

ALIMENTACIÓN EN
PANDEMIA

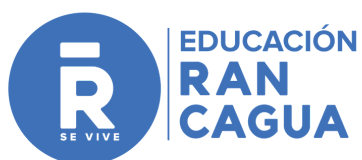


MES DE CONCIENTIZACIÓN
DEL CÁNCER DE MAMA



BOLETÍN EDUCATIVO

Equipo Multidisciplinario



EDICIÓN
NOVIEMBRE, 2020



Contenidos

03

AUTOCAIDADO
Cáncer de mama

04

**PROGRAMA VIVE TU
HUERTO**
Liceo José Victorino Lastarria

06

RECETA SALUDABLE
Muffins de zapallo italiano

07

ENTREVISTA DEL MES
Carolina Terán, Encargada
PAE del Liceo Integrado
Simón Bolívar

09

EL RINCÓN DEL LECTOR
Deja volar tu imaginación

10

ACTIVIDADES DESTACADAS
Realizadas durante Octubre

AUTOCUIDADO

Mes de concientización del cáncer de mama



CÁNCER DE MAMA

Camila Botello L. - Enfermera

Según la Organización Mundial de la Salud, el cáncer de mama es uno de los principales problemas de salud pública en el mundo, siendo las más afectadas mujeres de países desarrollados y en vías de desarrollo.

Por lo cual es fundamental poder detectarlo de forma precoz mediante las acciones preventivas ya estandarizadas.

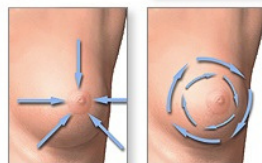
Prevención

- Realiza el autoexamen de mama.
- Mantén tus controles médicos al día, incluyendo la mamografía.
- Realiza actividad física y consume alimentos protectores para tu salud.
- Recuerda que esta enfermedad está cubierta por garantía AUGE en nuestro país.



Autoexamen de seno:
Inspección manual
(recostada)

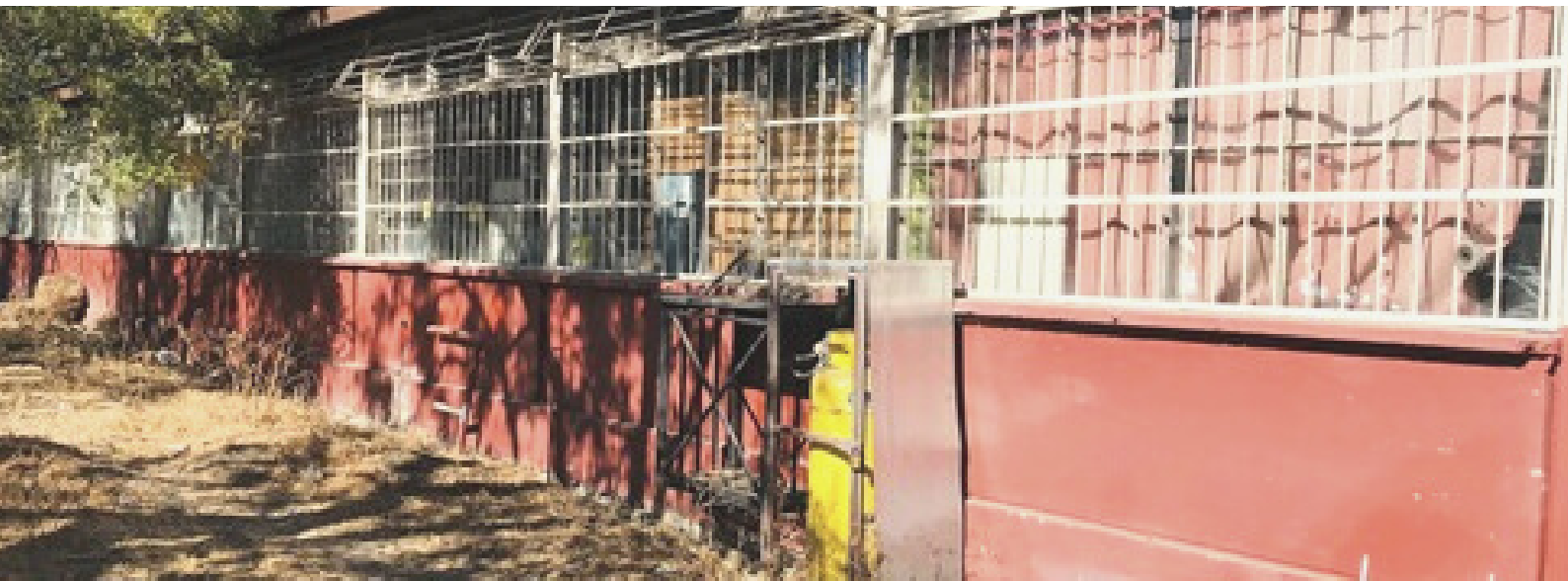
Con las puntas de los dedos juntas, palpar con gentileza cada seno en una de estas tres direcciones



“

"Es fundamental que, tanto mujeres como varones, conozcamos nuestro cuerpo; ya que esto nos entregará la posibilidad de detectar alguna enfermedad"

PROGRAMA VIVE TU HUERTO




EL DESAFÍO DE IMPLEMENTAR UN HUERTO ESCOLAR SUSTENTABLE EN EL LICEO JOSÉ VICTORINO LASTARRIA

Elena Castañeda L. – Coordinadora de Hábitos de Vida Saludable

En Diciembre del año 2019 el Equipo Multidisciplinario postuló al Fondo Concursable del Programa Vive Tu Huerto del Ministerio de Desarrollo Social y Familia, con el fin de obtener recursos para implementar un aula al aire libre, más conocido como Huerto Escolar en nuestro querido Liceo José Victorino Lastarria, concurso que logramos obtener gracias a la perseverancia de los profesionales que estuvieron en ese periodo apoyando en todo el proceso administrativo, logrando obtener un total de recursos de \$4.500.000.- especialmente para este proyecto educacional.

"El programa busca resolver los problemas en los hábitos de alimentación y estilos de vida inadecuados en niños, niñas y jóvenes"

El programa busca resolver los problemas en los hábitos de alimentación y estilos de vida inadecuados en niños, niñas y jóvenes, los que generan o aumentan las probabilidades de que presenten problemas de salud como sobrepeso y obesidad. Esto, mediante el trabajo con la comunidad educativa de los establecimientos educacionales que participan del programa.



Específicamente, se espera promover un espacio de aprendizaje integral en el que la comunidad educativa pueda fortalecer estilos de vida sana, a través de la implementación de huertos escolares, los que son construídos por ejecutores privados. Además, se considera un componente de capacitación y acompañamiento a la comunidad educativa. El modelo de huerto que se implementa en las escuelas está concebido como un aula al aire libre, integrando diferentes módulos educativos en un espacio que permita comprender integralmente cómo funciona la producción de alimentos, de qué manera la actividad de cultivo promueve la adopción y mantención de hábitos saludables de vida, y la relevancia de la presencia de frutas y hortalizas en la alimentación diaria de los jóvenes. Los huertos escolares se utilizan de manera interdisciplinaria en todas las áreas del conocimiento del currículum, por lo que se busca entregar conocimientos a los docentes y apoderados, para que después puedan transferirlos a sus alumnos e hijos. Se proponen actividades que fortalezcan y refuercen los temas relacionados con el huerto escolar, alimentación, nutrición y seguridad alimentaria, adecuándolas al nivel, grado y capacidad de percepción de los y las estudiantes.

Les dejamos en este artículo imágenes de lo que es actualmente el lugar elegido para el Huerto Escolar y esperamos en los próximos Boletines Educativos mostrar mediante imágenes el cambio de este tremendo proyecto.

RECETA SALUDABLE

Muffins de zapallo italiano (12 unidades)

Tiempo de preparación: 40 minutos

Ingredientes:

- ½ taza de aceite de maravilla
- ½ taza de miel
- 2 huevos
- 1 taza de harina sin polvos
- 1 taza de harina de avena
- 2 cucharaditas de polvos de hornear
- ¼ taza de cacao puro (chocolate amargo en polvo)
- 1 zapallito italiano
- 2 cucharadas de chips de chocolate bitter

Preparación:

1. En un bowl, batir el aceite con la miel y los huevos. Añadir las harinas, polvos de hornear y cacao. Continuar batiendo.
2. Lavar y rallar el zapallito italiano. incorporarlo a la mezcla anterior. Agregar los chips de chocolate y revolver.
3. Verter la mezcla en molde para quequitos individuales (muffins) y hornear a temperatura media alta durante 15-20 minutos.
4. Retirar del horno, dejar enfriar, desmoldar y servir decorado con un trozo de fruta.

Creada por Karin Caneo A. - Nutricionista



Educación de Calidad Con Equidad
Liceo Libertador Simón Bolívar
Corporación Municipal de Rancagua

ENTREVISTA DEL MES

Carolina Terán – Encargada del Programa de Alimentación Escolar, Liceo Integrado Simón Bolívar

Debido a la pandemia provocada por el Covid-19, este año escolar ha sido especialmente diferente, impulsando la adaptación y organización en cuanto a la modalidad de hacer llegar el alimento a los estudiantes. Nos genera mucho interés conocer cómo lo han vivido nuestros colegios, y en esta ocasión, tenemos el agrado de conversar con Carolina Terán, Encargada del Programa de Alimentación Escolar en el Liceo Integrado Simón Bolívar.

Hoy compartirá con nosotros su experiencia y cómo han logrado realizar exitosamente esta labor en su establecimiento educacional.

Buenos días, Carolina, quisiéramos agradecer esta instancia que nos otorga y preguntar ¿Cómo considera que ha sido la percepción de cada entrega y alimento que reciben los estudiantes mediante las canastas alimentarias?

R: Personalmente, con cada entrega hacia nuestros estudiantes se percibe un ambiente de gratitud y cercanía sobre todo en el contexto de pandemia que estamos viviendo, donde nos encontramos con realidades diferentes y difíciles, las que muchas veces uno no percibe en los estudiantes, sin embargo, en la actualidad nos encontramos al tanto de todos los contextos existentes dentro de nuestra comunidad educativa.

Cada entrega es un compromiso y desafío con nuestros estudiantes que nos impulsa a realizar mejor nuestro trabajo, quizás es agotador pero muy gratificante cuando en los apoderados se refleja la disposición y dedicación con la que se realizan las entregas de canastas.

"Cada entrega es un compromiso y desafío con nuestros estudiantes que nos impulsa a realizar mejor nuestro trabajo"

Si comparamos la modalidad de entrega presencial versus entrega domiciliaria ¿Qué beneficios y dificultades las diferencian?

R: Presencialmente poseemos el beneficio de poder conocer más a fondo la realidad de nuestros estudiantes en contexto personal y familiar teniendo un contacto mucho más estrecho entre nuestro liceo y familia, la entrega es más rápida y así se favorece el tiempo de llegada de los alimentos a la mesa de nuestros estudiantes sin ver perjudicado los productos entregados.

Las dificultades presentadas de manera domiciliaria son netamente por la falta de información o actualización de datos por parte de nuestros apoderados ya sea por cambios de domicilios o contactos telefónicos, de igual manera como encargada del programa de alimentación no poseo el control de la entrega a los estudiantes y el buen estado de las canastas.

¿Cuál cree usted que ha sido la clave del éxito en cada proceso de entrega?

R: La clave del éxito en este proceso nuevo para todos nosotros es netamente la buena coordinación de un equipo de trabajo, la comunicación, el orden en todo el proceso y principalmente tener el conocimiento de los estudiantes de nuestro establecimiento.

Fue un gran desafío el cambio de la modalidad del programa de alimentación, sin embargo, se cuenta con un orden y plan de trabajo ajustado a las entregas de canastas que se lleva a cabo de la mejor manera posible realizando una gestión rápida y eficaz.

En relación con los aprendizajes adquiridos durante el presente año, como encargada del Programa de Alimentación Escolar, ¿qué desafíos se plantea para el futuro?

R: Como encargada del programa de alimentación uno de los aprendizajes más grandes fue generar un plan de trabajo atingente al contexto, siendo este muy efectivo y flexible ya que, a pesar de las dificultades presentadas, los estudiantes recibieron su alimentación en las fechas y tiempos estipulados.

El desafío más grande es realizar este trabajo cada vez en menor tiempo, ya que el propósito es realizar la entrega de la alimentación en buen estado favoreciendo, de esta manera, a nuestros estudiantes, gestionando para el futuro y mejorando el plan de trabajo a medida que se nos presenten cambios en las modalidades de entregas en contexto de pandemia.



EL RINCÓN DEL LECTOR

Deja volar tu imaginación

Carolina Sepúlveda - Encargada de la Biblioteca del Colegio Eduardo de Geyter

En nuestro colegio Eduardo de Geyter, contamos con un amplio espacio dedicado exclusivamente a la biblioteca CRA. La cual se dedica a las funciones de centralización y préstamos de nuestros recursos existentes a estudiantes y educadores.

Entre las actividades que llevamos a cabo contamos con un taller de cuenta cuentos, los docentes y sus cursos pueden ir a nuestra biblioteca para desarrollar sus clases utilizando sus guías, textos e implementos que tenemos; debido a la pandemia que nos acoge, actualmente nos vemos en la necesidad de utilizar las redes sociales como medio, para motivar a nuestros estudiantes a la lectura de nuevos libros y a continuar con su lectura domiciliaria desde Prekínder hasta 8vo básico. Incluso incentivamos a que los apoderados lean y acompañen a sus hijos en las lecturas de los textos.



**PARA NOVIEMBRE
RECOMENDAMOS LOS
SIGUIENTES LIBROS:**

Desde Prekínder a 4to básico
“Dónde está el libro de clara”
Autor: Lisa Campbell

Desde 5to hasta 8vo básico
“La ciudad del sol”
Autor: Macarena Fabry



ACTIVIDADES DESTACADAS

Realizadas durante Octubre



UNIDOS EN PANDEMIA

El Instituto Tecnológico Minero Bernardo O'Higgins en conjunto con el Equipo Multidisciplinario continúan desarrollando el primer ciclo de actividades interactivas virtuales denominado "Unidos en pandemia", el cual corresponde a conversatorios y talleres online dirigidos a estudiantes de diferentes niveles, contando con el apoyo de los programas HPV III, MSM y Senda, logrando así un exitoso trabajo colaborativo.

LIVE EN INSTAGRAM

Durante septiembre continuamos realizando transmisiones en vivo a través de nuestra red social Instagram, con el objetivo de acercar a la comunidad escolar, informando y educando por medio de diferentes actividades que efectuamos semanalmente; tales como entrega de canastas JUNAEB, programas de conversación y entrevistas, clases de cocina saludable, entre otras.

Conversemos, un espacio para tu salud y bienestar

¡CON UNA INVITADA SORPRESA!

JORNADAS DE AUTOCUIDADO

Desde julio hasta octubre del presente año, cada miércoles a las 15:30 horas, se desarrolló *Yoga de media semana*, con una importante participación de alumnos, madres, padres, apoderados y también de profesores, concluyendo dicha actividad el día 28 de octubre. Agradecemos a todos quienes nos acompañaron y los dejamos invitados para el 2021, para que sigan avanzando en esta importante actividad de desarrollo físico y emocional, como lo es el Yoga.



ACTIVIDADES DESTACADAS

Realizadas durante Octubre

WELLNESS CORPORAL

15 de octubre

8 horas

3° básico

Eduardo de Geyter



TALLERES VIRTUALES DIRIGIDOS A LA COMUNIDAD ESCOLAR

Cada semana se desarrollan diversos talleres dirigidos a estudiantes, docentes y apoderados en los establecimientos educacionales que reciben el apoyo de los profesionales del Equipo Multidisciplinario; abarcando temáticas relacionadas con higiene postural, sexualidad, alimentación y estilo de vida saludable.

SUPERVISIÓN DE ENTREGA DE CANASTAS JUNAEB

Durante octubre, el Equipo Multidisciplinario llevó a cabo la supervisión en los establecimientos educacionales previo a las novena y décima entregas de canastas JUNAEB; las cuales se realizaron de manera presencial en cada recinto educativo. Durante ambas entregas en colegios y liceos se reportó un total de 11.936 canastas; en jardines infantiles VTF se repartieron 545 en la novena y 543 en la décima entrega.



Síguenos a través de
[@equipo_multidisciplinario](https://www.instagram.com/equipo_multidisciplinario)



EDUCACIÓN
RAN
CAGUA

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO

*Fortalecimiento de Indicadores de
Desarrollo Personal y Social*