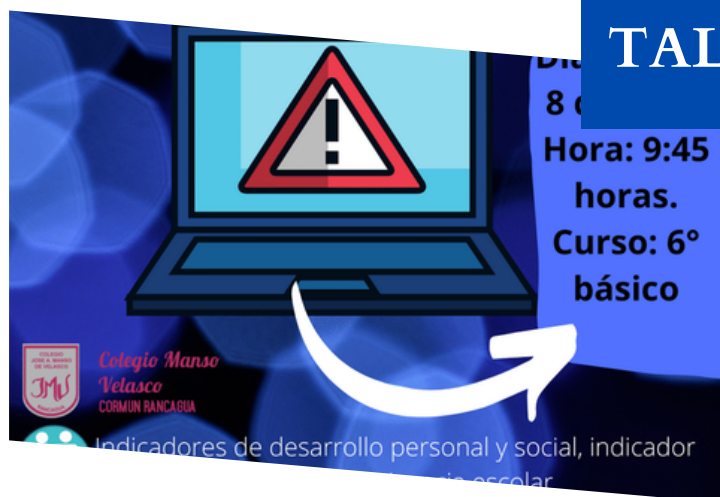
CHARLA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE



Durante el mes de julio, se llevó a cabo la Charla Prevención del embarazo adolescente, con el objetivo de Fortalecer el Indicador de Desarrollo Personal y Social de Hábitos de vida saludable, educando a los estudiantes en torno a la diversa oferta de métodos anticonceptivos que actualmente existen, tanto femeninos como masculinos, siendo el diálogo el motor de la charla.

ACTIVIDADES DESTACADAS

Realizadas durante Julio



TALLER CYBERBULLYING

Hora: 9:45 horas.
Curso: 6° básico

A inicios de julio, con el objetivo de fomentar conductas y actitudes que favorezcan la convivencia y rechacen toda forma de violencia y discriminación, se realizó el Taller Prevención del cyberbullying dirigido a estudiantes de enseñanza básica. Esta actividad abordó qué es el ciberacoso, cómo afecta a los involucrados, cómo combatirlo y cómo evitarlo.

TALLER VIOLENCIA CONTRA LA MUJER

Durante el mes de julio, el Equipo Multidisciplinario en conjunto con SERNAMEG, realizaron una jornada de talleres vía online sobre la Prevención de Violencia contra la Mujer, dirigida a los estudiantes de 2° medio del Liceo Bicentenario Óscar Castro, con el objetivo de sensibilizar a los jóvenes en esta temática que afecta tanto a mujeres como a hombres de nuestra sociedad. Pretendemos replicar dicha educación en otros liceos de la Corporación Municipal de Rancagua.



TALLER NUTRIENTES EN FRUTAS Y VEGETALES



En julio, se llevó a cabo una educación acerca de las propiedades nutricionales de frutas y vegetales, profundizando en los beneficios que conlleva su consumo para nuestro organismo, contribuyendo en el fortalecimiento del sistema inmunológico y prevención de enfermedades ocasionadas por déficit. Taller que se efectuó en los diferentes establecimientos educacionales, promoviendo el consumo de alimentos nutritivos por parte de los estudiantes, apoderados y docentes.

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO RESPONDE

Tus dudas nos importan

Si tienes preguntas y/o comentarios acerca de los temas abordados en cada edición, puedes escribirnos al correo electrónico programa.salud@cormun.cl o a través de DM (direct message) en nuestro Instagram [@equipo_multidisciplinario](https://www.instagram.com/equipo_multidisciplinario)



Los profesionales del equipo contestarán cada una de tus interrogantes en la sección "Equipo Multidisciplinario responde" del próximo boletín. Queremos que estés informado.



**Síguenos a través de
[@equipo_multidisciplinario](https://www.instagram.com/equipo_multidisciplinario)**

EDUCACIÓN RAN CAGUA

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

*Fortalecimiento de Indicadores de
Desarrollo Personal y Social*