

BOLETÍN N°4/ VIERNES 9 DE ABRIL 2021

BOLETÍN ELEUTERIANO

"Creciendo Juntos"



EDITORIAL

Muy estimada Comunidad Eleuteriana, me dirijo a ustedes, esta vez desde nuestro Boletín Informativo, para contarles que, durante estos días, me he querido involucrar rápidamente en todas las áreas para conocer el gran trabajo de todos quienes integran este colegio, y sé que, si bien el actual contexto de pandemia, lo ha limitado en varios sentidos, han logrado cumplir con lo planificado. Quiero decirles que seguiremos trabajando arduamente para desarrollar todas las estrategias que permitan entregar efectivamente educación de calidad a nuestros niños y jóvenes.

Entendiendo que la comunicación es clave, por lo que he querido también sumarme al desafío de convertirnos en una verdadera "Familia Eleuteriana", en la que cada uno de sus integrantes se conozca bien y se cuide el uno al otro. Sabemos que para lograr eso, los enlaces y nexos son primordiales, y por ello estamos laborando, con prioridad, para crear una red eficiente de contactos en la que cada uno sume y sea un real aporte para esta gran comunidad, donde se vean reflejados, tanto los directivos, docentes, asistentes de la educación, padres, apoderados y por supuesto, nuestros queridos estudiantes.

Desde ya, agradezco a todos por su recibimiento y los invito a ser parte de esta gran familia y a conectarnos a través de todos nuestros canales (página web, redes sociales, boletín informativo).

Un cordial saludo y a seguir cuidándonos,

Carlos Ricotti Velásquez

Rector



ENTREVISTA

Nelly Escobedo Catalán: “La sanitización que realizamos es un bien para todos”

En 2010 llegó a través de una empresa externa, pero luego de dos años, en 2012, Nelly Escobedo fue contratada ya como parte de la Fundación Alcázar para trabajar en nuestro colegio.

Hoy es Encargada de Cuadrilla de Aseo y se preocupa de que el colegio se mantenga impecable. En cuarentena, está pendiente de quienes tienen que acudir por turnos a limpiar y desinfectar, para seguir desarrollando las tareas que son necesarias diariamente.

Es así que este último tiempo, en que la pandemia nos ha afectado, el trabajo de Nelly y de todos quienes componen la Cuadrilla de Aseo de nuestro colegio, se ha vuelto mucho más necesario y obligatorio, pues mantener limpia cada área es fundamental en estos tiempos.

“Tenemos que sanitizar cada sector y eso es un bien para todos. Creo que, si no fuéramos al colegio, sería desastroso, pues se ensucia super rápido al ser tan grande”, señala. Y destaca que entre ellos existe un buen equipo de trabajo, “hay un buen ambiente entre nosotros y nunca hemos tenido problemas”.

Además, Nelly señala que, en una eventual vuelta a clases presenciales, el colegio está bien preparado para recibir a los alumnos, en cuanto al higiene.

Son nueve personas que integran esta Cuadrilla, quienes permanentemente se preocupan de que nuestro establecimiento se mantenga en óptimas condiciones: Patricia Vargas, María Herrera, Elizabeth Córdova, Paula Astudillo, Lidia Cifuentes, Inés Alarcón, Catherina Ovando, Cristián Muñoz y Nelly Escobedo.



Con gran éxito se llevó a cabo Jornada de Reflexión Pedagógica entre colegios Alcázar de Las Condes y Coronel Eleuterio Ramírez

Este miércoles 7 de abril, se conectaron a través de Zoom, las áreas académicas de los colegios Alcázar de Las Condes y Coronel Eleuterio Ramírez Molina, en una Jornada de Reflexión destinada a generar un vínculo de trabajo cooperativo que facilite conocer experiencias sobre prácticas pedagógicas exitosas y establecer un canal de comunicación sólido entre ambas instituciones educativas.

Durante la Jornada, organizada por la Jefatura de Educación de la Fundación Alcázar y en la que participaron los nuevos rectores, vicerrectoras y coordinadores académicos de ambos establecimientos, los profesionales del colegio Alcázar de Las Condes se refirieron a su trabajo en la gestión pedagógica y a su implementación en sí, en cuanto a formatos, diseño de planificación, objetivos de aprendizaje, acompañamiento docente, evaluación, monitoreo y retroalimentación, entre otras, además de la importancia de la comunicación permanente.

Luego, fue el turno de los coordinadores del colegio Coronel Eleuterio Ramírez, quienes han asumido el cargo este año por primera vez, por lo que estuvieron atentos a las experiencias que pudieran captar desde sus pares.

Para Macarena Dib, Coordinadora de Segundo Ciclo del colegio Coronel Eleuterio Ramírez M., esta “fue una instancia que nos permite enriquecer nuestra labor como equipo académico. Escuchar la experiencia de otro establecimiento educativo nos invita a evaluar cómo estamos trabajando nosotros, adquirir confianza de lo que estamos haciendo bien, con humildad reconocer nuestras debilidades y obtener ideas de cómo podemos superar las dificultades, todo esto con el fin de que cada día construyamos un mejor colegio”.

Por su parte, Amory Lagos, Coordinadora de Primer Ciclo, del mismo colegio, señaló que “entiendo que el colegio Alcázar ha venido abriendo caminos con esta propuesta de gestión y ver cómo han realizado esa marcha es vital para no comenzar desde cero. Tener la posibilidad de mirar ambos colegios desde el mismo modelo pedagógico y de gestión escolar nos permitirá fortalecer la cultura escolar desde una mirada más institucional, desde la Fundación Alcázar. Se evidencia un clima de trabajo colaborativo que nos invita a sumarnos y a entender que es desde ahí que podemos fortalecer esta propuesta”.

En esta primera Jornada de Reflexión, que pretende construir un clima de colaboración y confianza, la Vicerrectora del colegio Alcázar de Las Condes, señaló estar muy contenta por el acercamiento con el colegio Eleuterio Ramírez “que sin duda nos enriquecerá a ambas instituciones”, explicó. Mientras que Claudia Páez, Coordinadora de Primer Ciclo del colegio Alcázar, destacó que “esperamos que sea el inicio de muchos otros encuentros, que nos permitan continuar dialogando y reflexionando sobre nuestras labores. Nuestro fin último será ocuparnos de nutrir nuestras experiencias, para proveer a nuestros profesores y estudiantes de las mejores herramientas y aprendizajes”.



Batalla de Maipú

5 de Abril

La batalla de Maipú, también conocida como batalla de Maipo, fue un enfrentamiento armado decisivo dentro del contexto de la Guerra de la Independencia de Chile. Tuvo lugar el 5 de abril de 1818 en el sector conocido como Cerrillos del Maipo, al poniente de la ciudad de Santiago, donde se enfrentaron las fuerzas patriotas, al mando del general José de San Martín, contra el Ejército Realista bajo las órdenes del general Mariano Osorio.

Se considera la batalla de Maipú como un enfrentamiento decisivo, ya que con el triunfo patriota se consolida la Independencia de Chile, firmada por don Bernardo O'Higgins el 12 de febrero de 1818. Esta batalla representó el último enfrentamiento entre los ejércitos regulares de los patriotas y realistas.



Dentro de los hitos importantes de esta batalla, está el famoso “Abrazo de Maipú”, entre el General San Martín y el General Bernardo O'Higgins, Director Supremo de Chile, demostrando la unidad en la lucha independentista de las nacientes repúblicas americanas, el acompañamiento de los jóvenes cadetes de la naciente Academia Militar, como una guardia personal de don Bernardo O'Higgins, que llegó herido a Maipú, este grupo de jóvenes cadetes, es conocido como “Las Cien Águilas” y finalmente; la promesa del padre de la patria a la virgen del Carmen, quien se comprometió a construir “El Templo Votivo de Maipú, en agradecimiento al triunfo de las armas patriotas.

Colaboración Profesor de Historia
Juan Mauricio Pavez R.



MES DE LA CONVIVENCIA ESCOLAR

TÉCNICAS PARA ABORDAR LA ANSIEDAD

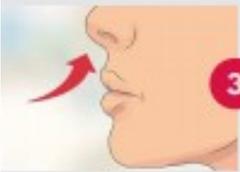
RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA



1 Acostarse boca arriba cómodamente



2 Pon una mano en el pecho y otra sobre el estómago, para estar seguro de que lleva el aire a la parte de abajo de los pulmones, sin mover el pecho.



3 Tome aire por la nariz y en paralelo respire inflando su abdomen lentamente. Retenga un momento; contando 1, 2 y 3



4 Exhale lentamente con los labios fruncidos, bote el aire de su abdomen y cuente 1, 2, 3, 4 y 5



5 Practique esta técnica de respiración durante 5 a 10 minutos antes de levantarse.

En el mes de abril se celebrará el “Mes de la Convivencia Escolar”. Todos los estudiantes y apoderados, están cordialmente invitados a enviar mensajes motivacionales a sus compañeros, docentes o a la comunidad educativa para fortalecer la sana convivencia escolar.

Puede enviar su mensaje al correo: pcontreras@colegioeleuterioramirez.cl



Fundación Alcázar
COLEGIO ORLELEUTERIO RAMÍREZ MOLINA
“Nos educamos para servir a Dios, la Patria y la Familia.”

LA SALUD EMOCIONAL DE LOS DOCENTES:

Profesores más felices y contentos con su trabajo impactan positivamente en el aprendizaje de sus alumnos. Por ello, trabajar el autocuidado docente y reforzar una sana convivencia entre pares parecen ser las claves.

Autocuidado docente:

Es posible por lo que estamos viviendo que ustedes evidencien, el denominado “síndrome de burnout”, también conocido como síndrome de desgaste profesional, el cual se produce cuando se desequilibran las expectativas en el ámbito profesional y la realidad del trabajo diario. Esta problemática trae una serie de consecuencias no sólo para la persona que la sufre, sino que también se ven afectados otros miembros de la familia.

Por ello, es importante lograr el desarrollo de habilidades socioemocionales, autocontrol emocional y apoyo de las personas que los rodean, colegas y también la familia. Como docentes, han tenido que continuar con la forma de trabajo online, para poder realizar el proceso de enseñanza – aprendizaje, que hace casi un año era de manera presencial.



¿Por qué poner atención al síndrome de desgaste profesional o burnout?

El síndrome del burnout se explica sobre la base de tres dimensiones: el agotamiento, la despersonalización y la ineficacia.

Lo que sucede es que la persona se distancia emocionalmente de su trabajo para poder sobrellevar la carga laboral, pone distancia entre sí mismo y sus estudiantes, ignorándolos activamente, sumado a un sentimiento de incompetencia y fracaso de su labor formadora.

Se manifiesta como una respuesta al estrés laboral crónico, produciéndose actitudes y sentimientos negativos hacia las personas con las que se trabaja y hacia el propio rol profesional.

Cuando ocurre se genera una pérdida de motivación y de compromiso de los docentes con su quehacer diario.

Departamento de
Convivencia Escolar
Orientación y Psicología

ORIENTACIÓN

- El pasado 5 y 6 de abril, a través de Zoom, se realizó el primer Ensayo PDT, a cargo de la Universidad Andrés Bello, en la que participaron los alumnos de los IV medios.
- Con el objetivo de desarrollar las habilidades socioemocionales y acompañar a los futuros ciudadanos para que puedan crear y cuidar vínculos sociales, estos días comenzó a funcionar la plataforma Veopositivo, dirigida a alumnos de 1ero a 8vo básico y sus padres.
- Desde fines de marzo se encuentra funcionando la Plataforma Puntaje Nacional, que permite que los estudiantes realicen ensayos online en las asignaturas de Matemáticas, Lenguaje, Historia, Ciencias, Biología, Física o Química y a su vez tener acceso a un preuniversitario virtual en cada una de las asignaturas mencionadas con clases en vivo en un horario especial después de la jornada escolar. También les permite estudiar y reforzar contenidos debido a que esta plataforma cuenta con guías, videos y clases en vivo vía streaming que se enmarcan en el Currículum Nacional vigente. Los docentes ingresan con sus claves a la plataforma y pueden trabajar con sus estudiantes en las respectivas clases.

EL PRÓXIMO LUNES 12 DE ABRIL COMIENZAN A REALIZARSE LAS CHARLAS VOCACIONALES: “ENFRENTANDO MI FUTURO”, DESTINADO A ALUMNOS DE III° A IV° MEDIO.



Comité Paritario

Información de nuestro comité paritario para realizar la invitación a cuidarnos.



TEMA
ERGONOMÍA

PÚBLICO
TRABAJADORES

EJERCICIOS PARA DESCANSAR CUELLO, HOMBROS Y VISTA

DESPUÉS DE VARIAS HORAS SEGUIDAS DE TRABAJO, ES RECOMENDABLE HACER UNA PAUSA Y REALIZAR EJERCICIOS QUE AYUDEN A RELAJAR LOS MÚSCULOS QUE MÁS SE UTILIZAN DURANTE LA JORNADA LABORAL. ASÍ SE EVITAN MOLESTIAS MAYORES O DOLORES MÁS INTENSOS.

INDICACIONES PARA EJECUTAR EJERCICIOS

- Nunca los realices con apuro
- Intenta concentrarte en los músculos que estás ejercitando para que logres relajarlos totalmente
- Cada ejercicio debe repetirse por al menos, 10 segundos



EJERCICIOS PARA EL CUELLO

MÓVILIZACIÓN OBLICUA DEL CUELLO

1. Mira hacia abajo
2. Gira la cabeza en forma diagonal de un lado a otro

MOVIMIENTO SEMICIRCULAR DEL CUELLO

1. Comienza girando la cabeza hacia uno de los costados
2. Baja lentamente el mentón y realiza un semi círculo hasta llegar con la cabeza al otro extremo

LATERALIZACIÓN DE LA CABEZA

1. Comienza girando la cabeza hacia uno de los dos costados
2. Mueve la cabeza lentamente con la vista en frente hasta llegar a la misma posición inicial pero al lado contrario.

EJERCICIOS PARA LOS HOMBROS

GIRO DE HOMBROS

1. Dobra los brazos y pon las manos sobre los hombros.
2. Mantén los brazos formando una línea recta hacia los lados.
3. Gira los hombros hacia adelante y atrás repitiendo 10 veces en ambos casos.



ELONGACIÓN DE HOMBROS

1. Comienza con los brazos estirados a un costado del cuerpo.
2. Levántalos hacia atrás girando los hombros y lívalos hacia adelante.
3. Repite este movimiento hacia adelante y atrás, 10 veces respectivamente.



ELONGACIÓN DE HOMBROS Y BRAZOS

1. Comienza con los brazos estirados a un costado del cuerpo.
2. Levanta un brazo lo más que puedas y vuelve a dejarlo a un costado del cuerpo.
3. Repite el mismo ejercicio con el otro brazo.



RELAJACIÓN DE LA VISTA

1. Aleja la vista del monitor del computador.
2. Busca un punto lejano y delante a observarlo por 10 segundos.
3. Vuelve la vista al monitor, y repite el mismo ejercicio una vez más.

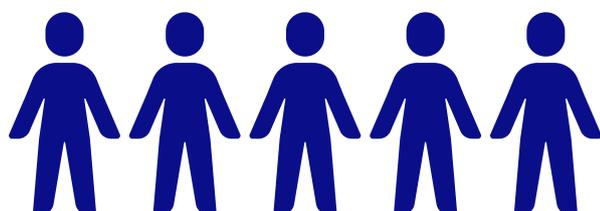


ACHS CENTER 489 400 33 47

facebook.com/PrevenccionACHS

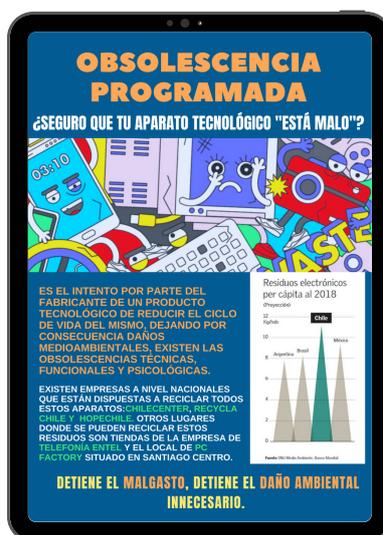
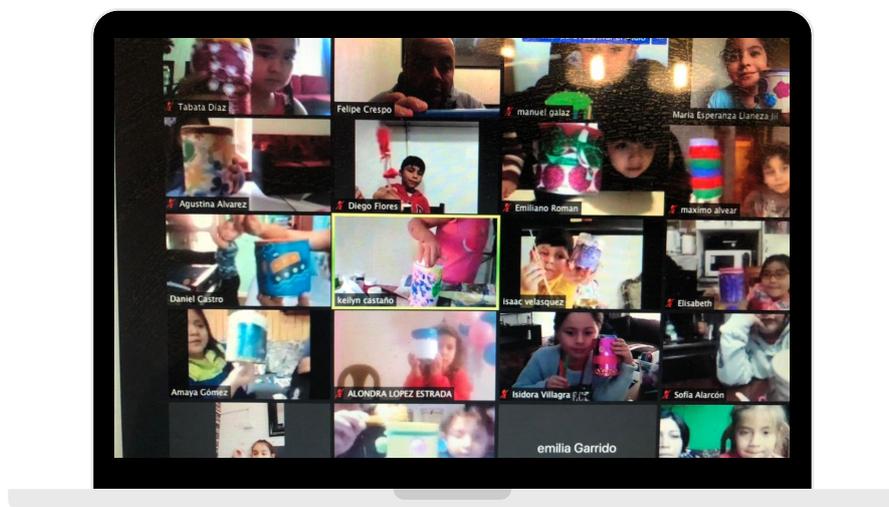
@PrevenccionACHS

www.achs.cl



**VACUNACIÓN COVID:
100% DEL PERSONAL DE NUESTRO
ESTABLECIMIENTO INMUNIZADO**

CLASES ONLINE: TRABAJOS DE NUESTROS ESTUDIANTES



Invitamos a los diferentes departamentos de nuestro establecimiento a que nos envíen sus comentarios, proyectos, novedades, o cualquier información o mensaje que quieran compartir con la comunidad eleuteriana.

El Boletín Informativo se publicará los días viernes, por lo que se solicita a quienes quieran enviar información, hacerlo hasta el día jueves.

Muchas gracias!

EQUIPO BOLETÍN INFORMATIVO

Nicole López S., Asesora de Contenidos Colegio Eleuterio Ramírez

Paula Soza G., Asesora Comunicacional Fundación Alcázar

Correo: boletín@colegioeleuterioramirez.cl