



COLEGIO
SAN FRANCISCO
DE PAINE



SAN PANCHO INFORMA

XIV EDICIÓN - OCTUBRE 2021

Página 2
EFEMÉRIDE

Página 3
¡FELIZ DÍA PROFESOR!

Página 4
DECÁLOGO SENDA

Página 6
**REPORTAJE: LA BELLEZA
MAL CREADA**

ENCUENTRO DE DOS MUNDOS

El 12 de octubre se conmemora la fecha en que la expedición de Cristóbal Colón llegó a las costas de una isla americana, en 1492.

El 12 de octubre se ha considerado como un día memorable porque a partir de entonces se inició el contacto entre Europa y América, que culminó con el llamado “encuentro de dos mundos”, que transforma las visiones del mundo y las vidas tanto de europeos como de americanos.

Corresponde a una fecha relevante para la humanidad, puesto que no solo significó el descubrimiento de un nuevo continente, sino que además confirmó que la Tierra es redonda y no plana, como creía en aquella época.



¡FELIZ DÍA DEL PROFESOR!

El Día del Profesor en Chile es una efeméride que conmemora la labor de los profesores de la educación básica y media.

Se celebra el 16 de octubre, fecha que coincide con el día de la creación del Colegio de Profesores de Chile (CPC) en 1974.

Queremos homenajear la ardua labor de nuestro querido equipo docente, paradocentes, inspectores, auxiliares y personal administrativo. Cada uno desde su labor aporta a la formación y educación de los estudiantes, siendo actores fundamentales en el desarrollo de una mejor sociedad.

¡Gracias por trabajar con tanta vocación y dedicación! Por mirar en cada alumno su potencial y guiarlos a sacar lo mejor de sí. Por creer en la enseñanza dentro y fuera del aula. Por inspirar a los estudiantes a soñar, crear y pensar.



DECÁLOGO PARA PREVENIR EL CONSUMO DE ALCOHOL Y DROGAS

SENDA (2020) nos entrega un decálogo dirigido a todos los miembros de la familia para prevenir el consumo de alcohol y drogas en el hogar. Frente a situaciones estresantes (como la pandemia) el consumo de estas sustancias tiende a aumentar, es por ello que resulta relevante revisar algunas estrategias para evitar el consumo en el hogar y modelar desde el ejemplo a nuestro niños y adolescentes ¡la prevención la hacemos todos!

Más información en: senda.gob.cl

- 1. ¡Aislados no significa estar solos!:** Mantén el contacto con tus cercanos. Esto te ayudará a disminuir la ansiedad y con ello, el consumo de alcohol y otras drogas.
- 2. ¡Hábitos sanos, mente sana!:** Mantener tus horarios, hábitos saludables de alimentación y un buen dormir, te ayudará a prevenir el aburrimiento o el estrés.
- 3. ¡Un tiempo de ocio puede ser un buen tiempo para tí!:** Dale un buen uso a este tiempo, dedicándolo a actividades de tu interés.
- 4. ¡Haz frente a un mal día!:** Comparte tus sentimientos con tu pareja, un amigo o consejero. El alcohol y las otras drogas no serán la solución para aliviar lo que sientes.

5. ¡Los niños, niñas y adolescentes son nuestra prioridad!: El consumo de alcohol en su hogar puede exponerlos a situaciones que incrementen sentimientos como miedo o inseguridad.

6. ¡Despéjate!: Evita estar todo el día revisando noticias o hablando sobre la pandemia o crisis social. También es importante que tu día no gire en torno a estas temáticas, especialmente si convives con niños, niñas y adolescentes.

7. ¡Mantén el alcohol fuera de tu vista!: Guárdalo en algún lugar que evite tenerlo a la vista. Esto te ayudará a reducir los incentivos para su consumo.

8. Piensa en el futuro, esta situación es transitoria: Busca mantenerte positivo y darle un sentido a la pandemia y restricciones que estamos viviendo. Recuerda que nuestro desafío es cuidarnos entre todos.

9. Si a pesar de las recomendaciones decidiste beber alcohol, recuerda siempre: ¡Menos es mejor!: Recuerda que el consumo excesivo puede aumentar los riesgos asociados para ti y quienes te rodean, como adulto responsable debes modelar con el ejemplo.

10. ¡Evita la compra excesiva de alcohol!: Reducir la cantidad de alcohol disponible en tu hogar y evitar sobre abastecerte, te ayudará a evitar la tentación de consumir



LA BELLEZA MAL CREADA

¿Quién no ha usado filtros alguna vez? Ya sea por curiosidad, por motivos estéticos, por entretenimiento u otros, la gran mayoría de nosotr@s ya los ha probado e, incluso, nos aventuraríamos a decir que muy pocos nos atrevemos a abandonarlos. ¿Y no te ha pasado también que al ver tanta “perfección” te has sentido mal contigo mism@? Bueno, si te ha ocurrido, te informamos que no eres la única persona.

Tanto es así que, en una encuesta reciente realizada por la organización británica para jóvenes “Girlguiding”, se encontró que un tercio de las niñas y mujeres jóvenes no publicarían selfies sin usar un filtro para cambiar su apariencia.

En el sondeo llevado a cabo en Reino Unido, 39% de los 1.473 encuestados, de entre 11 y 21 años, dijeron que se sentían molestos porque no podían verse iguales en la vida real que en internet.

Esto revela una realidad bastante camuflada de la que nos hacemos parte “voluntariamente” (quizá por una necesidad social) tras nuestros equipos. Pero, a veces, no somos verdaderamente conscientes sobre lo que aquello genera en nosotros mismos y en toda persona que nos observe.



LA BELLEZA MAL CREADA

Desde un punto de vista psicológico es, sin duda, una situación a lo menos preocupante. Hoy en día sufrimos más trastornos alimenticios que nunca antes en la historia de la humanidad y tenemos muchos jóvenes con problemas de autoestima, cuadros depresivos o ansiosos e, incluso, han ido en aumento las tasas de suicidio infanto-juvenil. Si bien las redes sociales no terminan de explicar por completo este tipo de situaciones y, a su vez, pueden ser un aporte importante en la forma de vida que llevamos, varios profesionales del área de la salud concuerdan en que sí tienen una gran responsabilidad sobre el bienestar de los jóvenes. Por lo mismo, debemos concientizar a las personas de nuestra edad y educar sobre el correcto uso de estos instrumentos.

El psicólogo Alejandro Pereira nos cuenta que él lidia a menudo con situaciones similares en su consulta: "El tema da mucho que hablar. Y afecta sobre todo a las adolescentes. Cuando he tenido alguna paciente más jovencita, ha salido en conversación cómo ya solo subía fotos si eran con filtros. Algunas creen que, si no se retocan, no van a ser aceptadas, valoradas y, por lo tanto, se van a quedar sin pareja. Esto es un caso extremo, pero como existe, resulta interesante analizarlo. Por otra parte, si ahondamos en el terreno emocional, es como si pareciera que no nos permitimos no estar bien, por eso no nos mostramos naturales. Esto, a nivel psicológico, construye una mala percepción hacia uno mismo y la autoestima se mina. ¿Mi consejo? Tomarse los filtros como un juego y ser conscientes de lo que pueden provocar para que, si nos sentimos frustrados con nuestra imagen, sepamos que su utilización puede ser una de las razones. ¡Úsalos con moderación! (como todo, en realidad...)", aconseja.

LA BELLEZA MAL CREADA

Con el paso del tiempo y la visibilización de estas situaciones, varias celebridades y marcas han adaptado su contenido para hacerlo más real y no seguir esparciendo un ideal de belleza distorsionado. Muy por el contrario, deciden entregar un mensaje de aceptación y amor propio.

Dove, la marca de productos de higiene, ha lanzado una campaña para combatir la baja autoestima causada por cyberbullying, percepción distorsionada de la belleza, entre otros. A pesar de que la marca puede usar esto como una estrategia de marketing, es importante la ayuda que otorgan tanto para los padres, profesor@s, mentores y jóvenes.

Sin embargo, Dove no es el único ente que se ha pronunciado al respecto. Cada día más empresas, líderes, famos@s, etc., se suman al cambio. Incluso Demi Lovato, la cantante, publicó un video en su perfil de Instagram en el que explicaba, grabándose con y sin filtros, que su cara no era como solía mostrarla. "Las expectativas de belleza resultan poco realistas con estos filtros – hablaba mientras enseñaba su rostro (aparentemente más bello gracias a la tecnología que distorsionaba su imagen real)–. Uf... estos no son mis ojos, mi piel no es tan suave y, espera, ¿necesito una nariz más pequeña?". La cantante, que el año pasado lanzó una canción en el que animaba a las mujeres a empoderarse, titulada 'I Love Me', asumió su responsabilidad por haber utilizado estos filtros en el pasado: "Lamento haberlos usado. No me había dado cuenta antes de lo peligrosos que son".

LA BELLEZA MAL CREADA

En nuestra querida comunidad franciscana, el tema de la carencia de amor propio y distorsión de la imagen está presente. Es por eso que debemos llamar a la adquisición de información y concientización de l@s alumn@s, ya sea por aprendizaje propio o instancias que se den en el colegio.

Asimismo, debemos identificar cómo se siente cada un@ con el complejo tópico de la irreal vida en las redes sociales, cuestionándonos qué nos provoca ver ciertos perfiles o situaciones. Si te es muy difícil, puedes apoyarte con profesionales que sepan cómo ayudarte. Este último punto es de suma importancia, pues, en ocasiones, el no tratar nuestro sentir como corresponde puede llevar a desencadenar problemas de salud mental u otros.

Acá te dejamos algunos tips para navegar en redes sociales conscientemente:

Sigue o intenta estos tips y veras resultados en tu estado de ánimo tras navegar por tu red social.

¡Resultados comprobados por nosotros mismos!

-> Recordatorio: Elegir cuidarte, es uno de los mayores actos de amor.



LIKES



Desactivalos!!! Son solamente una distracción a la hora de entretenerse viendo publicaciones en Instagram. Si prefieres no hacerlo, trata de no atribuirles más importancia de la que realmente tienen.



REFERENTES



Busca seguir cuentas que te informen y diviertan, con contenido real e interesante. Intenta que las personas que sigues estén comprometidas con el efecto que genera su contenido, que no difundan prejuicios ni estigmas, como las cuentas de body positive.



RETO DETOX



Te desafiamos a limpiar tu feed!!!
Cuando estés navegando y te des cuenta que cierta cuenta te provoca ansiedad o al verla te comparas mucho, deja de seguirla! Con el paso del tiempo te percatarás de que fue una excelente decisión.
Te lo prometemos!



EMPATÍA



Recuerda siempre que no sabemos lo que la otra persona puede estar pasando. A lo mejor no está tan bien como aparece en la foto. Hay que ser empático@s con los demás usuari@s y aprender a respetarlos sin importar las diferencias que podamos presentar.

¡ ¡ TE RECOMENDAMOS ESTAS CUENTAS !!



@jimefrontera
@espírituspositivos
@lgbtq
@demachosahombres
@pictoline

LA BELLEZA MAL CREADA

En una era en donde estamos siendo constantemente bombardeados por información, es difícil poder quedarse atrás, y el uso de los filtros refleja esa realidad. Una cara perfecta manufacturada por tu teléfono suena como un elemento sacado de una novela de ciencia ficción, pero tristemente se ha vuelto la obsesión de muchas personas, así como también, un sufrimiento que cada vez parece estar aún más patente en nuestra sociedad.

Como alumnos de cuarto medio queremos recalcar la importancia de la salud mental, de su cuidado y del rol proactivo que debemos tener sobre la propia. En algunas oportunidades, las redes agregan más inseguridades y frustraciones a nuestra cotidianidad. Por esta razón es importante sentarnos a reflexionar sobre ellas y navegar conscientemente cuando están en uso.

Y tú, lector(a)... ¿Ya te diste cuenta?

*Juan Pedro Abarzúa Aránguiz,
Catalina Lagreze Andrade,
Nicolás España Guzmán.*



QUEREMOS ENVIAR UN CARIÑOSO SALUDO A LAS Y LOS CUMPLEAÑEROS:

01-10 Clemente Quezada - 2° Básico
05-10 Santiago García - 5° Básico
07-10 Francesco Ricci - 2° Básico
07-10 Francisco Iribarren - 6° Básico
07-10 Pedro Letelier - I° Medio
09-10 Sergio Fontecilla - Prekinder
09-10 Guadalupe Aguilar - 5° Básico
10-10 Antonia Pedrero - I° Medio
11-10 Dharma Contreras - II° Medio
14-10 Gabriela Álvarez - Bibliotecaria

15-10 Agustina Navarro - 8° Básico
16-10 Antonia Paulsen - I° Medio
17-10 M° Ignacia Santibañez - IV° Medio
18-10 León Betancourt - Kinder A
18-10 Santiago Rubio 1° Básico
18-10 Luca Ricci - 8° Básico
18-10 Dominga Rubio - 4° Básico
18-10 María Jesús Authievre - 5° Básico
20-10 Matías Soto - 6° Básico
20-10 Sofía Xarpell - I° Medio

21-10 Salvador Pizarro - Kinder B
22-10 Vicente Novoa - 1° Básico
23-10 Catalina Marfull - 5° Básico
23-10 Amanda Barbaste - 8° Básico
23-10 Catalina Lagreze - IV° Medio
24-10 José Ignacio Misa - IV° Medio
25-10 Mateo Duque - 2° Básico
25-10 Alonso Corrales - 6° Básico
26-10 Matías Lagos - 1° Básico
26-10 Amanda Lira - 2° Básico
26-10 Pascal Leguía - 3° Básico
27-10 Elisa Vásquez - 8° Básico
28-10 Ingrid Cortés - Colab. Kinder A
28-10 Juan Pedro Abarzúa - IV° Medio
28-10 Sofía Díaz - Prekinder
30-10 Gerrardo Herrera - 1° Básico
31-10 Sofía Flores - I° Medio



@CRECESANO.CSFP
¡Síguenos en Instagram!

**JUEGA, CRECE SANO Y DEJA HUELLA POLÍTICA DE
PREVENCIÓN DE CONSUMO DE TABACO, ALCOHOL Y DROGAS**