



Orientaciones para las familias

La pandemia Covid-19 ha alterado la vida de todo el mundo en todos sus aspectos. El cierre de múltiples servicios, centros de esparcimiento, locales comerciales, fuentes laborales, establecimientos educacionales, sumados a las medidas de confinamiento dispuestas por la autoridad sanitaria, han llevado a que miles de personas den un giro en 180 grados en sus rutinas cotidianas; sin duda, las instituciones relacionadas con el quehacer y bienestar social de la ciudadanía son las más tensionadas por esta crisis, siendo el sector de salud el actor que soporta el mayor impacto de la pandemia, y al que toda la ciudadanía debe aportar para mitigar dicho impacto.

No obstante lo anterior, y en particular para el Ministerio de Educación, existe en los hogares y familias con hijos en edad escolar, una situación que resulta urgente atender: se trata del traslado del quehacer estudiantil antes realizado en los establecimientos educacionales que se ha visto desplazado al ámbito privado del hogar, interviniendo en él la familia de los estudiantes y sus apoderados directamente.

Se pueden distinguir claramente, tres ámbitos de intervención de las familias en el actual contexto: intervención directa en la puesta en funcionamiento de una nueva relación pedagógica mediada no solo por las familias sino también por el uso de herramientas tecnológicas; la organización del proceso de aprendizaje de niños, niñas y jóvenes en el hogar, asegurando que los hijos dediquen tiempo a las diferentes actividades entregadas por los docentes, controlando su ejecución y estimulando su autonomía. Y finalmente, existe intervención importante de las familias en el proceso de desarrollo socioemocional de sus hijos, lo cual constituye no solo condiciones para mejores aprendizajes y rendimiento de los estudiantes, sino también contribuyen altamente al mejoramiento de su vida junto a otros y a su crecimiento personal.

De ahí que para el Ministerio de Educación resulta relevante considerar el invaluable aporte que miles de familias están haciendo a la educación de los hijos en el contexto actual y por lo mismo, hacemos esta invitación para reflexionar juntos en este escenario colocando el énfasis en la dimensión socioemocional de los niños, niñas y jóvenes y que estamos ciertos, repercutirá en el bienestar de todos los integrantes del núcleo familiar.



1. Cuide y atiende el bienestar socioemocional de los integrantes de la familia

Las emociones son propias de la naturaleza humana; influyen en las conductas y expresiones de una persona, sin embargo, siendo las emociones tan extraordinariamente humanas, pocas personas son capaces de nombrarlas y explicar exactamente cómo se sienten. Hacerlas conscientes, educarlas y gestionarlas para relacionarse de mejor manera con los demás, y por sobre todo, logrando el propio bienestar, es fundamental. Por lo mismo, es necesario acompañar a los hijos en el proceso de aprendizaje emocional, con el objetivo de que logren gestionar sus emociones, entendiendo que ellas son una vía de vinculación con los demás desde su mayor intimidad.

Observe a sus hijos en relación con sus cambios de ánimo, modos de relacionarse, reacciones frente a los demás o frente a la molestia; tiempos y momentos de aislamiento, posibles conductas regresivas, tales como incontinencia urinaria, alteraciones del sueño, alimenticias, entre otras. Todas ellas pueden ser señales de que algo sucede con el estudiante y lo más probable es que esté relacionado con la expresión de emociones como angustia, rabia, frustración, inseguridad, miedo, entre otras. Qué mejor que la mamá, el papá o el apoderado responsable repare ante situaciones como esas; ese sólo hecho hará que su hijo se sienta acogido.

SE SUGIERE:

- **Primero, sea paciente, intente transmitir cariño y seguridad, y sobre todo, contener. Es importante evitar gritarles, regañarlos o ser indiferentes a las señales identificadas.**
- **Luego es fundamental abordar la emoción o la situación que afecta a su hijo; haga preguntas tales como: ¿qué sientes? ¿qué crees que te hace sentir así? ¿qué puedo hacer para ayudarte a resolverlo?**





Trabajar con otro sus emociones y contenerle requiere de calma y paciencia, de hacer un paso luego del otro, de lo contrario puede tener resultados no deseados; en sentido imaginario, contener a una persona en sus emociones, equivale a socorrer a una persona que se está ahogando; en ese momento no debe enseñarle a nadar, lo que importa es sacarlo de ahí.

Si es que las señales persisten, es importante recurrir a las redes de apoyo que ofrece el establecimiento y la comunidad.

Otra manera de cuidar a los estudiantes es mediando la información que reciben. Cuando se recibe exceso de información y se está expuesto a variadas imágenes en la televisión o en línea, las informaciones pueden abrumar.

Es necesario saber que los niños pequeños pueden no distinguir entre las imágenes que aparecen en pantalla y su propia realidad personal y pueden creer que corren un peligro inminente. Por esto, es importante mediar, dosificar la información que los estudiantes reciben, e incluso, a veces es importante desconectarse de los medios de comunicación; intente no tener la televisión prendida constantemente, en especial manténgala apagada cuando los estudiantes están haciendo tareas o están jugando. Además, es importante que converse con su hijo/a respecto de dudas que tenga sobre la pandemia.

Procure que su hijo mantenga contacto con las personas que le importan. Especialmente los adolescentes necesitan comunicarse con sus pares. Ayude a su hijo a conectarse a través de las redes sociales y otras formas seguras de vinculación y que permiten la comuni-

Es importante mediar, dosificar la información que los estudiantes reciben, e incluso, a veces es importante desconectarse de los medios de comunicación; intente no tener la televisión prendida constantemente, en especial manténgala apagada cuando los estudiantes están haciendo tareas o están jugando. Además, es importante que converse con su hijo/a respecto de dudas que tenga sobre la pandemia.

* Disponible en <https://bibliotecadigital.mineduc.cl/bitstream/handle/20.500.12365/5085/OrientacionesCel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



cación en distanciamiento. Esto es algo que también pueden hacer juntos para mantener contacto con sus familiares y otras personas que le son queridas. Si usted estima negativo el uso de las redes sociales por los más pequeños, proponga medios de comunicación tales como el contacto telefónico, cartas o el correo electrónico, dibujos, entre otros.

En la misma línea, cuide el tiempo que su hijo, sobre todo aquellos que son adolescentes, pasen frente a las pantallas. Para esto recomendamos revisar las Orientaciones para la regulación del uso de celulares*.

Además, recuerde que la evaluación, especialmente en contexto de pandemia, está enfocada en conocer el proceso que ha seguido el niño para lograr los aprendizajes y los objetivos esperados y no en el desempeño de una tarea específica, por lo tanto, debe ser para los estudiantes un momento de reflexión individual y de autonomía. Converse con el estudiante sobre los aciertos y errores como oportunidades de aprendizaje, y transmítale tranquilidad respecto al proceso evaluativo.

Entonces, ¿qué debe tener en cuenta?

- Observe a su hijo, sus conductas son señales de lo que siente.
- Primero contenga, luego hablen de lo que sienten.
- Recorra a las redes de apoyo que ofrece el establecimiento.
- Medie la información que reciben los estudiantes; de vez en cuando es bueno apagar el televisor.
- Mantengan contacto con familiares y amigos a través de medios seguros.
- Cuide el tiempo que su hijo pase frente a las pantallas.
- Transmita a su hijo tranquilidad sobre las evaluaciones.

2. Cree una rutina flexible y consistente

Construya un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre. Esto puede ayudar a los niños a sentirse más seguros y, en consecuencia, lograr un mejor comportamiento. Invítelos a planificar la rutina del día en conjunto, de esta manera la seguirán con mayor responsabilidad y autonomía. Converse sobre las actividades que quieren realizar y evalúen su viabilidad en conjunto; es una buena oportunidad para socializar las normas de seguridad y de distanciamiento. Intente incluir algún ejercicio en cada día; esto ayuda a abordar el estrés y calmar a los niños con mucha energía.

El confinamiento, es una oportunidad para involucrar a los hijos en las tareas domésticas; asígneles pequeñas responsabilidades como recoger la ropa sucia, mantener su lugar de estudio limpio y ordenado, guardar los juguetes, pasear a la mascota, entre otros, los hará sentirse útiles, capaces y autónomos.

Se recomienda por las mañanas, o la noche anterior, ayudar a los estudiantes a preparar el espacio de trabajo; que tenga sus herramientas de trabajo a disposición, tales como lápiz, cuaderno y libro; hasta que poco a poco esto sea una tarea que logre realizar el estudiante de manera autónoma.

Es importante considerar que, en general, el estudiante suele permanecer concentrado entre 20 a 30 minutos. Sin embargo, esto puede verse alterado por las condiciones actuales, por lo que podría ser incluso menor tiempo. Planifique las tareas teniendo en cuenta esos tiempos y los descansos; no intente insistir porque se transformará en una situación frustrante para usted y su hijo.

Considere flexibilizar las rutinas cuando el niño esté emocionalmente más frágil, no tenga disposición para hacer una tarea o ayudar en los quehaceres domésticos. Es importante la observación como herramienta para flexibilizar y adecuar las rutinas en relación con el estado socioemocional de los hijos. Otro punto importante, es considerar que a veces hay factores externos que no podemos controlar, lo que po-





dría abrumar al estudiante; por ejemplo, no tener conexión internet y, por lo tanto, no poder conectarse a la clase o descargar el material de trabajo; o tener otras barreras como disponer de un solo aparato con acceso a internet para toda la familia y tener reunión de trabajo a la misma hora de la clase, entre otras situaciones. Suele pasar que los estudiantes se penalizan por estas situaciones, porque atribuyen la responsabilidad a sus padres o a ellos mismos. Explíquese que este tipo de situaciones son parte de lo que no podemos controlar siempre y transmita tranquilidad.

Al final de cada día, tómese un minuto para pensar en el día. Idealmente busque un momento y espacio en que se pueda reunir toda la familia. Conversen acerca de alguna situación positiva o divertida que hizo cada uno, de agradecer el apoyo mutuo, entre otros.

Considere flexibilizar las rutinas cuando el niño esté emocionalmente más frágil, no tenga disposición para hacer una tarea o ayudar en los quehaceres domésticos. Es importante la observación para adecuar las rutinas en relación con el estado socioemocional de los hijos.

Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

- Planifique un horario para usted y sus hijos que considere tiempos para estudio, lectura, clases en línea, así como tiempo libre.
- Pregunte a su hijo sobre las actividades que quiere realizar y evalúen si es posible de acuerdo a las normas dictadas por la autoridad.
- Incluya alguna actividad física para cada día.
- Planifique el tiempo de tareas teniendo en cuenta el tiempo de concentración de su hijo.
- Esté atento a los cambios emocionales de su hijo, estos influyen en su disposición para hacer tareas o estudiar.
- Explique al estudiante que hay factores que no pueden controlar, lo cual es completamente normal.

3. Recuerde que es un modelo para sus hijos

Si usted mantiene distancias seguras, hábitos de limpieza como el lavado de mano y trata a los demás con empatía, especialmente a aquellos que están enfermos o en situación de vulnerabilidad, sus hijos y adolescentes aprenderán de usted.

Lo mismo ocurre con las tareas y el estudio; es importante modelar rutinas diarias, por ejemplo, invitar al estudiante a preparar en conjunto el espacio para el trabajo (de usted) y para el estudio (del hijo), es decir, un lugar tranquilo, ordenado, con los materiales a disposición. Una manera efectiva de modelar es verbalizar las acciones y el pensamiento, por ejemplo: “para que no me falte nada mientras esté en mi reunión de trabajo iré a buscar previamente mi agenda, un lápiz, y un vaso de agua por si me da sed; y ¿tú? ¿Qué necesitas para tu clase?”

Lo mismo ocurre con las tareas y el estudio; es importante modelar rutinas diarias, por ejemplo, invitar al estudiante a preparar en conjunto el espacio para el trabajo (de usted) y para el estudio (del hijo), es decir, un lugar tranquilo, ordenado, con los materiales a disposición.

Entonces,
¿qué debo tener en cuenta?

- Realice las acciones que quiere ver en su hijo.
- Prepare el espacio de estudio en conjunto con su hijo.





4. Use lenguaje positivo para ver el comportamiento que espera en sus hijos

Use palabras positivas cuando le diga a su hijo qué hacer; como “Por favor guarda tu ropa en el closet y ordena la cama” (en lugar de “No seas desordenado”). Para lograr la repetición de actitudes de colaboración es fundamental que elogie a su hijo por algo que ha hecho bien. Puede que no lo demuestre, pero pronto lo verá haciendo eso de nuevo. También les aseguro que usted nota su buen comportamiento y se preocupa por él.

En el mismo sentido, es importante el refuerzo positivo en el ámbito académico. Este debe ser específico, de lo contrario, tiene un impacto muy bajo en el estudiante. Es mejor decirle al estudiante: “Muy bien, hoy participaste en la clase”, “Hiciste una pregunta interesante”, “Tenías tu lugar de estudio ordenado” “No se te olvidó tener el libro ni el estuche”, en vez de decirle: “Hoy lo hiciste muy bien”.

Establecer un diálogo luego de que el estudiante ha realizado una tarea o ha participado de una clase en línea es sumamente importante para que este tenga la oportunidad de revisar su propio proceso de aprendizaje. No basta con preguntar: “¿Qué aprendiste hoy en la clase?” Lo más probable es que el estudiante responda de manera igualmente general: “Nada nuevo”. Por esto, es que hay que hacer preguntas específicas y que exijan al estudiante revisar su proceso de aprendizaje. Algunos ejemplos: ¿De qué temas hablaron hoy en la clase? ¿Cómo te sentiste en la clase? ¿Me puedes contar que pensaste para llegar a ese resultado? ¿Qué dificultades tienes sobre ese contenido?

En el mismo sentido, es importante el refuerzo positivo en el ámbito académico. Este debe ser específico, de lo contrario, tiene un impacto muy bajo en el estudiante.

Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

- Intente decir “Ordena la cama”, en lugar de “No seas desordenado”.
- Refuerce de manera positiva a los estudiantes a través de comentarios específicos y concretos.
- Hágale preguntas a su hijo luego de su clase o tiempo de estudio.



5. Mantenga una comunicación fluida con la escuela

Al retomar el funcionamiento de los establecimientos educacionales podrían surgir distintas inquietudes para los estudiantes, tales como: si estarán con sus amigos, cuál será el horario, con qué docente irá, entre otras. La comunicación fluida con el establecimiento es fundamental para que las explicaciones que se entreguen sean coincidentes y fundadas. De esta manera es más probable entregarles certezas a los estudiantes y así evitar que la ansiedad aumente.

Esta comunicación debe ser respetuosa, inclusiva, participativa y basada en el diálogo. Recordemos que los docentes también son madres y padres de familia y esta pandemia les está afectando de igual manera. Es fundamental empatizar con las distintas situaciones y realidades que se están viviendo en muchas familias de nuestro país, cuyos hijos son estudiantes. Es un momento de interperlar a la bondad, a la solidaridad y a buscar acuerdos que unan voluntades.

Esta comunicación debe ser respetuosa, inclusiva, participativa y basada en el diálogo.





Transmita a su hijo que es completamente normal que se presenten dudas y regístrelas para comunicárselas al docente o socializarlas con otros apoderados si usted no tiene la respuesta.

Es fundamental mantenerse informado por medio de los canales oficiales y conductos regulares del establecimiento. Resulta importante generar redes con otros apoderados y/o conectarse con las directivas de curso para tener información oficial sobre la comunidad escolar.

Es fundamental mantenerse informado por medio de los canales oficiales y conductos regulares del establecimiento.

Entonces, ¿qué debo tener en cuenta?

- Manténgase informado por medio de los canales oficiales.
- Registre las dudas que le surjan a usted y a su hijo, y comuníquelas al docente la próxima vez que tenga contacto.
- Canalice sus dudas o inquietudes por medio de las redes de apoderados.



REVISTA DIGITAL

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

SÍNDROME METABÓLICO

Factor de riesgo para desarrollar enfermedades

HIGIENE POSTURAL

MANTENER LA CORRECTA POSICIÓN DEL CUERPO

¿POR QUÉ HE GANADO PESO EN LOS ÚLTIMOS MESES?



Casi el 50% de la población chilena, reconoce haber ganado peso corporal durante la actual pandemia.



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN PANDEMIAS



CONTENIDOS

- 3.** **PRESENTACIÓN REVISTA**
Edición agosto
- 4.** **AUTOCUIDADO**
Síndrome metabólico
- 05** **AUTOCUIDADO**
Cáncer testicular
- 06** **VIDA ACTIVA**
Higiene postural
- 07** **VIDA ACTIVA**
¿Por qué he ganado peso en los últimos meses?
- 08** **NUTRICIÓN**
Almuerzo - ¿Qué comer?
- 09** **RECETA SALUDABLE**
Fricasé ovovegetariano
- 10** **CANASTAS ALIMENTARIAS**
Entregar alimentación a nuestros estudiantes en tiempos de pandemia
- 11** **HUERTO ESCOLAR**
El cuidado de la tierra, desde la mirada de una experta



DAVID MEDINA GUTIÉRREZ
COORDINADOR EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

Junto con un afectuoso saludo a todos nuestros lectores, nos es muy grato presentar el segundo fascículo de la Revista Digital correspondiente al mes de agosto, creada por el Equipo Multidisciplinario, perteneciente a la División Educación de la Corporación Municipal de Rancagua e integrado por profesionales de las áreas de la salud y educación, tales como: nutricionistas, enfermera, kinesiólogo, profesores de educación física y preparador físico.

El Equipo Multidisciplinario tiene por objetivo apoyar en el fortalecimiento de los Indicadores de Desarrollo Personal y Social (IDPS) (MINEDUC, 2014), los cuales corresponden a otros indicadores de calidad que, “son un conjunto de índices que entregan información relacionada con el desarrollo personal y social de los estudiantes de un establecimiento de manera complementaria a los resultados en la prueba SIMCE y al logro de los estándares de aprendizaje”, constituyen un 33% del total de los aspectos evaluados, siendo de mucha importancia en el desarrollo integral de nuestros estudiantes.

Los Indicadores de Desarrollo Personal y Social, son los siguientes:

- Autoestima Académica y Motivación Escolar.
- Clima y convivencia Escolar.
- Participación y Formación Ciudadana.
- Hábitos de Vida Saludable.

También corresponde a nuestros objetivos, supervisar y apoyar el Programa de Alimentación Escolar (PAE), el cual se lleva a cabo en los 36 establecimientos educacionales y 10 jardines infantiles de CORMUN Rancagua, siendo fundamental en la contribución de una alimentación saludable y balanceada para nuestros/as alumnos/as en cada nivel al que pertenecen.

La revista se abre con un artículo en el área de “autocuidado”, abordando, en esta ocasión, el Síndrome Metabólico, factor de riesgo importante en el desarrollo de enfermedad cardiovascular y diabetes. Posteriormente, se plantea una temática diferente, presentando el Cáncer testicular, patología AUGE con cobertura en personas de 15 años y más.

Nuestro fascículo continúa con la dimensión de Vida activa, liderada por el kinesiólogo y la preparador físico de nuestro equipo; cuyos tópicos a tratar corresponden a Higiene Postural y Desequilibrio Energético, respectivamente. A continuación, hemos incluido tres artículos de índole nutricional, comenzando con la importancia de consumir un almuerzo balanceado, otorgando una receta para incorporar en este tiempo de comida; seguido por un análisis acerca del desafío que implica entregar alimentación a nuestros estudiantes en tiempos de pandemia. Para finalizar, concluimos con una entrevista acerca del cuidado de la tierra en la sección de Huerto Escolar.

Sin más preámbulos, los invitamos a continuar leyendo nuestra revista, disfrutar y aprender acerca de variados temas de salud, estilo de vida y medio ambiente.

SÍNDROME METABÓLICO



CAMILA BOTELLO L.
ENFERMERA

El síndrome metabólico (SM) es un conjunto de anomalías metabólicas consideradas como un factor de riesgo para desarrollar enfermedad cardiovascular y diabetes.

La resistencia a insulina ha sido considerada como base del desarrollo del conjunto de anomalías que lo conforman, sugiriendo a la obesidad abdominal o central como responsable del desarrollo de la insulino-resistencia.

“El incremento en la prevalencia del Síndrome Metabólico a nivel mundial le ha otorgado una gran importancia en la prevención y control de riesgo de la enfermedad cardiovascular y la diabetes”.

La relación entre obesidad abdominal e insulino-resistencia ha sugerido a la primera como origen o factor desencadenante del síndrome. Nos referimos a la obesidad abdominal u obesidad central como un incremento del perímetro abdominal, lo cual representa una medida indirecta del aumento de grasa visceral.

Factores de riesgo como alteración de estilo de vida (la sobrealimentación y la inactividad o disminución de actividad física), favorecen el desarrollo de las alteraciones fisiológicas asociadas con el síndrome.

COMPLICACIONES:

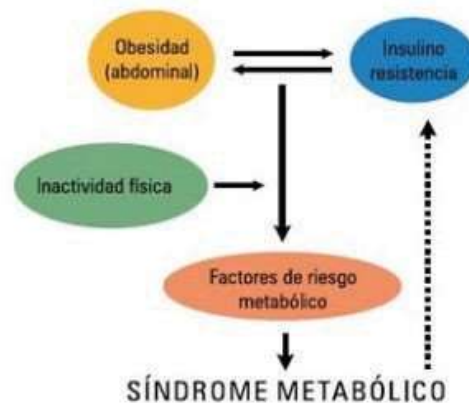
Tener síndrome metabólico puede aumentar el riesgo de desarrollar lo siguiente:



Diabetes tipo 2: un aumento en los niveles de azúcar en la sangre.



Enfermedades del corazón y circulatorias: el nivel de colesterol alto y la hipertensión arterial pueden contribuir a que las arterias se estrechen y endurezcan, lo que puede producir un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.



CÁNCER TESTICULAR

El cáncer de testículo es un tumor germinal gonadal o extra-gonadal, que se manifiesta por aumento de volumen testicular firme, generalmente no sensible y sin signos inflamatorios, habitualmente unilateral.

Pertenece a una patología AUJE, con cobertura de Cáncer de testículo en personas de 15 años y más. El cáncer testicular es un cáncer de baja frecuencia en población general, pero es el más frecuente en hombres jóvenes (25-45 años). De acuerdo con el informe de Estimación de Incidencia de Cáncer en Chile, el cáncer de testículo está en la séptima posición entre los cánceres más frecuentes en hombres, con una tasa bruta de 8 en 100.000 habitantes, y una tasa ajustada de 7,2.



MANIFESTACIONES CLÍNICAS

Clínicamente puede presentarse de tres maneras:

- Como una masa testicular sólida indolora.
- Como una masa testicular dolorosa cuando hay hemorragia o infarto del tumor.
- Como enfermedad metastásica, con dolor lumbar, dolor óseo, síntomas pulmonares con tos, disnea y dolor torácico, lo que ocurre en un 25% de los casos.



CAMILA BOTELLO L.
ENFERMERA

FACTORES DE RIESGO

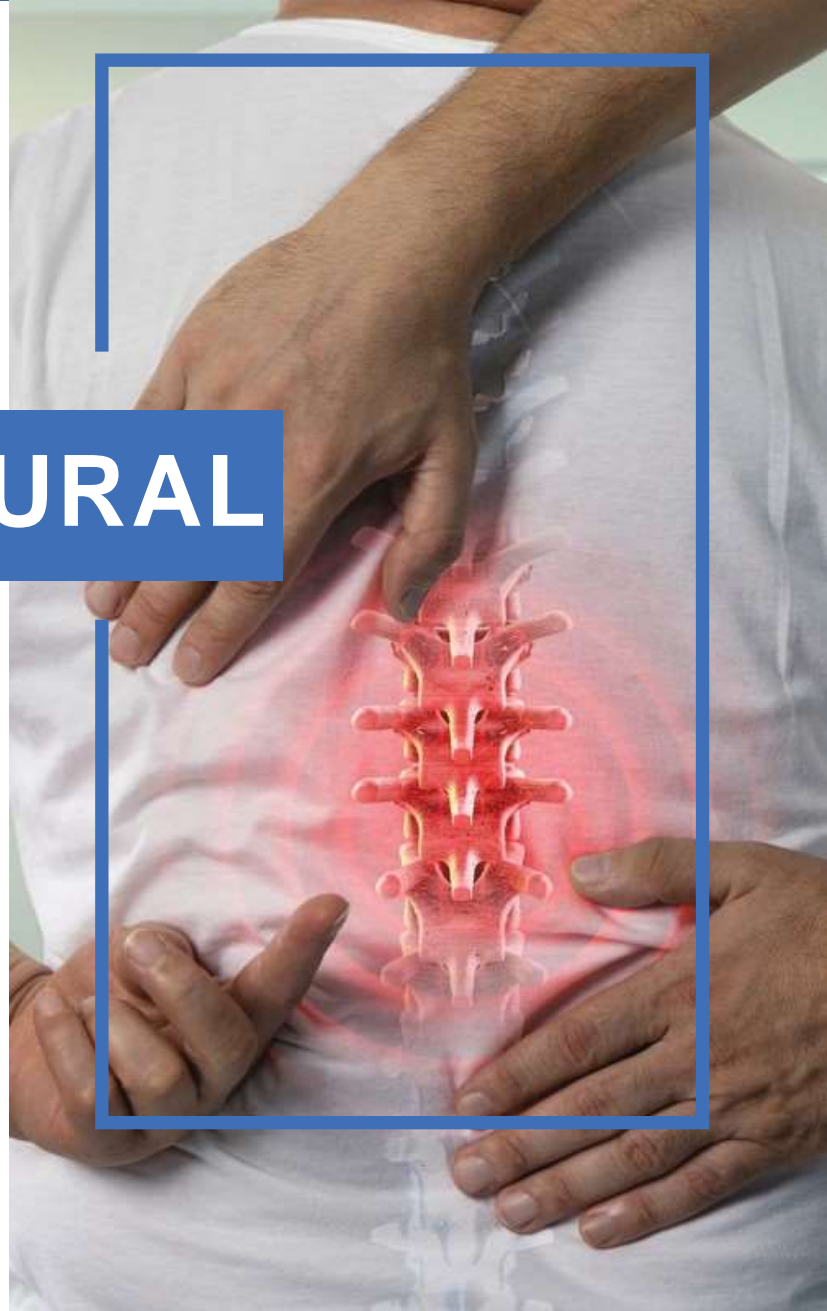
- Criptorquidia (La criptorquidia es la falta de descenso de uno o ambos testículos hacia el escroto).
- Antecedentes personales de cáncer en la zona.
- Historia familiar de cáncer testicular.
- Síndrome de insensibilidad a los andrógenos y disgenesia gonadal.

PREVENCIÓN

- No existe una manera de prevenir el cáncer testicular.
- Algunos médicos recomiendan los autoexámenes regulares de los testículos para identificar el cáncer testicular en su fase más temprana.
- Corregir Criptorquidia.



ARIEL PONCE R.
KINESIÓLOGO



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.

Debido a la modalidad de estudio y trabajo que estamos llevando hoy en nuestros hogares, donde pasamos mucho tiempo sentados, es importante saber cómo mantener una correcta postura al estar en esta posición durante tantas horas:

- 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 apoyo para los pies puede ser de mucha ayuda.
- Con estos simples consejos estaremos ayudando a cuidar nuestra espalda y evitaremos diferentes lesiones en nuestra columna vertebral.





¿POR QUÉ HE GANADO PESO EN LOS ÚLTIMOS MESES?

Es la pregunta frecuente, y casi el 50% de la población chilena, reconoce haber ganado peso corporal durante la actual pandemia. La respuesta casi todos la conocemos; la actividad diaria se ha reducido a los metros cuadrados de nuestras viviendas, por otra parte, el tiempo en casa ha provocado una especial inclinación por la cocina. Muchos se han vuelto verdaderos “masterchef”, la respuesta es cierta, pero la explicación técnica lleva por nombre “desequilibrio energético”. Primero, debemos saber, ¿qué es el equilibrio energético? Se trata de mantener un perfecto balance entre la energía que ingerimos, a través de los alimentos, y la energía que utilizamos en el diario vivir; cuando conseguimos esto, ayudamos considerablemente a nuestra salud y mantenemos un peso adecuado.

El desequilibrio energético que estamos sufriendo se debe a que estamos ingiriendo “xx” energía, a través de los alimentos, y estamos utilizando en nuestro diario vivir “x” energía, lo que nos lleva a acumular un “x”, y así vamos almacenando esa reserva energética en forma de grasa corporal.

JENNIFFER MORENO M.
PREPARADOR FÍSICO Y
NUTRICIONISTA



Hay 3 buenos consejos que puedes seguir:



1.- Si no puedes aumentar tu actividad física, reduce las porciones. Evita los productos embutidos, bebidas gaseosas y frituras.



2.- Aumenta la actividad física, prográmate con la familia y vean rutinas de ejercicios en internet y síganlas en conjunto.



3.- Tómate un momento para ti; lee un libro, baila, juega con tu mascota. Te ayudará a disminuir el estrés y la ansiedad, ambos eventos que suelen hacernos consumir más alimentos de los que necesitamos. Sigue estos consejos y potencia tu bienestar físico y emocional.



KARIN CANEO A.
NUTRICIONISTA



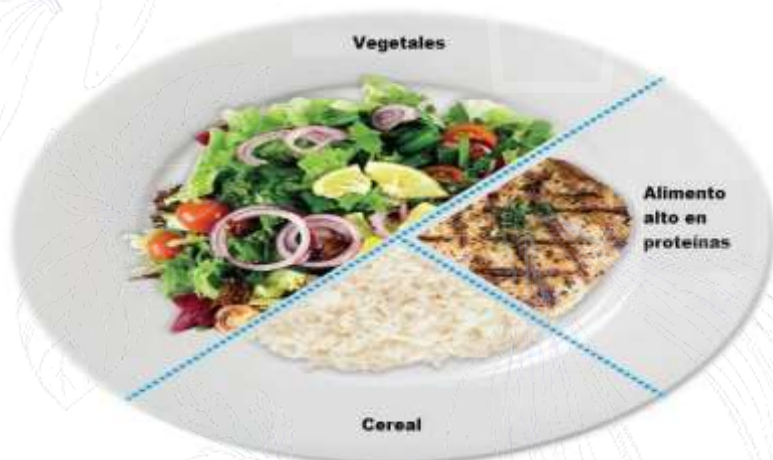
ALMUERZO ¿QUÉ COMER?

Para cuidar nuestro peso corporal y lograr un equilibrio entre lo que comemos y la energía que gastamos realizando nuestras actividades diarias, es fundamental medir la cantidad de alimentos que ingerimos.

En la edición anterior hablamos de la importancia del desayuno y lo que debe incluir. Este mes daremos prioridad al almuerzo, destacando que es una comida esencial en nuestra alimentación diaria.

Por lo cual, es indispensable incorporar diferentes alimentos que nos proporcionen los nutrientes necesarios para el funcionamiento adecuado de nuestro organismo.

La distribución ideal del plato sería del siguiente modo: la mitad debe estar compuesta por vegetales, los cuales nos proveen principalmente de vitaminas y fibra; un cuarto del plato debe incluir un cereal (arroz, fideos, papa, arvejas, habas, choclo o quínoa), el cual nos proporciona energía a partir de hidratos de carbono; y en la porción restante ($\frac{1}{4}$ del plato) añadiremos un alimento que nos aporte proteínas y minerales (huevo, legumbres, pollo, pavo, carne de vacuno baja en grasa o pescado). De este modo, obtenemos un almuerzo completo y nutritivo, el cual nos llena de energía para continuar realizando nuestras tareas diarias.



KARIN CANEO A.
NUTRICIONISTA



FRICASÉ OVOVEGETARIANO

Tiempo de preparación: 60 minutos

Ingredientes:

4 papas medianas
2 cebollas
1 pimentón rojo
1 acelga
Aceite
Sal y pimienta
1 taza de arvejas

Preparación:

1. Lavar, pelar y trozar las papas en cubos. Colarlas y cocinarlas en una olla con abundante agua durante 10 minutos.
2. Picar las cebollas en pluma, trozar 1 pimentón rojo en juliana (tiritas) y 1 acelga en tiras finas.
3. En un sartén con una delgada capa de aceite, cocinar la cebolla. Luego, incorporar el pimentón y la acelga. Revolver. Condimentar con sal y pimienta. Añadir las arvejas recién descongeladas.
4. Revolver, mezclando todos los ingredientes. Incorporar las papas (previamente cocidas y coladas). Revolver.
5. Servir acompañado de 1 huevo cocinado en un sartén antiadherente, utilizando agua o muy poco aceite.





CANASTAS ALIMENTARIAS:

EL DESAFÍO DE ENTREGAR ALIMENTACIÓN A NUESTROS ESTUDIANTES EN TIEMPOS DE PANDEMIA

Como parte de las medidas asociadas a la suspensión de clases por la pandemia Covid-19, desde el pasado 16 de marzo del presente año nuestra Corporación Municipal de Rancagua ha tenido que vivir la experiencia de seguir entregando alimentación a nuestros estudiantes. La finalidad ha sido cubrir el 40% de los requerimientos nutricionales diarios, que en periodo habitual de clases los niños recibían en nuestros comedores escolares.

Las canastas están basadas en las Guías Alimentarias del Ministerio de Salud (MINSAL), compuestas en su mayoría por productos no perecibles a excepción de las frutas y verduras que se considera su entrega fresca y enteras. La cantidad total de cada variedad de producto se encuentra dimensionada para un total de 15 días, considerando la entrega de una canasta promedio para los 3 niveles de enseñanza; transición (prekínder y kínder), básica y media, para los servicios de desayuno y almuerzo.

Es por tal razón que nuestra institución ha abocado los esfuerzos en poder efectuar las entregas de manera rápida y oportuna, siguiendo todos los protocolos de seguridad que han establecido nuestras autoridades.



ELENA CASTAÑEDA LIZANA
COORD. DE HÁBITOS DE
VIDA SALUDABLE



TOTAL ENTREGADAS
70.418

**INFORME MENSUAL DE LA DIVISIÓN DE EDUCACIÓN JULIO 2020
(JARDINES INFANTILES VTF, COLEGIOS Y LICEOS).*

EL CUIDADO DE LA TIERRA, DESDE LA MIRADA DE UNA EXPERTA

SEGÚN SUS PALABRAS, EN LA ACTUALIDAD ¿CUÁL ES LA IMPORTANCIA DEL SUELO?

El suelo es uno de los recursos naturales más nobles que encontramos. Es un recurso no renovable, capaz de producir el 95% de nuestros alimentos. Si pensamos, se necesitan más de 1000 años para que se forme 1 centímetro de suelo, por lo que el suelo que tenemos ahora será el que nos dará sustento a lo largo de nuestras vidas. Además, es importante comenzar a cuidar nuestros suelos de la degradación y sellamiento, pues actualmente también nos ayudan a mitigar el cambio climático. Por otro lado, la biodiversidad que contienen los suelos es importante para el desarrollo y bienestar de nuestro planeta.

¿CREE QUE TENER UN HUERTO ESCOLAR PUEDE GENERAR UN CAMBIO EN LA CONSCIENCIA ECOLÓGICA DE LOS ESTUDIANTES?

Un huerto escolar es una excelente herramienta para educar a nuestros niños y jóvenes, y generar conciencia acerca de la importancia de este recurso no renovable. Un tercio de los suelos está degradado, ha perdido su potencial de producir y entregarnos sus beneficios, por lo que es tremendamente importante inculcar los cuidados que se deben tener con él. Enseñar el cuidado de los recursos naturales, basados en la sostenibilidad, nos ayudará a dejar un mejor planeta para los que vienen después y garantizar la seguridad alimentaria de todos.

Entrevista a:
**MARÍA DE LOS ÁNGELES
SEPÚLVEDA P.**

*Jefe Laboratorio Análisis Químico de
Suelos y Plantas Departamento de
Suelos y Recursos Naturales
Facultad de Agronomía
Universidad de Concepción -
Campus Chillán*



EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA