

CEMANARIO

BOLETÍN INFORMATIVO OFICIAL
COLEGIO ESTRADA DE MARIA AUXILIADORA
EDICIÓN 44 - AÑO 14 – 1° DE JUNIO DE 2026

Presentamos el ejemplar número **44** 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.



LA REGULACIÓN EMOCIONAL: Una habilidad para la vida que estamos fortaleciendo en nuestros estudiantes

Como parte del compromiso permanente del Colegio con la formación integral de nuestros estudiantes, hemos iniciado en la Cátedra de Habilidades Socioemocionales un proceso sistemático de fortalecimiento de la **regulación emocional**, una de las competencias que fue identificada como prioritaria a partir de los resultados obtenidos en la **Prueba Diagnóstica SEL (Social and Emotional Learning)** aplicada a todos los estudiantes de la institución y cuyos resultados pueden verificar en la Plataforma Insight de nuestro Ecosistema Digital Integrado, EDI.

Los resultados de esta evaluación permitieron identificar importantes fortalezas en nuestros niños y jóvenes, pero también algunos aspectos que requieren especial atención. Entre ellos se destacó la necesidad de fortalecer la capacidad de los estudiantes para reconocer, comprender y gestionar adecuadamente sus emociones frente a las situaciones cotidianas que enfrentan en el ámbito escolar, familiar y social.

¿Qué es la regulación emocional? La regulación emocional es la capacidad que tiene una persona para reconocer lo que siente, comprender por qué lo siente y responder de manera adecuada a esas emociones.

Regular las emociones no significa reprimirlas, ignorarlas o evitar expresarlas. Por el contrario, implica aprender a identificarlas, aceptarlas y manejarlas de forma saludable.

Todos experimentamos emociones como alegría, tristeza, miedo, frustración, enojo, ansiedad o

entusiasmo. Estas emociones son naturales y cumplen una función importante en nuestra vida. Sin embargo, cuando no sabemos gestionarlas adecuadamente pueden afectar nuestras relaciones, nuestro bienestar y nuestras decisiones.

Un estudiante con buenas habilidades de regulación emocional puede, por ejemplo:

- ✓ Manejar mejor la frustración cuando obtiene un resultado académico inferior al esperado.
- ✓ Resolver conflictos sin recurrir a la agresión.
- ✓ Expresar su desacuerdo de manera respetuosa.
- ✓ Recuperarse más fácilmente de situaciones difíciles.
- ✓ Controlar impulsos y tomar decisiones más reflexivas.
- ✓ Mantener relaciones positivas con compañeros, docentes y familiares.

¿Por qué es importante trabajar esta habilidad?

La investigación educativa y psicológica ha demostrado que las habilidades socioemocionales tienen una influencia directa sobre el aprendizaje, la convivencia y la salud mental. Cuando los estudiantes aprenden a gestionar sus emociones:

- ✓ Mejoran su rendimiento académico.
- ✓ Incrementan su autoestima y confianza.
- ✓ Disminuyen los comportamientos agresivos o impulsivos.
- ✓ Desarrollan mayor empatía hacia los demás.
- ✓ Fortalecen sus habilidades de comunicación.
- ✓ Aprenden a enfrentar de manera más saludable el estrés y las dificultades.

En una sociedad cada vez más compleja y cambiante, educar las emociones resulta tan importante como enseñar matemáticas, ciencias o lenguaje. Por ello, el trabajo que realizamos desde la



Cátedra de Habilidades Socioemocionales busca brindar herramientas prácticas que acompañen a nuestros estudiantes durante toda su vida.

¿Qué estamos haciendo en el Colegio? A través de actividades adaptadas a cada nivel escolar, los estudiantes están participando en experiencias que les permiten:

- ✓ Ampliar su vocabulario emocional.
- ✓ Reconocer emociones propias y ajenas.

- ✓ Comprender la relación entre pensamientos, emociones y comportamientos.
- ✓ Aprender estrategias para manejar la frustración, la ira y el estrés.
- ✓ Desarrollar habilidades de comunicación asertiva.
- ✓ Fortalecer la empatía y la resolución pacífica de conflictos.

Estas actividades se desarrollan de manera gradual, participativa y vivencial, favoreciendo espacios seguros de reflexión y aprendizaje.

¿Cómo pueden apoyar las familias desde el hogar? El trabajo socioemocional alcanza mejores resultados cuando existe coherencia entre el Colegio y la familia. Por ello, invitamos a los padres a convertirse en aliados fundamentales de este proceso.

Algunas recomendaciones sencillas son:

1. **Escuchar antes de corregir.** Cuando su hijo experimente una emoción intensa, procure escuchar primero lo que siente antes de ofrecer soluciones o emitir juicios.
2. **Validar las emociones.** Frases como "Entiendo que te sientas así" o "Debe haber sido difícil para ti" ayudan a que los niños y jóvenes se sientan comprendidos.
3. **Hablar sobre emociones en familia.** Preguntas como:
 - ¿Qué fue lo mejor de tu día?
 - ¿Qué te preocupó hoy?
 - ¿Cómo te sentiste en esa situación?
 favorecen la conciencia emocional y el diálogo familiar.
4. **Ser modelos de regulación emocional.** Los hijos aprenden más de lo que observan que de lo que escuchan. Cuando los adultos manejan adecuadamente el estrés, la frustración o los conflictos, están enseñando importantes lecciones emocionales.
5. **Evitar minimizar los sentimientos.** Expresiones como "Eso no es nada", "No exageres" o "Olvidalo" pueden dificultar que los niños y adolescentes aprendan a comprender sus emociones.
6. **Promover hábitos saludables.** El sueño adecuado, la actividad física, la alimentación balanceada y los espacios de recreación contribuyen significativamente al bienestar emocional.

Un compromiso compartido. El desarrollo de las habilidades socioemocionales es un proceso continuo que requiere tiempo, práctica y acompañamiento. Desde el Colegio seguiremos fortaleciendo estos aprendizajes a través de la Cátedra de Habilidades Socioemocionales, convencidos de que educar las emociones es una de las mejores formas de preparar a nuestros estudiantes para enfrentar los desafíos de la vida.

Agradecemos a las familias por su apoyo permanente y los invitamos a continuar construyendo, junto con nosotros, una comunidad educativa emocionalmente sana, empática y resiliente.



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES JUNIO Y JULIO

JUNIO DE 2026	
DIA	ACTIVIDAD
5	Celebración de la Eucaristía. 7:00 a.m.
10	Izada de Bandera
12	Finalización del tercer corte del segundo período
16	Inicio del Tercer Período
17	Small Workshop
19	Jornada Pedagógica. No asisten los estudiantes
20	Reunión de Padres de Familia. Entrega de boletines
22	Inicio del receso escolar de mitad de año
JULIO DE 2026	
DIA	ACTIVIDAD
10	Publicación de citas a Pruebas Saber 11
11	Regreso de vacaciones de mitad de año
14	Inicio del tercer ciclo de Martes de Prueba
21	Efemérides. Celebración del Día de Independencia
24	Finalización del primer corte del tercer período
26	Pruebas Saber 11
29	Small WorkShop
31	Salida pedagógica a Supermatch

¡LUCES, CÁMARA, FAMILIA!

En el Colegio estamos convencidos de que la educación es una obra maestra que se construye en equipo. Cada logro de nuestros estudiantes tiene detrás el amor, la dedicación, el esfuerzo y el compromiso de sus familias, razón por la cual, año tras año, celebramos uno de los eventos más esperados y significativos de nuestra comunidad: el **Día de la Familia Cemista**.

En 2026, esta gran celebración llegará con una propuesta espectacular que promete convertir a cada familia en protagonista de una auténtica noche de estrellas. Bajo la temática **HOLLYWOOD FAMILY AWARDS**, nuestro colegio se transformará en un escenario cinematográfico lleno de glamour, diversión, creatividad y momentos inolvidables.

¡Todos pueden ser protagonistas! Este año queremos que cada familia encuentre una forma especial de vincularse a esta gran producción. Las oportunidades son muchas y están diseñadas para que todos puedan participar según sus gustos e intereses. Podrán apoyar el evento:

Donando un producto para nuestro festival gastronómico "Sabores de Película", donde los asistentes podrán disfrutar deliciosas preparaciones

inspiradas en la creatividad y el trabajo colaborativo de nuestras fraternidades.

Donando premios para el Bingo de las Estrellas y los diferentes concursos, contribuyendo a hacer aún más emocionante la jornada.

Participando en el Desfile Artístico, compartiendo en familia talentos, habilidades y expresiones artísticas que enriquezcan nuestro gran espectáculo

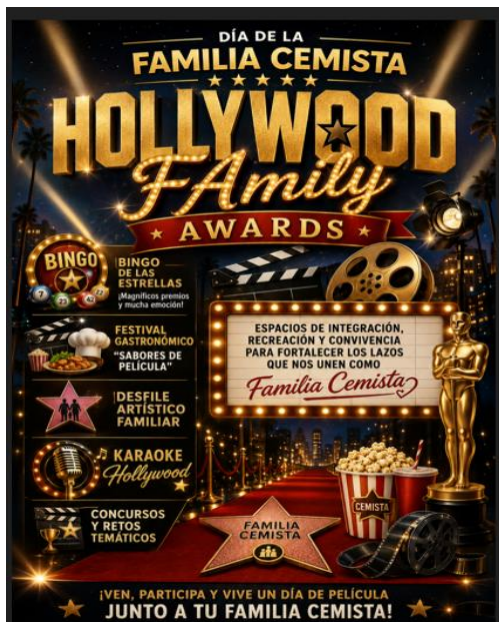
Inscribiéndose en los concursos temáticos, entre los que se destacan:

- **Video familiar más divertido**
- **Cinema Trivia Zone**, el gran concurso de conocimientos cinematográficos.
- **Mejor caracterización familiar de una película**
- **Karaoke Hollywood**
- Y muchas otras sorpresas que harán brillar a nuestros participantes.

Un programa lleno de diversión: La jornada contará con actividades para todos los gustos: *Bingo de las Estrellas*, con magníficos premios y mucha emoción. *Festival Gastronómico "Sabores de Película"*. *Desfile Artístico Familiar*. Concursos y retos temáticos. Espacios de integración, recreación y convivencia para fortalecer los lazos que nos unen como familia Cemista.

Un cambio importante para este año: Queremos informar de manera especial a toda la comunidad educativa que, a diferencia de años anteriores, **el Día de la Familia no se realizará durante la jornada de entrega de boletines académicos**.

Esta decisión busca que las familias puedan dedicar toda su atención a la revisión y análisis de los resultados del primer semestre, fortaleciendo así el acompañamiento académico de nuestros estudiantes. De esta manera, cada evento tendrá el espacio y la importancia que merece.



Muy pronto: ¡tu Pasaporte Hollywood!

En los próximos días estaremos compartiendo el esperado **PASAPORTE HOLLYWOOD**, documento que contendrá toda la información necesaria para participar en esta gran celebración. Allí encontrarán la fecha oficial del evento, las bases de los concursos, las formas de vinculación y muchas sorpresas más.

Desde ya los invitamos a prepararse para vivir una experiencia extraordinaria, donde las familias serán las verdaderas estrellas de la alfombra roja.

Porque en el CEMA sabemos que detrás de cada estudiante exitoso hay una familia que inspira, acompaña y transforma.

¡Nos vemos muy pronto en los HOLLYWOOD FAMILY AWARDS 2026!

¡Que comiencen los aplausos para las familias protagonistas, de esta gran historia!

GROOMING

La tecnología y las redes sociales forman parte de la vida cotidiana de nuestros niños, niñas y adolescentes, brindándoles valiosas oportunidades para aprender, comunicarse y entretenerse. Sin embargo, estos espacios digitales también pueden convertirse en escenarios donde personas malintencionadas buscan aprovecharse de su confianza, desconocimiento o vulnerabilidad. Por ello, es fundamental que las familias conozcan los riesgos que existen en Internet y fortalezcan el acompañamiento, el diálogo y la supervisión responsable de la actividad digital de sus hijos. En esta edición compartimos información sobre el **grooming**, una de las amenazas más preocupantes para la seguridad de los menores en entornos virtuales, con el propósito de promover una cultura de prevención y protección. Los invitamos a leer el contenido de la infografía y a ver o escuchar el Podcast que se encuentra en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=zpuMiuzpR0s&t=10s>

PROTEJAMOS A NUESTROS HIJOS DEL GROOMING

La prevención comienza en casa

El grooming es cuando una persona adulta se gana la confianza de niñas, niños o adolescentes por internet para pedirles cosas inapropiadas o hacerles daño. Con pequeñas acciones y acompañamiento constante, podemos protegerlos y enseñarles a navegar de manera segura en el mundo digital.



8 TIPS PARA PREVENIR EL GROOMING DESDE CASA

1



HABLEN SIN MIEDO, ESCUCHEN SIN JUZGAR

Hablen con sus hijos sobre su vida digital de forma Escúcheenlos, interésense por lo que hacen en internet y generen confianza para que puedan contarles si algo los incomoda.

2



CONOZCAN SUS MUNDOS DIGITALES

Pregúnteles qué juegos usan, qué redes sociales tienen y con quién hablan. Conozca las plataformas que utilizan y cómo funcionan.

3



ACTIVEN CONTROLES PARENTALES

Usen las herramientas de control parental en dispositivos, redes sociales y videojuegos para limitar contactos, contenidos y tiempo de uso.

4



SUPERVISEN SIN INVADIR

Revise periódicamente con quiénes se comunican, qué contenido consumen y el tiempo que pasan en línea. La supervisión debe ser constante y respetuosa.

5



ENSÉÑEN SOBRE LOS RIESGOS

Explíqueles qué es el grooming, cómo pueden engañarlos en internet y por qué nunca deben compartir fotos, información personal o aceptar solicitudes de desconocidos.

6



ESTABLEZCAN LÍMITES CLAROS

Definan juntos horarios de uso de pantallas y reglas claras sobre el uso del celular, redes sociales y videojuegos.

7



ESTÉN ATENTOS A SEÑALES DE ALERTA

Cambios de humor, aislamiento, secretismo, miedo al usar el dispositivo o recibir mensajes a escondidas pueden ser señales de riesgo.

8



FORTALEZCAN SU AUTOESTIMA Y SEGURIDAD

Niñas, niños y adolescentes seguros de sí mismos y con una buena comunicación en casa, tienen más herramientas para decir NO y pedir ayuda.



La mejor protección es el amor, la comunicación y la presencia.

Pequeñas acciones hoy, grandes diferencias siempre.



¿QUIERES SABER MÁS?

Te recomendamos este podcast en el que hablan sobre los riesgos que enfrentan los niños, niñas y adolescentes en internet y la importancia de pequeñas acciones desde casa para protegerlos.



Podcast recomendado: "Grooming: lo que todo padre y madre deben saber"

Escúchalo aquí:



Escanea el código QR para ver el podcast

¿DÓNDE PEDIR AYUDA?



Línea 141 ICBF

Atención gratuita 24/7 para reportar situaciones que vulneren los derechos de niñas, niños y adolescentes.



Línea 123

Policia Nacional - Infancia y Adolescencia.



Orientación Escolar

En el colegio estamos para acompañarlos y orientarlos.



¡RECUERDA!

Internet puede ser un lugar maravilloso para aprender y divertirnos, pero también tiene riesgos. Acompañemos a nuestros hijos en su mundo digital para que estén seguros.



Juntos construimos entornos digitales más seguros para nuestras niñas, niños y adolescentes.

