



“La Calabaza: Cada una en su casa”

Boletín Informativo

Equipo de Convivencia Escolar CSR

Junio/ N°5



“El poder creativo de las palabras”

El tiempo en casa nos ha llevado a estar pendientes de las redes sociales y de todo lo que circula a través de éstas. Una de las cosas de las que debemos tener cuidado es en los mensajes que se transmiten mediante Instagram, WhatsApp u otras plataformas, **porque el mal uso que en ocasiones se les da, nos aleja más que acercarnos a una buena comunicación.**

Cuando deseamos expresar algo a través de las palabras es importante “ser impecables”. Mediante las palabras se expresa nuestro poder creativo, reflejan lo que hay en nuestro interior. El lenguaje no es sólo un conjunto de palabras asociadas a significados que aprendemos en la escuela desde niños. **En realidad, el lenguaje es ante todo una forma de comunicar y transmitir emociones, por tal motivo, debemos ser asertivos/as al momento de transmitir un mensaje oral o escrito: el tono, la letra, la expresión dice mucho de nuestro interior.**

A lo largo de nuestra vida podemos recibir comentarios poco adecuados, desafortunados e incluso maliciosos; y muchos de éstos, motivados por lo que dicen las masas mediante las redes sociales. Hay comentarios que los dejamos ir porque no dejan huella, sin embargo, los que no se van, son los que vienen de la boca o de la mano de seres queridos o de quienes confiamos.

Nuestra recomendación es que antes de emitir un juicio sobre una persona o una situación que los/las aqueje, diríjense a las personas correctas que puedan dar información. No se dejen llevar por olas de rumores que no conducen a una buena comunicación; las descalificaciones y los supuestos nos alejan del verdadero poder de las palabras: “Utiliza tu palabras apropiadamente, empléalas para compartir tu amor...” (Libro de los cuatro acuerdos).



Al pasar más tiempo confinados en el hogar, el uso de redes sociales aumenta de manera considerable, no sólo en los niños, niñas y adolescentes sino que también por parte de los adultos. A pesar de que las redes pueden ser muy entretenidas y de gran ayuda para realizar tareas o comunicarnos con nuestros seres queridos, siempre existe un margen de peligro en todo esto. **Las redes sociales manipuladas por niños, niñas y adolescentes, que no son supervisadas por parte de adultos significativos, se pueden convertir en el escenario perfecto para episodios de violencia y abuso.**

En este momento una de las redes más populares alrededor del mundo es **Instagram**. Una red social de muy fácil uso que consiste en subir y compartir fotos o vídeos. Además cuenta con distintos filtros que ayudan a hacer más llamativas estas publicaciones. Pero... **¿Cuáles son los principales riesgos que nos exponemos en un uso irresponsable de estas redes?**

Existen varios, por ejemplo:

-El ciberacoso entre pares.

-El grooming (acoso o abuso realizado vía internet a niños, niñas o jóvenes por parte de un adulto)

Hoy se presenta una mayor tendencia en los usuarios a padecer ansiedad o depresión, debido a las constantes presiones y falsas expectativas que se generan entre adolescentes en relación a la vida de los demás.

Claves para proteger a nuestras hijas

Es difícil suspender el uso de redes sociales ya que es parte de nuestra vida y del acceso a la información, **pero sí se puede tener un control de lo que nuestras hijas ven o con quién se relacionan vía internet.** Les dejamos algunos consejos para disminuir riesgos frente al uso de redes sociales.

- **Mantener el perfil privado.**
- **No admitir a extraños ni revelar datos (nombre, apellidos, edad, ubicación, etc).**
- **Tomar y compartir fotos acordes a la edad (educar en temas de sexualidad es clave en este aspecto).**
- **Enseñar a distinguir posibles abusadores y a mantener conversaciones sanas.**
- **Fomentar la comunicación entre todos los miembros de la familia.**

En el caso de los niños más pequeños, es importante que los padres supervisen siempre las fotos que suben en su perfil. Cuando se trata de los adolescentes, es fundamental comunicarles el riesgo que implica publicar fotografías privadas o datos como la ubicación.

Si sientes que necesitas orientación frente a este tema u otros que te estén preocupando, no dudes en contactarnos a email: convivencia.escolar@colegiostarosa.cl



Para ver en esta cuarentena...

Durante ésta cuarentena, la profesora jefe de 1° año básico B, nos invita a ver series animadas. La primera es “Sid, niño científico”. Sid es un niño muy curioso, le encanta estar con sus amigos y aprender cosas nuevas relacionadas con la ciencia y matemáticas.

Puedes verlo en Netflix. Recomendada para todas las edades.



Siguiendo con las recomendaciones, otra serie que deberías ver es “Escuadrón de la increíble”. Esta serie aborda distintas temáticas para emprender inusuales e hilarantes investigaciones, haciendo uso de la resolución de problemas y el razonamiento, lo que involucra importantes conceptos matemáticos.

Puedes verla en Netflix. Recomendada para todas las edades.





Listas de Reproducción para relajarte y obtener un estudio eficiente

[Lo Fi Hip Hop Radio -Beats To Relax/Study to](#)

Un estilo musical que surgió, principalmente, de la mezcla entre el hip hop y el jazz (y de otros géneros) pero con un enfoque distinto, ya que se considera menos comercial. Una excelente playlist para enfocar el flujo creativo.

Búscala en Spotify o Youtube.



[One Hour of Relaxing and Beautiful Zelda Music](#)

Existen investigaciones en el área de las neurociencias que indican que las mejores melodías para escuchar mientras se estudia son las de los videojuegos. La razón es porque “nos enfocan” a un objetivo o meta en específico. Un ejemplo de esto, es la música del juego Zelda, perteneciente a la empresa Nintendo. Se recomienda escuchar antes de dormir.

Búscalo en Spotify o Youtube.



[3 Hour Relaxing Piano Studio Ghibli Collection](#)

Hayao Miyazaki y el Studio Ghibli son los responsables de haber creado los universos más fantásticos y mágicos del cine contemporáneo. No se puede imaginar una vida sin música, es por esto que las bandas sonoras de las películas son fundamentales en generar realismo en las producciones, y algunas de ellas se quedan siempre en nuestra mente. Si necesitas descansar y relajarte, recomendamos escuchar estas lindas melodías pertenecientes al Studio Ghibli.





Apps y redes sociales útiles en cuarentena

Un día como hoy...

El día **05 de Junio** es la fecha que escogió la ONU para conmemorar el “**Día del Medio Ambiente**”, ya que durante ese día se realizó la primera conferencia sobre el Medio Humano en Suecia.

El objetivo de este día es generar visibilidad y concientización en los problemas medioambientales que existen en nuestro planeta, y además fomentar conductas responsables por parte de la población, por ejemplo, el uso de material reciclado.

Es importante reflexionar que en nuestro país estamos viviendo una crisis hídrica desde hace varios años.

Existen pueblos y comunidades que no poseen acceso al agua para consumo personal o riego, debido a la sequía y a la contaminación que ha producido el exceso de explotación de nuestro territorio.

Para más información, puedes visitar la siguiente página:
<https://www.uchile.cl/noticias/160634/escasez-hidrica-en-chile-como-la-enfrentamos>

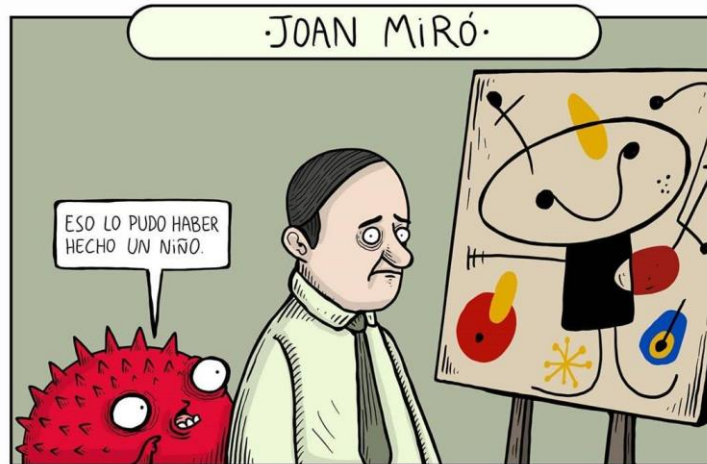


➤ [@Victornunesfaces](#)

Si te gusta dibujar, este perfil de **Instagram** es para ti. Victor Nunes es un artista que tiene una gran imaginación. Sus dibujos consisten en mezclar objetos reales (como pop corn, corchetes, fideos o tijeras) con líneas de dibujo creando hermosas y graciosas ilustraciones.



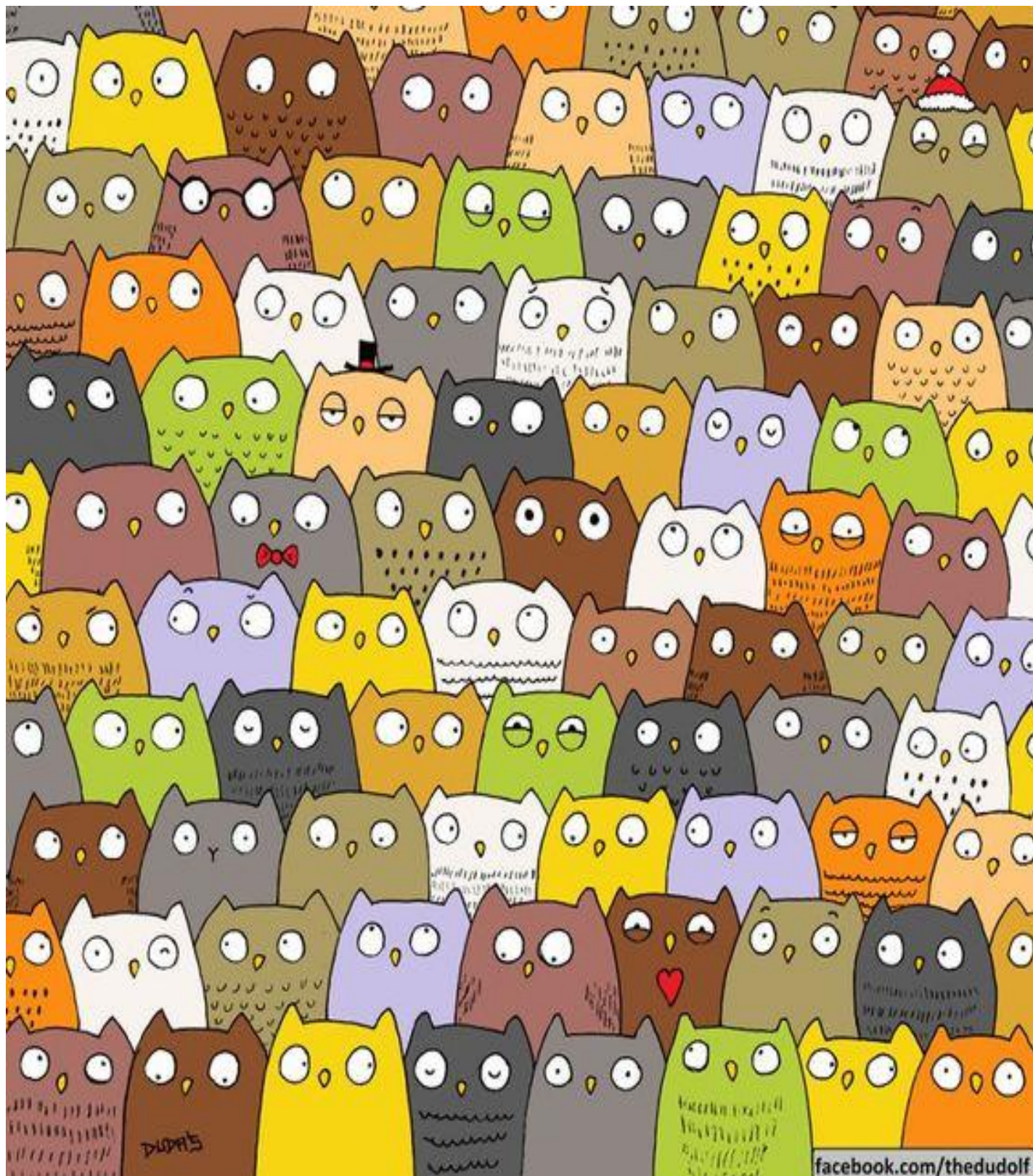
Un poco de humor...



www.dosisdiarias.com

Ahora...¡A Jugar!

¿Puedes encontrar al gato escondido entre todos estos búhos?



Si necesitas ayuda, orientación o contención frente a lo que estamos viviendo como sociedad, no dudes en escribirnos al correo convivencia.escolar@colegiostarosa.cl

También puedes recomendarnos temas para abordar, dar tu opinión o aportar con informaciones.

¡Muchas Gracias!

Edith Marín, Orientadora.

Fulvia Botto, Mediadora General.

Heidi Carrasco, Psicóloga.

Miguel Cartes, Encargado

**Convivencia
Escolar.**



**“Es fácil vivir con los ojos
cerrados, interpretando mal
todo lo que se ve.”**

John Lennon

