

Revista Colegio Particular

NOVO MUNDO

EDICIÓN MENSUAL / AÑO 1 / N° 4 / NOVIEMBRE 2011

versión en internet de la revista visitar en www.novomundo.cl / Autora: Patricia Soto, alumna de Cuarto Año Básico / Tema de la portada: Aniversario del Colegio



UNDÉCIMO ANIVERSARIO:
ALBUM FOTOGRÁFICO
DE REPRESENTACIONES ARTÍSTICAS



UNDÉCIMO ANIVERSARIO DEL COLEGIO



Por Mariana Reyes C.

*Directora del Colegio
Particular Novo Mundo*

Tengo la magnífica oportunidad de dirigirme a ustedes y no puedo comenzar sin antes expresar mis más cordiales y afectuosos saludos en este nuevo Aniversario del Colegio Particular Novo Mundo.

Nuestro centro educativo nace en el año 2001, por iniciativa de una familia con larga y reconocida trayectoria en educación, con el propósito de brindar, a los niños y jóvenes de la comuna de Quilicura, una institución educativa que otorgue amplias posibilidades para su futuro.

Así en esta nueva celebración nos enorgullece comprobar que vamos por la senda correcta. Nuestros alumnos disponen de un clima educativo en el que están dadas las condiciones para despertar su capacidad de pensar en forma crítica, reflexiva y en donde se estimula la construcción de su carácter y la formulación de un proyecto de vida propio que fomenta el compromiso y el afecto; la responsabilidad, participación, la creatividad y la solidaridad; el trabajo colaborativo y la aceptación de la diversidad.

Muchos hechos positivos se han producido en estos 11 años, período que constituye el soporte y ejemplo para continuar

No puedo dejar de reconocer que en este trabajo de colaboración en pro del mejoramiento de la calidad, también está la obra y sacrificio de nuestros Padres y Apoderados, quienes se han

esforzado en cumplir rigurosamente con sus deberes de apoyo y respaldo tanto a sus hijos y como a la misión del Colegio.



optimistas con la misión de educar con responsabilidad y compromiso a las próximas generaciones de jóvenes que aspiran a convertirse en profesionales.

No puedo dejar de reconocer que en este trabajo de colaboración en pro del mejoramiento de la calidad, también está la obra y sacrificio de nuestros Padres y Apoderados, quienes se han esforzado en cumplir rigurosamente con sus deberes de apoyo y respaldo tanto a sus hijos como a la misión del Colegio.

Novo Mundo es hoy una institución activa y con metas claras que funciona plenamente de acuerdo a sus propósitos educativos. Una institución que valora profundamente el éxito alcanzado durante éstos 11 años, que busca la calidad en su desempeño y que hace esfuerzos por responder en forma oportuna y efectiva a los nuevos desafíos y tendencias.

Esto es posible porque contamos con estudiantes y un gran número de familias que tienen claro por qué eligen nuestro Colegio.

Tenemos a favor una arraigada cultura de la planificación

y un equipo de profesionales Docentes y Asistentes competentes que han asumido con gran compromiso su tarea formadora. Tenemos la infraestructura y el equipamiento adecuado para facilitar y hacer más amable la tarea de enseñar y aprender.

Estos son los atributos más destacables que nos han permitido, en estos años, ir construyendo un prestigio y destacarnos por la seriedad y consistencia de nuestro trabajo.

Sabemos que no ha sido fácil, porque educar no es una tarea fácil. Las nuevas generaciones de estudiantes siempre desean de los educadores una respuesta diferente frente a sus inquietudes. Ellos esperan que al mismo tiempo que los guiamos para nutrir el intelecto, estemos dotados de una gran sensibilidad para captar las señales que nos hablan de sus conflictos en los procesos de adaptación al mundo y a los cambios de su propia humanidad.

Nos falta mucho camino por recorrer, valoramos nuestros resultados pero no nos conformamos. Asumimos el éxito con discreción y con el deseo de seguir adelante en la tarea de ser cada día mejores en beneficio de nuestros alumnos.

EQUIPO DE LA REVISTA

Revista Novo Mundo es una publicación oficial del Colegio Particular Novo Mundo impulsada por la Sociedad Sostenedora del establecimiento educacional. Imagen de la Portada: Patricia Soto, alumna de Cuarto Año Básico, Editor y Coordinador de Contenidos; Fernando Solarí. Equipo colaborador de profesores: Lester Fuentes, profesor de Historia; Reinaldo Riquelme, profesor de Computación; Ricardo Escanella, profesor de Inglés; Ximena Vásquez, profesora de E. Gral. Básica; Fabián Velásquez, profesor de Historia y Geografía; Jenny Rojas, profesora de Tecnología; Alejandro Ballesteros, profesor de Música; Cistián Leyton, profesor de Historia; Elías Ramírez, profesor de Educación Física; Felipe Núñez, Docente e Inspector; Juan Oñate, profesor de Artes; José Luis López, profesor de Filosofía; Flor Coronado, profesora de Lenguaje; Víctor Pereira.



EXITOSO FESTIVAL DE LA VOZ

Como ya es costumbre, el certamen reunió en el gimnasio del Colegio toda la alegría, música, talento y optimismo de nuestros estudiantes en los cuales se busca descubrir y potenciar sus inquietudes musicales.

La ganadora del certamen fue la alumna Lisette Astete, del tercer año medio "A", por su brillante interpretación del tema "No One", de Alicia Keys.

El segundo lugar correspondió a Carlos Castillo, del segundo año medio "B" con la interpretación de "La puerta del amor", de Nino Bravo. Mientras que el tercer lugar lo obtuvo Agustina Escobar, del cuarto año medio "B", con la canción "Equivocada", de Thalía.

Agustina Escobar recibe con alegría el diploma que la distingue como ganadora del tercer lugar del Festival de la Voz 2011.



La alumna Lisette Astete, del tercer año medio "A" recibió su galardón de manos de la supervisora pedagógica, Sra. Marta Romo Valdivia.



El jurado quien estuvo encargado de calificar la afinación, interpretación y dominio escénico de cada uno de los intérpretes, estuvo integrado por nuestra supervisora pedagógica Sra. Marta Romo Valdivia y por docentes e inspectores de los diversos niveles educativos.



El segundo lugar correspondió a Carlos Castillo, del segundo año medio "B".



<http://kids.nationalgeographic.com>

NATIONAL GEOGRAPHIC, PARA APRENDER INGLES ENTRETENIDO



Por Ricardo Escanella

Profesor de Inglés.

National Geographic es una revista de calidad que probablemente todos conocen y seguramente habrán visto alguna vez. **Esta revista tiene una presencia activa y de calidad en la red y quisiera recomendarla especialmente porque tiene dedicados amplios contenidos en inglés para los niños en su web oficial.** He aquí lo interesante que puede resultar hacer un recorrido por esta plataforma para familiarizarse con el inglés o poner en práctica nuestros conocimientos de lengua inglesa, en National Geographic Kids (para niños). Conocer animales, jugar, ver vídeos, leer noticias, realizar actividades de todo tipo: culinarias, dibujar, recortar, conocer a gente de todo el mundo, ver fotos y personalizar tu propia página de inicio serán cosas

que podrás hacer en esta web.

El sitio por el momento sólo está disponible en inglés, pero si tenemos en cuenta que los estudiantes comienzan en edad temprana a aprenderlo, considero conveniente para practicarlo. Así podemos transformar esta aparente dificultad en una ventaja. La página está dividida en varios apartados: Animales, vídeos, juegos, historias, actividades, gentes, lugares y fotografías. Cada uno de ellos tiene gran cantidad de contenidos relacionados. **Además de aprender cosas por lo que puedan ver o leer, los niños pueden realizar actividades y experimentos.** Encontrarán recetas, manualidades, dibujos, concursos y divertidos experimentos. Todos ellos están explicados paso a paso para que estén un rato entretenidos,

aprendan algo útil y se diviertan consultando de manera paralela el diccionario de inglés y descubriendo las respectivas traducciones. Además hay una sección de juegos interactivos, basados en la temática principal: la ciencia. Hay puzzles, aventuras gráficas y geográficas, entre otros muchos recursos educativos. **De seguro que los "Records Guinness" les encantará, ya que es una forma muy divertida de aprender.** Dispondrán de información sobre animales y otras culturas. De paso recibirán sugerencias acerca del cuidado del planeta y lo que podemos hacer cada uno por él. Como hemos dicho en otras ocasiones, tienen internet a su disposición para consultar este interesante sitio.

ADVERTISEMENT

NATIONAL GEOGRAPHIC



Introducing

THE ULTIMATE DINO-PEDIA

for iPad™

Featuring more than 700 dinosaurs, audio, and video!

Available on the App Store



GIVE A HOLIDAY GIFT KIDS WILL LOVE! ONLY \$15! ORDER NOW!



Nudibranch See More! »

Kids Home | Kids Shop™ | National Geographic Home

Search



GAMES

VIDEOS

ANIMALS & PETS

PHOTOS

COUNTRIES

FUN STUFF

COMMUNITY

NEWS

ANIMAL JAM

LITTLE KIDS



Snowy Plovers

YOU MAY HAVE SEEN THESE SHOREBIRDS AT THE BEACH

[MORE »](#)



COOL CLICKS



GeoShapes



Arctic Animals

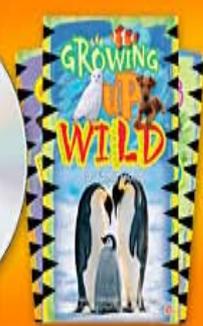


2011 Hands-On Explorer Challenge Contest



ADVERTISEMENT

Let Exploring Begin



SHOP DVDs »

NATIONAL GEOGRAPHIC STORE



En la Biblioteca Digital Mundial, BDM, de la ONU podrás conocer los secretos de la milenaria cultura china como, por ejemplo, la historia de la muralla china construida hace más de 2000 años, una de las más grandes maravillas del mundo. Se extiende a lo largo de 7300km (longitud oficial) por toda China. Se trata de una joya arquitectónica de gran majestuosidad.

<http://www.wdl.org/es/>

BIBLIOTECA DIGITAL MUNDIAL DE LA ONU

La UNESCO pone a disposición del mundo, mediante una Biblioteca Digital en internet, de manera gratuita y en múltiples idiomas, los logros más relevantes del saber humano recogido en los fondos de las grandes bibliotecas internacionales que aportan los contenidos a la BDM

Por Ximena Vásquez
*Profesora de Educación General Básica,
Encargada de Biblioteca.*

La tecnología digital resulta una experiencia fascinante cuando nos brinda la posibilidad de acceder al conocimiento de los hechos más significativos acontecidos en la historia de la humanidad. Sobretodo cuando a sólo un clic de ratón, de forma gratuita y en múltiples idiomas, es posible conocer el saber humano recogido en los fondos de las grandes bibliotecas internacionales que aportan los contenidos a la Biblioteca Digital Mundial de la Organización de Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).

Así desde la comodidad de sus casas y a través de la dirección electrónica <http://www.wdl.org/es/> podrán navegar y descubrir este compendio universal de artes y saberes en el que se reúnen documentos muy diversos: textos, manuscritos, imágenes, pinturas, grabados, partituras, planos, sonidos, fotografías y filmaciones conservadas en las más



prestigiosas bibliotecas de cualquier rincón del globo.

Accesible en siete idiomas: inglés, árabe, chino, español, francés, portugués y ruso, ofrece posibilidades insospechadas a los investigadores gracias a tesoros impagables y hasta ahora sólo a disposición de minorías académicas y élites científicas, como las reproducciones de la más antiguas caligrafías china, árabe o persa.

La digitalización que hace accesible libros y documentos de forma universal es una marea imparable en todo el mundo. A la BDM se había adelantado la Comunidad Europea que también puso en marcha la Biblioteca Digital Europea, denominada Europea, con el objetivo de hacer accesible a todo el mundo el patrimonio cultural y científico de Europa, de tal forma que los recursos de información europeos resulten más fáciles e interesantes de utilizar en línea, combinando entornos multiculturales y multilingües con los avances tecnológicos y nuevos modelos de negocio.





GRAN CELEBRACIÓN DE ANIVERSARIO DEL COLEGIO NOVO MUNDO

Con orgullo y satisfacción los Padres y Apoderados se deleitaron con las diversas presentaciones artísticas y bailes preparados por sus hijos y pupilos, especialmente, para festejar el Undécimo Aniversario de la institución educativa Colegio Particular Novo Mundo.



FOTO: Sr. Pedro Orellana,
fotografo oficial del Colegio

Fue un día de puertas abiertas donde compartieron los padres, profesores y alumnos.



Una celebración a todo color

Fueron dos inolvidables jornadas de celebración del Aniversario realizadas el viernes 25 y sábado 26 de noviembre, en las que los padres y apoderados se mostraron alegres al ver las hermosas coreografías que sus hijos representaron. Los niños de pre-kindergarten "A" personificaron "La Selva", al ritmo de Elvis Presley.





Las alumnas del kinder "A" y "B" nos transportaron a vivir la magia en el mundo de las princesas.



Las alumnas del tercero “C” y cuarto “A” básicos construyeron una linda coreografía en honor a la película “Dirty Dancing”



La magia de “Aladín y su lámpara maravillosa” fue representada por los alumnos de los terceros “A” y “B”.





FOTO: Sr. Pedro Orellana,
fotografo oficial del Colegio

Con motivo de la celebración de su Undécimo Aniversario, el Colegio realizó una serie de actividades destinadas a estimular la formación de valores y la excelencia académica.





Padres, apoderados, familiares y amigos de los alumnos apoyaron con mucho orgullo y entusiasmo las diversas presentaciones de cada uno de los cursos.





FOTO: Sr. Pedro Orellana,
fotografo oficial del Colegio



Por Fernando Solari

*Subdirector Colegio
Particular Novo Mundo*

Este año el Colegio Particular Novo Mundo ha querido celebrar su cumpleaños haciendo un especial reconocimiento al compromiso de los Padres y Apoderados que se esfuerzan cada día para ver felices a sus hijos y forjarles un buen futuro.

Nuestro Colegio Novo Mundo celebró su cumpleaños número 11, tiempo que ha transcurrido desde que fuera fundado en el año 2001, desde cuando comenzó a forjarse nuestra historia, la misma que le pertenece a varias generaciones de jóvenes que se han formado con éxito bajo la dirección de nuestra institución académica. Celebrar el Aniversario de nuestro Colegio ha sido una oportunidad para reforzar nuestra identidad basada en la entrega de un nivel académico de excelencia, de estrecha relación con los padres en la formación de los alumnos, de comprensión y de entendimiento de las personas, que favorece el reconocimiento del otro, amplía la tolerancia y el respeto a la diversidad.

Han pasado los años y en este largo camino recorrido, nuestro Colegio ha crecido, se ha desarrollado y ha ido aquilatando una de las cosas más valiosas, que requiere del paso de los años, que no se gana sino con el paso del tiempo, me refiero a la experiencia, que otorga capacidad para actuar de manera reflexiva, ponderación, equilibrio, solidez.

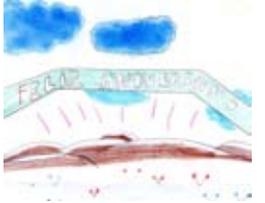
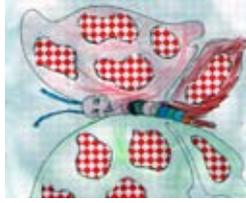
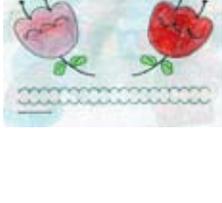
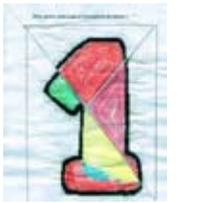
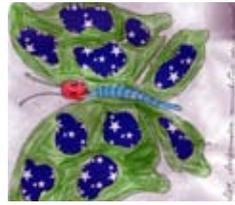
Somos parte de una institución con historia, con trayectoria y experiencia.

En la actualidad y gracias al esfuerzo y al compromiso de todos quienes han sido parte de él y de quienes lo conforman, nuestro Colegio se encuentra entre los más prestigiosos, lo que lejos de enorgullecernos, nos motiva día a día a esforzarnos por hacer mejor nuestra tarea, revisándonos y reflexionando sobre nuestro quehacer, ya que el mundo actual, cambiante y vertiginoso, nos dispone a grandes desafíos y especialmente a una tarea tan fundamental como es la formación de personas.

Finalmente, quisiera destacar que este año el Colegio Particular Novo Mundo ha querido celebrar su cumpleaños haciendo un especial reconocimiento al compromiso de los Padres y Apoderados, ya que son ellos también quienes se esmeran cada día para ver felices a sus hijos y forjarles un buen futuro.



“Enseñar no es transferir solo conocimientos, sino generar las condiciones para transmitir valores y hábitos, a partir de los cuales nuestros estudiantes puedan construir sus propias identidades”.



Historias del Novo Mundo

“Me parece divertido lo que aprendo en el Colegio, el profesor explica muy bien. El trato es bueno y cuando me han llamado la atención es para ayudarme a subir las notas. Me siento muy protegido en el colegio, hacemos muchas actividades en el patio y nunca me he lesionado”, **BASTIAN PALAPE**, 12 años, del Cuarto Año Básico C.

“Aprendo muy bien y me divierto con mis compañeros. He mejorado mucho mis notas y estoy seguro que pasaré de curso. Me gusta el orden del Colegio y la limpieza. No he tenido accidentes, pero sé que si llegara a pasarme algo me atenderían muy bien. El profesor nos enseña a hablar firme y claro”, **FELIPE CATALDO FABRES**, 9 años, del Cuarto Año Básico C.

“Juego con mis compañeras y hago todas las tareas. Nos pasan harta materia y aprendo más. Cuando no entiendo algo el Profesor me lo explica nuevamente. Me gusta mucho la clase de religión. La tía me enseña a respetar, compartir y perdonar. El Colegio siempre está limpio, ya sea el baño, el patio y el gimnasio. Las clases extraescolares son muy entretenidas”, **MILENKA YAÑEZ**, 10 años, de Cuarto Año Básico C.

“El Colegio Novo Mundo es muy bueno, aprendo muchas cosas me tratan bien y con mucho respeto. Cuando no entiendo los profesores me explican varias veces. Tengo muy buenos amigos y me siento muy contento”, **JOSEPH MATAMALA**, 10 años de Cuarto Año Básico C.

“Aprendo muy fácil lo que se nos enseñan. Me va bien. Mi comportamiento es aceptable pero a veces me llaman la atención. Cuando me explican mejor puedo sacar mejores calificaciones. El respeto y no pelear nos enseña a diario el profesor. Los libros que nos hacen leer son entretenidos”, **YANARETH FERNANDEZ**, 11 años, de Cuarto Año Básico C.

“Me encuentro bien haciendo las tareas, jugando a la pelota con mis compañeros. Me gusta cuando le dicen en reunión a mi mamá que me saqué buenas notas. El profesor nos trata muy bien, es cariñoso y me explica hasta que entienda. Diariamente se nos enseña a pedir disculpas y a compartir las cosas. Nunca me he lesionado”, **ANTHONY GALVEZ**, 11 años, de Cuarto Año Básico C.

“Me siento bien en el Colegio Novo Mundo. Estoy seguro y sé que no me va a pasar nada malo acá. Aprendo muchas materias que no sé. Me va muy bien con las notas. Soy muy conversador y me gusta jugar. Tenemos mucha seguridad en el Colegio. Los guardias ayudan en eso. Matemáticas es el ramo que me cuesta”, **EMERSON PEREZ**, 10 años, de Cuarto Año Básico C.

“Me gusta estudiar en el Colegio Novo Mundo. Los profesores me enseñan con mucha paciencia. Escucho con atención y aprendo cuando me explican. Me siento muy tranquila, el profesor Juan Oñate, resuelve los problemas cuando los tengo. Me enseña a ser buena persona, compartiendo con los demás y perdonando. Me divierto mucho en las clases. Me han curado muy bien cuando me he tropezado y caído”, **IVANA VILLEGAS**, 10 años, de Cuarto Año Básico C.

“Lo paso muy bien en el Colegio Novo Mundo, disfruto mucho con mis amigos. En las clases nos enseñan mucho para tener un mejor futuro. Me siento muy seguro hay varios inspectores, guardias y la directora que nos cuida”, **CARLOS ORMEÑO**, 10 años, de Cuarto Año Básico C.”

“Me encuentro con muchas ganas de venir al colegio, contenta y tengo muchos amigos. Me siento muy afortunada con la enseñanza que me brinda el profesor ya que me explica con mucha paciencia y ayuda. Me estoy educando en un ambiente de amistad, cariño y felicidad”, **CARLA BRICEÑO**, 9 años, de Cuarto Año Básico C.

“Me siento bien el Colegio, tengo demasiados amigos. El profesor hace que me esfuerce dándome consejos y ayudando. Le informa a mis padres en las reuniones si voy mejorando. Me gusta leer los libros ya que se así tengo velocidad. Me gusta participar de las actividades extraescolares, como bailes y deporte”, **DIEGO CEA**, 9 años, de Cuarto Año Básico C.

“Estoy muy bien junto a mis compañeros y profesor, cada día aprendo más para así poder tener un buen trabajo. Los profesores me tratan bien y me siento muy seguro. Me llevo bien con todos, pero más con mi amigo Diego, Los libros que nos hacen leer son muy entretenidos. Hasta el momento no me ha pasado algún accidente”, **IGNACIO SILVA**, 9 años, de Cuarto Año Básico C.

UNA BUENA ALIMENTACIÓN COMIENZA CON LA PRIMERA COMIDA DEL DÍA

Un aumento excesivo de peso a edades tempranas, fruto de una alimentación desequilibrada, puede contribuir a sufrir uno de los mayores problemas de carácter nutricional, la obesidad. Conocer los factores que predisponen a ella y ayudará a prevenir su aparición desde la infancia.



Por Elías Ramírez
*Profesor de Educación Física del
Colegio Particular Novo Mundo*

Múltiples son las razones que contribuyen al aumento de la obesidad por lo que resulta recomendable conocerlos para ayudar a prevenir su aparición desde la infancia. A través de los alimentos que consume, **el ser humano obtiene la energía necesaria para el funcionamiento del organismo a través de las calorías. Estas calorías son utilizadas en las funciones vitales como el trabajo de los órganos,** la reparación de estructuras, el crecimiento, la regulación de la temperatura corporal y en la actividad física.

Cuando se consume más energía de la que se gasta, se produce un desbalance y las calorías se depositan en el cuerpo en forma de grasa. Y, cuando la grasa sobrepasa ciertos niveles da paso al sobrepeso y posteriormente a la

obesidad, patología que se transforma en un importante factor de riesgo para el desarrollo de otras enfermedades como las cardiovasculares, diabetes, colesterol alto e incluso algunos tipos de cáncer.

Además si se tiene en cuenta que una sobrealimentación excesiva durante la infancia tiene una probabilidad del 60-80% de ser obeso cuando se es adulto, es fundamental que tanto los pediatras, como padres y educadores tomemos medidas preventivas para que un sobrepeso en la infancia no se perpetúe en la vida adulta.

La obesidad infantil de tipo nutricional puede generar complicaciones ortopédicas, respiratorias y cutáneas. Los niños con sobrepeso corren el riesgo de sufrir diabetes, colesterol e hipertensión. En definitiva, todas ellas conducen

a padecer de enfermedades cardiovasculares.

FACTORES QUE PREDISPONEN A LA OBESIDAD

Los especialistas coinciden en que un nivel socio-económico alto, ser hijo único, el pequeño de los hermanos o pertenecer a una familia con un sólo progenitor aumenta la prevalencia de esta enfermedad.

Ir al colegio en autobús, subir en ascensor, participar en las actividades extraescolares sedentarias junto a un exceso de horas de televisión que incitan al niño a ingerir una gran cantidad de alimentos con “calorías vacías”, generan un estilo de vida poco activo.

Otro aspecto a considerar son las actitudes que la familia del niño tiene hacia la comida, puesto que en muchas ocasiones a los padres le satisface que sus hijos coman mucho.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Se considera necesario plantearse programas de detección e intervención temprana en edades escolares mediante:

La visita del pediatra ya que el profesional detectará precozmente a los niños con problemas de sobrepeso.

En casa es importante llevar un hábito de alimentación adecuado y proporcional a cada edad.

Para asegurarse de que el niño esté bien alimentado no es necesario ser un experto nutricionista. Sólo se requiere poner a su disposición una dieta variada y generar en él buenos hábitos alimenticios. Para ello,



el hacer de la alimentación una costumbre familiar gratificante es la mejor receta.

Sin embargo, la consulta periódica con el pediatra es necesaria, previene posibles problemas en ésta y otras áreas, y trae tranquilidad a los padres.

EL DESAYUNO

Una buena alimentación comienza con la primera comida del día. La importancia del desayuno radica en que es la primera ingesta luego de que el organismo ha estado varias horas sin alimento. **La noche es, por lo general, el periodo de ayuno más largo del día, sobre todo para los niños, ya que estos duermen más horas que los adultos.**

Por ello, la importancia del desayuno no debe verse empañada por apuros ni por excusas.

Lo ideal es hacer de la hora del desayuno un momento compartido de intimidad familiar, en especial para aquellas familias que no pueden reunirse en el almuerzo. El compartir el desayuno no sólo garantiza que el niño hará una buena ingesta, que lo prepara para una jornada de intensa actividad, sino que crea en él un hábito que lo acompañará toda la vida.

En el caso del niño que va al colegio de

mañana, hay que asegurarse de que se levante con el tiempo suficiente para desayunar. El tiempo que pasará hasta la siguiente comida importante, el almuerzo, será de varias horas. Esas horas serán muy intensas, a pesar de que pasará la mayor parte del tiempo sentado. La actividad física no es la única que requiere energías. La actividad mental también necesita un buen aporte.

Para los niños que asisten a la escuela por la tarde, el problema es generalmente otro. Se levantan demasiado tarde, y la mañana no alcanza para distribuir dos comidas importantes: desayuno y almuerzo. Por lo tanto, muchos padres tienden a eliminar uno de los dos, transformándolo en una colación liviana.

Lo ideal es, en realidad, regular mejor el ritmo del sueño y dar lugar a ambas comidas.

Para muchos padres es más fácil dar a sus hijos dinero para que compren su merienda, que preocuparse de prepararla y guardarla diariamente en sus mochilas.

Lo ideal es que el niño coma una variedad y cantidad de alimentos para crecer saludable y responder a las responsabilidades que le impone la edad escolar. Para ello necesita una adecuada proporción de proteínas, hidratos de carbono, lípidos, hierro, calcio, vitaminas, etc. Estos elementos se encuentran en la variedad de alimentos que nos ofrece la naturaleza: leche y sus derivados, carnes rojas, pollo y pescado, verduras frescas y cocidas, frutas, cereales, legumbres, etc. Por último, **será necesario combinar los gustos propios de cada niño con la habilidad de quien prepara los alimentos,** de manera que él pueda recibir con placer aún aquellos alimentos que no son de su preferencia.

Al finalizar el año, todos tienen alguna razón para estresarse: desde los más jóvenes, que rinden sus exámenes finales, hasta los adultos. El estrés está incorporado en el lenguaje diario pero se desconoce de qué forma podemos aliviar sus síntomas y así evitar llegar a fin de año con exceso de agotamiento.



¿CÓMO ENFRENTAR EL ESTRÉS DE FIN DE AÑO EN LOS NIÑOS?

Faltan pocas semanas para finalizar el año escolar y cada día a algunos alumnos -según manifiestan- les cuesta levantarse en las mañanas. Sobre todo cuando la noche anterior el calor no les permitió dormir bien. Además el paso de la hora tan rápido desajusta los horarios, por lo que se duermen más tarde. Este cansancio, tan típico comienza a manifestarse en quienes ya están pensando en las vacaciones.

CLAVES PARA SUPERAR EL ESTRÉS DE FIN DE AÑO

En esta época puede que los niños y jóvenes estén más irascibles por la sobrecarga de trabajo y es importante que esta conducta sea comprendida por los padres. Para ello los especialistas recomiendan algunas acciones con el fin de apoyarlos y superar el estrés de fin de año:

- 1.- Acoger y escuchar las presiones legítimas que pueden estar pasando. Tratar de entender la sobrecarga real, donde a las exigencias del final del semestre se suma todo el cansancio acumulado en el año.
- 2.- Ayudarles a priorizar y hacer foco sobre las áreas en que necesita estudiar más y en cómo organizar su tiempo para que pueda dosificar su esfuerzo.
- 3.- Regular las expectativas. No se puede ser "top" en todo. Lo que ocurre en el fin de año tiene que ver con el contexto del año escolar. Se les debe exigir, pero también poner límites a las expectativas.
- 4.- Conversar el tema en familia. Crear un espacio donde se pueda compartir y acoger estas ideas, donde el hermano (u otro integrante de la familia) que tiene más fortalezas las comparte.



LO QUE LOS NIÑOS PUEDEN HACER PARA ALIVIAR EL ESTRÉS

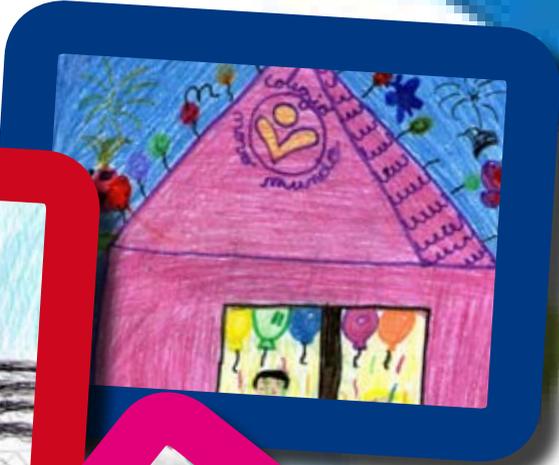
La comunicación abierta y acogedora en las familias ayuda a reducir la ansiedad y depresión en los niños. Se recomienda estimularlos para que hablen de sus emociones y ayudarlos a plantear formas simples de cambiar la situación estresante o su respuesta a dicha situación.

A continuación se presentan algunas recomendaciones que los niños pueden seguir para ayudar a reducir el estrés:

- 1.- Hablar de los problemas. Si no puede comunicarse con sus padres, intentarlo con alguien en quien pueda confiar.
- 2.- Tratar de relajarse. Escuchar música suave. Darse un baño con agua tibia. Cerrar los ojos y respirar profundo y lento. Tomarse un tiempo para estar solo. Si tienen una actividad favorita o un hobby, darse tiempo para disfrutarlo.
- 3.- Hacer ejercicio. La actividad física reduce el estrés. Fijarse expectativas realistas. Esforzarse al máximo sin olvidar que nadie es perfecto. Aprender a quererse y a respetarse a sí mismo. Respetar a los demás.

RECUERDOS ANIVERSARIO





Links educativos

Existen muchos sitios en internet que pueden servir de consulta para complementar y fortalecer el aprendizaje. También como sugerencia para actividades extraescolares. A continuación hemos seleccionado algunos de ellos que pueden resultar interesantes.

Profesor Víctor Pereira

REVISTA NOVO MUNDO



<http://www.novomundo.cl>

Para acceder a la versión on line de la Revista Colegio Particular Novo Mundo sólo deben visitar el sitio web del Colegio, donde podrán visualizar las páginas de la revista a todo color y leerla a través de internet.

Museo Interactivo Mirador

<http://www.mim.cl>



El Museo Interactivo Mirador es un espacio cultural destinado a incentivar la capacidad de asombro, motivar la curiosidad, la creatividad y la imaginación para comprender, experimentar y descubrir el mundo que nos rodea.

SCD Derechos musicales

<http://www.scd.cl>



La Sociedad Chilena de Derechos del Autor, SCD, tiene como objetivo gestionar los derechos autorales de los músicos chilenos y extranjeros en Chile, con el fin de proteger y promover la creación musical, permitiendo que los autores reciban una compensación justa por su trabajo.



Centro Gabriela Mistral, GAM

<http://www.gam.cl>

El Centro Gabriel Mistral, GAM, es un lugar de encuentro entre audiencias y creadores, especializado en artes escénicas y musicales. Nace en septiembre de 2010 con el objetivo de articular contenidos, cultura y experiencias desde su sede, en el corazón de Santiago de Chile. En sus 22 mil metros cuadrados de superficie, antiguamente ocupados por el edificio Diego Portales, alberga diez salas para presentación y ensayo de teatro, danza y música, además de dos salones de seminario, dos salas de artes visuales y un estudio de grabación. Su biblioteca cuenta con una colección multimedia y sus plazas están abiertas a la ciudadanía.

ASTRO COLOR

Los astros se juntaron para saber cómo eres y cuáles son las características de tu personalidad. Te contamos lo que nos dijeron.

Aries

22 de marzo al 20 de abril

Color: Rojo



Tendrá suerte en el dinero y el amor, se le dará la posibilidad de manejar mejor sus recursos, de generar negocios productivos, tomará compromisos que durarán. Sonría, la vida le sonríe.

Libra

24 de septiembre al 23 de octubre

Color: Gris



Mantenga el equilibrio. Tendrá un castigo a su desobediencia, cálmese y acéptelo. Necesita saber quién es el que manda en casa, vendrán tiempos mejores pero debe respetar.

Tauro

21 de abril al 21 de Mayo

Color: Gris



Ahorre ahora para que el dinero se multiplique y le aporte la estabilidad material, que tanto le gusta tener. El amor estará esquivo, paciencia.

Escorpión

24 de octubre al 22 de noviembre

Color: BORDÓ



Debe cuidar su salud, sus defensas estarán muy bajas. Se desgasta mucho discutiendo y tratando que todo salga como usted quiere. Aprenda a perdonar. El orgullo es muy dañino.

Géminis

22 de mayo al 21 de junio

Color: Amarillo



El sol manifestará su energía positiva. Son días muy buenos para buscar en casa un poco más de libertad, sinceridad y relax. La alegría estará presente.

Sagitario

23 de noviembre al 22 de diciembre

Color: ROSA



Aproveche su tiempo para estudiar, si lo hace le irá muy bien, tiene todas las capacidades. Necesita más disciplina para generar ahorros y estabilidad.

Cáncer

22 de junio al 23 de julio

Color: Naranja



El ambiente que le rodea estará tenso y le provocará estrés. Se encontrará con personas aceleradas y tal vez le presionen. No permita que le manipulen.

Capricornio

23 de diciembre al 20 de enero

Color: VERDE



Su estado emocional estará muy complicado, tendrá días intensos, mucha actividad, logrará divertirse y pasarlo bien, pero no abuse de los excesos.

Leo

24 de julio al 23 de agosto

Color: Azul



Debe reflexionar sobre lo que ha hecho este año y procure encontrarle practicidad. Se le abrirán las oportunidades de comunicarse con inteligencia y autoridad.

Acuario

21 de enero al 19 de febrero

Color: MULTICOLOR



Expresa toda su imaginación y creatividad, comparte con sus padres ellos necesitan que le demuestres afecto. Su independencia aún no llegará, no se desanime.

Virgo

24 de agosto al 23 de septiembre

Color: Celeste



Su actitud exigente le traerá serios problemas con su familia. No todos deben hacer lo que usted quiera, no pueden funcionar siempre a su ritmo, tenga más tolerancia.

Piscis

20 de febrero al 21 de marzo

Color: MORADO



Deberá cambiar su actitud con los demás, aprovecharse de la gente no es bueno dependa más de usted y no utilice a sus amigos, la paciencia se acaba.



REQUISITOS DE POSTULACIÓN

Padres interesados en participar en el desarrollo integral de sus hijos.

Niños con actitud positiva en el aprendizaje, que manifiesten respeto por las normas del Colegio.

PRE-KINDER

- * Certificado de Nacimiento
- * Entrevista personal con padres o apoderados.

PRIMER AÑO BÁSICO

- * Certificado de Nacimiento
- * Informe de Kinder (Si lo realizó)

SEGUNDO BÁSICO A CUARTO MEDIO

- * Certificado de Nacimiento
- * Informe de Personalidad.
- * Notas del primer Semestre o Trimestre.



Todos los alumnos junto a su apoderado tendrán entrevista personal

Horario de atención:
lunes a viernes de
08:30 a 17:45 hrs.

Av. Lo Cruzat 0125 - Quilicura - Santiago
Fono: 603 35 38 - Fax: 6278495
Mail: colegionovomundo@terra.cl
www.novomundo.cl