

# CEMANARIO

BOLETÍN INFORMATIVO OFICIAL  
COLEGIO ESTRADA DE MARIA AUXILIADORA  
EDICIÓN 22 - AÑO 12  
8 DE FEBRERO DE 2023

Presentamos el ejemplar número 22 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.



## BIENVENIDA

¡2023 UN NUEVO AÑO ESCOLAR INICIA! Después de un reparador receso escolar, regresan nuestros estudiantes, junto a sus maestros, con una maleta cargada de esperanzas, sueños, ilusiones y nuevos desafíos para iniciar una nueva aventura. El Colegio se llena de nuevo de la estrepitosa energía de la juventud y el regreso estuvo matizado, de risas, abrazos y emotivos reencuentros, emociones que expresan la alegría de volverse a ver y la expectativa que genera el aprendizaje en un nuevo curso.

La ocasión no puede ser más propicia para hacerles llegar un **afectuoso saludo de bienvenida y deseos de éxito** a nuestros **estudiantes** en sus labores escolares, a los **docentes** en sus actividades pedagógicas y a las **familias** en su valiosa y compleja labor de acompañamiento efectivo en el proceso educativo.

Comenzar este nuevo año escolar trae consigo desafíos y responsabilidades para todos y representa también la **oportunidad para construir, renovar, crecer, aprender y reaprender**; una nueva oportunidad para que nuestros estudiantes se sigan formando en el compromiso de forjar su futuro con las mayores garantías de éxito; una nueva oportunidad para alcanzar las metas que nos hemos propuesto como Institución y por sobre todo, una nueva oportunidad para seguir formando los seres humanos con los valores que nuestro país requiere. Para los docentes, se abren las puertas de una nueva experiencia, tan desafiante como gratificante, siendo los responsables de acompañar a los estudiantes en su proceso de formación integral, por lo que esperamos generar con ellos estrategias novedosas que los motiven a comprender, descubrir, razonar, convivir, transformar y conectarse como comunidad, con la modernidad y la tecnología para fortalecer la calidad y los resultados del proceso de enseñanza aprendizaje. Como bien decía Jean Piaget **“la principal meta de la educación debe ser formar hombres y mujeres que sean capaces de hacer cosas nuevas, no simplemente repetir lo que han hecho otras generaciones”**.

Nos encomendamos para esta ingente tarea a Dios Todopoderoso, a Nuestro Señor Jesucristo y a Nuestra Patrona la Santísima Virgen María, en la certeza que estarán iluminando los pasos de esta Comunidad de Fe, como lo han hecho durante nuestros sesenta y cinco años de existencia.



## HORARIO DE ATENCIÓN A PADRES

Con la certeza de que el mejor medio para alcanzar los objetivos propuestos para el éxito de nuestros estudiantes en su aprendizaje es la **comunicación continua y asertiva entre los maestros y los padres de familia**, presentamos el horario de atención del personal docente:

<b>Jenny Cuervo Doncel</b> Coordinadora Grado 1°	Día 2 6:45 a 7:45
<b>Daniela González</b> Coordinadora Grado 2°	Día 1 1:30 a 2:30
<b>Diana Marcela Garzón</b> Coordinadora Grado 3°	Día 2 6:45 a 7:45
<b>Alejandro Sánchez</b> Coordinador Grado 4° Profesor de Artes 3° a 11°	Día 5 6:45 a 7:45
<b>William Andrés Piamba</b> Coordinador Grado 5° Profesor de Inglés 1° a 7°	Día 1 7:45 a 8:45
<b>Claudia Patricia Moreno</b> Coordinadora Grado 6° Profesora Español 4° a 11°	Día 3 6:45 a 7:45
<b>Jesús Ramón Requena</b> Coordinador Grado 7° Profesor de Geostatística 4° a 11° Física de 10° y 11°	Día 3 11:30 a 12:30
<b>Ricardo Sanabria Palmera</b> Coordinador Grado 8° Profesor de Informática Grados 1° a 11°	Día 3 7:45 a 8:45
<b>Sergio Suárez García</b> Coordinador Grado 9° Profesor Ciencias Naturales 6° a 11°	Día 3 7:45 a 8:45
<b>Diego Alejandro López</b> Coordinador Grado 10° Profesor Edufísica 1° a 11°	Día 4 6:45 a 7:45
<b>Luis Fernando Bernal</b> Coordinador Grado 11° Profesor de Sociales 3° a 11°	Día 5 6:45 a 7:45
<b>Nathali Guerrero Peña</b> Profesora de Inglés Grados 8° a 11°	Día 4 2:30 a 3:30
<b>Guillermo Muñoz Gómez</b> Profesora de Matemáticas Grados 5° a 11°	Día 5 1:30 a 2:30

El anterior es el horario en el que usted, padre de familia, puede solicitar cita con el respectivo profesor y en el cual puede ser citado(a) en caso de ser necesario.



## HORARIO DE UNIFORMES

Los uniformes escolares cumplen una función primordial en el proceso de construcción de **buenos hábitos**. El porte completo e impecable de cada uniforme, en el día que corresponde, es parte fundamental de nuestros principios de formación.

A continuación se relaciona el día que en el horario rotativo le corresponde a cada curso el uso de los uniformes oficiales del Colegio:

CURSO	UNIFORME DE DIARIO	SUDADERA
1°	Días 2, 3 y 5	Días 1 y 4
2°	Días 1, 4 y 5	Días 2 y 3
3°	Días 1, 3 y 5	Días 2 y 4
4°	Días 1, 2 y 4	Días 3 y 5
5°	Días 1, 2 y 4	Días 3 y 5
6°	Días 2, 4 y 5	Días 1 y 3
7°	Días 1, 3 y 5	Días 2 y 4
8°	Días 1, 3 y 4	Días 2 y 5
9°	Días 1, 3 y 4	Días 2 y 5
10°	Días 3, 4 y 5	Días 1 y 2
11°	Días 1, 2 y 4	Días 3 y 5

## SPORT DAY

Los días miércoles, independientemente del número de día en el horario rotativo, los estudiantes pueden asistir, si lo desean, en traje particular, respetando las normas institucionales de presentación personal que incluyen el decoro y sobriedad en el vestir.

## DRESS CODE

A continuación se presenta el **Dress Code** o código de vestimenta, construido el año anterior por los estudiantes a través del Gobierno Escolar y que describe los usos en el vestuario, cuando el estudiante asiste de particular, **que están restringidos**, es decir **que no se aceptan**, por no ser compatibles con el entorno escolar.

1. El uso de *Crop Tops* con o sin tirantes.
2. El uso de faldas con medidas superiores a 5 cms. por encima de la rodilla, sin media pantalón o bicicleteros.
3. El uso de media pantalón de malla con faldas.
4. El uso de camisas, camisetas y buzos transparentes que dejen al descubierto tops o ropa interior.
5. El uso de Shorts.
6. El uso de vestidos con tirantes, escotados y muy cortos, sin una camisa debajo o medias pantalón.
7. El uso de atuendos que no estén acordes al entorno escolar
8. El uso de Jeans con aberturas o rotos excesivamente grandes.

9. Mezclar prendas de los uniformes del Colegio, ni prendas de los uniformes con prendas del vestuario particular.
10. No se restringe el uso de camisas o camisetas ombligueras y/o crop tops, siempre y cuando cumplan con los siguientes parámetros:
  - No quede ninguna prenda íntima al descubierto.
  - No quede por encima del ombligo y se use un pantalón de tiro alto.
  - No sea muy pequeña la prenda con relación al cuerpo.

Se deben tener en cuenta cada una de las normas ya conocidas de decoro y presentación personal como:

- Abstenerse de usar Piercings con el uniforme dentro y fuera del Colegio.
- Abstenerse de usar camisetas de equipos de fútbol, excepto el de la Selección Colombia, cuando se haya autorizado previamente.
- Abstenerse de usar uñas estrambóticas o con colores no permitidos.
- Abstenerse de usar accesorios en exceso.
- Abstenerse de usar maquillaje que se salga de los parámetros descritos en el Manual de Convivencia.

La anterior propuesta elaborada por la Comisión del Gobierno Escolar designada por el Presidente Estudiantil, ha sido verificada por Coordinación y aprobada por la Rectoría del Colegio.

El cumplimiento del Dress Code se constituye en un deber de los estudiantes y las transgresiones generarán las consecuencias disciplinarias determinadas en el Manual de Convivencia

## SERVICIO DE RESTAURANTE

El 1° de febrero comenzó a operar el servicio de restaurante durante la jornada escolar, servicio originado como necesidad por la extensión de la jornada de estudio hasta las 3:15 para la sección Primaria y 3:30 para Bachillerato.

“**El Refrigerito**”, empresa especializada con 30 años de experiencia, es el operador del servicio y cuenta con personal calificado: nutricionista e ingeniero de alimentos para garantizar el cumplimiento de las condiciones de óptima preparación y especificaciones nutricionales.

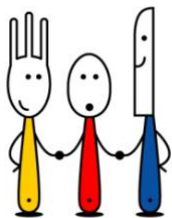
A continuación se presentan las normas básicas de operación del servicio que permitirán que este sea eficiente:

- La solicitud de reserva del almuerzo debe realizarse exclusivamente por medio del formulario enviado para tal fin y deberá hacerse con hora límite de las 4:00 p.m. del día anterior.
- Una vez hecha la reserva deberá pagarse el costo del almuerzo solicitado. El pago del costo del almuerzo deberá realizarse de manera anticipada a la prestación del servicio.
- La anulación de la reserva realizada por medio del formulario deberá realizarse por medio de la agenda escolar, por lo menos un día antes de la prestación del servicio.
- Sin la solicitud previa del almuerzo por medio del formulario no será posible realizar la reserva y no se prestará el servicio.



## ALIMENTACION SALUDABLE

La primera etapa del desarrollo físico, psíquico y social de la persona es la infancia, y **la alimentación es uno de los factores más importantes que determina el crecimiento y desarrollo** de las niñas y niños. Las necesidades de los diferentes nutrientes van variando dependiendo del ritmo de crecimiento individual, del grado de maduración de cada organismo, de la actividad física, del sexo y también de la capacidad para utilizar los nutrientes que de los alimentos consumimos durante la infancia. Es por eso que una alimentación y nutrición correcta durante la edad escolar permite a la niña y al niño crecer con salud y adquirir una educación alimentaria y nutricional; estos deben ser los principales objetivos para familias y docentes, pues la malnutrición, tanto por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad), puede tener resultados indeseados a corto y largo plazo. Hay que tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida. La población infantil es un grupo especialmente vulnerable a desequilibrios nutricionales, pero también especialmente receptivo a cualquier modificación y educación nutricional por lo que la merienda y el almuerzo escolar puede y deben ser, una oportunidad para que en el que día a día las niñas y niños conozcan de forma práctica las recomendaciones para una alimentación y nutrición saludables, para mantener una buena salud y estado nutricional adecuado mediante la práctica de hábitos alimentarios saludables.



Una alimentación para ser saludable debe ser variada en alimentos y equilibrada para ayudar a promover la salud y prevenir las enfermedades. Cuando se habla de una alimentación variada

significa que hay que preparar comidas con diferentes tipos de alimentos todos los días en la casa o en la escuela. Cuando se habla de equilibrada significa que en los menús preparados se encuentran el contenido de los nutrientes que el cuerpo necesita para realizar sus funciones vitales.

**PROTEINAS.** Las proteínas son el componente principal de las células. Entre las funciones que pueden tener en el organismo, la más importante es la de formar y reparar las partes del cuerpo. Las proteína de origen animal (carnes, leche, huevo) son las más completas para el cuerpo que las proteínas de origen vegetal (legumbres secas, cereales) que necesitan ser complementadas con otros alimentos. Sin embargo, se puede conseguir una proteína vegetal de muy buena calidad (más completas) combinando cualquier legumbre seca con alimentos del grupo de los cereales.

**HIDRATOS DE CARBONO.** La principal fuente de energía de la dieta son los hidratos de carbono, para que las niñas y niños puedan aprender y desarrollar todas sus actividades del día. Se recomienda que se consuman en su mayoría los hidratos de carbono complejos como la papa, mandioca, batata, trigo, maíz, arroz, así como en sus derivados como la harina, el fideo y los panificados. Se debe consumir menos de los hidratos de carbono simples que son los azúcares y mieles.

Las **FIBRAS** son parte de los alimentos de origen vegetal que se encuentran en la piel, cáscara y pulpa. Estos ayudan a disminuir el colesterol, el azúcar y los triglicéridos de la sangre y actúan también como regulador intestinal. Los alimentos ricos en fibra son los cereales integrales, las legumbres secas, las frutas y las verduras.

**GRASAS.** Las GRASAS tienen tres funciones principales que son: almacenar energía, ayudar al organismo a absorber las vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y proporcionar ácidos grasos esenciales para el organismo. Los alimentos que aportan grasas son: - Grasa Animal: grasa de cerdo, grasa de vaca, nata de la leche, manteca, etc. - Grasa Vegetal: aceites y margarina o manteca vegetal.



**VITAMINAS:** Las vitaminas, son compuestos orgánicos esenciales que ayudan a regular las diferentes funciones del cuerpo, y se deben consumir todos los días a través de los alimentos. Los alimentos ricos en **Vitamina A** son: Verduras: zanahoria, berro, acelga, espinaca. Frutas: mango, durazno. Animales: hígado, riñón, yema de huevo. Los alimentos ricos en **vitamina C** son: Verduras: verduras de hojas verdes, repollo. Frutas: naranja, pomelo, limón, fresa, guayaba, melón, piña. Los alimentos ricos en **vitamina E** son: Animales: nata de la leche, yema de huevo. Vegetales: germen de trigo, aceites vegetales, nueces y maní. Los alimentos ricos en **Ácido fólico** son: Animales: hígado, carne vacuna, huevo, pescado. Vegetales: verduras de hojas verde oscuras, trigo, legumbres secas, repollo, batata, harina de trigo enriquecida. **MINERALES:** Los minerales tienen importantes funciones y forman parte de la estructura de muchos tejidos. Sus principales funciones son la formación de los huesos y dientes y así como de la formación de la sangre. El **Calcio** es esencial en la formación y mantenimiento de los huesos y dientes. Se encuentra en alimentos como: Animales: leche y derivados, yema de huevo, sardina. Vegetales: legumbres secas, verduras de hojas verde oscuras. El **Hierro** es el componente de la sangre que tiene la importante función de llevar oxígeno a todo el cuerpo. Su deficiencia causa anemia. Está presente en alimentos como: Animales: carne vacuna, hígado, leche enriquecida. Vegetales: legumbres secas, Verduras de hojas verde oscuras, cereales de grano entero, harina de trigo enriquecida. El **Yodo** es necesario para el buen funcionamiento de la glándula tiroides. Su deficiencia produce bocio y retraso mental. Se encuentra en alimentos como la

Sal Yodada, sardina y atún. El **Zinc** es importante para el crecimiento y defensa del organismo. Se encuentra en alimentos como: Animales: carne vacuna, hígado, pescados, pollo, leche, queso, Vegetales: legumbres secas, germen de trigo, cereales de grano entero.

Un valor especial merece el consumo del **AGUA** como parte de los hábitos alimentarios saludables. Los líquidos perdidos se pueden reponer mediante el agua obtenida de los alimentos y por otros líquidos como jugo de frutas naturales, tereré, mate, caldo, cocido, etc. Se aconseja beber por lo menos 2 litros de líquido por día, de los cuales la mitad debe ser agua potable.



A lo largo del año continuaremos la campaña para adquirir hábitos de vida saludable, particularmente los hábitos alimenticios.

A través de las clases de las asignaturas relacionadas, por medio de este y los demás órganos de comunicación del Colegio y de manera práctica por medio de la alimentación que se expende en el **Restaurante Escolar**, continuaremos fomentando la cultura del cuidado y la salud con el compromiso de todos los estudiantes y el apoyo de las familias.

## MENSAJES SALUDABLES PARA CHICOS Y GRANDES

1. Consume alimentos frescos y variados..
2. Para favorecer la salud de músculos, huesos y dientes, consume diariamente leche, u otro producto lácteo, y huevo.
3. Para una buena digestión y prevenir enfermedades del corazón, incluye frutas enteras y verduras frescas en cada una de las comidas.
4. Para complementar la alimentación, consume al menos dos veces por semana leguminosas como fríjol, lenteja, arveja o garbanzo.
5. Para prevenir la anemia, los niños, las niñas, los adolescentes y las mujeres jóvenes deben comer vísceras una vez por semana.
6. Para mantener un peso saludable, reduce el consumo de “productos de paquete”, comidas rápidas, gaseosas y bebidas azucaradas.
7. Para tener una presión arterial normal, reduce el consumo de sal y alimentos como carnes embutidas, enlatados y productos de paquete altos en sodio.
8. ¡Cuida tu corazón! Consume aguacate, maní y nueces; disminuye el consumo de aceite vegetal y margarina; evita grasas de origen animal como mantequilla y manteca.
9. Por el placer de vivir saludablemente, realiza actividad física de forma regular.

## Propósitos de nuestra campaña de alimentación saludable



## CARNET ESTUDIANTIL

El próximo **jueves 9 de febrero** durante la jornada escolar se realizará la **toma de fotografía para el Carnet Estudiantil**. Todos los estudiantes de los grados primero a once deberán **asistir en uniforme de diario** impecablemente presentados.



## HORARIO DE JORNADA ESCOLAR DE LOS DIAS VIERNES

Como parte del proceso de adaptación de los estudiantes a la nueva jornada de estudio extendida hasta las 3:30 de la tarde, y con el objeto de dar continuidad a la capacitación de nuestro personal docente para la implementación del Modelo Stem (Science, Technology, Engineering and Mathematics) que nos permitirá empezar a desarrollar actividades transversales para la adquisición de habilidades tecnológicas a partir de conceptos básicos de robótica y programación, entre otros, **la jornada de estudio los días viernes** será la siguiente:

### SECCION PRIMARIA:

6:30 a.m. a 1:45 p.m.

### SECCION BACHILLERATO

6:30 a.m. a 2:00 p.m.

**¡FELICIDADES, ERES PARTE FUNDAMENTAL DEL COLEGIO ESTRADA DE MARÍA AUXILIADORA!!**