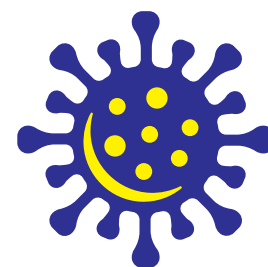


PORTAVOZ ASTURIANO

“CONOCER-COMUNICAR-INTEGRAR”



EDICIÓN CUARENTENA



MIS CLASES ONLINE 2020

POR PROFESORA SUSAN URZÚA

2º BÁSICO

Desde mi experiencia como Docente, puedo comentar sobre el trabajo online en Pandemia.

Ha sido una situación completamente nueva, inesperada, pero de muchos aprendizajes significativos, tanto en lo académico, como en lo personal.

El trabajo de educación a distancia me ha permitido generar nuevas estrategias de conexión con mis estudiantes, a través de Zoom, Whatsapp, Gmail, Celular, entre otras... esto logró unirme mucho más con mis estudiantes, a pesar de ser un curso nuevo. He tenido que indagar sobre sus propias vidas y así poder entender sus situaciones personales y desde ahí, plantearles y ofrecerles diversas alternativas para que mis niños puedan lograr un aprendizaje significativo en este año escolar.

El vínculo entre Profesor y apoderado ha crecido significativamente. Estoy muy agradecida de cada uno de ellos, porque sin su apoyo, no hubiese sido posible ningún tipo de conexión y con esto me refiero a las clases, disertaciones, guías, maquetas, etc. Sin dejar de lado su gran solidaridad, que han demostrado frente a sus pares, durante este difícil período.

Estoy muy contenta y motivada a seguir manteniendo esta conexión tan especial que hemos logrado como curso, sabiendo que cada uno de nosotros da lo mejor de sí y aporta con un granito de arena para hacer de este un mundo mejor.

Inter Conectados

HACIENDO CLICK

CON LA TÍA VICKY



Frente a la Pandemia que estamos viviendo, muchas cosas que dábamos por ciertas han sufrido transformaciones o desaparecido... una de ellas fue la Educación Presencial, que pasó de algo cierto e indudable a una nebulosa, que ha tomado cuerpo y forma a medida que va aumentando la cuarentena. En este contexto, quisimos entrevistar a la Tía Vicky, quien trabaja hace 20 años en nuestro colegio y se desempeña actualmente como Jefa de Utp, para que nos cuente sus impresiones frente a esta crisis sanitaria mundial que estamos atravesando.

¿Cómo ha enfrentado la decisión de mantener cerrados los colegios, por parte del gobierno?

En un comienzo esa noticia fue caótica para todo nuestro equipo de trabajo, incluida yo, ya que de un momento a otro nos indicaron cerrar el colegio y no se nos entregó información sobre que pasaría en un futuro cercano. Una vez que pasó ese estado de “shock” (sic), nos tocó comenzar a idear e implementar un nuevo sistema de aprendizaje, que reemplazara -dentro de lo posible- un ambiente lo más parecido al Colegio; así que junto a mi equipo de gestión y por supuesto a los docentes, comenzamos a incorporar este nuevo formato de Principado online.

¿Usted siente que este nuevo formato ha funcionado?

La verdad es que teníamos mucho miedo cuando iniciamos este nuevo proyecto; fue un aprendizaje para todos nosotros, y como bien saben, a los adultos nos cuesta mucho más flexibilizar los criterios y aprender cosas nuevas; además, tuvimos que luchar con la tecnología, ya que varios derechamente con suerte prendían el computador antes de esto; pero mirando hacia atrás, en lo personal, me siento muy orgullosa de todo nuestro equipo de trabajo, que ha logrado montar un colegio online, con clases vía zoom, con guías en la plataforma que adquirimos y con entrega de guías impresas para nuestros estudiantes que no tienen posibilidad de acceder a la tecnología; además, siento que es importante destacar que nuestros docentes han mantenido la cercanía con los estudiantes, preocupándose no solo de sus aprendizajes, sino también de entregar la

contención emocional que hace falta para comprender este difícil momento. También agregar que nuestra Psicóloga, Rocío, ha desarrollado un plan de acompañamiento emocional para todos los miembros de la comunidad que han necesitado ser escuchados y se ha encargado de dirigir la recaudación de ayuda solidaria para ir en beneficio de las familias de nuestra comunidad.

¿Cree usted que volveremos a clases presenciales durante este año?

La verdad es que esa ha sido la pregunta que nos hemos hecho todos. El ministerio no ha sido muy claro con la información con respecto al retorno seguro a clases; así que estamos como en el “limbo” (sic). Nosotros hemos tomado todos los resguardos necesarios para asegurar una vuelta a clases, evitando posibles situaciones de contagio y además hicimos una encuesta a nuestros apoderados, donde el 90% de ellos respondió que durante este año no enviarán a sus hijos al colegio, ya que no quieren exponerlos a situaciones de peligro. Por lo tanto, pensando en ese escenario, creo que lo más probable es que este año lo terminemos desde las casas, con nuestro nuevo Principado online, igual hay que esperar lo que indique el MINEDUC obviamente, pero creo que finalmente esa será la decisión que tomarán.

Para finalizar esta entrevista, ¿algo que usted quisiera compartir?

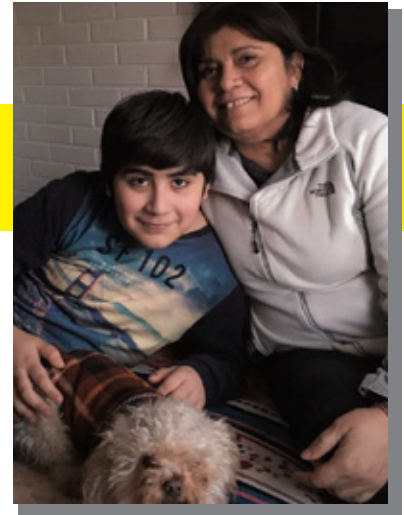
Me gustaría agradecer los esfuerzos de toda la comunidad educativa, agradecer a los profesores y funcionarios que han realizado una labor importantísima con los recursos que tienen a la mano y entre los quehaceres domésticos; a los apoderados que han empatizado con todos estos cambios y han sido un aporte fundamental para el desarrollo de este “nuevo colegio” y por sobre todo a nuestros estudiantes, agradecer por la paciencia que han desarrollado con nosotros y también porque muchas veces se han transformado en nuestros maestros, enseñándonos a usar la tecnología e incentivándonos a ser cada vez mejores.... Para finalizar solo me resta decir que en el Principado todos trabajamos desde el Corazón...

#FamiliasEnCuarentena

NOEMI NAVARRO

MAMÁ DE VICENTE BEAS NAVARRO 7MO BÁSICO

Me preguntaba qué podría hablar sobre los 140 días que llevo de confinamiento, creo que los más largos del planeta. Pensé en hablar sobre mis salidas al pan, pero quizás no sea algo tan interesante de contar, o de lo mal que se llevan ahora mis 3 perros, o quizás, tratar de explicar que la tecnología y yo somos incompatibles; En fin, son muchas cosas las que podría abordar. Pero pensándolo mejor, creo que hablaré de lo que me gustaría hacer cuando todo esto pase. Me gustaría salir a la calle y ya no tener esa sensación de que otros me esquivan, abrazar a mi mamá sin sentimientos de culpa, poder acercarme a una amiga sin tener el temor de que estoy haciéndole mal. Me encantaría un paseo por la playa y sentir esa brisa, aquella que antes no valoraba, necesito comprender que soy finita y que no soy invencible, comprender que el dinero no lo es todo, que también necesito de los demás para estar en balance, prestar atención a los pequeños detalles, valorar la libertad de expresar, soñar, bailar, cantar, llorar, uff, son tantas cosas. Alguna vez escuché por ahí que si supiéramos realmente lo corta que es la vida, nunca jamás perderíamos un momento. Quiero que, al igual que yo, imaginen cuántos de ustedes han perdido el tiempo preocupándose de tonteras y cosas triviales, me imagino que muchos. Ya no quiero que mis abrazos sean considerados un arma, quiero mi cara descubierta para mostrar mi sonrisa y mi libertad para seguir avanzando.



VOLVER AL FUTURO

35 años viajando en el tiempo

Por Marisol Bórquez / 4º medio B

El 3 de julio de 1985 el film dirigido por Robert Zemeckis veía la luz por primera vez en las salas de cine estadounidenses y tras un gran éxito de taquilla se convirtió en uno de los iconos más recordados de los ochenta. A bordo del De Lorean y de la mano del excéntrico profesor Emmett Brown, Marty McFly (Michael J. Fox) se embarca en un viaje inesperado a 1955, año en el cual sus padres se conocen, sin embargo, accidentalmente evita que ellos se crucen y se enamoren, por lo que se verá en la obligación de hacer lo necesario para revertir lo que ha causado, de lo contrario, el nunca podrá VOLVER AL FUTURO.

Esta trilogía es un icono de la cultura popular actual, manteniéndose vigente en la era digital, no solo con sus películas en las distintas plataformas (como Netflix o Amazon) sino que también por las múltiples referencias, alusiones, parodias y demás apariciones en diversos medios, tanto en otras producciones de la industria del cine como en muchas otras obras audiovisuales ajenas a ella.

¡Te invitamos a celebrar su trigésimo quinto aniversario con una maratón de esta entrañable trilogía!



HISTORIAS *de cuarentena*

RELATOS DE ESTUDIANTES ASTURIANOS

Esto inicio de una manera extraña, ya que era un día normal hasta que llegan las noticias de la 9, y se decreta toque de queda, también anunciando que el gobierno cancelaba las clases presenciales por 2 semanas, y yo pensé como que oh vacaciones!!!

Siguió pasando el tiempo y me di cuenta que las cosas estaban empeorando, hasta que finalmente se anuncia cuarentena total en Santiago. Entonces, entre las guías y clases online tenía que matar el tiempo de alguna manera... muchas personas se pusieron creativas y experimentaron más allá. Algunos se pusieron a usar la aplicación tik tok, muchos escapaban de los carabineros para salir a ver a alguien, otros se pusieron a hacer ejercicio, mientras otros cocinaban y hacían recetas, claramente el adicto a Netflix, y el que se hacía algo en el cabello.

Yo pase por todas estas etapas y ninguna me funcionó, porque sentía que a mi vida le faltaba algo, todo estaba demasiado rutinario y necesitaba emoción o adrenalina en mi vida: entonces se me ocurrió empezar a salir sin permiso y eso significó arrancar de los fiscalizadores... porque me daba vida verlos y esconderme para que no me retaran y así fue pasando toda mi cuarentena.

Por Javiera Canales / 2º medio B



HISTORIAS *de cuarentena*

RELATOS DE ESTUDIANTES ASTURIANOS

Olor a mamá

Ya con el pijama puesto, entro en la fase de hipocondrismo. Ayer, salí al dentista y pasé al supermercado y pienso que quizá me contagié: me empieza a doler la cabeza, tengo las manos heladas, debería tomarme la temperatura, reviso la caja de medicamentos, al menos tengo paracetamol. Bueno, ver las noticias me pone así, cada día hay más casos, más muertos, mi comuna está en cuarentena total, si no fuese por los controles con dentista no me asomaría ni al jardín. Busco a mi mamá, y cuando la encuentro, la abrazo, ella siempre ha tenido el poder de calmarme, no con palabras, sino con ese “olor a mamá” que tiene, que me hace pensar que todo estará bien, y que también me hace extrañar a mi abuela. Se me aprieta la guata, ojalá la pudiera abrazar también ella. A la hora del almuerzo estamos los cuatro (mis papás y mi hermano) y pienso que, peleas más, peleas menos, este tiempo está siendo bueno, nos está haciendo más fuertes, más unidos, y sé que cuidarnos vale la pena, porque cuando todo pase, podré tener a mi mamá y a mi abuela juntas.

Por Marisol Bórquez / 4º medio B



HISTORIAS de cuarentena

RELATOS DE ESTUDIANTES ASTURIANOS



Hoy les contaré mi historia de cuarentena...

Antes de que empezara la cuarentena, yo estaba muy entusiasmada con mis estudios, venía con muchas ganas de subir mi promedio, hacer amigos nuevos, ya que siempre he sido tímida. Todo comenzó el 15 de marzo del 2020 a las 4:00 pm, ese día yo estaba en la casa de una compañera, puesto que el día anterior celebramos su cumpleaños, y recibimos la noticia de que no iríamos a clases, yo me puse feliz porque últimamente teníamos muchas tareas y eran agotadoras, además pensaba que iban a ser pocas semanas y luego volveríamos a clases, pero al pasar al mes siguiente me di cuenta de que no era así.

Mis padres siguieron trabajando normalmente, así que me tocó hacerme cargo de los deberes de la casa y yo esperaba el reconocimiento por esta labor, pero nunca llegó (así deben sentirse todas las mamás, cada vez que limpian la casa).

Luego partimos las clases por zoom, empecé a asistir con un poco de flojera y también a hacer mis guías, algunas tan largas como la cuarentena, así que no cumplí con todas; pero mantuve el ánimo de hacerlas, de ir a mis clases, de cumplir en mi casa y ayudar a mis padres en lo que fuese necesario. Comenzaron a mejorar las cosas en mi casa, nuestra situación económica se estabilizó y yo tenía la esperanza de que todo volviera a la normalidad, de volver al colegio, ver a mis compañeros, ir a visitar a mi familia, entre muchas cosas más. Los meses pasaban muy rápido, pero muchas más personas morían debido al covid-19, había más problemas en otros países y vendrían aún más.

Hasta el día de hoy, he tenido problemas de salud, pero aun así sigo adelante con mi familia, esto nos ha enseñado a valorar más las cosas que dábamos por obvias y nos ha servido para reflexionar muchísimo sobre nuestras acciones. También nos sirvió para reafirmar nuestra fe en Dios, El ha sido nuestra ayuda, nuestra luz durante esta oscuridad, nos ha dado fortaleza a mí y a mi familia.

Por Aura Machado / 2º medio A



Bitácora del Cautivo

Por Martín Suau / 4º medio A

Hola, mi nombre es... bueno, no es algo que sea muy relevante. Me basta con decir que soy una de muchas personas que se encuentra en cuarentena y de alguna forma he querido dejar huella de mi paso por este encierro. Un encierro del que estoy seguro a todos nos afecta, en mayor o menor medida, y del cual quiero compartir mi experiencia durante los días venideros.

El por qué lo hago me es realmente incierto. -Es una buena forma de distraerse y "matar el tiempo"- dirá más de alguno, sinceramente jamás creí que acabaría por hacer algo como esto. Supongo que a fin de cuentas uno debe aventurarse a lo desconocido, siempre he sido una persona que se guía por la filosofía de "el roce hace el cariño" cuando se trata de alguna actividad y puede que en esta ocasión esa premisa se cumpla; como puede ser que no, ¿Quién sabe?

En fin, ¿Qué ha sido de mi vida en cuarentena este último tiempo? Creo que es una buena forma empezar:

He de decir que al principio los días se me hacían eternos y no hallaba que hacer con todo ese tiempo libre (y eso que al día de hoy no es que haya mucha diferencia). Sin embargo últimamente me he dado cuenta de la fugacidad con que avanzan los días y al mínimo instante en que quitas tus ojos del reloj ya ha caído la noche, -¿Ayer fue domingo?, yo estaba seguro que era viernes- es uno de los comentarios que suelo decir con frecuencia. De esta manera veo como lentamente todos los planes que me había programado se derrumban porque perdí la noción del tiempo. A veces me cuesta creer que ya han pasado más de 5 meses desde el último adiós que le dije a alguien, esperando que nos volviéramos a encontrar a la semana siguiente...

CONTINUARÁ

Cómo organizarse en Cuarentena

Por Marisol Bórquez / 4º medio B

Estamos enfrentándonos a una situación inesperada, difícil y que no sabemos cómo afrontar, algunos de nosotros nos encontramos en Cuarto Medio, con terror de fallar en la Prueba de Transición Universitaria (PdT), muchos estamos abrumados con las guías, sentimos que el tiempo no nos alcanza, no logramos conectarnos con lo que hacemos, el sueño nos gana a la hora de las clases, pero ¿Qué dirías si te dijera que la mayoría de las cosas que anteriormente dije se solucionan con una buena organización? A continuación, te dejo algunos tips que te pueden ayudar.

La base para ser más productivo nace de la planeación, si tenemos anotados los objetivos para el día se nos hará más fácil enfocarnos en cada uno de los puntos planteados, una buena idea para ejercer esto es hacer listas, tanto en papel como en formato digital (unas buenas aplicaciones para esto son Asana, Evernote y Elisi).

Ahora bien, tenemos la lista, pero ¿Por dónde empezamos? Aquí te plantearé dos formas: 1 Dividir la lista por horas, es más estructurada y en primeras instancias es difícil saber cuánto tiempo asignar a cada tarea, pero también puedes hacerlo por bloques. 2 Jerarquizar las tareas, para esto debes pensar que es más importante, hacer esa guía que está casi en su fecha límite de entrega o leer ese libro que tanto ansías.

Cómo organizarse en Cuarentena

Por Marisol Bórquez / 4º medio B

A la hora de estudiar nos encontramos con muchos distractores, por lo que lo más recomendado es apagar el celular, encontrar un lugar tranquilo y estudiar por Pomodoros (de no disponer un lugar tranquilo, siempre puedes recurrir a escuchar música sin letra con audífonos).

El método pomodoro consta de cinco periodos de 25 minutos con descansos de 5 minutos, es decir, hoy planeas estudiar historia, para ello ocuparás dos Pomodoros de 25 minutos, en el primer bloque te enfocas (sin tomar el celular u otro artefacto que te impida concentrarte) por cinco minutos, te estiras, tomas agua, vas al baño y empiezas con el segundo bloque. La idea de esta técnica de estudio es no saturar la mente con tanta información, recuerda que el área cognitiva también se cansa, no de la misma forma que el cuerpo, pero afecta en el rendimiento general.

Espero que puedan aplicar estos tips en su día a día, generar una rutina durante la cuarentena es una buena idea, y atender a cada uno de los bloques que hemos ido revisando es un buen plan para establecer una rutina que te ayude a llevar de la mejor forma posible el encierro.



LOS MICROCUENTOS
QUE NO PUEDES
DEJAR DE LEER...

LA BELLA DURMIENTE DEL BOSQUE Y EL PRÍNCIPE

La bella durmiente cierra los ojos, pero no duerme. está esperando al príncipe. y cuando lo oye acercarse, simula un sueño todavía más profundo. nadie se lo ha dicho, pero ella lo sabe. sabe que ningún príncipe pasa junto a una mujer que tenga los ojos bien abiertos.

FIN

MARCO DENEVI

Este microcuento nos invita a reflexionar sobre como la cultura occidental nos ha hecho crecer con la errada idea que las mujeres somos seres a los que hay que rescatar; pero no solo nos da una idea equivocada sobre las mujeres como seres desvalidos y no pensantes, simples adornos que hay que “salvar”; también nos muestra cómo la cultura le ha entregado a los hombres la responsabilidad, no menor, de ir por la vida salvando a damiselas en apuros, aun contra ellos mismos... por eso la Bella del cuento, cierra los ojos y simula el sueño profundo, porque tiene claro como funciona la cultura de la crianza occidental y sabe perfecto como usarla...en base a esa ironía y por lo mismo, ya no es necesario criar princesas que “deban” ser rescatadas, ni tampoco príncipes obligados a salvar...

D A R K

Por Mario Cancino / 4º medio B

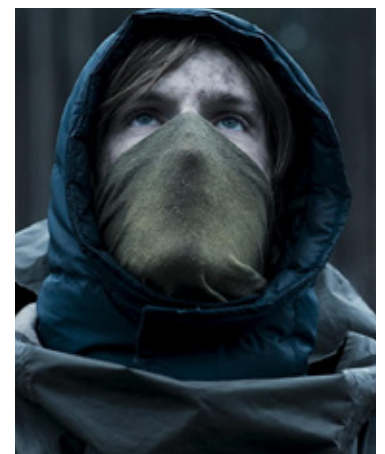
Dark es una Serie alemana estrenada hacia finales del año 2017. Cuenta con tres temporadas (con 8 capítulos cada una) con una duración aproximada de 40 minutos. A excepción del ultimo capítulo de la tercera temporada, que dura 1 hora 20 minutos, y que intenta aclarar todas las dudas que nos asaltan en el transcurso de la serie.

Actualmente, esta produccion es bastante aclamada por su trama compleja y por la atención que se le debe poner a cada capitulo para no perderse nada más adelante, es una serie que requiere el 100% de la atencion del espectador para tener una buena experiencia.

Hoy en dia, la serie ya se encuentra finalizada y a pesar de lo cerrado con que termina la trama, deja bastantes vacios que pueden rellenarse a gusto y cada espectador puede obtener sus propias conclusiones.

Es una serie que recomiendo bastante para llevar mejor esta cuarentena, que nos tiene casi el 100% del dia en casa y con bastante tiempo para disfrutar de una trama intensa.

Por ultimo, me gustaria aclarar que Dark no es una serie para todos, ya que es bastante lenta, y eso genera aburrimiento en algunas personas... pero si eres capaz de bancarte los primeros dos capitulos, te daras cuenta que vale la pena verla.



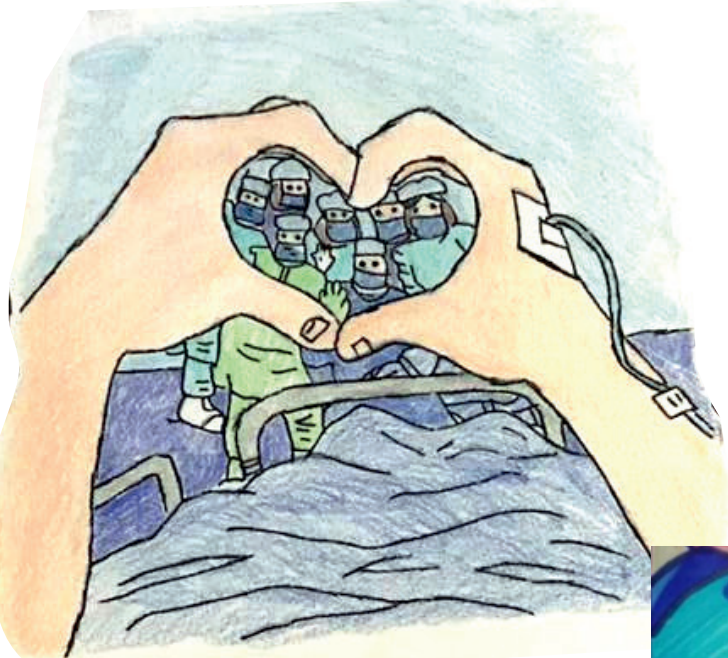
#encuarentenarte

Como parte de las actividades de la campaña #EncuarentenArte, te invitamos a inspirarte y enviar una fotografía de tu dibujo de cuarentena a portavozasturiano2020@gmail.com

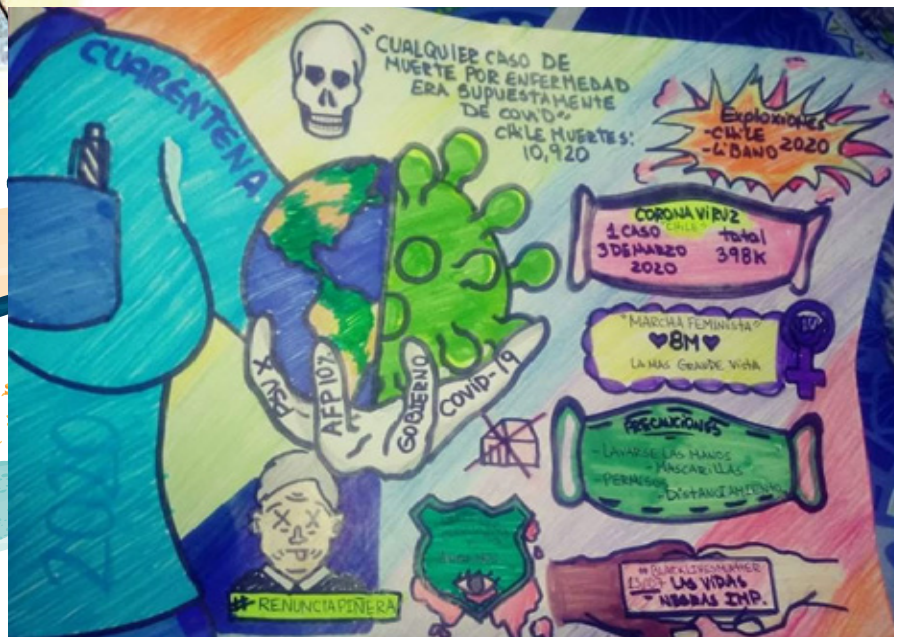


NO ES ESTE MALDITO VIRUS EL QUE NOS TIENE MAL, ES NUESTRA HISTORIA DE INJUSTICIA, DESIGUALDAD Y EGOISMO EL CULPABLE. *Tomás 2020*

Tomás Cortés / Profesor Matemática



Javiera Canales / 2º medio B



Belén Carrasco / 3º medio A



¿SABÍAS

QUE LAS EMOCIONES DURAN 90 SEGUNDOS?



ROCÍO RIVEROS
PSICÓLOGA



En términos químicos las emociones duran solamente 90 segundos.

Sí leíste bien, lo que pasa es que en el centro del cerebro tenemos la amígdala, la cual es responsable de las emociones.

Entonces cuando estás frente a un estímulo, la amígdala se encarga de generar la sustancia propia de cada emoción y tarda unos 90 segundos en ser metabolizada por el cuerpo.

Probablemente has escuchado esto cuando alguien esta enojado: “cálmate, cuenta hasta 100 y respira profundo”. Exactamente para que pasen esos 90 segundos y nos “desintoxiquemos” del cóctel químico en sangre propio del enojo.

Lo más importante es que seas consciente de que lo importante es estar en equilibrio. Las emociones en sí mismas son temporales y que su duración depende de la idea a la que estén asociadas. Para bien o para mal en sí misma toda emoción es efímera por naturaleza.



¿QUE PODEMOS HACER PARA QUE NUESTROS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES SE SIENTAN BIEN?

Una estrategia que ha demostrado resultados positivos, es el altruismo, incentivarlos a procurar el bien de las personas de manera desinteresada, esta practica los hace sentir competentes.



Aquí te dejo algunas ideas:

- Escribe un mensaje cariños a tus abuelos
- Ayuda a algún miembro de tu familia en sus quehaceres del hogar
- Si algún compañero necesita ayuda, ayúdalo
- Si tus vecinos necesitan algo y puedes ayudar, ofrece tu ayuda

