

SEPTIEMBRE 2021

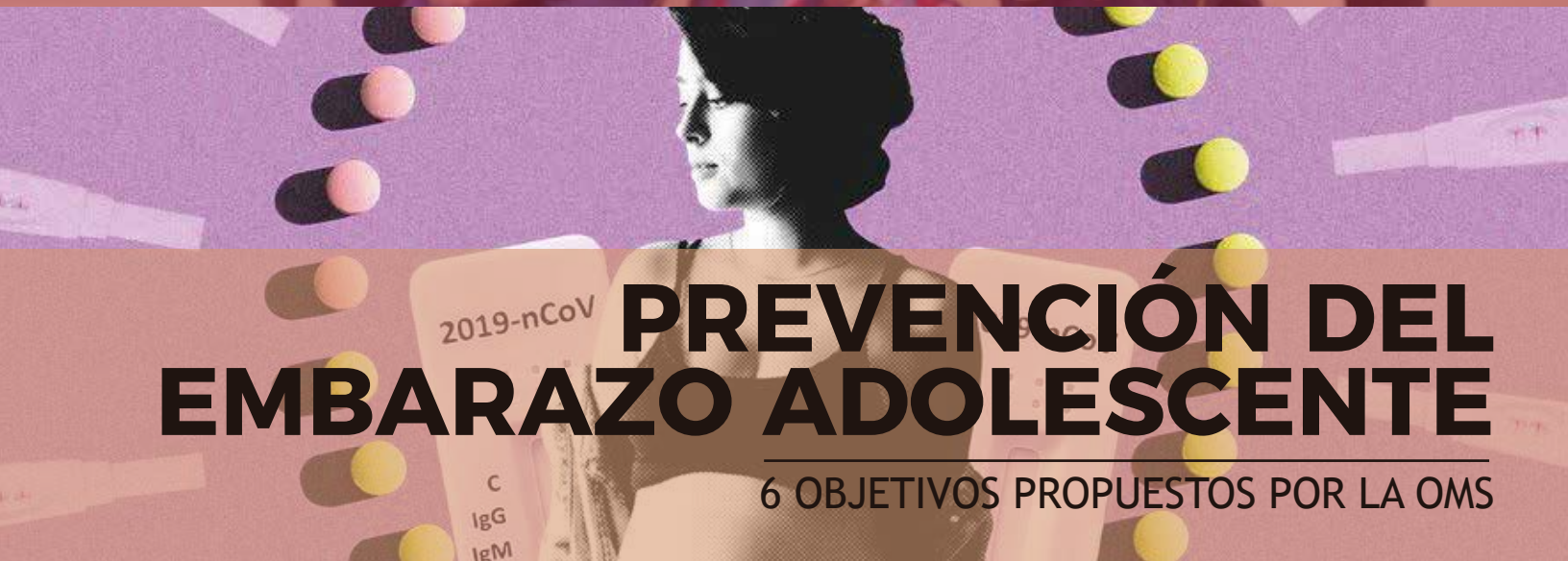
Nº BOLETÍN
Nº 12

SOMOS UNA GRAN COMUNIDAD



RECORDANDO NUESTRAS FIESTAS PATRIAS

LLEGANDO AL FINAL DE SEPTIEMBRE



PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE

6 OBJETIVOS PROPUESTOS POR LA OMS

VACUNACIÓN ESCOLAR CONTRA EL COVID-19

LUNES 13 DE SEPTIEMBRE SE DA INICIO AL PROCESO



RECORDANDO NUESTRAS FIESTAS PATRIAS

PALABRAS DE NUESTRA DIRECTORA

Queridos alumnos y familias esperando que cada uno de ustedes se encuentre bien, tomando todas las medidas de seguridad frente a covid -19

Esta última semana del mes de la patria, recordaremos nuestro hermoso Baile “La Cueca” realizado en nuestro establecimiento, en los niveles de Ed. Parvularia, Básica y Media. Hermosas fiestas estudiantiles disfrutando del amor por nuestra Danza Nacional.

Cómo olvidar nuestras hermosas actividades folclóricas rebosante de coloridos, recorriendo de norte a sur y la zona insular con hermosas danzas y cantos, es la gran fiesta folclórica familiar de nuestro Royal American School. Aquí participan todos nuestros queridos alumnos, profesores e incluso padres y apoderados. Toda nuestra comunidad ve disfrutar del aprendizaje adquirido por nuestros alumnos durante este bello mes.

Todos aprendiendo de las Tradiciones y Costumbres, además de nuestros mitos, leyendas, además de experimentar de nuestros juegos típicos, disfrutando de la cuerda, el volantín, las bolitas, el trompo, entre tantos otros.

A cada uno de nuestros alumnos, les envío gran fuerza y esperamos que estas vacaciones hayan servido enormemente para recomponerse y poder avanzar estos últimos meses de estudio que nos quedan. Es un tiempo para dar el último de los esfuerzos.

Gracias a cada uno de ustedes por su sacrificio y esfuerzo, a pesar de todo lo que conlleva un nuevo orden por una pandemia, gracias por adaptarse a los cambios, lo han hecho muy bien. Les envío un fuerte abrazo a cada uno de ustedes, cuidense mucho y esperamos ver pronto a todos los que no han podido venir a nuestro colegio.

Afectuosamente
Miss Priscilla Sanhueza Funes
Directora Royal American School

Y así llegamos al final de nuestro querido Mes de la Patria, mes donde nos quedan lindos recuerdos y momentos de convivencia, en que a pesar de la pandemia todo se realizó de la mejor forma posible, compartiendo de una u otra manera nuestras tradiciones y costumbres.

Sin lugar a dudas, se extrañan momentos en que todo se hacía de manera más grande, eventos donde había una gran participación de personas, pero el cariño con el que se llevó a cabo esta celebración quedará grabada en nuestra memoria.

Pasando por nuestras comidas típicas, seguidas de juegos tradicionales y por supuesto nuestro infaltable Baile Nacional, acompañados de la energía maravillosa de nuestros queridos estudiantes y profesores, fueron los ingredientes principales que le dieron a esta pandemia su toque mágico pero sin dejar de ser tradicional.

A nuestras queridas “Fiestas Patrias 2021”, las despedimos con gran cariño. Pronto nos volveremos a encontrar con más maravillas, porque nuestras costumbres y tradiciones son parte de nuestra historia y de nuestras vidas.



<https://bit.ly/3kRZQeG>

¿CÓMO GUÍO A MI HIJO/A PARA PREVENIR EL EMBARAZO ADOLESCENTE?

Fuente: adolescenciaalape.com

Como padres, luchamos para que nuestros hijos tengan un mejor futuro, una buena educación, trabajo y desde luego, felicidad.

Más de 3 de cada 5 jóvenes hispanas quedan embarazadas, por lo menos una vez, antes de los 20 años. Es un tema delicado pero ¿quién mejor que nosotros, sus primeros maestros, para orientarles en este momento tan importante de sus vidas? Ellos mismos dicen que prefieren que sus padres les hablen sobre este tema.

Esperamos que los siguientes consejos le ayuden a guiar a sus hijos a tomar buenas decisiones en sus vidas y también, a evitar el embarazo juvenil.

- Tratemos de dejar atrás las ideas anticuadas que nos impiden comunicarnos honestamente con nuestros hijos: hablemos con ellos —niñas y niños— abiertamente sobre el amor, las relaciones y la sexualidad.
- Comencemos a hablar sobre la sexualidad desde temprana edad y con frecuencia.
- Supervisemos las actividades de los hijos sin dejar de entender que ya no son niños, sino jóvenes adultos que necesitan cierta independencia.
- Los padres tenemos derecho a saber con quién salen nuestros hijos.
- Es bueno que estemos al tanto de lo que nuestros hijos ven, leen y escuchan.
- Ayudemos a los adolescentes a fijar metas y a explorar opciones para el futuro.
- Tengamos en cuenta que la labor de un padre nunca termina.

No importa cuáles sean sus edades; de una manera u otra, los hijos siempre necesitarán de sus padres. Cultive una buena relación con ellos, tratándoles con amor, paciencia y respeto a través de sus vidas. Recuerde que cuando los padres y los hijos se llevan bien, comparten no solamente el cariño sino también una buena comunicación.



VACUNACIÓN CONTRA EL COVID-19 EN NIÑOS DESDE LOS 6 AÑOS

Fuente: minsal.cl

El lunes 13 de septiembre comenzó el proceso de vacunación en niños y niñas en edad pediátrica (de 6 a 11 años), luego que el ISP aprobara el uso de la vacuna CoronaVac para este segmento.

Según estableció el nuevo calendario, este lunes el primer grupo a inocular fue el de los menores de 10 y 11 años con comorbilidades específicas. El martes 14 de septiembre les corresponde a los niños de 8 y 9 años; el miércoles a los 6 y 7 años y el jueves a todos los de 6 a 11 que no se pudieron inocular durante la semana.

Para recibir su vacuna deben asistir a los vacunatorios, acompañados por alguno de sus padres o un tutor responsable, con algún documento que certifique que presentan las comorbilidades específicas que están publicadas en la página del Ministerio de Salud. Entre ellas están enfermedad pulmonar crónica, enfermedad neurológica, cardiopatías, enfermedad autoinmune, cáncer, inmunodeficiencias y obesidad severa.

El proceso de vacunación en adolescentes continuará con aquellos entre 12 y 13 años entre el lunes 20 y el miércoles 22. Además, a partir de la semana del 27 de septiembre se iniciará en los establecimientos educacionales la vacunación para todos los niños de 6 a 11 años.

ATENCIÓN PRIMARIA DE SALUD, BASE PARA UNA VIDA SANA EN LA POBLACIÓN

La Atención Primaria de Salud (APS) se basa en el reconocimiento de que el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social. Sus raíces se encuentran en el compromiso con la justicia social, la equidad, la solidaridad y la participación.

Comprende tres componentes: servicios de salud coordinados y completos; acciones y políticas multisectoriales; y el establecimiento de un diálogo con personas, familias y comunidades, y su empoderamiento.

De esta forma, se entiende la APS como: «Un enfoque de la salud que incluye a toda la sociedad y que tiene por objeto garantizar el mayor nivel posible de salud y bienestar y su distribución equitativa mediante la atención centrada en las necesidades de la gente tan pronto como sea posible a lo largo del proceso continuo que va desde la promoción de la salud y la prevención de enfermedades hasta el tratamiento, la rehabilitación y los cuidados paliativos, y tan próximo como sea posible del entorno cotidiano de las personas». (OMS y UNICEF)

Es decir, la atención primaria de salud se centra en garantizar una atención integral de salud a las personas, a lo largo del curso de la vida y no solo para una serie concreta de enfermedades, lo más cerca posible de sus lugares habituales.

Por esta razón, la OMS considera fundamental la APS para mejorar la salud física y mental de las personas, así como su bienestar social, y cada 6 de septiembre celebramos su día a nivel mundial.

PREVENCIÓN DEL EMBARAZO ADOLESCENTE

Fuente: organizaciónmundialdelasalud.com

El 26 de septiembre se observa el Día Mundial de Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes, como un llamado a que las y los jóvenes tengan acceso a la información y orientación necesaria para construir proyectos de vida saludables y productivos.

A pesar de que desde el año 1990 se registró un descenso en el número de embarazos en adolescentes, aún hoy en día un 11% de los niños que llegan al mundo, lo hacen desde el vientre de niñas cuya edad oscila entre los 15 y 19 años. La gran mayoría de estos casos ocurren en comunidades de muy bajo ingreso, trayendo como consecuencia en muchos de estos casos el deceso de la madre durante las labores de parto o el fallecimiento del bebé.

Eso sin contar que cada año, 3 millones de jóvenes deciden practicarse abortos que también les puede conducir a la muerte o las

puede dejar estériles de por vida.

Con el objetivo de acabar con esta realidad la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha propuesto a los países miembros de la ONU adoptar los siguientes 6 objetivos:

- Reducir el número de matrimonios en los que la mujer sea menor a los 18 años de edad.
- Fomentar la comprensión y el apoyo en los jóvenes para evitar los embarazos en menores de 20 años.
- Aumentar el uso de los anticonceptivos.
- Reducir las relaciones sexuales forzadas en adolescentes.
- Reducir y penar las prácticas de aborto en adolescentes.
- Incrementar el uso de servicios ginecológicos, prenatales, natales y posnatales en adolescentes.

<https://youtu.be/NrZDLugEDZs>



RESGUARDOS PARA PREVENIR EL EMBARAZO

Con la llegada del verano se relajan las conductas responsables: El calor, las vacaciones, el tiempo libre, la buena climatología... Todo contribuye a adquirir una sensación de más libertad sexual y menos peligro frente a embarazos no deseados o contagios de enfermedades de transmisión sexual.

Los embarazos no deseados pueden tener lugar en cualquier momento de la edad reproductiva de una mujer, pero es habitual que en la adolescencia se produzcan más por 2 factores:

- Falta de experiencia en la protección de la salud reproductiva y sexual.
- No existe, mayoritariamente, ningún proyecto de planificación familiar inmediata.

Es importante seguir un protocolo para evitar el embarazo no deseado en cualquier momento de la vida reproductiva:

1) Usar métodos anticonceptivos de barrera. El uso de preservativos o diafragmas permitirán evitar embarazos no deseados y la transmisión de enfermedades (solo en el caso de los preservativos). En este punto es importante usarlos correctamente, descartar aquellos que estén caducados o presenten un aspecto sospe-

choso. El riesgo cero no existe, pero si se siguen estas pautas, muy difícilmente fallarán.

2) Usar métodos anticonceptivos hormonales. Sean píldoras, parches hormonales o anillo vaginal, los tres evitan que se produzca un embarazo. De todas maneras, se tienen que usar correctamente para evitar incidentes.

3) Usar la pastilla del día después. Solo en casos realmente necesarios en los que hayan fallado de forma muy evidente otros métodos anticonceptivos (preservativo roto o que se queda retenido en el interior de la vagina, por ejemplo).

4) Evitar los métodos naturales. Son los menos seguros, no protegen de enfermedades de transmisión sexual y provocan muchos embarazos no deseados. Test de ovulación digitales, temperatura, predicción de días fértiles o evitar la eyaculación dentro de la vagina.

<https://www.youtube.com/watch?v=pi4b4fGgOgs>

<https://www.youtube.com/watch?v=396UQVkJ04s>



DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ

Fuente: <https://www.un.org/es>

Cada año, el 21 de septiembre, se celebra el Día Internacional de la Paz en todo el mundo. La Asamblea General ha declarado esta fecha como el día dedicado al fortalecimiento de los ideales de paz, a través de la observación de 24 horas de no violencia y alto el fuego.

A medida que nos recuperamos de la pandemia COVID-19 en este 2021, nos sentimos inspirados a pensar creativa y colectivamente sobre cómo ayudar a todos a recuperarse para mejorar, cómo fomentar la resiliencia y cómo transformar nuestro mundo en uno más igualitario, más justo, equitativo, inclusivo, sostenible y más saludable.

Esta pandemia ha ido acompañada de un aumento del estigma, la discriminación y el odio, que solo cuestan más vidas en lugar de salvarlas: el virus ataca a todos sin importarnos de dónde venimos ni en qué creemos. Al enfrentarnos a este enemigo común de la humanidad, debemos recordar que no somos el enemigo del otro. Para poder recuperarnos de la devastación de la pandemia, debemos hacer las paces entre nosotros.

Debemos hacer las paces con la naturaleza también. A pesar de las restricciones para viajar y los parones económicos, las negativas consecuencias del cambio climático no se han detenido. Necesitamos una economía mundial verde y sostenible que genere empleo, reduzca las emisiones y aumente la resiliencia a los impactos climáticos.

El tema de 2021 para el Día Internacional de la Paz es "Recuperarse mejor para un mundo equitativo y sostenible". Únete a las Naciones Unidas en nuestro empeño por recuperarnos mejor y conseguir un mundo más equitativo y pacífico. Celebra la paz. Oponete a los actos de odio tanto en Internet, como fuera de ella. Difunde compasión, bondad y esperanza frente a la pandemia para que todos nos recuperemos mejor.



BIENESTAR Y CAMBIO

POR JESSICA LAGNO - PSICÓLOGA

CUIDADO MENTAL Y EMOCIONAL

La filosofía estoica desde sus inicios ha marcado profundamente la forma de vivir de innumerables pensadores que buscaron una salida a las contradicciones y dificultades de la vida diaria, pues en ella se aprende una forma de vivir despreocupada, mas no irresponsable en la vida, en la medida de que se acepta y da pie a que aquellas cosas que no podemos controlar, no nos seduzcan a hacernos cargo de sus consecuencias, pues serían un acto en vano.

Además, por otro lado, dota de importancia a aquellas cosas que sí podemos controlar por medio de la responsabilidad individual y, por sobre todo, el autocultivo íntegro del individuo como forma de hacernos cargo de nuestros actos, entendidos como consecuencia del ser. En ese sentido, esta filosofía nos propone una forma de acercarnos a la realidad donde predomina la tranquilidad mental y una emoción que se resiste a los embates de la vida, no como resistencia sino como adaptabilidad y realismo. Es, en suma, la base de la psicología que hoy la academia avala.



BARTOLINA SISA Y SER MUJER INDÍGENA

Bartolina Sisa Vargas, nació el 24 de agosto de 1750 o 1753, hija de José Sisa y Josefa Vargas, indígena de la comunidad de Q'ara Qhatu, hoy Caracoto, municipio de Sapahaqui, Bolivia. Fue declarada heroína nacional aimara en Bolivia en 2005, y desde 1983 se conmemora el Día Internacional de la Mujer Indígena en su nombre.

Se dedicaba al comercio de la hoja de coca y de los tejidos nativos y fue descrita por algunos historiadores como una mujer aguerrida que dominaba la kurawa (honda), el fusil y sabía montar caballo. Se casó con Julián Apaza Nina —conocido como Tupac Katari—, caudillo de origen aimara que fue parte de fundamental de las rebeliones indígenas aimara - quechua que se vivieron en Alto Perú, en la América colonial, durante el siglo XVIII. Juntos tuvieron cuatro hijos: tres hombres y una mujer.

El 13 de marzo de 1781 participó del levantamiento militar indígena en La Ceja de El Alto, La Paz, cerrando todos sus accesos, generando escasez de alimentos y de agua en la ciudad, bajo dominio español. El 21 de mayo, Bartolina queda a cargo del cerco y el ejército español manda a 300 soldados a capturarla, al ver a una mujer en dicho puesto, sin embargo, ella junto al ejército indígena apedrean a los españoles y consiguen derrotarlos.

Tras 109 días de cerco, los españoles reciben ayuda de otros líderes indígenas contrarios a Tupac Katari, lo que posibilitó que él y Bartolina, entre otros cabecillas de la rebelión, fueran apresados y sentenciados a muerte.

A los 32 años, el 5 de septiembre de 1782, Bartolina fue arrastrada por un caballo, amarrada de los pies, con el objetivo de visibilizar su muerte y amedrentar a los indígenas. Desde entonces se le rinde homenaje a ella y a todas las mujeres indígenas, por su fuerza y valentía.



MACHI FRANCISCA LINÇONAO CONMEMORA EN MAIPÚ EL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER INDÍGENA

Decenas de mujeres de diversos pueblos indígenas de la comuna participaron en un "Misawün" —en mapudungun, acto de compartir de un mismo plato para afianzar una amistad—, en el marco del Día Internacional de la Mujer Indígena, que conmemora a Bartolina Sisa.

El evento fue una muestra de fraternidad intercultural y su inicio estuvo dado por la realización de una waxt'a —ofrenda a la tierra—, guiada por Jannet Patzi, mujer aimara y antropóloga.

La instancia contó con la asistencia de la machi Francisca Linconao, autoridad ancestral del pueblo mapuche y convencional constituyente, quien fue recibida por el alcalde de la comuna, Tomás Vodanovic, y dirigió a los presentes unas palabras en mapudungun y español, reivindicando el respeto de las culturas ancestrales y las lenguas madres.

"Nosotros venimos a reclamar nuestros derechos, los derechos que necesitamos como mapuche en el Wallmapu; yo estoy acá como machi a representar a mi pueblo. Queremos que se nos devuelva la tierra, que se nos devuelva el agua y que haya respeto a los mapuches y nuestra lengua", dijo en sus palabras.



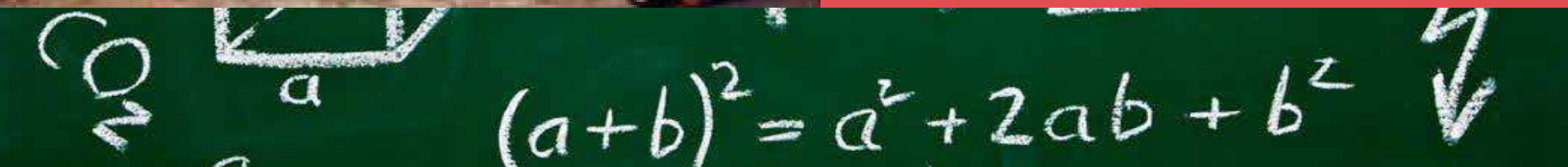
FONDAS Y RAMADAS

Fuente: chile.as.com

Pese a que se encuentran identificadas con el 18 de septiembre, las fondas y ramadas poseen un origen muy anterior a la formación de la Primera Juntan Nacional de Gobierno, en 1810, efeméride nacional que motiva las Fiestas Patrias. Se remontan al Chile colonial del siglo XVI y entonces eran lugares de diversión que reflejaban con matices la identidad campesina popular.

Desde esa época, las ramadas son pequeños puntos comerciales, rurales y temporales. En estos se vende comida y alcohol, y están instalados en terrenos descampados concurridos por los visitantes. Todavía siguen siendo teniendo una estructura de un cobertizo levantado por cuatro troncos o soportes cubiertos por ramas de árboles para generar sombra.

Por su parte, las fondas las principales fondas del país suelen diseñarse como grandes ramadas y sobre piso de tierra cubierto en paja. Regularmente alcanzan superficies por sobre los 2 mil metros cuadrados. Por error, se considera que una fonda puede ser cualquier recinto comercial donde se celebre públicamente el Dieciocho. Sin embargo, en sus orígenes se servían platos tradicionales junto a abundante alcohol y música.



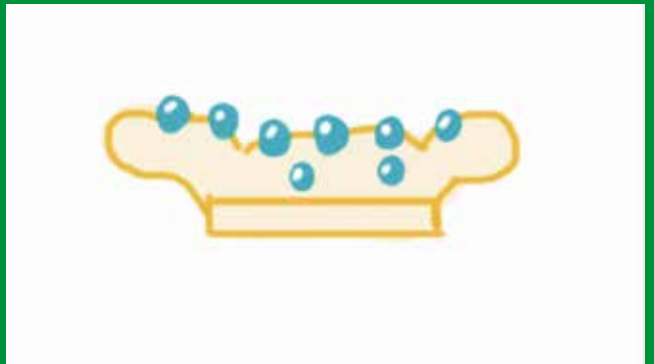
CLUB MATEMÁTICO

Un boletín más y un nuevo desafío para que pongan a prueba todos sus conocimientos y capacidad de análisis.

Desafío básica y media: 8 Perlas

Un comerciante tenía 8 perlas iguales: en la forma, en el tamaño y en el color. De esas 8 perlas, 7 tenían el mismo peso pero la octava pesaba menos que las otras. ¿Cómo podría el mercader descubrir la perla más liviana y señalarla con toda seguridad, usando la balanza apenas dos veces?

 <https://youtu.be/4aq64E08Ed0>



DÍA INTERNACIONAL DE LIMPIEZA DE PLAYAS Y COSTAS

Fuente: mma.gob.cl; emol.com

El Día Mundial de Limpieza de Playas se celebra el último viernes del mes de septiembre y tiene como objetivo concientizar a las personas sobre la protección del medioambiente a través de la recolección de desechos sólidos de las playas, ríos y humedales intentando identificar las fuentes de estos residuos, así como también modificar los comportamientos que causan la contaminación de estos lugares.

En nuestro país se conmemora desde 2005, y es organizado por la Dirección General del Territorio Marítimo y de Marina Mercante (Directemar) y el Ministerio del Medio Ambiente.

"En Chile se generan más de 7,5 millones de toneladas de residuos domiciliarios anuales, equivalente a alrededor de 1,1 kilos por persona al día, de los cuales solo se recicla el 4%. Tristemente cada año ocho millones de toneladas de plástico acaban en el océano, lo que equivale a vaciar un camión de basura por minuto", explicó la seremi de la Región de Valparaíso María Victoria Gazmuri, durante el anuncio de los operativos para ese día en Viña del Mar.

La acción impulsada por la ONG The Ocean Conservancy actualmente se celebra en más de 123 países y tú también puedes ser parte de esta iniciativa participando en las playas propuestas por las Gobernaciones Marítimas de Chile o bien coordinar la limpieza de tu propia playa.

DÍA NACIONAL SIN AUTOMÓVIL

Fuente: mtt.gob.cl

La iniciativa, impulsada por organizaciones de la sociedad civil y el Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones, tiene por objetivo fomentar el uso de transporte público y de otros modos de transportes no motorizados como bicicleta o caminata.

Tras la toma de razón¹ de la Contraloría General de la República, se estableció que el último viernes de septiembre se celebrará en nuestro país el Día Nacional Sin Automóvil, instancia que fue promovida por organizaciones sociales y el Ministerio de Transportes y Telecomunicaciones, con el fin de fomentar el uso del transporte público, otros modos de transporte no motorizados y la eficiencia energética.

La actividad -de carácter ciudadano- se desarrolla en paralelo en diversas partes del mundo y por primera vez tendrá una connotación nacional, luego de la aprobación del decreto supremo que establece el día. Así también, contribuirá en potenciar y difundir políticas públicas que velen por una mejor convivencia vial entre los distintos modos de transportes.



EL CIRCO CHILENO, UN PATRIMONIO CULTURAL EN CONSTANTE MOVIMIENTO

Fuente: minsal.cl

El primer sábado de septiembre se conmemora desde 2017 el Día Nacional del Circo Chileno, fecha que celebra una de las entretenimientos más antiguos y tradicionales, heredada desde el siglo XIX y XX.

La historia del circo en Chile se inicia aproximadamente en 1885, cuando la familia de los hermanos Pacheco llegó a Valparaíso desde el extranjero, e inauguró el primer circo chileno. Sin embargo, sus antecedentes se remontan a comienzos del siglo XIX, en que se presentaron en nuestro país funciones extraordinarias de equitación, números ecuestres con caballos amaestrados. También eran bastante frecuentes los espectáculos de maravillas gimnásticas.

Con el tiempo, el negocio del circo en nuestro país ha evolucionado hacia la formación de pequeñas empresas circenses, donde el Payaso o Tony era una de las figuras principales y eje de las presentaciones.

Hoy, además han nacido los grandes circos que cuentan con números especializados, sin la presencia de animales y que poseen prestigio internacional.

El primer circo nacional que se constituyó como una gran empresa fue el Circo Las Águilas Humanas, posteriormente hemos tenido también muchas familias dedicadas al espectáculo circense, dentro de las cuales podemos nombrar a Los Tachuela, Los Montes de Oca, Los Caluga, Los Ma/zini, los harfan, los Ventura y Los hermanos Corales.

En la actualidad, y a pesar de las múltiples ofertas de entretenimiento que tiene el público chileno, el circo chileno ha logrado mantenerse vigente. Es por este motivo que en septiembre del 2007 entró en vigencia la ley N° 20.216 de protección y fomento de la actividad circense nacional, que reconoció al circo chileno como una manifestación tradicional de la cultura chilena.



CURIOSIDADES DIECIOCHERAS

Fuente: portal.ucm.cl

¿Se imagina celebrar tres veces al año Fiestas Patrias?

18 de septiembre: En la memoria que durante esta fecha se conmemora la primera Junta de Gobierno, en 1810, la cual se estableció para jurar lealtad al rey Fernando VII de España. Así se coartaron las intenciones imperialistas de Napoleón Bonaparte y se dio el primer paso hacia la Independencia de Chile, la cual llegó recién en 1818. Sin embargo, en los inicios del Chile republicano, el 18 de septiembre no era la única jornada en la que se celebraban las "Fiestas Patrias". Había dos fechas más aparte de ésta, ambas en 1818: el 12 de febrero -día en que se firma finalmente la declaración de independencia- y el 5 de abril -jornada en la que se desata la Batalla de Maipú-.

Durante años, en estas fechas también se realizaban celebraciones bastante significativas, las cuáles consideraban fiesta, trago, comida y bailes.

Con la llegada del sistema republicano de tipo autoritario, en la década de 1830, las autoridades comenzaron a cuestionar si realmente debían celebrarse estas fiestas tres veces por año, debido a que conllevaban consecuencias económicas importantes: además del gasto en bebida y fiestas, en febrero la celebración coincidía con la cuaresma y con jornadas importantes para la cosecha, las cuales afectaban la producción agraria del país. Por este motivo, en 1837 se decide celebrar solamente el 18 de septiembre como fecha conmemorativa.

En la década de 1820 ya se habían suprimido los festejos del 5 de abril. Otra razón que habría motivado a las autoridades de la época a mantener las Fiestas Patrias en septiembre tendría que ver con su antigüedad, por lo tanto, se conmemoraban -o "cumplían"- más años de vida republicana.

LA DIETA DESPUÉS DE SEPTIEMBRE

Fuente: portal.ucm.cl

Septiembre es un mes de celebración en que las preparaciones culinarias típicas provocan salirnos de nuestra dieta habitual y comer en exceso algunos alimentos altamente calóricos.

"El desafío de retomar la dieta es posible". Así lo cree la académica Fernanda Aguilar, de la Escuela de Nutrición y Dietética de la Universidad Católica del Maule.

La docente explicó que el primer paso es conocer nuestra realidad: "Hay que ser valiente y subirse a la pesa y saber cuánto subimos. Uno puede subir entre 3 a 5 kilos en estas fiestas y, por eso, es importante saber esto", aseguró.

Otro consejo importante es cuidar la hidratación y el reemplazo de ciertos alimentos.

"Es importante volver a tomar agüita, olvidarnos del terremoto. Cambiemos las proteínas que fueron animales, con tanto asado y ojalá reemplazarlas por proteínas vegetales como legumbres o carnes blancas", explicó.

Y por lo mismo, advierte que no es bueno caer en las típicas dietas détox, que tan populares son en internet, sin tener un profesional que nos esté orientando al respecto.

Dos comidas que son esenciales para retomar una correcta alimentación son el desayuno y el almuerzo.

En el caso del primero, este tiene que estar compuesto por un lácteo que sea descremado, una fruta y un cereal, que puede ser medio pan integral, cereales del desayuno o avena.

Mientras que para el almuerzo "Siempre debería llevar verduras crudas y ojalá esto sea la mitad de nuestro plato, un cuarto del plato por cereales ya sea arroz, papa o fideos y el otro cuarto por proteínas, pollo, pavo o pescados", indicó.

Finalmente, la académica de Nutrición y Dietética puso énfasis que lo primordial es volver a los horarios habituales y seguir una dieta más liviana, hasta recuperar el peso ideal.

SOMOS UNA GRAN COMUNIDAD



royalamerican



royalamerican_school



royalamerican