

CEMA-NARIO

BOLETÍN INFORMATIVO OFICIAL
COLEGIO ESTRADA DE MARIA AUXILIADORA
EDICIÓN 20 - AÑO 11
13 DE JULIO DE 2022

Presentamos el ejemplar número 21 de nuestro **CEMANARIO**, boletín informativo Institucional que con regularidad se envía a los padres de familia con el objeto de informar las actividades más importantes de la institución, dar a conocer estrategias, plantear temáticas de interés y en general crear vínculos de comunicación con la comunidad educativa.



DÍA DE LA FAMILIA

“Lo importante de una familia no es vivir juntos sino estar unidos”

El pasado 18 de junio, como cierre a las actividades del Primer Semestre, nos reunimos todos en COMUNIDAD para rendir un merecido homenaje a las FAMILIAS de Nuestro Colegio.

Con el calor humano que caracteriza a nuestra Comunidad Educativa, realizamos un gran evento que agrupó varias actividades:

DÍA DE LA PRODUCTIVIDAD CEMA 2022



Como parte del apoyo a los emprendimientos de las familias del Colegio, unido con el proceso de formación en habilidades para el emprendimiento y la empresarialidad que estamos promoviendo en los estudiantes, se desarrolló con todo éxito el Día de la productividad, actividad en la que las familias y los estudiantes participaron exhibiendo stands de una variada gama de productos. El éxito en las ventas de todos los stands fue generalizado gracias a la masiva participación y apoyo de los asistentes al Día de la Familia Cemista.

Exitoso igualmente fue el **sensacional bingo familiar** que junto a los Juegos de Feria y el desfile artístico de miembros de nuestra comunidad, amenizaron una divertida jornada sabatina que cumplió ampliamente el objetivo de seguir estrechando los lazos de fraternidad de todas las familias del Colegio. Al finalizar la tarde, se hizo

entrega de los boletines del segundo período académico.

Agradecimiento a los profesores y personal administrativo que se esforzó como siempre en la organización de las actividades.



Agradecimiento total a los padres y estudiantes participantes con sus productos en el día de la productividad; a los padres, alumnos, exalumnos y demás miembros de la comunidad que participaron en el desfile artístico y en general a todas y cada una de las familias que de una u otra manera se hicieron presentes, adquiriendo los productos, el cartón de bingo o haciendo donativos para la actividad. Generosidad, Fraternidad y Sentido de Pertenencia, fueron los valores que brillaron en esta maravillosa actividad.

FORMACIÓN DE HÁBITOS

De las múltiples consecuencias derivadas de la Pandemia, la pérdida de buenos hábitos, es una de las más sensibles en el proceso formativo de nuestros chicos; nos referimos a hábitos de estudio, hábitos de vida saludable y en general hábitos para el desarrollo personal y social.

En el Colegio estamos convencidos de que una de las más importantes funciones del proceso educativo es desarrollar habilidades para la vida. Es por ello que continuaremos trabajando con ahínco en el rescate y formación de hábitos positivos. HABITUALMENTE, es la denominación que hemos dado al Proyecto Transversal de formación de hábitos, al que estamos invitando a que se sumen las familias.

Lo que enseñemos en casa, las buenas o malas costumbres gestionan en los niños y jóvenes un aprendizaje repetitivo, haciendo que poco a poco se habitúen a las normas establecidas, como también a las costumbres que tengan los padres, ya sea de alimentación, forma de comunicarse y de convivir.

Un adulto puede considerar una rutina como aburridora y monótona, pero en los niños es parte fundamental de su formación, el no crearles una disciplina de acciones, hará niños más despreocupados, con carencias de autocuidado y responsabilidad.

Durante los primeros años de vida, los padres juegan un papel fundamental en la transmisión a sus hijos de valores, normas, hábitos, rutinas y costumbres. Este conjunto de actitudes y aptitudes serán fundamentales para su desarrollo personal y social y en muchas ocasiones, tendrán un carácter persistente en el tiempo. Durante esta edad, el aprendizaje opera mediante conductas de imitación en figuras “modelo”.

Estos roles deben ser asumidos por los padres, con quienes los niños desarrollan sinergias de identificación. A medida que pasa el tiempo, otras figuras, como hermanos o amigos, irán asumiendo ese papel, por ende, la relación Familia

Colegio será esencial para un desarrollo armónico. Padres y profesores debemos elaborar pautas de actuación conjunta y coordinada, encaminadas a favorecer la adquisición de hábitos básicos para su autonomía y desarrollo posterior.



Cuando somos pequeños, por más que nos digan algo, aprendemos imitando a los que nos rodean; el medio social tiene gran influencia sobre nosotros. El niño hace más lo que ve hacer, que lo que le digan que haga. “Eduquemos con el ejemplo”, es un lema que jamás pasará de moda. Si queremos hijos plenos y conscientes, nuestro ejemplo será en gran medida su espejo. Los buenos hábitos que deseamos transmitir y mantener, deben seguir practicándose, una vez incorporados.

Por todo lo anterior invitamos a los padres a que nos acompañen en la consolidación de hábitos básicos como:

La puntualidad, en el ingreso a la jornada de estudio y en la entrega de sus tareas y demás deberes escolares.

La presentación personal, en el porte correcto y completo del uniforme, como es y cuando es, y en los hábitos de higiene y cuidado personal.

Hábitos de estudio, dedicando tiempo suficiente para repasar los aprendizajes de cada materia y preparando las evaluaciones.

Organización y Orden, acostumbrándolos a mantener organizado su espacio de trabajo, preparando sus útiles de estudio, portando su agenda escolar, su carnet estudiantil, el bolsillo ecológico y el kit de bioseguridad.

Urbanidad y buenas maneras, promoviendo la corrección en el hablar, la amabilidad y cortesía en el trato para con los demás y el respeto a las diferencias.

Estas sencillas acciones sabemos todos son básicas para el desarrollo de una vida saludable, el éxito en las relaciones interpersonales y en su futuro desempeño profesional, por lo cual debemos padres y maestros priorizar el fomento de ellas como hábitos positivos.

Los niños son total responsabilidad de padres y maestros y si deseamos que su integración social sea exitosa, debemos acompañarlos durante todas las fases del crecimiento con conductas ejemplares.

LONCHERAS SALUDABLES

El estado nutricional y de salud de niños y niñas, requiere de un balance adecuado entre las necesidades nutricionales y la oferta de nutrientes, que les garantice un crecimiento óptimo.

Se observa que el sobrepeso y la obesidad se ha incrementado en los niños en etapa escolar, debido al aumento de los estilos de vida poco saludables y hábitos alimenticios inadecuados. Bajo este contexto, es importante brindar una alimentación saludable que sea completa, adecuada, balanceada, equilibrada, sostenible y suficiente, con el fin de aportar todos los nutrientes que el niño necesita para sus actividades diarias, esto permite, entre otras cosas, mejorar el rendimiento escolar.



Por lo anterior, a través de las loncheras podemos aportar entre el 10% y 15% de las recomendaciones diarias de nutrientes. Estas loncheras deberían ser variadas, contener diferentes grupos de alimentos como frutas, verduras, cereales integrales, lácteos; diferentes texturas, colores y sabores, haciendo más atractivos estos alimentos para los niños y niñas.

Algunas recomendaciones para preparar las loncheras saludables:

- Para hidratarse elegir agua.
- Incluir frutas en las preparaciones, ya sea fruta fresca entera, porcionada, en compota, en ensalada, etc.
- Como cereales, se puede incluir pan, arepa, tortilla o preparaciones caseras.
- Dentro de los lácteos, se puede variar entre leche, bebidas lácteas, quesos, yogurt y kumis. Prefieran los que tengan menor contenido de azúcar.
- Es importante incluir carnes o huevos, como pollo, pescado, atún, huevos en preparaciones como sándwich que también tienen hortalizas como la lechuga y el tomate, evitando la adición de salsas.
- Evite gaseosas, jugos, té y refrescos, ya que aportan una gran cantidad de azúcar.
- Evite los embutidos y salsas procesadas para las preparaciones.
- Los niños no deben consumir bebidas energizantes, por su contenido de cafeína y azúcares.
- Evite los alimentos de paquete, ya que tienden a ser altos en grasas y sal.
- Lave diariamente la lonchera y los recipientes utilizados para el almacenamiento de los

alimentos, para evitar contaminaciones o posibles intoxicaciones.

- Revise muy bien las condiciones de los alimentos; evite incorporar alimentos sobre madurados, abombados o que presenten mal aspecto en sus condiciones de color, olor, sabor y textura.
- Involucre a los niños en la compra, selección y preparación de la lonchera.

KIT DE BIOSEGURIDAD

La información que entregan en este momento las autoridades sanitarias, indican que nos encontramos en el quinto pico de la pandemia, por lo que no es el momento de bajar la guardia. Las buenas, oportunas y pertinentes medidas que hemos adoptado en el Colegio en materia de bioseguridad han permitido que hasta el momento no se haya presentado ningún



brote de Covid en el Colegio, por lo que los invitamos a continuar en estado de alerta y auto cuidado. Es imprescindible el porte del kit personal de bioseguridad compuesto por una toalla pequeña, pañitos húmedos, gel antibacterial y tapabocas de repuesto. Así mismo sugerimos que durante la permanencia en el aula de clase los

estudiantes permanezcan con el tapabocas correctamente colocado.

RECOMENDACIONES GENERALES

Como parte de las buenas prácticas y hábitos positivos que estamos promoviendo, solicitamos:

Portar bata en la clase de artes, esta puede ser sustituida en primaria por un delantal y en bachillerato puede ser la misma bata requerida para las prácticas de laboratorio.

Evitar el uso de accesorios desmedidos en tamaño o en cantidad tales como aros, aretes grandes, anillos, pulseras, cadenas, piercings. Estos elementos no sólo riñen con el correcto uso del uniforme, sino que atentan contra la integridad personal, ya que se convierten en ocasión de accidentes.

PRÓXIMOS EVENTOS E INFORMACIÓN DE INTERÉS

Catequesis de Primera Comunión

El curso de preparación para recibir los sacramentos de Primera comunión y/o Bautismo, reinicia en el Colegio el miércoles 13 de Julio en horario de 2:30 a 4:30 p.m.

Servicio Militar

Los estudiantes hombres que cursan grado Undécimo podrán iniciar el proceso de definición de sus situación militar ingresando a la plataforma <http://www.libretamilitar.mil.co>,

donde deben diligenciar el formulario de inscripción que les permitirá obtener el certificado en línea que acredite el inicio del proceso de definición de tu situación militar.

Una vez registrado en la plataforma, deberá suministrar la información requerida para continuar la inscripción, la cual será validada. A través de un correo electrónico le notificarán la fecha y lugar en la que debe presentarse para que le practiquen la evaluación psicofísica.

En este paso podrá ingresar los soportes que acrediten que está inmerso en alguna causal de exoneración o aplazamiento para la prestación del servicio militar, contempladas por la Ley 1861 de 2017.

SIMONU AL COLEGIO

El próximo 22 de julio realizaremos en el Colegio la actividad Simonu al Colegio, estrategia pedagógica y política de formación ciudadana en donde las personas participantes asumen roles de representantes de una comisión según corresponda con base en los temas a tratar. Lo anterior tiene como fin propiciar debates y reflexiones profundas sobre temas y asuntos coyunturales (en este caso Nuestro Manual de Convivencia) y, por ende, proponer soluciones mediante un gran ejercicio de consenso. Asimismo, desarrollan capacidades socioemocionales, ciudadanas y habilidades como: la investigación, el análisis, la oratoria, la redacción, la resolución pacífica de conflictos, el pensamiento crítico, el liderazgo, la toma de decisiones, el trabajo en equipo, entre otras, las cuales son fundamentales para el ejercicio de una ciudadanía crítica, activa y capaz de transformar realidades.

En la actividad participarán la totalidad de los estudiantes de los grados cuarto a undécimo y en ella, siguiendo la metodología y protocolos de la simulación de las Naciones Unidas, asumirán diversos roles entre ellos delegados, ponentes de iniciativas sobre las temáticas que se abordarán en ocho comisiones que debatirán sobre las siguientes temáticas de carácter general:

- Conflicto, teniendo como contexto Colombia y el mundo
- Problemáticas Ambientales
- Tecnologías de la información y la comunicación
- Protocolos de bioseguridad y formación de hábitos

Y las siguientes temáticas específicas respecto a las normas del Manual de Convivencia del Colegio:

- Deberes y derechos
- Presentación Personal
- Faltas leves, graves y de especial gravedad
- Criterios de Evaluación y Promoción

Los padres interesados en participar en los debates que se realizarán en alguna de las comisiones pueden obtener información en Secretaría para registrar su participación.

Dicho día la Jornada se realizará de 6:45 a.m. hasta las 12:00 m. hora en que todos los estudiantes saldrán para sus casas.