



# REVISTA CONVIVIMOS

**"SI DEJAS SALIR TODOS TUS MIEDOS TENDRÁS MÁS  
ESPACIO PARA VIVIR TODOS TUS SUEÑOS"**

Tema del Mes:  
Autoestima Académica  
Y  
Motivación Escolar



**#SOYDELMUSSA**

# NUESTROS TEMAS DE MAYO



- ✘ Palabras en el mes de la Autoestima Académica y Motivación Escolar de nuestra Orientadora Sra. Karen Bustamante.
- ✘ 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





## ***SALUDO SRA. KAREN BUSTAMANTE ORIENTADORA***

Estimados estudiantes, padres y apoderados de nuestra comunidad educativa, reciban a través de estas líneas un saludo de afecto y solidaridad en estos momentos tan difíciles que nos encontramos viviendo, pero tengamos la fuerza y creencia, que a pesar de los obstáculos, saldremos adelante y podremos estar juntos compartiendo nuevamente.

Junto con saludar quiero contarles que durante el mes de mayo abordaremos en las clases de orientación la autoestima académica y motivación escolar de los estudiantes, aspectos claves para el desarrollo integral durante la etapa escolar, ya que influyen no solo en el rendimiento, sino también en la salud, calidad de vida y nivel de bienestar general.

Para entender a que nos referimos la palabra autoestima está compuesta de dos conceptos el de “auto” que indica a las personas en sí y por sí misma y “estima” que indica a la valoración. Entonces comprendemos que la autoestima es el sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, de quienes somos, del conjunto de rasgos corporales, mentales y espirituales que configuran nuestra personalidad.

Es importante saber que la autoestima se aprende, cambia y la podemos mejorar, a partir de los 5 y 6 años cuando comenzamos a formar el concepto de cómo nos ven nuestros padres, profesores, compañeros, amigos y las experiencias que vamos adquiriendo.



# ***SALUDO SRA. KAREN BUSTAMANTE ORIENTADORA***

Es por eso que en el ámbito educativo los estudiantes enfrentan muchos retos y con una autoestima positiva pueden lograr eficazmente sus metas y objetivos, ya que tienen una actitud de confianza en sí mismos, actúan con seguridad y son responsables de lo que piensan, sienten, hacen y dicen. En su relación con otros logran ser abiertos y flexibles, lo que le permite una buena convivencia y su comunicación es clara y directa, por lo tanto, establece buenas relaciones interpersonales con otras personas.

Es necesario considerar que un estudiante que se siente capaz académicamente y que está motivado por sus estudios, es más probable que se interese e invierta esfuerzos en las actividades escolares y no deserte del sistema educativo y así contribuya a una mejor sociedad.

**“Si dejas salir todos tus miedos tendrás más espacio para vivir todos tus sueños”**

Afectuosamente.

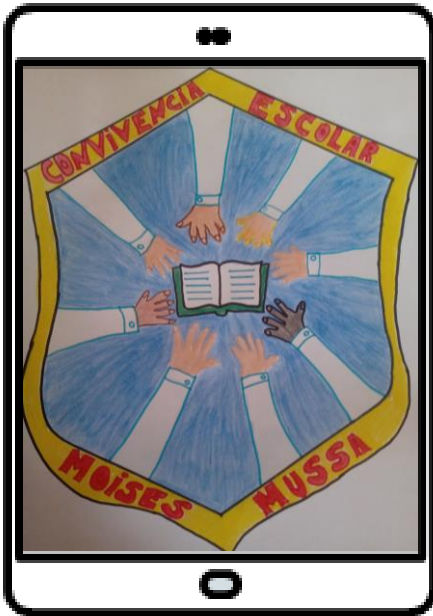
**KAREN BUSTAMANTE ESCOBAR  
ORIENTADORA COLEGIO MOISÉS MUSSA**



## ¡ENCONTRAMOS EL LOGOTIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR!



Durante Abril, el mes de la Convivencia Escolar, a través del concurso BUSCANDO EL LOGOTIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR, hemos invitado a nuestros estudiantes a participar en la confección de un logotipo destinado a ser el símbolo institucional oficial de Convivencia Escolar. Es por ello que nos enorgullece destacar a los tres primeros lugares, quienes demostraron a través de sus trabajos, su motivación y identidad



Primer Lugar  
Ricardo Prada  
4° año B





# ¡ENCONTRAMOS EL LOGOTIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR!



Segundo Lugar  
Lucas Jara 4° año B



Tercer Lugar  
Cristian Fuenzalida 5° año A

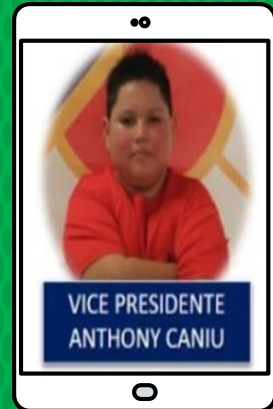


## LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE ALUMNOS, NOS MOTIVAN:



“Hola, soy Julián Rodríguez del 8° Año A. y les quiero recordar lo importante que es que se conecten a las clases online para tener un buen desempeño académico”.

“Hola, soy Anthony Caniu del 8° año B, los quiero invitar a conectarse a las clases online que en este tiempo son muy importantes”.



“Hola, mi nombre es Wilson Puelma del 8° año B, los quiero invitar a conectarse a las clases virtuales porque si faltan perderán materia y si pierden materia les ira mal en las pruebas y si les va mal pueden quedar repitiendo”



# LOS ESTUDIANTES DEL CENTRO DE ALUMNOS, NOS MOTIVAN:



“Hola, mi nombre es Ricardo Zárate del 8° año A. Quiero invitarlos a que se conecten a las clases virtuales para su mejor aprendizaje”

“Hola, mi nombre es Víctor Valdivia del 7° año A y los invito a entrar con el mejor animo a las clases virtuales, para que nadie se pierda la posibilidad de estudiar y que todos puedan compartir con profesores y estudiantes”







# ¿QUE ES LA AUTOESTIMA?

EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

La autoestima es un conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos sobre nosotros mismos. Es lo que yo pienso y siento sobre mi.

¿Como podemos fortalecer la autoestima en nuestros hijos?

- DEMUESTRE AMOR Y AFECTO
- FELICITE CADA UNO DE SUS LOGROS
- TOME EN CUENTA SUS SENTIMIENTOS

- HABLE POSITIVAMENTE DE SU HIJO.
- FORTALEZCA LA COMUNICACIÓN

ACOMPañE EN CADA UNO DE LOS PROCESOS DE LA VIDA

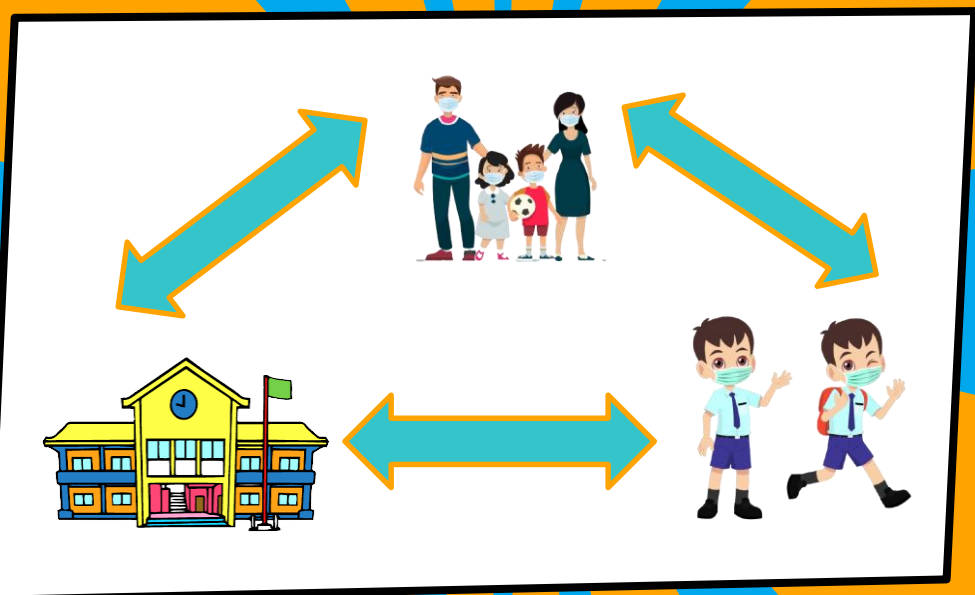
NUNCA COMPARE A SU HIJO CON ALGUIEN, CADA SER HUMANO ES UNICO Y ESPECIAL





# LA TRIADA PARA FORTALECER LA MOTIVACION Y AUTOESTIMA

EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR



La familia, escuela y estudiante son los principales agentes activos del desarrollo integral, siendo importante la participación de cada uno de estos actores para fortalecer y mejorar la autoestima y motivación de nuestros estudiantes.



# ¿QUE ES LA MOTIVACIÓN?

EQUIPO DE CONVIVENCIA ESCOLAR

La motivación es la voluntad que estimula a hacer un esfuerzo con el propósito de alcanzar ciertas metas. Son un conjunto de acciones para lograr objetivos.

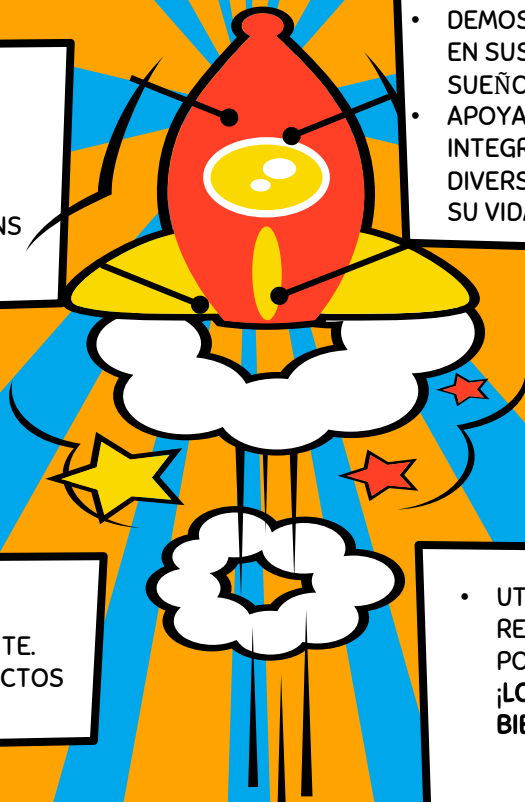
## ¿Como podemos motivar a nuestros hijos?

- MANTENER UNA BUENA COMUNICACION.
- AYUDAR A FIJAR METAS Y ACCIOENS PARA LOGRAR OBJETIVOS.

- DEMOSTRAR INTERÉS EN SUS MOTIVACIONES, SUEÑOS O DESEOS.
- APOYAR DE MANERA INTEGRAL EN LAS DIVERSAS ÁREAS DE SU VIDA.

- ALENTAR CONSTANTEMENTE.
- DESTACAR ASPECTOS POSITIVOS

- UTILIZAR EL REFUERZO POSITIVO COMO: ¡LO HICISTE MUY BIEN!





**¿EN QUÉ ESCALÓN ESTÁS?**



EQUIPO DE CONVIVENCIA  
ESCOLAR



## **LENTEJAS ATOMATADAS** **PARA 4 PERSONAS**

Jennifer Moreno  
Nutricionista Equipo  
Multidisciplinario  
CORMUN



### NECESITAREMOS:

- 1 taza de 250 gramos de lentejas.
- 1 Cebolla mediana, picada en cubitos.
- 1 zanahoria grande, rallada.
- 1/2 kilo de tomates, pelados y picados.
- 4 tazas de agua.
- 1 cucharadita de aceite.
- Sal a gusto.
- Cilantro o perejil fresco (opcional)





### ¡A COCINAR!

PASO 1: Hierva el agua en una olla y agregue las lentejas.

PASO 2: Cuando el agua lance muchas burbujas, estará hirviendo nuevamente, es momento de reducir la temperatura y cocinar a fuego lento por 20 minutos.

PASO 3: Cuela las lentejas y las dejas reposar.

PASO 4: En un sartén, añade la cucharadita de aceite y sofríe la cebolla y zanahoria, durante 5 minutos. Añade los tomates picados, condimenta con sal a gusto, agrega las lentejas, reduce la temperatura, cocinar a fuego lento por 25 a 30 minutos.

PASO 5: Servir, y añadir hojitas de cilantro o perejil (opcional).

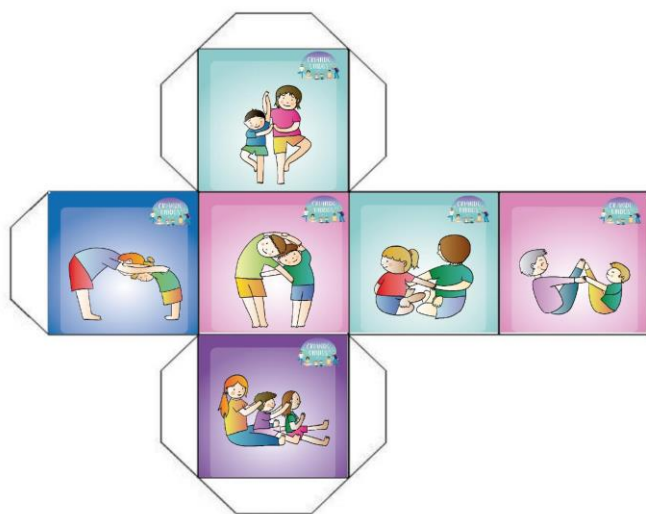
PASO 6: ¡Disfrutar de las ricas lentejas atomatadas!

NUTRI-CONSEJO: Acompaña esta rica preparación con una ensalada aliñada con limón, o consume de postre una fruta tal como: kiwi, naranja o mandarina. Por su importante aporte en vitamina C, lo que ayudará a absorber de manera óptima los nutrientes aportados por esta receta.

# YOGA EN FAMILIA



La Kinesióloga del Programa de Integración Escolar PIE Srta. Francisca Maublén nos incentiva a practicar Yoga en Familia a través de la confección de este cubo y la practica de cada uno de los ejercicios indicados en cada imagen.



WOW!



# EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD PARA HACER EN CASA

Auto-cuidado en días de Pandemia



## ¿QUÉ ES LA FLEXIBILIDAD?

La flexibilidad es la capacidad que tienen nuestras fibras para estirarse ante un movimiento. La amplitud del movimiento de una articulación, no sólo depende de la elasticidad de las fibras, pero es uno de los factores que puede influir más negativamente. Por eso es necesario el autocuidado y comenzar a mantenernos activos.

## POSICIÓN DE LUNA CRECIENTE

Arrodíllate con la pierna izquierda adelantada. Descansa las manos sobre las rodillas y relaja los brazos y hombros.

Inclina el tronco hacia delante, estira la parte trasera de la pierna derecha y apóyate en la pierna doblada. Las caderas deben relajarse hacia abajo. La planta del pie debe estar contra el suelo.

Inspira, estira los brazos detrás de la cabeza, arquea la espalda y mira arriba. Aguanta durante 20-30 seg, respira normalmente.

## POSTURA DEL CAMELLO

Ponte de rodillas y separa un poco pies. Coloca las manos sobre la cadera. Inspira y presiona hacia delante muslos y caderas para arquear la espalda hacia atrás. Inclina la cabeza hacia atrás y mira hacia arriba. Ubica las manos atrás hasta que descansan sobre los talones. Inclina más la cabeza hacia atrás. Concéntrate en aumentar el arco de la columna mientras mantienes verticales los muslos. Aguanta 10-20 seg. y respira con normalidad.

## POSTURA DEL DANZARÍN

Comienza de pie, mira hacia delante y fija la vista en un punto. Respira y centra la mente. Dobla la pierna derecha hacia atrás y agarra el pie derecho con la mano derecha, levanta suavemente el pie. Levanta el brazo izquierdo estirado y ligeramente hacia delante. Reduce la inclinación del tronco. Respira uniformemente y aguanta 20-30 segundos. Baja los brazos y la pierna. Repite de pie sobre la pierna derecha.

## POSTURA DEL DIAMANTE

Comienza sentado sobre talones, inclínate hacia atrás hasta apoyarte con los codos. Coloca las palmas de las manos sobre las plantas de los pies. Echa hacia atrás la cabeza y la espalda para apoyarte en el suelo. Descansa el cuerpo sobre el suelo. Estira los brazos lateralmente. Aguanta durante 20-30 segundos y respira profundamente. Repite en sentido inverso los movimientos para volver a sentarte sobre talones.





# ¿COMO HACER MI REGISTRO SOCIAL DE HOGARES?



Trabajadora Social Srta. Constanza Maldonado.



INGRESAR A LA PAGINA WEB

[WWW.REGISTROSOCIALDEHOGARES.CL](http://WWW.REGISTROSOCIALDEHOGARES.CL)



Opciones para ingreso al sistema

## INGRESO DE DATOS, SEGÚN OPCIÓN QUE ESCOJA



Con CLAVE ÚNICA



Con RUT y N° DE SERIE

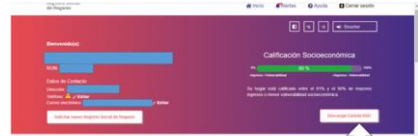




# ¿COMO HACER MI REGISTRO SOCIAL DE HOGARES?

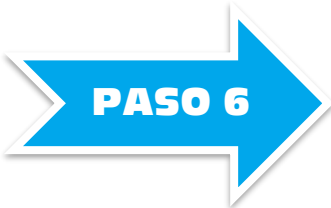


## Información del Registro Social



Permite tener el cartón en formato PDF

INFORMACIÓN IMPORTANTE PARA MANTENER ACTUALIZADA LA BASE DE DATOS



**Mi Registro Social de Hogares**

Información de la hogar | Estado de las solicitudes | Información de Beneficios | Cómo hacer el trámite

HOGAR	INGRESOS	DATOS COMPLEMENTARIOS		
Calle: [redacted] Cantón: [redacted] Barrio: [redacted]	Región: Libertador Gral. Bernardo O'Higgins	<a href="#">Click para ver los datos de información de trámite</a>		
Integrantes del hogar				
IDM	Nombre	Edad	Presencia con hijos de hogar	Detalle
[redacted]	[redacted]	19	1. Jefe de hogar	[icon]
[redacted]	[redacted]	46	2. Cónyuge o pareja	[icon]
[redacted]	[redacted]	29	3. Hijos de ambos	[icon]
[redacted]	[redacted]	17	3. Hijos de ambos	[icon]

Características integradas de mi hogar:  
 Menores de 10 años de edad: 1  
 Personas de 10 años o más: 0  
 Personas con dependencia o discapacidad: 0

[Click para modificar la composición de mi hogar](#)



**RECUERDA LOS DATOS DE TU REGISTRO SOCIAL DE HOGARES DEBES ACTUALIZARLO CONTINUAMENTE PUESTO QUE, NO SE MODIFICAN AUTOMATICAMENTE**







María Soledad Ruíz A.  
ENCOES Segundo Ciclo



## MENSAJES SECRETOS

Con esta receta podrás escribir mensajes secretos, que solo serán visibles cuando se exponen al calor

### INGREDIENTES

- 2 Cucharadas de jugo de limón.
- Cotonitos de algodón.



### ¿COMO HACERLO?

- 1) Vierte el jugo de limón en un vaso pequeño de plástico.
- 2) Remoja un extremo del cotonito en el jugo de limón.
- 3) Usa el cotonito mojado para escribir tu mensaje secreto o hacer un dibujo.
- 4) Para ver tu mensaje secreto acerca la hoja a una ampolleta o tostador y lentamente se convertirá lo escrito en un café oscuro revelando el mensaje secreto.



## CONSTRUYENDO LA SANA CONVIVENCIA EN EL AULA



**“VAMOS POR ESTE DÍA, PERO  
VAMOS CON TODO...”**

Sr. Patricio Arce  
Profesor de Inglés – Magíster en Docencia

Cada día que pasa, nos cuestionamos una y otra vez respecto de los plazos, las fechas, cuánto más dura la pandemia, cuánto tiempo más estaremos encerrados, cuánto tiempo más estaré sin ver a mis compañeros, cuánto falta para salir a recreo...

Mis queridos alumnos, los invito a redescubrir las aventuras de cada clase online, los invito a compartir más con sus compañeros y profesores(as) durante este proceso a distancia, los invito a participar de sus clases en cada video llamada. Ha transcurrido un mes y medio en un año viviendo nuevamente la pandemia, pero es justo reencantarnos con lo que aprendemos día a día, cada asignatura entrega un sentido, les deja un aprendizaje, brinda herramientas claves para la vida y también la satisfacción única de cada logro y meta alcanzada. Son parte de la historia en educación, son parte del colegio más antiguo de Chile, personas valiosas que hacen su mayor esfuerzo por conectarse, por estar y aprender. Los felicito y les agradezco su compromiso con cada uno de sus profesores(as), ya que, sin ustedes, este trabajo es vano. Vamos a conectarnos, vamos a clases, vamos a aprender, vamos por este día, pero vamos con todo.



***CONVIVIMOS***



21

***#SOYDELMUSSA***