

"Construcción y Fomento permanente de valores para el Desarrollo Humano"

Boletín No. 23

Semana del 25 al 29 de julio de 2022

"Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo."

De: Benjamin Franklin

ACTIVIDADES DE LA SEMANA

LUNES 25 DE JULIO	Normalidad Inemita.
MARTES 26 DE JULIO	Normalidad Inemita.
MIÉRCOLES 27 DE JULIO	Normalidad Inemita.
JUEVES 28 DE JULIO	JORNADA PEDAGÓGICA. SEDBOGOTÁ. LOS ESTUDIANTES NO TIENEN CLASE.
VIERNES 29 DE JULIO	Normalidad Inemita

EDITORIAL

Cordial saludo.

Esta semana tendremos dos espacios de reflexión en jornada pedagógica, uno entre docentes y luego con estudiantes y padres de familia. El tema central es el Fomento de la convivencia escolar pacífica con el subtema: Salud mental y bienestar socioemocional. Es indispensable darles la importancia requerida a tales temas por la integralidad de la persona, la incidencia de la salud y la afectación mental en nuestro ser individual y colectivo; las noticias muestran el desajuste en este aspecto en muchos individuos que sufren o realizan acciones que hacen daño a sí mismos o a los demás, sin olvidarnos del estrés constante y ansiedad que se padece al enfrentar situaciones que se leen como peligrosas o de incertidumbre. De hecho, nuestra comunidad educativa requiere estar alerta ante el tema y establecer acciones de formación, promoción de la salud y atención en la misma evidenciado en los casos de acoso escolar, conflictos interpersonales y dificultades personales.

A pesar de que hay unos protocolos de atención en el tema, tanto docentes, orientadores y coordinadores intervienen formativamente en tales situaciones y contamos con apoyos de instituciones externas y familias, nuestros niños, niñas y jóvenes requieren de un contexto protector, orientación y guía de adultos formados que dan ejemplo de la adecuada tramitación y expresión de las emociones, y los insumos necesarios para la solución de conflictos que permitan bienestar, tranquilidad, resiliencia y vivencia de una adecuada autoestima y compasión con los otros. Es un tema siempre necesario del cual debemos aprender mucho y sobre todo vivenciar.

Buena semana para todos y todas

ROBER FERNEY MORENO TOBÓN
Rector.



AQUILEO LEE CONTIGO

MUSEO DE LA INDEPENDENCIA



La casa de
Llorente



©2017 - www.jugarycolorear.com

Un florero fue el detonante que desató el grito de independencia de Colombia el 20 de julio de 1810.

Fue un acto simbólico alrededor del préstamo de un florero lo que llevó al levantamiento del pueblo de Santafé y lo que propició la campaña libertadora. **Los criollos buscaban la independencia de la corona española** y el 20 de julio de 1810 planearon inducir una revuelta popular en la que los pobladores elevaran sus descontentos ante el mandato español.

Era viernes, día de mercado y de mayor concurrencia a la plaza mayor. Al mediodía, Luis de Rubio se acercó a la casa del español [José González Llorente](#) y le pidió prestado un florero para decorar la mesa de Antonio Villavicencio. La inminente negativa permitió la intervención de Francisco José de Caldas y Antonio Morales, que inmediatamente alertaron al pueblo de la afrenta del “chapetón” (como eran llamados los españoles) al pueblo americano. Aun cuando Llorente negó lo acontecido y no hubo por su parte mayor ofensa, el pueblo heterogéneo que concurría la plaza mayor arremetió contra el virreinato, provocando una revolución que desembocó en la inminente firma del **Acta de Independencia de Santafé**, dirigida por decisión de la Junta de Gobierno. **Aunque no fue la única revolución ni la más certera**, es considerada como la [fecha oficial de la independencia](#) porque abrió el sendero de intensas luchas libertarias contra la corona española. Fue la proclamación de una independencia total que se conseguiría bajo el mando de Simón Bolívar tras una campaña que inició en mayo de 1818 en Venezuela y terminó en la Batalla de Boyacá el 7 de agosto de 1819. Así se dio paso al Congreso de Angostura y al nacimiento de la República de Colombia.



1-CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS:

Calle 38C Sur # 79-08 , Bogotá D.C., Colombia
inemfranciscodepau8@educacionbogota.edu.co
Telefono: 265 22 85 – 264 65 08 Fax: 273 11 66



- _ ¿CUAL FUE LA CAUSA DEL GRITO DE INDEPENDENCIA?
- _ ¿EN QUE FECHA SE CELEBRA EL GRITO DE INDEPENDENCIA DE COLOMBIA?
- _ ¿QUIEN VENIA DE VISITA A BOGOTÁ?
- _ ¿QUE BATALLA SE LLEVO A CABO EL 7 DE AGOSTO DE 1819?

2-Encuentra en la sopa de letras las siguientes palabras: LIBERTAD, FLORERO, MERCADO, CHAPETON, BOLIVAR, PLAZA, GRITO, ACTA, CORONA, SIMON.

G	R	I	T	O	C	F	G
S	I	M	O	N	H	Z	B
M	M	E	R	C	A	D	O
X	A	C	T	C	P	R	L
P	I	S	L	O	E	P	O
L	I	B	E	R	T	A	D
A	C	C	O	O	O	C	M
Z	U	L	U	N	N	T	O
A	F	T	R	A	C	A	R
B	O	L	I	V	A	R	R

Envía tus aportes a: maria.cruz119@educacionbogota.edu.co

DE COORDINACION

**ESTUDIANTES Y
PADRES DE FAMILIA
INEM KENNEDY**



Si presenta síntomas como:

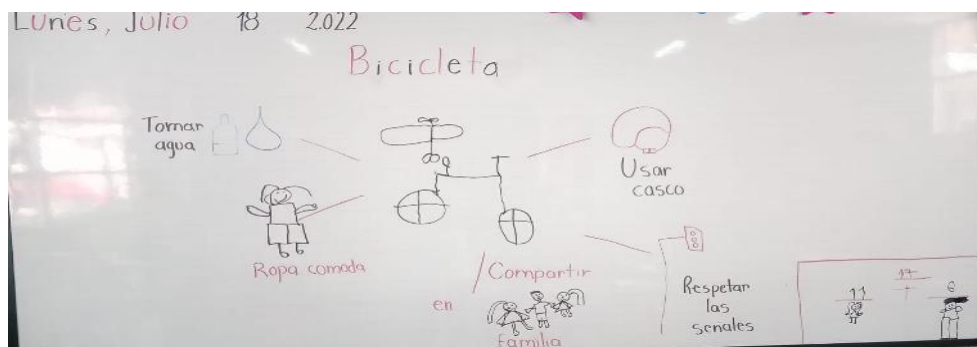
- ✓ Fiebre mayor a 37 grados.
- ✓ Tos.
- ✓ Dolor de garganta.
- ✓ Congestión.
- ✓ Desaliento.
- ✓ Si tuvo contacto "estrecho" con una persona positiva para Covid19.

Por favor ponerse en aislamiento y reportar a través de los canales de comunicación (tutor/coordinación) desde el primer día que presente síntomas.

Tenga presente que estamos en temporada de lluvia y bajas temperaturas, por lo tanto debe protegerse:

- ✓ Use sombrilla.
- ✓ Use impermeable.
- ✓ Evite mojarse.
- ✓ Lo invitamos a usar el tapabocas en caso de presentar síntomas y en aglomeraciones.

EN AULA



EN T01 J.T. USAMOS LA IMAGINACIÓN



EN AULA

"5 BENEFICIOS QUE APORTA A LOS NIÑOS MONTAR EN BICI"

Para los niños y niñas del Grado Transición 4 su bicicleta es importante por que se divierten mucho y lo mejor comparten en familia, por eso le agradecen a sus padres este super regalo!!!
Veamos algunos beneficios que brinda montar en bici:

1

BIENESTAR FÍSICO

Las actividades deportivas moderadas ayudan a tu bienestar físico. Además, te permite mantenerte activo.



MEDIO DE TRANSPORTE SOSTENIBLE

Permite la movilidad de personas sin comprometer la calidad del aire, en otras palabras, es un medio de transporte limpio y ecológico.

2

3

TRANSPORTE ASEQUIBLE

El costo de una bicicleta es menor al de otros medios de transporte, por ello, más personas pueden tener acceso a la bicicleta.



BIENESTAR MENTAL

Un viaje en bicicleta te permite relajarte, así como percibir de manera positiva el entorno que habitas.

4

MEJORA TU SENTIDO DE COMUNIDAD

5

Fomentar el uso de la bicicleta puede mejorar la educación vial y las normas de respeto, tolerancia y entendimiento a los distintos medios de transporte en la comunidad.



Docente: Ingrid Arenas

EN CASA



La bici me la regaló mi mamá y mi papá, Y es importante la cicla porque es divertida y me mantiene concentrada y abierto los ojos todo el tiempo.

Salomé Liseth Sánchez Santoyo
Transición 3
Jornada tarde

EN CASA

¿Cuéntanos por qué es importante montar en bici?

R: porque me gusta y se puede pasear haciendo ejercicio



¿Quién te regalo la bici?

R: mi mamá Doris

Andrea Patricia Ubaque Mancera

INCLUSIÓN

Importancia de la valoración neurológica.

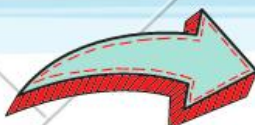


Inclusión



1

Para hacer una adecuada orientación Educativa



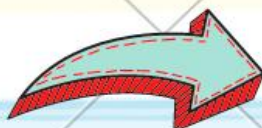
2

Como medida preventiva, sobre todo para aquellos estudiantes con antecedentes en dificultades del aprendizaje



3

Para establecer un diagnóstico neurológico que posibilite una adecuada adaptabilidad para el estudiante



4

Para brindarle los apoyos pedagógicos a los estudiantes en la Institución Educativa.



HABITOS SALUDABLES

SALUD Y EJERCICIO FAMILIAR

IED INEM

SALUD FISICA

Es el optimo estado fisiologico y funcional del cuerpo de un individuo.

DEPORTE

Es un proceso esencial para mantener las condiciones armónicas y saludables de un individuo, por ello es fundamental incentivar la practica del deporte a nivel familiar.

BENEFICIOS DEL EJERCICIO

- Previene patologías musculares y cardiovasculares
- Estimula un desarrollo idóneo del sistema óseo
- Mejora las capacidades motrices, en cuanto a flexibilidad, coordinación y reconocimiento corporal
- Mejora la autoestima, la autoestima y el proceso de relación interpersonal

ALIMENTACION REGULADA

- Mantener una alimentación saludable de verduras, frutas y agua.
- Estabilizar el peso, ni en estado de obesidad ni en estado de desnutrición.
- Minimizar el consumo de comida chatarra como dulces, gaseosas y fritos.

ESTRATEGIAS PARA EJERCITARNOS EN FAMILIA

- Concebir rutinas de ejercicios acorde a las condiciones familiares.
- Incentivar movimientos en las distintas etapas vitales.
- Fomentar ludicas grupales que implique el movimiento constante.
- Practicar deportes de alta exigencia como natacion, atletismo, etc.
- Mitigar actividades sedentarias como juegos electronicos y demas.

DECÁLOGO DE HABITOS SALUDABLES



ACTIVIDAD DE APRENDIZAJE - REFLEXIVA

Ingresa al siguiente enlace y lee la historietta:

<https://drive.google.com/file/d/1Wt9a0b94LaDx9qgYHbglV-If30GNKpx/view?usp=sharing>

1. Escribe lo que aprendiste de la Pantera Poderosa.

2. Crea tu propia historietta con diálogos que hagan referencia a recomendaciones para mantener el balance entre la alimentación saludable y la actividad física.

Tomado y/o basado de Carreras P., Dulce M., Alimantar la Mente Para Crear y Vivir Salud, Paraguay, Escuela de Salud.

¡ Recuerda !
Si tiene alguna pregunta, no dude en comunicarse con el Área de Orientación Escolar.

https://www.canva.com/design/DAEczkETKO4/S5aCvnQr75sT1VWSflm23g/view?utm_content=DAEczkETKO4&utm_campaign=designshare&utm_medium=link&utm_source=publishsharelink



Autocuidado para padres y madres



- 1. TOME TIEMPO PARA USTED.** Esto es muy difícil de hacer con todos los deberes y prioridades que tenemos. Pero es tal como dice el anuncio en los aviones, primero debe "ponerse su propia máscara de oxígeno, antes de poder ayudar a la persona que está a su lado". Si nos preocupamos por nosotros mismos, entonces podremos cuidar mejor de los demás, y programar un tiempo para el cuidado personal es una de las mejores formas de lograrlo. Ya sea que se trate de reservar 20 minutos antes de acostarse para leer o relajarse, configurar una alarma para un descanso diario del trabajo o crear un plan para rotar las responsabilidades con un compañero/a para darse un descanso el uno al otro, intente reservar algo de tiempo cada día para usted.
- 2. ESTABLECER PRIORIDADES.** Como padres, no podemos hacer todo. Trate de establecer prioridades dentro de las obligaciones. Si tiene un compañero/a en casa, compartir prioridades similares puede ser valioso ya que puede compartir las obligaciones del cuidado de los niños y tomar decisiones difíciles juntos.
- 3. ELIJA COSAS DIVERTIDAS PARA HACER.** La mayoría de nosotros tenemos una variedad de cosas que queremos hacer para divertirnos y relajarnos. ¡Pero incluso repasar esta lista puede resultar estresante! En el poco tiempo que tiene, ¿quiere aprender a cocinar, leer un buen libro, tomar una clase de yoga, mirar televisión o salir a caminar? De antemano, elija un par de cosas que siempre le inspiren, le entusiasmen y que pueda incorporar de manera realista a su horario.
- 4. COMPARTA CON FAMILIARES Y AMIGOS.** Los seres humanos no están destinados a ser solitarios, aunque muchos de nosotros, como padres, nos vemos abrumados por el cuidado de los niños, el trabajo y el mantenimiento de nuestros hogares. Sin embargo, todos necesitamos tener un tiempo agradable para compartir con nuestros seres queridos y amigos. Esto también necesita estar incluido en nuestros horarios.
- 5. ENCUENTRE GENTE QUE LE DÉ SUSTENTO.** En nuestro papel de padres, somos los cuidadores consumados. Es lo que hacemos. Pero, "todos necesitamos a alguien en quien poder apoyarnos". Puede ser una persona o diferentes personas para diferentes desafíos. Luego, busque formas de permitir que estas personas especiales le den sustento.
- 6. SALGA DE CASA.** Esto no significa salir de compras o ir al trabajo. Necesitamos ver más que nuestro cubículo de oficina y nuestras cocinas. Salir a caminar, o incluso dar un paseo en carro en algún sitio bonito, puede reducir la sensación de confinamiento y despejar la mente. Piense en tener una noche para los adultos una vez a la semana, o cada dos semanas.
- 7. MÍMESE.** De vez en cuando, nuestros hijos esperan que nos exageremos para darles un regalo, ya sea salir a tomar un helado o permitirles permanecer despiertos hasta tarde para ver una película. ¿No deberían entonces los padres darse algo extra de vez en cuando? Esto puede consistir en comprar un nuevo par de zapatos, ir a un espectáculo, viento deportivo o salir a tomar un helado.
- 8. VISITE A SUS MÉDICOS CON REGULARIDAD.** Todos deberían tener una visita anual con su médico de atención primaria. Su médico lo ayudará a mantener su salud, prevenir enfermedades y, si es necesario, iniciar una intervención temprana para una condición recién detectada. Reunirse con su médico también es una oportunidad para hablar de formas de mejorar su autocuidado.
- 9. MANTÉNGASE ORGANIZADO.** Administrar sus finanzas, mantener su hogar limpio, ordenado y establecer horarios no siempre se incluye en las conversaciones sobre el cuidado personal. Pero piénselo. Si nuestras tareas del hogar y el trabajo están desordenadas, nos estresamos. Encontrar las formas más efectivas que funcionen para mantener su vida en orden es esencial para cuidarse a sí mismo.
- 10. PRACTICAR ALGÚN DEPORTE.** Realizar alguna actividad física o deporte ayuda a gestionar el estrés y cuidar la salud, de igual manera es necesario mantener una alimentación saludable, reservar tiempo para la meditación, favorece el sueño reparador, dormir bien y el tiempo suficiente es esencial para la salud física y mental.

Fuente: <https://www.mghclaycenter.org/parenting-concerns/families/10-consejos-de-cuidado-personal-para-padres/>

Docente Orientadora Andrea Riaño García



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN. JORNADA TARDE.



Para las siguientes semanas, el departamento de orientación iniciará con el conversatorio sobre sexualidad para estudiantes, éstos se realizarán en el salón en donde les corresponda la clase por horario, en la siguiente programación:

SEXTOS

HORA	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
14:20 a 16:10	611 (03205)	613 (02102)	FESTIVO	617 (06109)	620 (06109)
16:40 a 18:20	612 (02205)	615 (01211)	FESTIVO	618 (06105)	619 (01204)

SEXTOS Y SÉPTIMOS

HORA	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
14:20 a 16:10	711 (03109)	713 (SALA 1)	614 (07100)	719 (01206)	720 (03212)
16:40 a 18:20	712 (03210)	714 (08118)	616 (01209)	717 (02207)	718 (08118)

SÉPTIMOS

HORA	MARTES 02
14:20 a 16:10	716 (02204)
16:40 a 18:20	715 (SALA 1)



ORIENTACIÓN ESCOLAR JORNADA TARDE

PROYECTO DE VIDA

Pon alas a tus sueños.....

Planea varias metas a corto, mediano y largo plazo en tu:

- Área familiar
- Área académica
- Área laboral
- Área espiritual

Estas metas deben ser de acuerdo con tus:

- Debilidades: Aquellas características que debes mejorar.
- Oportunidades: Situaciones externas que te favorecen para tus planes
- Fortalezas: Características en las que te destacas y que te pueden ayudar a conseguir tus objetivos.
- Amenazas: Situaciones que ponen en riesgo tus objetivos.

Realizado por: Elizabeth H.B- Orientación 10 y 11 ...J.T