

JUNIO

EL TORIMENTAL

SEGUNDA EDICIÓN

Qué vas a encontrar en este número:

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

LOS LUNES DE ENCUENTRO

FERIA DE LAS UNIVERSIDADES Y SALIDA PEDAGÓGICA



GRAN PREMIACIÓN Y BAUTIZO DE "EL TORIMENTAL"

El miércoles 8 de junio, vivimos una muy bonita jornada de premiación en diferentes ámbitos de la cultura. La primera premiación fue la del concurso de poesía y literatura, que tuvo como ganador a Carlos León, del 4ºE por su poema titulado "El ahorcado". Luego fue el turno de nuestra selección de fútbol que fue premiada por su destacada participación en la "Copa aniversario Ñuñoa 2021", donde obtuvieron el tercer lugar, liderados por el profesor de educación física Cristián Guzmán. Todo el equipo con gran entusiasmo, encabezado por su capitán Alexis Inzunza recibió un regalo y el merecido diploma que le otorgaron. Finalmente, el evento terminó con la premiación a los participantes del concurso organizado por el Departamento de Psicología que buscaba un nombre para este boletín. La flamante ganadora fue Fernanda Contreras, del 4ºF, quien propuso el creativo nombre "EL TORIMENTAL" por lo que fue galardonada con una Tablet. De esta manera, nuestro ahora sí, bautizado boletín, le da las gracias a la comunidad "toribiana" por la participación y la colaboración, y dejamos invitados a todos los miembros de la comunidad a ser parte de este naciente proyecto.



LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Dormir es un factor que contribuye significativamente a la regulación de los procesos hormonales y metabólicos en las personas. Se ha reportado que los malos hábitos del sueño, aumentan el riesgo de obesidad, riesgo cardiovascular y problemas metabólicos, por lo que establecer un horario de sueño regular y constante puede mejorar la regulación metabólica y mejorar los hábitos de sueño y alimentación en el futuro. Por otra parte, dormir pocas horas se ha asociado a una mayor ingesta calórica, a resultados adversos en varios aspectos de la salud física, a procesos cognitivos relacionados con éxito académico y también a la salud mental. En este artículo podrán encontrar recomendaciones para poder mejorar su calidad del sueño con lo que muchos expertos han llamado el protocolo de higiene del sueño.

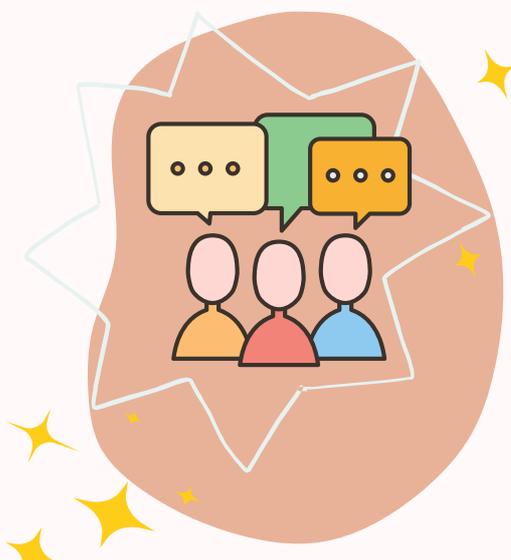
RECOMENDACIONES

- 1-Se recomienda ir a dormir entre las 9 y las 11 pm. Este horario permitirá un sueño óptimo, considerando que es ideal que se duerma al menos 8 horas por noche.
- 2-Se recomienda que la habitación se encuentre totalmente oscura sin ningún tipo de luz; también se debe mantener la habitación ventilada, confortable, ordenada y con una temperatura adecuada.
- 3-Se sugiere comer aproximadamente una o dos horas antes de irse a la cama, esto ayuda al organismo a completar la digestión antes de conciliar el sueño, ya que el sistema digestivo se enlentece durante la noche.
- 4- Realizar actividades de reemplazo al uso de artefactos con pantallas antes de dormir, se sugieren otras actividades lúdicas como: Dibujar, leer, resolver puzzles, sopas de letras, crucigramas o sudoku, también se promueve el uso de juegos de mesa (cartas, "uno", dominó, monopoly, memory, jenga, scrabble, etc), tocar o escuchar música, principalmente aquella que tenga un carácter tranquilo y relajado.
- 5-También es recomendable incluir en la rutina una caminata de media hora a un ritmo suave o moderado antes de ir a dormir ya que impactará positivamente en la calidad del sueño. Si no es posible, hacer ejercicios de elongación o estiramiento durante 15 minutos.



RESTRICCIONES

- 1- En primer lugar, se debe restringir y limitar paulatinamente la actividad física de alta potencia en la preparación del sueño, y cambiarlas por otras actividades que impliquen menor esfuerzo, debido a que se debe estar en un estado de relajación corporal para inducir el sueño de manera efectiva.
- 2- Evitar siestas. En caso de necesitarlas, estas no deberían superar los 30 minutos ni realizarse después de las 17:00hrs.
- 3-Se recomienda no consumir comidas altas en grasas y azúcares, bebidas energizantes, cafeína, té, ni bebidas altas en azúcares 4 horas antes de dormir. También evitar beber mucho líquido en las últimas horas de la tarde y antes de acostarse.
- 4-Restringir la automedicación de fármacos que induzcan el sueño.
- 5-Limitar el uso de artefactos que emiten luz dos horas antes de dormir como teléfonos, tablets, televisores, entre otros, debido a que la luz emitida por los aparatos electrónicos perturba la configuración del ritmo circadiano.



LOS LUNES DE ENCUENTRO

El encuentro

Durante el primer semestre todos los lunes en el liceo ocurrió algo buenísimo, los profesionales del área de convivencia escolar y psicología se organizaron para ofrecer una serie de charlas a nuestr@s apoderad@s con el propósito de conversar y discutir sobre las temáticas más actuales de la educación de nuestros estudiantes.

En los lunes de encuentro se trabajaron variados temas, así en las primeras semanas del semestre el Programa PPP de Peñalolén fue el primero en partir con un seminario de habilidades parentales titulado "Criando adolescentes responsables". Lo siguió una charla informativa dada por la trabajadora social Alejandra Durán acerca del Registro Social de Hogares. En el siguiente lunes de encuentro Nadia Riveros explicó a los apoderados acerca de las funciones de Convivencia Escolar. Ya para finales de mayo el psicólogo Eduardo Osorio expuso una charla titulada "¿Qué mide la prueba Dominó?" donde explicó a nuestra comunidad con mayor detalle las interpretaciones de los resultados obtenidos en este test por los estudiantes del liceo. Los últimos lunes de encuentro estuvieron a cargo del trabajador social Alejandro Rojas con su charla acerca de "Estrategias de prevención del consumo de drogas" y finalizó la orientadora Karina Cárcamo con una presentación titulada "Acompañamiento en el aprendizaje de los hijos".



¡¡¡¡Les agradecemos a tod@s su participación !!!!

De esta manera los profesionales del Departamento de Convivencia Escolar y Psicología agradecen la participación de los apoderados y los estudiantes que se quedaron a estos lunes de encuentro.



Salida pedagógica al casco histórico de Santiago

El día 14 de junio los estudiantes del electivo "Geografía, territorio y desafíos socioambientales" salieron del liceo a una entretenida actividad organizada por los profesores Karen Asencio e Iván Silva. La actividad consistió en recorrer el casco histórico de Santiago con el objetivo de que los estudiantes reconocieran aspectos materiales e inmateriales del espacio geográfico que han marcado la historia de nuestra ciudad, y además que reconocieran las cosas que se han mantenido en el tiempo y las han cambiado o desaparecido. El recorrido comenzó en la Plaza de Armas observando minuciosamente las fachadas de los edificios, las placas conmemorativas y las estatuas seguidas por las muy entretenidas explicaciones de nuestros profesores. La segunda parada fue la Iglesia de la Agustinas donde los estudiantes quedaron sorprendidos con el Cristo de mayo y el órgano de fabricación alemana Walcker, así como con la arquitectura neoclásica de la iglesia. Luego la próxima parada fue la iglesia de San Francisco la construcción colonial más antigua de Chile, destruida varias veces por terremotos pero que aún sigue en pie siendo símbolo de nuestro pasado colonial. El recorrido terminó en el cerro Santa Lucía donde los estudiantes después de subir unos metros se pararon a observar la ciudad de Santiago, pero ahora con una nueva mirada, donde se abraza el pasado con nuestro presente.

La feria de las universidades

El lunes 13 de junio los estudiantes del liceo recibieron una esperada visita: cerca de 15 universidades e institutos profesionales llegaron al liceo para realizar "La feria de las universidades". La actividad organizada por nuestra orientadora Karina Cárcamo tuvo el objetivo de que los estudiantes pudieran estar más informados respecto de las carreras, las mallas y los beneficios a los que pueden acceder en las distintas universidades.



Envíanos tus comentarios,
sugerencias o consultas a
eltorimental@gmail.com