

# RECREO

BOLETÍN COLEGIO LOMAS BLANCAS





En esta nueva edición del boletín escolar **RECREO** repasamos los hitos del **Colegio Lomas Blancas** en un convulso 2020, año que fue difícil para todos. La pandemia de covid-19 nos sigue enfrentando -hasta el día de hoy- a situaciones complejas que nos han hecho cambiar drásticamente algunos aspectos de nuestra vida. En materia de educación, por ejemplo, hemos tenido el tremendo desafío de implementar un modelo de enseñanza a distancia que permitiera a alumnos y alumnas estudiar, pese al confinamiento decretado por el Gobierno para evitar el alza de los contagios.

El proceso no ha sido sencillo, pues nadie estaba preparado para una situación de estas características. No obstante, con la colaboración de **profesores, estudiantes, padres, apoderados y toda la comunidad escolar** hemos podido concretar grandes actividades que verán plasmadas en este boletín. Cápsulas virtuales de aprendizaje, talleres de cuentacuentos, tutoriales de yoga, estrategias de aprendizaje e incluso nuestra ya tradicional Feria Científica -que se hizo de forma 100% online- son parte de las múltiples formas que hemos encontrado para acercarnos a nuestro alumnado a pesar de la distancia.

Como **comité editorial de RECREO** estamos orgullosos de todos quienes forman parte del Colegio Lomas Blancas, pues han demostrado gran compromiso y dedicación para enfrentar este proceso de reinversión. El llamado es a seguir trabajando por esta vía, independiente de cómo evolucione la situación en los próximos meses.

Esperamos que pronto nos podamos reencontrar en las salas de clases, con todas las medidas de seguridad necesarias, y retomemos poco a poco la normalidad; siempre teniendo presente lo aprendido en estos tiempos difíciles, ya que esto será de vital importancia para el futuro, no sólo en el plano académico sino que en la vida en general.

Una vez más agradecemos a toda la comunidad del Colegio Lomas Blancas por su confianza y por permitirnos compartir nuevamente con ustedes. Es tremendamente enriquecedor ser parte de un modelo educativo integral, que entrega una experiencia social, emocional y educativa tan completa y que crece año a año, a pesar de las adversidades.

Comité Editorial RECREO



<b>02</b> Editorial	<b>13</b> Capacitación de Cuentacuentos	<b>20</b> Aprendizaje a distancia
<b>04</b> Carta de nuestra directora	<b>14</b> Lectores 2020	<b>22</b> Estrategias
<b>05</b> Escribiendo más allá del aula	<b>15</b> Orientación educacional	<b>24</b> Tecnología
<b>06</b> English Song Festival	<b>16</b> Feria Científica	<b>26</b> Recuerdos al aire libre
<b>08</b> Trabajos 1º básico	<b>18</b> Cápsulas de aprendizaje	<b>32</b> Consejos prácticos
<b>12</b> Concurso de Cuentos	<b>19</b> Gato Glotón	<b>33</b> Cuentos para Soñar
		<b>34</b> Estrategias metodológicas



**Estimada comunidad escolar del Colegio Lomas Blancas.**

Me dirijo a ustedes, a través de este nuevo número del boletín escolar **RECRO**, para agradecerles de manera especial por el trabajo que han realizado en este escenario adverso e incierto que se ha desatado producto de la pandemia por covid-19.

Enfrentar esta crisis sanitaria ha sido una tremenda prueba para toda la sociedad. En nuestro caso, tuvimos que replantearnos repentinamente nuestra metodología de clases y ofrecer una nueva alternativa acorde a este contexto que ha sido tan inesperado como complejo.

Pasar de las salas de clases a las aulas virtuales fue difícil, ya que nadie estaba preparado para enfrentar un cambio de este tipo. En el camino tuvimos tropiezos, no obstante, gracias a los esfuerzos de toda la comunidad escolar, logramos transformar esas caídas en aprendizajes que nos siguen fortaleciendo hasta el día de hoy.

En esta nueva edición de **RECRO** haremos un repaso por todas las actividades en línea que se realizaron durante el 2020. Un boletín que, sin lugar a dudas, será distinto a los anteriores, pero no por eso menos importante, ya que nos servirá de testimonio cuando en un futuro queramos recordar cómo en los días de confinamiento nos mantuvimos conectados a pesar de la distancia.

Espero de corazón que podamos volver prontamente a la normalidad y reencontrarnos en nuestras salas de clases, siempre con la convicción de que lo aprendido en este año nos servirá de lección para el futuro. Aunque aún hay una certeza de cuándo podremos volver a encontrarnos de forma presencial, llevamos meses trabajando en protocolos de seguridad que nos permitan otorgarles un ambiente seguro a nuestros alumnos y al equipo completo que trabaja en el colegio.

Por medio de esta carta les reitero el orgullo que siento por toda nuestra comunidad escolar, que ha demostrado ser tremendamente resiliente y comprometida, valores que en estos tiempos son más importantes que nunca.

Les envío un afectuoso abrazo y espero que pronto podamos reencontrarnos en nuestro querido Colegio Lomas Blancas para seguir trabajando en un proceso de formación académico y personal.

¡Mucha fuerza para todos y todas!

**Marilin Pino T.  
Directora.**



### Estrategia Metodológica: Creación colectiva para la producción de un artículo turístico

*Escribir estas líneas nos han dado la oportunidad de expresar el deseo que tenemos para que otros niños, niñas y jóvenes de otros lugares lleguen hasta Nancagua, así reconocerla como un importante lugar de este país.*

# NANCAGUA

Nancagua es una comuna y ciudad de Chile de la provincia de Colchagua ubicada en la VI Región del Libertador Bernardo O'Higgins, geográficamente para algunos puede considerarse pequeño, lo que no impide que sea un lugar reconocido por su hermosura, grandioso en su naturaleza, hay siembras, áreas verdes, muchos árboles lomas, fauna, campo, agua. Condiciones que han permitido convertirla en un centro agrícola de importancia para el país.

Su gente es esforzada, acogedora, activos, deportistas, les gusta el arte, baile y música, llenos de amor por su tierra, es decir están colmados de alegría.

Durante todo el año se celebran variadas y entretenidas fiestas, de igual forma mantenemos juegos típicos aprendidos de la familia, con amigos y en el colegio, jugamos al trompo, elevamos volantines, rayuela, bolitas. Hacemos atletismo, fútbol, ping pong, y mucho más.

Nos gusta mucho el folklore participamos durante el año en club de danzas, o cueca y en septiembre para las Fiestas Patrias, celebramos las fiestas de los pañuelos donde todos los colegios participan bailando cueca, rodeados de banderas y guirnaldas blanco, azul y rojo.

También desfilamos donde se resalta el patriotismo y nos entretenemos visitando fondas animadas por artistas de la zona. Ahí nos podemos servir: anticuchos, empanadas, cazuela de aves. Los niños, niñas y jóvenes tomamos mote con huesillo y los adultos Terremoto.

**Si te animas a visitarnos, te sugerimos ir hasta:**

-El Cerro de la Virgen, donde hay una estatua de la Virgen María que llegó desde Francia en el S XII.

-Algún restauran que ofrezca rica gastronomía.

-Conocer el Teatro de Nancagua, donde cada año se desarrolla el Festival de Inglés, organizado por nuestro Colegio, y donde se invita a participar a todos los estudiantes de la comuna.

-No dejes de ir hasta una playa cercana.

-Finalmente en mi comuna encontrarás una variedad de comercio, colegios de excelencia (como el nuestro), supermercados, bellas casas, estadio, iglesias de variados credos, bancos, parque, plaza y una avenida rodeada de naranjos.

**¡Te esperamos!**



## La música y el talento se toman las redes sociales



El pasado 18 de noviembre se realizó la final de la novena edición de este emblemático concurso, el cual año tras año reúne a estudiantes para que demuestren sus capacidades musicales en una lengua extranjera.

En noviembre de 2020 se celebró la novena edición del English Song Festival, un concurso -organizado por el Colegio Lomas Blancas- que busca que los estudiantes demuestren todo su talento para interpretar música en inglés.

Los participantes, provenientes de diversos establecimientos educacionales de la provincia de Colchagua, fueron evaluados dependiendo del nivel de estudios que estaban cursando: primer ciclo, segundo ciclo y educación media.

Por una parte, los niños y niñas de la categoría 1 debieron realizar un doblaje o lip sync de una canción anglo a su elección, mientras que en la categoría 2 y 3, los alumnos tuvieron que interpretar la canción.

En esta oportunidad, debido a la crisis sanitaria que estamos viviendo producto del COVID-19, el certamen se desarrolló de forma virtual, por lo que los alumnos y alumnas debieron enviar un video con su interpretación y la final se llevó a cabo a través de Facebook Live.

En la primera categoría la ganadora fue Yahilen Vallejos, del Colegio Lomas Blancas; en la segunda categoría el primer puesto lo obtuvo, Sofía González, también estudiante del Colegio Lomas Blancas; y en la categoría Enseñanza Media, la ganadora fue la estudiante del Evelyn's School, Camila Araya, quien también fue galardonada como la concursante más popular en redes sociales.

**¡Felicidades a todos quienes participaron en este gran evento!**

### GANADORES

CATEGORÍA	LUGAR	NOMBRE	ESTABLECIMIENTO
Primer Ciclo	1º Lugar	Yahilen Vallejos López	Colegio Lomas Blancas
	2º Lugar	Dominique Olguín Torres	Nancagua School
Segundo Ciclo	1º Lugar	Sofía González Millacarís	Colegio Lomas Blancas
	2º Lugar	Samantha Valenzuela Cornejo	Liceo Gregario Argomedo
Enseñanza Media	1º Lugar	Camila Araya Ormazábal	Evelyn's School
	2º Lugar	Matías Díaz Román	Colegio el Real
Popularidad en Redes Sociales	1º Lugar	Camila Araya Ormazábal	Evelyn's School



COMPARTIMOS ALGUNOS TRABAJOS DEL PRIMERO BÁSICO REALIZADOS DURANTE EL PERÍODO DE PANDEMIA



Maquetas del día y la noche para la asignatura de ciencias naturales.

Instrumentos musicales realizados por los niños y niñas con material reciclado en la asignatura de música.



Trabajos realizados en ciencias naturales, donde se representa un collage de las estaciones del año.



## Niños y niñas demuestran su talento para narrar en el Concurso Pictórico y de Cuento Inédito de Lomas Blancas

En el mes de mayo se llevó a cabo este tradicional certamen que reúne el trabajo creativo de niños y niñas pertenecientes a establecimientos educativos de la Provincia de Colchagua.

En mayo del año 2020 se desarrolló el XIV Concurso Pictórico y de Cuento Inédito del Colegio Lomas Blancas, un evento literario que busca potenciar el talento, la imaginación y, especialmente, la escritura de los escolares de la zona.

Tal como en ediciones pasadas, el certamen contó con participantes tanto del Colegio Lomas Blancas como de otros establecimientos educativos de la provincia de Colchagua, los que desplegaron toda su creatividad contando diversas historias, que también fueron acompañadas por coloridos dibujos.

La actividad fue evaluada por profesionales de la Fundación Educación y Recreación Integrados, quienes destacaron el gran trabajo realizado por los niños y jóvenes de la provincia que se animaron a formar parte de este concurso.

En la categoría 1, en la que participaron alumnos más pequeños de Lomas Blancas, fue galardonada con el primer lugar Trinidad Padilla; mientras que en la categoría dos, el primer lugar lo obtuvo Cristóbal Arenas.

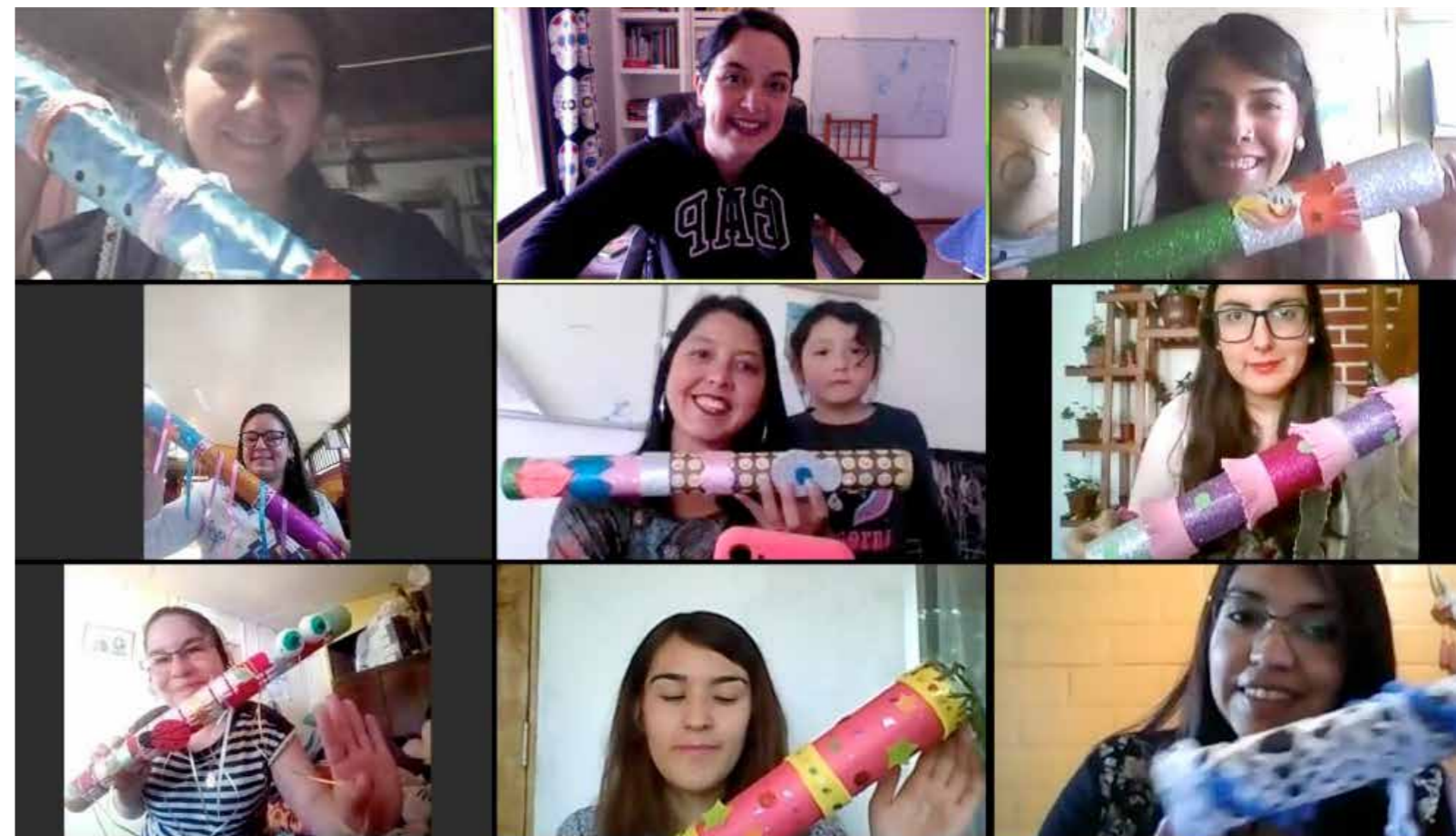
En la tercera categoría, de tercero y cuarto básico, fue destacado Diego Cornejo; por su parte, Lea Franck fue la ganadora de la cuarta categoría. Finalmente, en la categoría cinco, la ganadora fue Paola Ortiz.

**¡Felicidades a todos los niños y niñas que participaron en este concurso!**

### GANADORES

	1° CATEGORÍA PRE-KINDER Y KINDER	2° CATEGORÍA 1° Y 2° BÁSICO	3° CATEGORÍA (3° Y 4° BÁSICO)	4° CATEGORÍA (5° Y 6° BÁSICO)	5° CATEGORÍA (7° Y 8° BÁSICO)
1° LUGAR	Trinidad Padilla Colegio Lomas Blancas Nancagua	Cristobal Arenas Colegio Lomas Blancas Nancagua	<b>"LA PUERTA MÁGICA"</b> Diego Cornejo Colegio Lomas Blancas Nancagua	<b>"EL OLMO"</b> Lea Franck Colegio Lomas Blancas Nancagua	<b>"EDUCANDO"</b> Paola Ortiz Colegio Lomas Blancas Nancagua
2° LUGAR	Marcelo Videla Hakuna Matata Peralillo	Ignacia Villaroel Colegio Lomas Blancas Nancagua	<b>"LA ABUELITA Y EL DRAGÓN"</b> Nicolás Ortiz Colegio Lomas Blancas Nancagua	<b>"EL REENCUENTRO"</b> Sofía González Colegio Lomas Blancas Nancagua	<b>"SUEÑO EN LO PROFUNDO DEL MAR"</b> Josefa Berríos Colegio Lomas Blancas Nancagua
3° LUGAR	Agustín Oyarce Colegio Valle de Nancagua	Antonella Muñoz Colegio Lomas Blancas Nancagua	<b>"CACO Y JUAN"</b> Pandora Contreras Colegio Lomas Blancas Nancagua	<b>"LUCHANDO POR UN SUEÑO"</b> Matías Muñoz Colegio Lomas Blancas Nancagua	<b>"DOS PRÍNCIPES"</b> Vicente Arredondo Colegio Lomas Blancas Nancagua

## Profesoras del Colegio Lomas Blancas participaron en capacitación de cuentacuentos



**Las docentes del primer ciclo asistieron a un curso online para aprender a narrar cuentos de una forma creativa y dinámica.**

Durante el mes de octubre se llevaron a cabo una serie de capacitaciones de cuentacuentos dirigidas a todas las profesoras del primer ciclo académico del Colegio Lomas Blancas, las cuales estuvieron a cargo de Tamara Ferj, profesional que cuenta con una vasta experiencia en esta temática.

En las jornadas, que se desarrollaron a través de la plataforma Zoom, se entregaron diversas herramientas relacionadas al arte de contar cuentos, las cuales posteriormente se vieron plasmadas en unos videos realizados por las profesoras.

El material creado por las docentes, que actualmente se puede ver en el sitio oficial del Colegio Lomas Blancas, es una gran muestra de su talento, dedicación y creatividad a la hora de enseñar. Sin lugar a dudas, las habilidades adquiridas en estos talleres no sólo se verán en los cuentos que ellas narran, sino que en todas las clases que realicen a futuro.

Tras concluidas las capacitaciones, las profesoras fueron distinguidas con un diploma entregado por parte de la Fundación Educación y Recreación Integrados, entidad que estuvo a cargo de coordinar estas fructíferas jornadas de trabajo.

## Ceremonia de niños y niñas lectores 2020

Los niños y niñas, que en el 2020 cursaron primero básico, quisieron compartir con nuestra comunidad escolar un gran logro que tuvieron en un año particularmente difícil: aprender a leer.

Este tremendo avance académico no hubiese sido posible sin la ayuda, paciencia y perseverancia de sus familias y profesoras, quienes debieron adaptarse a nuevas y desconocidas metodologías de enseñanza a distancia, debido a la crisis sanitaria que nos alejó de las salas de clases.

Sabemos que el proceso no fue sencillo, pero hoy vemos con orgullo los resultados de este arduo trabajo. Nos consta que los niños y niñas tuvieron las ganas de aprender y seguir adelante, a pesar de todas las dificultades, por eso hoy los aplaudimos y celebramos.

A través de un video publicado en YouTube, los estudiantes leyeron en conjunto un mensaje a sus familias agradeciendo el esfuerzo hecho durante este proceso educativo. Sin duda esto marcará un hito en sus vidas y les permitirá explorar maravillosos mundos narrativos.



## Alumnos de octavo básico participan en actividad de orientación educacional

Este tradicional evento, que año tras año se realiza en el Colegio Lomas Blancas, se debió adaptar al contexto que vivimos producto del COVID-19, por lo que los alumnos debieron preparar videos sobre temáticas específicas relacionadas a la ciencia.



El año 2020 fue muy complejo en varios aspectos, como por ejemplo, que producto de la pandemia tuvimos que confinarnos y alejarnos de algunos de nuestros seres queridos. Asimismo, se dificultó el proceso de enseñanza, lo que puede ser estresante sobre todo para aquellos alumnos y alumnas que debían tomar decisiones importantes: como la continuidad de estudios para primero medio.

Por esto que, durante el mes de julio, se realizaron tres sesiones con el octavo básico, donde nuestro objetivo, junto con los profesores y psicólogos del Colegio Lomas Blancas, fue conversar con los estudiantes sobre las dificultades de vivir este proceso en pandemia.

La primera sesión sirvió como una instancia de conversación y reflexión sobre las decisiones que implican este nuevo ciclo escolar. Mediante juegos de interacción en línea, pudimos conocer cómo se estaba preparando cada estudiante con su familia para este nuevo proceso, junto con las inquietudes y preocupaciones que esta etapa les generaba.

En la segunda instancia, nos reunimos para conversar sobre los aspectos generales de la postulación a un nuevo colegio para cursar

su educación media. Se mostraron distintos establecimientos y sus requisitos de postulación, para que los estudiantes conocieran las opciones que tenían en el inicio de este nuevo proceso educativo. También se dejó disponible un test vocacional para que los alumnos y alumnas pudieran orientar sus decisiones en base a sus intereses.

Para finalizar, realizamos una revisión por las distintas becas disponibles para estudiantes de educación media y también revisamos el proceso de postulación para Colegios 2021 junto las fechas más importantes. Para cerrar esta serie de sesiones, enviamos a cada estudiante los resultados del test vocacional y durante la sesión revisamos los resultados generales del curso, así pudieron resolver sus dudas y entender sus resultados.

Esperamos que esta actividad haya permitido que los jóvenes pudieran preparar su postulación con tiempo y así facilitar este proceso. También que les sirviera para conocer sus intereses y aptitudes, y así planificar sus metas a futuro y el camino para cumplirlas. ¡Les deseamos mucho éxito en esta nueva etapa!



# 9ª FERIA CIENTÍFICA VERSIÓN ONLINE 2020

## Mini huertos, burbujas y lápices eléctricos: conoce todos los detalles de la Feria Científica Online 2020

Este tradicional evento, que año tras año se realiza en el Colegio Lomas Blancas, se debió adaptar al contexto que vivimos producto del COVID-19, por lo que los alumnos debieron preparar videos sobre temáticas específicas relacionadas a la ciencia.



a quinto básico debieron indagar y resolver distintos desafíos con burbujas; y, finalmente, los estudiantes más grandes -desde sexto a octavo básico- experimentaron con lápices eléctricos.

reciclables en su casa. En la segunda categoría Desafíos de burbujas el primer premio lo obtuvo Matilde Flores (cuarto básico), quien explicó de forma clara y creativa cómo se forman estas entretenidas pompas de jabón. Finalmente, en la última categoría, la ganadora fue Josefa Berríos (séptimo básico), quien hizo un video original explicando cómo se mueve la corriente eléctrica a través de un conductor.

En la categoría de Mini huertos quien obtuvo el primer lugar fue la alumna Nicol Cordero (segundo básico) quien nos mostró y explicó cómo implementó un mini huerto con materiales

Como cada año, los alumnos y alumnas del Colegio Lomas Blancas participaron en la Feria Científica, un evento que busca fomentar el interés y la curiosidad de los estudiantes por temáticas relacionadas a la ciencia, buscando explicación a diversos fenómenos.

participación de las y los estudiantes, se realizó un concurso dirigido a los diferentes cursos -desde pre básica hasta octavo básico- donde los alumnos y alumnas que quisieran participar, debían enviar un video relacionado con la categoría asignada a cada nivel.

En esta oportunidad, como consecuencia de la pandemia por COVID-19, la actividad se tuvo que implementar de manera online. Para incentivar la

Así, los niños y niñas que cursan desde pre básica hasta segundo básico trabajaron con la temática mini huertos; por su parte, los alumnos de tercero

Categoría Mini huertos	Categoría Desafíos de burbujas	Categoría Lápices Eléctricos
1º lugar: Nicol Cordero	1º lugar: Matilde Flores	1º lugar: Josefa Berríos
2º lugar: Mateo Oyarzún	2º lugar: Valeria Toledo	2º lugar: Renato Pérez
3º lugar: Trinidad Padilla		3º lugar: Gustavo Orellana

## Las metodologías de enseñanza en tiempos de covid

Una de las estrategias que se implementó para complementar el estudio a distancia de los alumnos del Colegio Lomas Blancas fue la creación de material complementario audiovisual para explicar, de forma didáctica, diversas temáticas de las asignaturas.

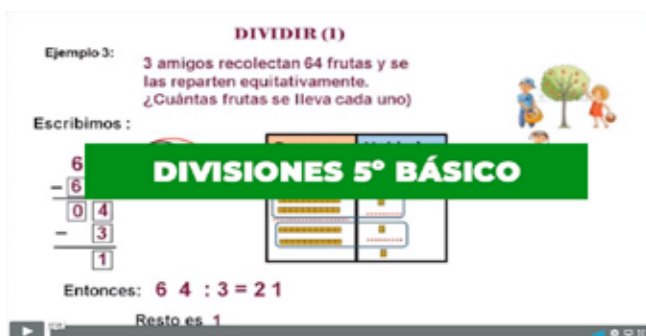
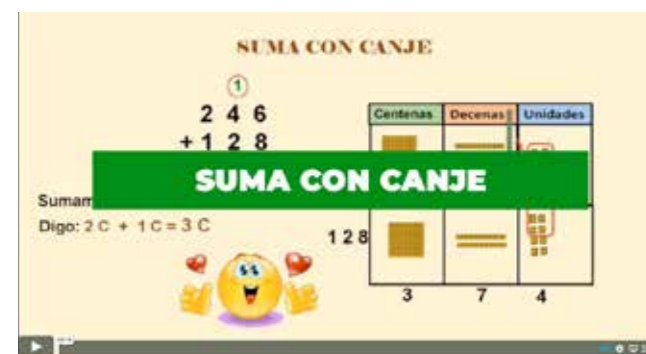


El aprendizaje desde casa implicó diversos desafíos para profesores, padres, apoderados y alumnos. Por esto, con el propósito de motivar y facilitar el estudio a distancia, se crearon una serie de cápsulas de aprendizaje virtuales.

A través de breves videos, que fueron publicados periódicamente en el sitio web del Colegio Lomas Blancas, se explicaron variadas temáticas vinculadas a diferentes asignaturas como matemática, historia, ciencia, entre otros.

Dentro de los videos se pueden encontrar tutoriales sobre cómo se realizan las restas con reservas, instructivos para hacer divertidos experimentos en casa, recomendaciones para quienes buscan dibujar un cómic, interesantes datos sobre la conquista de América, entre varios más.

Las cápsulas de aprendizaje son una forma diferente y didáctica de complementar el conocimiento adquirido en las clases convencionales, especialmente en momentos donde no existe certeza sobre el regreso a las aulas.



## Una divertida actividad para fomentar la comunicación de los niños

Para los niños y niñas de pre-básica y primero básico se preparó una actividad complementaria que buscaba enseñarles a interpretar una canción. El tema fue elegido pensando especialmente en trabajar cuatro ejes: la comunicación oral, lectura, escritura y el manejo de la lengua.

“Gato Glotón” es un tema musical de María Luisa Meza que fue utilizado para trabajar con los niños y niñas que cursaron pre-básica y primero básico en el año 2020. La idea de esta actividad fue ayudarlos a interpretar esta canción y con ello trabajar en diversos aspectos de la comunicación.

llevó a cabo para acompañar a los alumnos en sus casas, de forma paralela al programa escolar.

Junto con un videoclip de la canción “Gato Glotón”, los padres y apoderados de los estudiantes pudieron acceder a una guía en la que se proponían diversas actividades relacionadas a este material, las que estaban enfocadas en trabajar los ejes de comunicación oral, lectura, escritura y manejo de la lengua en los niños y niñas.

Esta actividad, compartida a través del sitio web del Colegio Lomas Blancas, formó parte del aprendizaje a distancia complementario que se

A continuación compartimos con ustedes la letra completa de la canción “Gato Glotón. Si desean ver el video y conocer la actividad, pueden visitar el sitio web del Colegio Lomas Blancas.

### GATO GLOTÓN

Texto : María Luisa Silva  
Música: Claudio Muñoz Ibaceta

//:Titiritití - titirititón , ahí va un gato en un avión://

Gologolotón, gologolotón  
biribiribón, biribiribón

//: Lleva lauchas y un ratón  
muchos peces ¡qué glotón! ://

Gologolotón, gologolotón  
biribiribi -biribón  
biribiribón, biribiribón  
¡Ay qué gato más bribón!

//:Titiritití - titirititón , ahí va un gato en un avión://  
Titiritití - titirititón, —hay que gato más bribón



## YOGA ONLINE

### Una actividad beneficiosa para niños y adolescentes

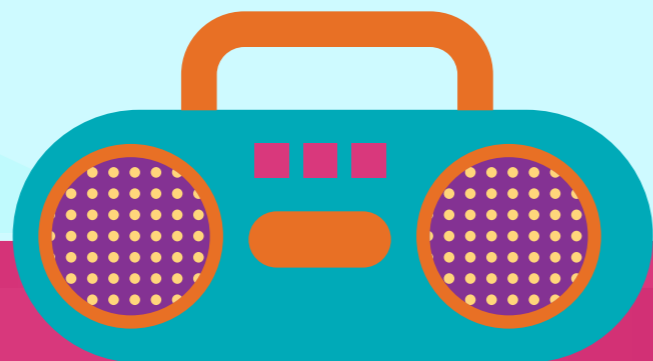
Los alumnos del Colegio Lomas Blancas exploraron la práctica del yoga, a través de un material audiovisual realizado por la instructora de Hatha Yoga, María Pía Calderón.

En 2020, durante el periodo de emergencia sanitaria, los alumnos del Colegio Lomas Blancas de Nancagua pudieron explorar la disciplina del yoga a través de unos mini videos realizados por la instructora María Pía Calderón. El objetivo de esta actividad fue entregar un espacio de deporte y conexión espiritual a toda la comunidad escolar.

Fueron cuatro los videos donde alumnos y sus familias pudieron practicar el Saludos al Sol A. También, hubo una rutina para hacer en las mañanas, una general, y una para realizar en parejas.

El yoga es una disciplina que aporta muchos beneficios tanto a nivel físico como espiritual. Ayuda a tonificar nuestros músculos, nos aporta más flexibilidad, relajación, estabilidad y nos genera paz interior.

Muchas personas creen que esta actividad está destinada solamente para adultos, pero la verdad es que es muy adaptable para todas las edades. Según expertos, los niños de cuatro años ya están preparados para practicar yoga. Y es que a esa edad ya tienen un mayor control de su cuerpo, son más capaces de comprender, seguir indicaciones y, lo más importante, pueden disfrutar más de la clase.



## TRES BENEFICIOS DEL YOGA PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES



## POSTURAS BÁSICAS PARA HACER EN CASA

A continuación te presentamos tres posturas ideales para movilizar la columna y estirar prácticamente todo el cuerpo. Puedes hacerla en tu casa, en compañía de tu familia y/o amigos.

### POSTURA DEL GATO

Consiste en imitar los movimientos que el gato realiza, ya sea cuando está contento (arqueando la columna) o cuando está enojado (curvando la columna).

Para empezar adopta una postura de cuatro apoyos, donde las rodillas estén alineadas con caderas y muñecas con hombros. Inhalando comienza a arquear la columna, llevando la "guatita" hacia abajo y la "colita" hacia arriba. Lleva tu mirada hacia el cielo. Luego, exhalando, comienza a curvar tu columna, haciendo tu espalda redonda y, llevando el mentón al pecho. Realiza cinco repeticiones.

### POSTURA DEL PERRO QUE MIRA HACIA ABAJO

Esta ásana imita el estiramiento que hace un perro. Para realizarla, desde postura de cuatro apoyos, engancha tus metatarsos y con la exhalación eleva tus caderas, llevándolas hacia arriba y hacia atrás. Mantén tu espalda recta, las manos bien firmes, piernas al ancho de caderas, con o sin rodillas flectadas. Mira hacia tu ombligo y mantén unas 5 respiraciones.

### POSTURA DEL NIÑO

Esta es una postura ideal para relajarse. Si ya hiciste la postura anterior, lleva tus rodillas al suelo, los glúteos hacia los talones y, brazos hacia atrás. Descansa tu frente en el piso y cierra tus ojos por unos instantes. Mantén, al menos, 5 respiraciones y descansa.

## Algunas estrategias de escritura para estimular la imaginación de los niños

Como parte del proceso de preparación para el XIV Concurso Pictórico y de Cuento Inédito del Colegio Lomas Blancas, los alumnos y alumnas recibieron material de apoyo para liberar su creatividad y practicar la escritura.

Escribir no es sencillo. Tener que enfrentarse a una página en blanco, ordenar las ideas y dar vida a una historia es un gran desafío, no obstante, existen diversas estrategias que facilitan este proceso y lo hacen más entretenido. Por este motivo, los alumnos y alumnas del Colegio Lomas Blancas recibieron diverso material de apoyo para trabajar la escritura.

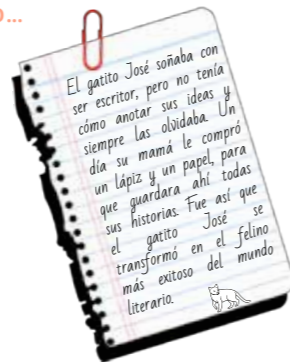
Las estrategias, que se compartieron en la página web del establecimiento, fueron parte del proceso de preparación para el IV Concurso Pictórico y de Cuento Inédito del Colegio Lomas Blancas, el cual se llevó a cabo el pasado mes de mayo.

La creación en base a láminas, el préstamo literario, el binomio fantástico y el viaje imaginario son algunas de las estrategias que los estudiantes pudieron conocer durante este año y que formó parte del aprendizaje complementario compartido de forma online.

Las estrategias de escritura siguen disponibles en nuestro sitio web, sin embargo, también te las compartimos en las siguientes páginas.  
¡Disfrútalas y deja volar tu imaginación a través de las letras!

### Binomio Fantástico

POR EJEMPLO...



María y Pepito tuvieron que trabajar juntos, utilizando la estrategia del **Binomio Fantástico**.

La palabra que él eligió fue **gato**, mientras que ella pensó en un **lápiz**. Mira en el cuaderno el resultado final de su trabajo.

Es una técnica desarrollada por el escritor italiano Gianni Rodari, que busca ayudar a **conseguir la inspiración para escribir un texto**.

La estrategia consiste en **asociar dos palabras que en principio no tienen una relación lógica**, pero que juntas podrían dar inicio a una idea interesante y creativa.

## Préstamo Literario

### DEFINICIÓN

Este recurso consiste en elegir uno o más textos ya existentes, con el propósito de extraer algunas ideas y/o personajes para la elaboración de un nuevo producto literario.



### ANTES DE IMPLEMENTAR LA ESTRATEGIA...

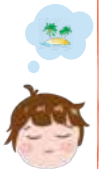
- \* Lee distintos cuentos que sean de tu gusto.
- \* Piensa cuál será la temática central de tu historia y elige el cuento que mejor se pueda adaptar a esta idea.
- \* Escoge los elementos narrativos (personajes, narrador, argumento, etc) que tomarás como préstamo literario.



### INSTRUCCIONES

Antes de comenzar tu **viaje imaginario**, debes leer detenidamente esta lista.

- \* Busca un **lugar tranquilo y alejado del bullicio**. De esta forma será más sencillo que te concentres en el "viaje" que harás.
- \* **Ponte cómodo y cierra los ojos** e imagina el lugar al que "viajarás" en los próximos minutos. ¿Dónde estás? ¿Estás solo o acompañado? ¿Es de día o de noche? Responde esas preguntas en tu mente.
- \* Continúa recorriendo mentalmente este espacio y fíjate en cada uno de los detalles. **Repasa las formas de las cosas, sus colores, ve si hay algo en particular que te llame la atención**. En el caso de que te encuentres con alguien durante tu viaje imaginario, recuerda la impresión que te dio ese encuentro y el diálogo que tuviste.
- \* Tómate el tiempo necesario y, cuando termines y abras tus ojos, **anota inmediatamente todos los detalles de tu viaje imaginario para que no se te olviden**.
- \* **Comienza a escribir tu texto** basándote en el recorrido mental que hiciste.



## El viaje imaginario

En esta nueva estrategia te invitamos a viajar sin moverte de tu casa. Solo tienes que cerrar los ojos y dejar volar tu imaginación. ¿Qué ves? ¿Un bosque? ¿Un desierto? ¿La playa? La respuesta será el escenario de tu próximo relato.

## Creación en base a láminas

Una imagen es capaz de evocar diferentes momentos, emociones y sensaciones que pueden ser una importante **fuentes de inspiración** al momento de escribir. De eso se trata esta nueva estrategia: **crear a través de láminas**. Tu motor para iniciar un texto puede ser una fotografía de tus vacaciones, un anuncio publicitario, un dibujo animado o ¡lo que tú quieras! Lo importante es abrir tu imaginación para comenzar una nueva historia.



### INSTRUCCIONES

Antes de comenzar debes leer detenidamente esta lista.

- \* Busca imágenes en distintos sitios, por ejemplo en **un álbum de fotos, una revista, un diario o un libro**.
- \* Elige una de esas imágenes y obsérvala cuidadosamente. **Imagina que estás dentro de esa lámina ¿cómo es el lugar? ¿Cómo te sientes?** Responder esas preguntas te ayudará a crear el escenario de tu texto.
- \* Al igual que en la estrategia anterior del Viaje Imaginario, **puedes cerrar los ojos para aumentar la concentración** y poder ir más allá en tu proceso creativo.
- \* ¿Hay algún personaje en la imagen? Si es así, **imagina lo que está pensando**. Si hay más de una personaje puedes incluso **crear un diálogo**.
- \* Cuando hayas terminado de observar detenidamente la imagen, escribe en tu cuaderno los **personajes de la imagen, sus emociones, el lugar en el que estaban, etc**. Posteriormente, comienza a escribir la historia.

## La tecnología en beneficio del cuidado del medio ambiente

Por Marcela Aliga, profesora

En esta oportunidad, quiero compartir en esta revista algunas experiencias relacionadas con la tecnología y el cuidado del medio ambiente.

En un año diferente, en circunstancias y en condiciones más complejas -a través de una educación a distancia- hemos logrado que nuestros estudiantes no dejen de valorar y cuidar nuestro planeta.

Para lograr nuestro objetivo, hemos realizado diversas actividades relacionadas a esta temática en las diferentes asignaturas, con el propósito de incorporar y desarrollar una mentalidad

concientizadora y de cuidado medioambiental.

Todo este trabajo lo hemos desarrollado en una modalidad a distancia, en donde hemos tenido que quedarnos en casa, situación que nos ha servido para reflexionar respecto al cuidado y protección de nuestro entorno.

Por esa razón, los alumnos y alumnas de nuestro colegio han realizado sus trabajos, utilizando materiales reciclados y generando proyectos y soluciones tecnológicas para mejorar nuestro entorno, con una mirada de cuidado y protección del Medio Ambiente.



A pesar de que en el 2020 no pudimos realizar las salidas que tanto disfrutaban los estudiantes del Colegio Lomas Blancas, decidimos recopilar algunas de las fotos tomadas en 2019, esto con el propósito de no olvidar los lindos momentos que hemos vivido juntos y esperar con paciencia los futuros paseos que tendremos. ¡Disfruten!

### Fundación Punta de Lobos, Pichilemu

*Los alumnos, que en 2019 cursaron tercero básico, visitaron la Fundación Punta de Lobos.*



### Granja Educativa San Esteban

*Niños y niñas pudieron aprender y disfrutar de su salida pedagógica a la Granja Educativa San Esteban, donde además de conocer muchos animales, realizaron actividades propias de una granja.*



## Salida Pedagógica

### Parque Safari

Jóvenes del Colegio Lomas Blancas disfrutaron de un divertido y aventurero día en el Parque Safari.



## Salida Pedagógica

### Viña Santa Cruz en Lolol

En el año 2019, niños y niñas -que en ese entonces cursaban quinto básico- disfrutaron de una entretenida tarde en la Viña Santa Cruz en Lolol, donde pudieron visitar el Centro Astronómico de la Viña.



## Recuerdos al aire libre

### Fundación Punta de Lobos, Pichilemu

Los alumnos del sexto básico realizaron una educativa y entretenida visita a la Fundación Punta de Lobos en Pichilemu



## Recuerdos al aire libre

### Granja Educativa San Esteban

Los niños de guardería realizaron su salida pedagógica a la Granja Educativa San Esteban. Los niños fueron acompañados por sus padres, donde además de los conocimientos aprendidos, lo pasaron muy bien.





Compartimos algunos consejos que pueden ayudarles a organizar y enfrentar el estudio desde sus casa.

**1** Establecer, por sí mismos, una hora para el estudio sin esperar indicaciones de sus padres.

**2** Encontrar un lugar apropiado. Estudiar siempre a la misma hora y en el mismo lugar.

**!** Ayude a sus hijos a elaborar un plan de estudio que les de una idea general y clara del trabajo que tienen que hacer y de las horas que deben invertir.

**3** Antes de comenzar a estudiar, reunir todo lo que necesitan y planificar qué harán primero.

**4** Dedicar al estudio en tomo a una hora cada día.

**5** Hacer más de una actividad.

**6** Tomarse algunos descansos. Hacer una pequeña pausa entre actividad y actividad.

**7** Preparar algo de comer y de beber para cuando se tomen un descanso.

**8** Comenzar a estudiar por lo difícil y acabar por lo fácil.

**!** A la hora de prepararse para el estudio, es importante que sus hijos tengan en cuenta cuáles son las técnicas más adecuadas y cómo las TIC les pueden ayudar a ponerlas en práctica utilizando herramientas digitales y recursos en línea.

Compartimos algunos cuentos para leerlos en familia

Fuente: imageneseducativas.com

### Letra D: El Dinosaurio David.

**D**

Había una vez un dinosaurio que se llamaba David que estaba fregando los platos del desayuno. Cuando David terminó se fue a beber agua y se comió unos peces que había allí. Cuando los peces estaban en su barriga le empezaron a hacer cosquillas y el dinosaurio se empezó a reír. Cuando paró de reírse se levantó y se puso a saltar para que salieran los peces. Los peces entonces salieron de la barriga y David dijo: ¡oh, es que había peces en el agua! Entonces se comió un donuts para desayunar y se fue a dormir para descansar.

<http://www.imageneseducativas.com>

### Letra G: El gusano Gonzalo.

**G**

Un gusano que se llamaba Gonzalo vivía con un gato que tenía una gorra que se la ponía cuando hacía mucho sol. Un día, Gonzalo se puso la gorra y salió a pasear. Miró al sol y se quedó ciego. Pero le cayó una gota de agua de una manguera y se espabiló. Para que no le pasara nada en los ojos se fue a una óptica y un gallo le vendió unas gafas de sol. Se hicieron amigos y comieron en un restaurante: guiso de guisantes y galletas con guindas. Luego se marcharon a una granja a tocar la guitarra.

<http://www.imageneseducativas.com>

### Letra L: El León Lolo.

**L**

Había una vez un león que se llamaba Lolo. Un día se encontró un teléfono en el suelo. Lo cogió y llamó a su amigo el lobo para que fuera a verle. Entonces vino un elefante a la cueva y el león le dijo: ¡vete de mi casa! De repente se hizo de noche y apareció el lobo. El león le dijo a su amigo lobo que echara al elefante. El elefante se marchó porque pesaba mucho y Lolo y el Lobo se fueron de paseo. Se encontraron al elefante que estaba llorando y se lo llevaron a su casa. Le dieron longaniza de cena, le acostaron cuando salió la luna y le prometieron que serían sus amigos.

<http://www.imageneseducativas.com>

### Letra O: El oso Octavio.

**O**

Había Una vez un oso que se llamaba Octavio. El oso estaba en la playa tomando el sol cuando vio una ola gigante. Se puso las gafas y las aletas y se fue a bucear. Se metió debajo de la ola y con los ojos vio una olla en el fondo del mar. Cogió la olla y se la llevó a la orilla de la playa. Abrió la olla y dentro había una oveja. Cuando el oso vio a la oveja se la llevó a pasear. Estaban paseando cuando vieron una oreja que volaba. Se pusieron a saltar y la cogieron. Y colorín colorado este cuento se ha acabado.


<http://www.imageneseducativas.com>

El Cloze es una estrategia que se utiliza para trabajar la comprensión lectora, que consiste en completar un texto al que se le borraron algunas palabras; de esta manera el niño o niña realiza una búsqueda dinámica del significado. Una forma de implementar este método es rellenando los espacios vacíos con dibujos.

A continuación, les mostramos algunos cuentos realizados por alumnos del Colegio Lomas Blancas, en los que se trabajó con la estrategia Cloze.

## EL GATO VOLADOR



Autor: Pedro Alonso Lizana

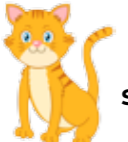

Había una vez un  que solo quería volar, pero sabía que eso era imposible.

Un día caminando se encontró con unos  que se fueron volando.

El  quedó mirando con cara de .

Al otro día volvió el  y el  se acercó lentamente y le pidió que le





enseñara a volar. El  le dijo que eso era imposible porque no tenía .






El  se quedó pensando y decidió construirse unas .




Cuando llegó el  el  le mostró sus  y, ante tanta



insistencia, le enseñó cómo volar.




## EL NIÑO Y LOS DULCES






Había una vez un  que todos los días pedía  a su  porque a las 9:30 horas abrían el  y corría a comprar.

Toda la gente iba a esa  .  
 Cuando la  se cansó de darle , le dijo al  :  
 ¡Ahora yo te haré los  !

Un día el  tuvo una idea y fue corriendo donde sus , y les dijo:  
 ¡Abramos un gran  !

Pasó el tiempo y el  pudo concretar su sueño,  
 convirtiéndose en el mejor vendedor de .

El negocio cerró cuando el  creció y cumplió 21 años y recordaba cuando por culpa de los  se le rompió un , dice que por los estudios y el trabajo

de vendedor le sirvió para llegar a ser un famoso  .  
 Sus , su  y el , que ahora es un , siguen  
 siendo muy felices.



COLEGIO PARTICULAR

LOMAS BLANCAS

NANCAGUA