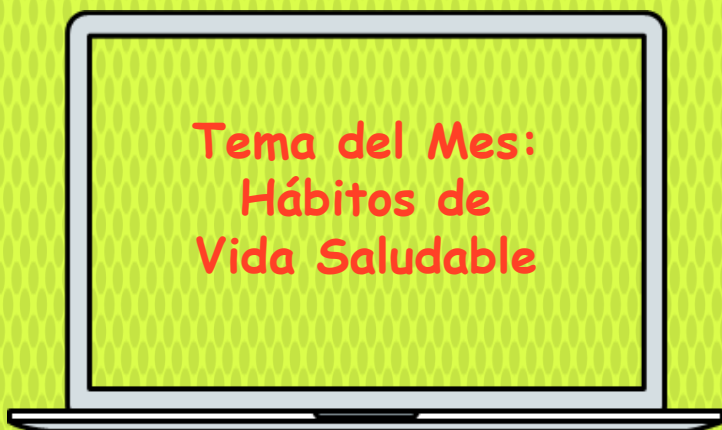




REVISTA CONVIVIMOS

“Comienza un estilo de vida
que dure para siempre”



#SOYDELMUSSA

NUESTROS TEMAS DE MAYO



- ✘ Palabras en el mes de los Hábitos de vida saludable de la Sra. Elena Castañeda – Coordinadora de Hábitos de Vida Saludable CORMUN
- ✘ Encontramos el Logotipo de Convivencia Escolar Moisés Mussa.
- ✘ Estudiantes de Nuestro Centro de Alumnos Nos Motivan.
- ✘ Autoestima Académica y Motivación Escolar.
- ✘ Receta Saludable, Equipo Multidisciplinario CORMUN
- ✘ Consejos Ergonómicos para el Teletrabajo Kinesióloga Srta. Francisca Maublén.
- ✘ Como hacer mi Registro Social de Hogares – Trabajadora Social Srta. Constanza Maldonado.
- ✘ Recetas divertidas ENCOES
- ✘ Construyendo la Sana Convivencia en Aula Profesor Patricio Arce

#SOYDELMUSSA





SALUDO SRA. ELENA CASTAÑEDA COORDINADORA DE HABITOS DE VIDA SALUDABLE CORMUN

"En el mes de los Hábitos de vida Saluda en el Colegio Moisés Mussa, quiero recordar a la comunidad lo importante que es la alimentación en nuestras vidas y en nuestro cuerpo, tema fundamental para querer dar lo mejor que la naturaleza nos puede otorgar para nutrirlo de manera óptima y equilibrada de acuerdo a cada etapa de nuestra vida. Los invito a volver a la comida casera, a cocinar en familia con sus hijos y nietos, a encontrarnos con el verdadero sentido de la alimentación por ti, por tu cuerpo y por tu salud...Un afectuoso saludo"





AL COMPRAR LOS ALIMENTOS



- Lee la etiqueta y pon atención al tamaño de la porción y número de porciones por envase.
- Compara las calorías por porción de 2 productos similares, elige el que tenga menos.
- Compara y elige los productos con menos azúcares, sodio y grasas saturadas.
- Elige y compra panes con menos contenido de grasa como marraqueta, pan integral, pan pita entre otros.
- Prefiere productos más saludables como pan, arroz o pastas integrales y avena.
- Elige alimentos sanos para tomar once como lácteos y verduras para el pan.
- Acostúmbrate a comer alimentos menos dulces y menos salados.



**LA MEJOR NUTRICIÓN
PARA TUS HIJOS SALE DE
TU COCINA.**

PARA TU HIJO ES IMPORTANTE

Al preparar nuestras propias colaciones en casa, nos aseguramos de alimentar adecuadamente a nuestros hijos con ingredientes naturales y balanceados. Además, ahorramos dinero al evitar comprar productos envasados de mayor costo.



HÁBITOS PSICOLÓGICOS SALUDABLES



Psicóloga Programa Integración Escolar Srta.
Macarena Farías

Estimado estudiante: te invitamos a conocer y practicar estos hábitos psicológicos saludables y compartir esta información con compañeros, profesores, amigos y familia.

1. Ventilación Emocional: Debemos acostumbrarnos a no guardarnos nuestro malestar y a expresar nuestras emociones cuando lo necesitamos.

Algunos ejemplos: llorar si lo necesitamos, hablar sobre lo que nos preocupa, escribir o dibujar nuestras emociones y/o hablar con un amigo.

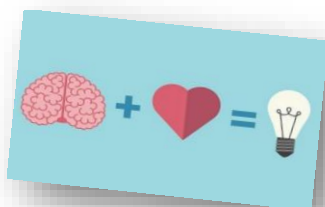
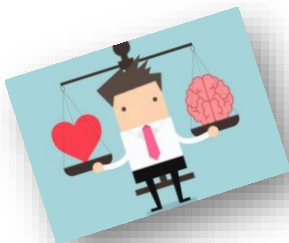
2. Dedicar tiempo para ti: Planifica actividades agradables que te gusten y te hagan sentir bien. Intenta dejar siempre un tiempo para dedicarte a ti mismo y hacer algo que te ayude a reconectar y eliminar el estrés del día a día.

Algunos ejemplos: leer un buen libro, practicar algún deporte, darnos un baño relajante, ver una serie o una película, entre otros.

3. Autoaceptación: Tratarnos con cariño a nosotros mismos y reconocer que somos valiosos y dignos de ser queridos y respetados a pesar de no ser perfectos.

4. Cultivar tus redes de apoyo: Acércate, comparte y apóyate en tus seres queridos. Cuando se tienen redes de apoyo, éstas te ayudan en momentos de crisis y son muy útiles para salir más pronto y en mejores condiciones de esas situaciones.

5. Aprende a marcar límites: Debemos aprender a marcar límites a nivel emocional. Aprender a respetarnos, a decir que NO cuando así lo sintamos y sin sentirnos mal por ello ni dar explicaciones. Decir que no a algo, solo indica que realmente nos hemos escuchado a nosotros mismos y no debemos sentirnos mal por ello.





¡Es hora de tomar conciencia
Cambia Tu VIDA!



Nuestras docentes Maví Godoy y Jacqueline Betancourt nos entregan el siguiente consejo en el Mes de los Hábitos de Vida Saludable.

“Un estilo de vida saludable es sinónimo de salud y felicidad plena, y se puede conseguir muy fácilmente adoptando las conductas adecuadas.

Obesidad, sobrepeso y sedentarismo son los principales factores de riesgo de esta enfermedad silenciosa, que actualmente posiciona a Chile como el segundo país de Latinoamérica con mayor cantidad de casos de esta patología, es por esto que es suma importancia fomentar los hábitos de vida saludable.

La forma más efectiva de prevenir y retrasar la aparición de esta enfermedad, es por medio de la adopción de un estilo de vida saludable, es decir: evitar ingestas hipercalóricas y comida chatarra, preferir frutas y verduras, realizar actividad física regular, La vida saludable abarca tres aspectos de nuestra vida: **alimentación sana, una vida activa y autocuidado.**

Establecer rutinas saludables durante la infancia es una inversión para toda la vida. Aparte de tener un buen ejemplo en el hogar, es importante que en la escuela se promuevan las dietas saludables, dice la OMS “Los niños pasan gran parte de sus días en el colegio, un promedio de 792 horas al año. Por este motivo, este resulta el lugar idóneo para obtener conocimientos sobre opciones dietéticas saludables y actividad física”.

Es por esto que se han implementado quioscos saludables y mayor cantidad de horas de educación física.”

¡Es hora de tomar conciencia Cambia Tu VIDA!





CREMA DE ZAPALLO CAMOTE Y ZANAHORIA (PARA 4 PERSONAS)

**Jennifer Moreno
Nutricionista Equipo
Multidisciplinario
CORMUN**



NECESITAREMOS:

- 1/4 kilo de zapallo camote.
- 2 zanahorias grandes.
- 1 litro de agua.
- 1 diente de ajo.
- 1 taza de leche entera.
- 4 hojas de acelga (optativo).
- Pizca de sal a gusto.



¡A COCINAR!

Paso 1: Lavar tus manos e ingredientes a la perfección.

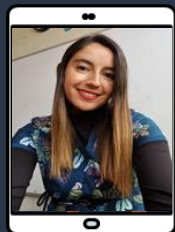
Paso 2: Pelar zapallo, zanahorias y ajo, trozar en porciones pequeñas, excepto el ajo, ponerlas dentro de una olla con el litro de agua a fuego medio, incorporar hojas de acelga 5 minutos más tarde y esperar su ebullición.

Paso 3: Comprobar que el zapallo y zanahorias se encuentran con 100% de cocción, introduciendo con sumo cuidado un cuchillo, si se desliza con suavidad en el interior del zapallo y la zanahoria, ¡en hora buena! Es tiempo de apagar el fuego y dejar reposar 7 minutos.

Paso 4: Colar los ingredientes de la olla y llevarlos a la licuadora, procesar los alimentos hasta conseguir una mezcla homogénea.

Paso 5: Verter la mezcla en una olla limpia, poner a fuego bajo, agregar taza de leche tibia, pizca de sal a gusto, revolver con suavidad.

Paso 6: ¡Servir y disfrutar!



Hábitos de Vida Saludable

ELIGE UNA VIDA ACTIVA

¿SABES CUANTA ACTIVIDAD NECESITO PARA MANTENERME ACTIVO?



RECOMENDACIONES

Realizar caminata de 30 minutos diarios, esto a paso rápido haciendo 3 ciclos de 10 minutos para comenzar, hasta lograr hacer la media hora de corrido. Puedes bajarte antes de la locomoción colectiva si vienes acompañado para aprovechar de caminar o hacer paseos en familia.

Es muy importante complementar con ejercicios de estiramientos para mejorar la flexibilidad articular y prevenir lesiones importantes.

Jugar de manera activa es muy importante para tu desarrollo psicomotor, activaras tu cuerpo y lo conocerás, además serás mucho, as ágil y aprenderás juegos que no olvidarás cuando crezcas por lo que serás muy feliz.



RECOMENDACIONES

AYUDA EN CASA A TUS PADRES!!!



Ayuda en la realización del aseo en casa, las labores también te activarán, saca a pasear a tu mascota o carga las compras, puedes limpiar los vidrios, barrer, mover muebles, lavar el auto, entre otras.

TOMEMOS NOTA



Beber agua durante las practicas deportivas o jugos hechos en casa y no bebidas azucaradas.

Usar siempre un vestuario cómodo.

No olvides protegerte del sol si realizas actividades recreativas al aire libre, usa gafas de sol o protector solar..

NO OLVIDAR

REALIZAR EJERCICIOS 2 VECES A LA SEMANA, SIN CONTAR LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA.

En casa se debe mantener una rutina, los fines de semana o luego de clases.

Podemos andar en bicicleta, jugar en la cama elásticas, bailar en casa, proponer a la familia hacer caminatas o senderismo, ir al cerro y disfrutar juntos un paseo.

Mejoro defensas y fortalezco huesos y músculos..





HÁBITOS DIARIOS QUE MEJORA TU DÍA

¿CUÁL DE ESTOS REALIZAS?
AUTOEVALÚA TUS BUENOS HÁBITOS

1 HORA DE EJERCICIO



2 LITROS DE AGUA

3 MINUTOS DE MEDITACIÓN



4 FRUTAS

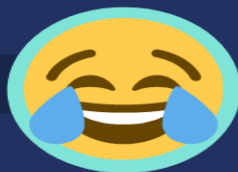
5 COMIDAS



6 OÍR CANCIONES



7 MINUTOS DE RISA



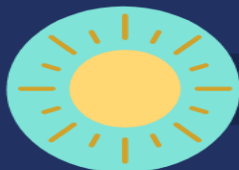
8 HORAS DE SUEÑO



9 PAGINAS DE UN LIBRO



10 MINUTOS DE SOL





RECETAS DIVERTIDAS



María Soledad Ruíz A.
ENCOES Segundo Ciclo



PINTA CARITAS CASERO

Con esta receta podrás jugar en familia pintándote tu cara de forma saludable y segura.



INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de Crema Corporal
- 1 Cucharada de Maizena
- 4 o 5 Gotas de Colorante para Alimentos
- Esponjas pequeñas para maquillaje



¿COMO HACERLO?

- 1) Mezcla la crema y la Maizena en 1 recipiente hasta que se suavice.
- 2) Agregar 4 o 5 gotas de colorante y mezclar hasta que el color se haga homogéneo.
- 3) Aplica la pintura utilizando esponjas, la puedes usar en todo el cuerpo.
- 4) La pintura se retira con agua y jabón.



CONSTRUYENDO LA SANA CONVIVENCIA EN EL AULA



"IT FEELS GREAT TO BE HEALTHY"

Sr. Patricio Arce
Profesor de Inglés – Magíster en Docencia

Hoy nos damos cuenta que todo en pandemia pasa más rápido y ya terminamos el primer trimestre. Nuestro cuerpo y mente pide a un poco de libertad, movimiento e hidratación para no caer en monotonía, potenciando el autocuidado. Es por este motivo que los invito a fortalecer algunas rutinas antes, durante y después de cada clase.

Al comenzar el día, sabiendo que la conexión es a las 8:15, tómate el tiempo de estar preparado 5 minutos antes, levantado, bañado y vestido, idealmente desayunado, esto fortalece la concentración y agudiza los sentidos para poder lograr las metas de cada clase.

En los recreos, que es tu tiempo libre, aprovecha de desconectar tus sentidos, puedes ir al baño, toma aire, realiza estiramiento de tu cuerpo, respira profundo 3 veces y prepara tu espacio para el segundo bloque. Evita comer golosinas o consumir bebidas gaseosas, prefiere una colación saludable que puede ser una fruta, un yogurt o cereal acompañado con un vaso de agua.

Al finalizar tus clases a las 12:15, vuelve a desconectarte de la tecnología, deja de lado tu teléfono, recuerda consumir nuevamente un vaso de agua, estira tu cuerpo, ventila tu espacio de trabajo y trata de respirar profundo en la puerta de tu casa, ya que tu cuerpo y mente ha estado en una postura en el cual consumes energía que debes recuperar y oxigenar.

Remember, it feels great to be healthy.



CONVIVIMOS



74

#SOYDELMUSSA