

# BOLETÍN COMITÉ DE CONVIVENCIA ESCOLAR

«La riqueza cultural del mundo es su diversidad dialogante. Cada persona, como cada cultura, se nutre de sus propias raíces, pero sólo se desarrolla plenamente en contacto con otros (UNESCO)»

AÑO 2. N° 1. MARZO 2017



## LA IMPORTANCIA DEL BUEN DORMIR EN LOS(AS) JÓVENES EN ETAPA ESCOLAR

La falta de horas de descanso durante la noche en esta etapa de la vida puede tener consecuencias negativas. La adolescencia es una época en la que el cerebro, además de desarrollarse, experimenta cambios importantes en su funcionamiento y estructura, procesos que, en gran parte, se dan cuando el organismo está en reposo al dormir.

Diversos estudios han demostrado que los patrones de sueño de los adolescentes son distintos a los de los niños y de los adultos, y que quedarse despiertos de noche tiene una explicación científica. “Durante la adolescencia el ritmo circadiano del cuerpo sufre un reajuste que lleva a los jóvenes a acostarse más tarde. Esto tiene que ver con que, en los jóvenes, la melatonina – hormona vinculada al sueño– se secreta más tarde por la noche, lo que dificulta dormirse temprano y levantarse antes en esta etapa de la vida”, detalla el doctor Tomás Mesa, profesor asociado de la Facultad de Medicina UC y neurólogo pediátrico de Red de Salud UC CHRISTUS.

A esto se añade que los adolescentes están expuestos a estímulos que pueden retrasar aún más la acción de la melatonina, la que ante la luz intensa del día o de fuentes artificiales, como la televisión, el computador, el celular o las tablets, tarda más en activarse. El problema es que “después de una larga noche, la mayoría debe levantarse temprano para ir al colegio, mucho antes de haber recuperado el sueño y, en bastantes casos, sin haber tenido un descanso adecuado”, agrega el experto.

### Descanso reponedor

Dormir bien es sinónimo de tener un sueño reparador. “Esto quiere decir que al despertar, los jóvenes lo hagan descansados, con ánimo, fuerza y ganas de estar activos en el día.

El sueño es una parte muy importante de la vida, ya que es fundamental para reponer el cuerpo y para conservar la especie, subsanar nuestra actividad neuronal, energía y metabolismo”.

Lo opuesto al buen dormir es el insomnio, fenómeno en el que las personas no pueden conciliar el sueño. “Quien no duerme bien altera su funcionamiento motor, mental, académico y anímico. Cuando se acumulan dos o tres días en estas condiciones, es imposible desenvolverse como se debería, y esto, por supuesto, disminuye la calidad de vida”.

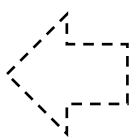
### Atención, papás

Si los padres ven que a su hijo le cuesta mucho levantarse temprano, está decaído, le es difícil concentrarse o no le está yendo muy bien en el colegio, pueden empezar a incorporar nuevos hábitos que colaboren con el sueño, porque tal vez estas dificultades se deban a que no está durmiendo bien. Entre ellas se cuentan:

- Establecer un horario para dormir: irse a la cama todos los días a la misma hora y levantarse también a la misma hora ayuda a que el cuerpo identifique cuándo debe descansar.
- No al televisor, computador, tablet ni celular antes de acostarse: se recomienda evitar todo tipo de exposición a las pantallas una hora antes de apagar la luz y disponerse a dormir.
- Comer liviano: ingerir alimentos muy pesados en la noche impide lograr un buen sueño.
- Evitar las bebidas estimulantes: adiós caféina, bebidas cola y todo tipo de líquidos.
- No hacer ejercicio de noche: es mejor practicar actividad física temprano para no irse a la cama sobreestimulado.
- Ambiente propicio: que la pieza invite a descansar. Es ideal una habitación fresca, silenciosa y oscura, además de ropa liviana y pocas frazadas.

## OFERTA DE TALLERES AÑO 2017

Ajedrez	Grupo Bíblico Koinonía
Futbol Damas y Varones	Básquetbol Damas y Varones
Acondicionamiento Físico Premilitar	Artes Marciales
Banda Instrumental	Banda de Guerra
Cuerdas y Nudos	Matemática Avanzada
Literario	



Para consulta específica de días y horarios del funcionamiento de los Talleres, los(as) estudiantes deben dirigirse al Coordinador de Actividades Extraprogramáticas Sargento Cristian Sandoval



### Talleres de reforzamiento educativo

PSU Ciencias

PSU Historia

Inglés

### Días y horarios de atención de Equipo Interdisciplinario de Apoyo

PSICÓLOGO: Sr. Eduardo Landeros  
MARTES 08:00 a 13:00 horas  
MIÉRCOLES 08:00 a 13:00 horas

PSICOPEDAGOGA, Sra. Daniela Jeldres  
MARTES 10:00 a 13:00 horas  
JUEVES 10:00 a 13:00 horas

ASISTENTE SOCIAL, Sr. Camilo Olivares  
LUNES 08:00 a 14:00 horas.  
MARTES 14:00 a 18:00 horas.

# NOTICIAS E INFORMACIONES DESTACADAS



## Desfile Aniversario de Osorno

El pasado lunes 27 de marzo de 2017, se efectuó frente a la Plaza de Armas de nuestra ciudad, el tradicional desfile con motivo del Aniversario 459 de Osorno, donde destacaron aproximadamente 80 de nuestros(as) estudiantes, desfilando de forma impecable frente a la comunidad osornina, y a las autoridades locales allí presentes. Reciban nuestro personal Premilitar, Comandante y Sargentos, y nuestros(as) estudiantes, un gran reconocimiento por representar tan dignamente su Liceo.



## Campaña de recolección solidaria

El Comité de Convivencia Escolar, y el Taller: "Grupo Bíblico Koinonía", iniciaron el año escolar 2017 realizando una campaña de recolección de alimentos no perecibles, destinada para atender de manera inmediata a estudiantes en situación de vulnerabilidad, y para establecer un depósito de alimentos que esté disponible en caso de necesidades similares. ¡Muchas gracias! a todos(as) los(as) apoderados(as) que solidariamente colaboraron en esta campaña, la que nos permitió reunir cuatro cajas de alimentos no perecibles.

## Campaña Ropero Solidario

El Comité de Convivencia Escolar, y el Taller: "Grupo Bíblico Koinonía", tienen el agrado de extender una solidaria invitación a los Padres y Apoderados(as) del Liceo que, si voluntariamente lo deciden, y está de acuerdo a sus posibilidades, puedan donar alguna prenda del uniforme de su pupilo(a), que irá destinada a estudiantes que no cuenten con los recursos suficientes para adquirir la totalidad del uniforme Premilitar. Esta campaña está abierta durante todo el año escolar. Desde ya se agradece su espíritu generoso y solidario. Con esta campaña se busca ir formando un Ropero Solidario al interior del Liceo.

## Implementación de Plataforma WebClass

Nuestro Liceo se encuentra en pleno proceso de implementación de la Plataforma WebClass, que entre una variada gama de funcionalidades, permitirá, en el caso de los(as) apoderados(as), la posibilidad de acceder a las calificaciones, calendario de pruebas, anotaciones de sus pupilos(as), además de la agenda de actividades del Liceo, etc., todo por medio de la Internet. Prontamente se informará el momento en que los(as) apoderados(as) podrán hacer uso de la Plataforma WebClass.

## Actividades Deportivas

Algunos(as) de los(as) alumnos(as) que participaron de la corrida familiar del fin de semana pasado en el sector de Ovejería, corrida que hace 6 años realiza el CESFAM. Los(as) alumnos(as) compitieron en 2 categorías: 3 y 6 kilómetros.

El taller de Acondicionamiento Físico Premilitar prepara, motiva e incentiva a los(as) alumnos(as) a practicar deportes y realizar actividad física.

Con la participación de alrededor de 30 alumnos se desarrolló el Primer Cuadrangular de Baby Fútbol denominado "Apertura Año Escolar 2017", en el que resultó campeón un combinado del 2° Año B y el 1° Año A.



# DATOS Y ORIENTACIONES DE UTILIDAD

## ¿Qué pueden hacer las familias?

La relación familia-escuela es elemental para el éxito de los establecimientos de cara a los procesos de aprendizaje de sus alumnos. Hay cuatro cosas que familias y apoderados pueden hacer para sumarse al trabajo escolar:

### 1. Conversar con su pupilo constantemente



Preguntar sobre su día, qué aprendió o qué hizo en el recreo además de qué actividades le gustan más le ayudarán a conocer su rutina e intereses.

### 2. Demostrar preocupación



Reconózcale sus capacidades y enséñele a aceptar sus errores como una oportunidad de aprender. Mantenga contacto habitual con la escuela.

### 3. Promover hábitos de estudio y vida saludable



Transmítale la importancia de ir a clases y ser participativo. Promueva la actividad física en familia y la alimentación saludable.

### 4. Participar



Colabore activamente en el desarrollo de las actividades que propone el establecimiento, como talleres, Consejo Escolar, actividades extraprogramáticas y Centro de Padres.

Fuente: Agencia Orienta, marzo 2017, N° 6.

Edición: Profesora Isabel Muñoz Uribe, y Profesor Claudio Hernán Pérez Barría Diseño: Maryám Pérez

Dirección: Manuel Rodríguez #1545, Osorno, Chile Fono: 064-2211706 E-Mail: secretariaheroes@gmail.com