

OCTUBRE 2021

BOLETÍN
Nº 13

SOMOS UNA GRAN COMUNIDAD



DÍA DEL ASISTENTE DE LA EDUCACIÓN

ESLABÓN IMPORTANTE DE LA CADENA EDUCATIVA



DÍA MUNDIAL DE LOS ANIMALES

4 DE OCTUBRE SE CELEBRA EL DÍA MUNDIAL DE LOS ANIMALES

BIENESTAR Y CAMBIO

NATURALEZA Y CUIDADO MENTAL



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.

Comenzamos el mes de octubre con los aires de la naturaleza que nos va entregando la primavera.

Los Asistentes de la Educación, como definición son todos los funcionarios que colaboran en el desarrollo del proceso que aportan al servicio educacional de enseñanza y aprendizaje de los estudiantes. Nuestra querida comunidad saludó y celebró a todos nuestros queridos asistente el 1 de octubre, ya que cumplen con un gran rol en nuestro establecimiento. Nuestros estudiantes les dieron enormes entregas de cariño desde pre - kinder a 4° año medio; ustedes son fundamentales y queremos agradecer todo lo que nos entregan como comunidad y en especial a nuestros estudiantes.

Además, envío un saludo a todos los profesores, pero en especial a los de Royal American School, les agradezco por la entrega, el compromiso y el gran respeto que tenemos entre todos los que conformamos esta comunidad; gracias por la entrega y transmisión de valores a nuestros estudiantes y a la comunidad. Hoy quiero reconocer su quehacer pedagógico constante, en el captar la atención de sus alumnos el día a día, por ser los grandes inspiradores, además de muchas veces entretener y entregar conocimientos a sus estudiantes quienes aprenden sin darse cuenta. Queridos profesores dejarán grandes huellas en muchos de sus estudiantes y marcarán momentos únicos e irrepetibles.

Gracias por sobrellevar esta pandemia y poder adaptarse a los grandes cambios que significa en un primer año el trabajo remoto, ahora al trabajo híbrido y tener la gran capacidad de reinventarse ante lo solicitado, sabemos que no fue fácil, pero hoy podemos decir

Afectuosamente
Miss Priscilla Sanhueza Funes
Directora Royal American School



DÍA DEL ASISTENTE DE LA EDUCACIÓN

En el año 2008, fue declarado por ley que cada 1 de octubre se celebraría el Día del Asistente de la Educación, en reconocimiento a las personas que desarrollan una serie de funciones de apoyo, que son claves en el proceso educativo.

El personal codocente es fundamental por el apoyo diario que presta a la educación, tanto en lo valórico, como en lo relativo a convivencia escolar. Además, generan una instancia resolutoria de problemas igualmente fundamental y útil a la desempeñada por los docentes de cada establecimiento.

Según la Ley N° 19.464 en su artículo N° 2, considera como asistentes de la educación a aquel personal que realice al menos una de las funciones no docentes complementaria a la labor educativa, dirigida a desarrollar, apoyar y controlar el proceso de enseñanza-aprendizaje, incluyendo las labores de apoyo administrativo y auxiliar necesarias para el funcionamiento de los planteles educacionales.

Los Asistentes de la Educación son todos los funcionarios que no son profesores y que trabajan en recintos educacionales, tales como auxiliares, inspectores, secretarías, bibliotecarios, asistentes de párvulos, personal administrativo, entre otros.

Los Asistentes de la Educación son un eslabón importante de la cadena educativa, quienes en colaboración diaria con directivos y profesores permiten que el aprendizaje de los menores se lleve a cabo a través de un círculo virtuoso de trabajo en equipo.

A todos nuestros Asistentes de la Educación un reconocimiento especial por toda su entrega



https://youtu.be/_gvyABT7IZI



https://youtu.be/H_5mVlj14DQ

LA AUTOESTIMA

La autoestima es la conciencia que una persona tiene de su propio valor, fortalezas y debilidades. Ser conscientes de estos aspectos, y valorarlos, permitirán que una persona enfrente de mejor manera cada una de las pruebas que a diario se presentan, independientes de lo difíciles que puedan ser.

Ahora, ser consciente de quienes somos y de cómo somos, puede llevarnos a decantar por dos caminos: aceptarse y quererse con virtudes y defectos o auto percibirse como un sujeto incapaz o poco valioso.

Es acá donde aparecen las dos definiciones de autoestima: la autoestima positiva y la autoestima negativa.

La primera de ellas se entiende como la visión correcta o ideal que un sujeto debería tener de sí mismo. En esta versión positiva la persona se quiere, se acepta y se valora a nivel emocional, psicológico y físico. Al reconocerse de esta manera el sujeto en cuestión se siente capaz de superar cualquier dificultad a pesar de que estas se instalen en alguno de sus puntos débiles. Esto porque al

reconocer la debilidad como una oportunidad el sujeto es capaz de adaptarse y encontrar formas variadas de resolver.

El segundo tipo de autoestima, la negativa, nos presenta a un sujeto que si bien se conoce y reconoce cuales son su fortalezas y debilidades, tiene una visión distorsionada de sí mismo. Esta distorsión lo empuja a infravalorarse y auto convencerse de ser incapaces de resolver y enfrentarse a las pruebas que la vida va poniendo en su camino. Es así como Las personas que desarrollan una autoestima negativa no son capaces de encontrar en sí mismos herramientas que permitan resolver problemáticas básicas y mucho menos complejas. Los que terminan por confirmar esta "incapacidad" auto diagnosticada encerrando al sujeto en un círculo de no acabar.

Entonces es muy importante preguntarnos ¿Qué autoestima enseñamos a nuestros hijos? ¿Cómo hemos trabajado con nuestros hijos respecto a la autoestima? ¿Nos hemos preocupado de su autoestima?

Continúa en el próximo boletín.

CURIOSIDADES DE ANIMALES

Fuente: luzdeltajo.net)

Las más de 14 millones de especies diferentes con las que compartimos el planeta tienen historias sorprendentes e interesantes que no conoces. Como no podemos hablarte de todos los seres que habitan el planeta, tendrás que contentarte con algunas curiosidades de los animales que te sorprenderán.

- La jirafa es el animal más alto de todos que, a pesar de su tamaño, sólo duerme durante 2 horas al día y lo suele hacer de pie.
 - Debes tener cuidado con los lametazos de la ballena azul, ya que tiene una lengua que pesa como un elefante ¡Casi cuatro toneladas de sin hueso!
 - Una de las curiosidades de los animales más sorprendentes la encontramos en los cocodrilos. Estos animales comen enormes piedras para bucear mejor.
 - ¿Te has preguntado alguna vez si los caracoles tienen dientes? Este molusco cuenta con un órgano, similar al de la dentadura humana, con más de 25.000 dientes.
 - Los leones son el único felino en los que a simple vista se puede diferenciar entre macho y hembra. ¿A qué con tu gato no pasa lo mismo?
 - Uno de los embarazos más largos del reino animal es el de los elefantes, que puede durar hasta 2 años.
 - Los koalas también tienen una de las curiosidades de los animales más llamativas: duerme hasta 22 horas, por lo que siempre le cuesta madrugar...
 - También hay muchos datos interesantes sobre las hormigas. Por ejemplo, las colonias de la hormiga legionaria pueden comer más de cien mil animales al día.
 - Por último, las moscas sólo se alimentan con líquidos porque no tienen dientes, se dan a la bebida...
- ¿Te has divertido con esta publicación? En la próxima publicación tendremos nuevos datos curiosos.



¿QUÉ ES EL EFECTO INVERNADERO?

El efecto invernadero es un proceso natural de la tierra que consiste en acumular cierta cantidad de gases en la atmósfera para mantener el calor dentro del planeta. Este calor es necesario y esencial para que la vida como la conocemos dentro de la tierra funcione y mantenga su equilibrio natural que conocemos con el nombre de ecosistema.

Los ecosistemas son capaces de regenerarse constantemente por sí solos. ¿Entonces por qué es malo el efecto invernadero? Lo malo en el planeta no es el efecto invernadero, lo malo en la tierra es la contaminación por parte del ser humano, los seres humanos actuales tenemos hábitos que incrementan los gases necesarios para que el efecto invernadero funcione, engrosando esta capa natural que mantiene el calor dentro de la tierra, a mayor cantidad de gases mayor es el calor dentro de la tierra, por eso debemos cambiar hábitos y aplicar las medidas necesarias para ayudar a disminuir los gases de efecto invernadero, así la tierra se enfriará para mantener el equilibrio natural y evitar cambios climáticos.

DÍA MUNDIAL DE LOS ANIMALES

El 4 de octubre se celebra el Día Mundial de los Animales, una fecha promovida por la Organización Mundial de Protección Animal, con el objetivo de frenar la extinción de muchas especies a lo largo y ancho del mundo.

Se eligió este día en particular por coincidir con el santo de los animales San Francisco de Asís.

La intención de celebrar el Día Mundial de los Animales es recordarnos que, aunque somos la especie más evolucionada, eso no le quita los derechos y protección al resto de los animales del planeta.

Porque tal como le explicaron a Simba en el Rey León, todos formamos parte de una cadena conocida como el ciclo de la vida, y la destrucción de cualquier especie genera grandes estragos en la naturaleza.

La mejor forma de celebrar este día es respetando a todos los seres vivos que conviven con nosotros en el planeta.

También asistiendo o realizando actividades educativas que promuevan en las generaciones más jóvenes un sano interés por nuestros amigos los animales.

Compartiendo mensajes que sensibilicen y conciencien al resto de los usuarios de Internet, sobre los seres peludos, con plumas o escamas, que viven a nuestro alrededor, pero que no cuentan con conexión wifi para levantar su voz a favor de sus derechos.

Los más pequeñitos quisieron levantar la voz por los animalitos, expresando algunas ideas.

 <https://bit.ly/3IPsZI8>



PROTECCIÓN ANIMAL

Actualmente, cerca del 40% de las especies animales del planeta corren peligro de desaparecer. Gran parte de este porcentaje se debe a las consecuencias que la acción del ser humano acarrea a la naturaleza y a la biodiversidad que depende de ella. Revertir la situación es posible y depende de nosotros.

10 acciones para la protección y el cuidado de los animales:

1. Prohibir la caza de animales. Acción principal para evitar la extinción.
2. Evitar la deforestación de bosques. La tala de árboles está causando estragos en las especies animales. Algunas especies no sobreviven y otras tienen que migrar.
3. Delimitar las áreas protegidas y reservas naturales. En su tarea por la protección y el cuidado animal, los gobiernos deben actuar para marcar las zonas especialmente vulnerables.
4. Evitar la contaminación de los recursos naturales. La naturaleza es la fuente de recursos más importante del mundo animal.
5. Promover planes para la reproducción en cautiverio. La reproducción controlada es una forma muy efectiva de ayudar a ciertas especies.

Fuente: fundacionaque.org

6. Contribuir a la disminución de la tala de árboles con el reciclaje. Reciclar es una manera muy fácil de ser sostenible.
7. Respetar las áreas protegidas y reservas naturales. Sigue todas las indicaciones que se te den cuando asistas a un paseo. Y si no hay señalización, actúa con sentido común, buscando siempre la protección del entorno y los animales que viven en él.
8. Comprar con responsabilidad. Al no comprar productos hechos de animales en peligro de extinción puedes hacer que el tráfico ilegal de vida silvestre no sea un negocio lucrativo.
9. Restaurar los ecosistemas. Puedes ayudar a reducir este peligro plantando árboles nativos, restaurando las tierras pantanosas o limpiando playas en tu área.
10. Hacer donaciones. Cuando visites zoológicos acreditados y reservas naturales locales, paga el precio de entrada recomendado. Tus donaciones ayudan a mantener estas áreas vitales de conservación.

Te invitamos a ver este video.

 <https://youtu.be/RUDpVWCbX1g>



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.

Fue instaurado originalmente en 1943, como Día del Maestro, a celebrarse el 14 de junio; poco tiempo después, la fecha fue reemplazada por el 11 de septiembre, en recuerdo del fallecimiento de Domingo Faustino Sarmiento, acaecida en ese día de 1888; en 1967, la ley N° 16.662 ratificó esta fecha. En 1974, el decreto ley 680 de 1974 trasladó de nuevo la fecha, ahora al 10 de diciembre, en homenaje al recibimiento del Premio Nobel de Gabriela Mistral en el mismo día de 1945; finalmente, en 1977, el decreto ley 1.938 trasladó y renombró esta efeméride a su fecha y nombre actual, en recuerdo de la creación del Colegio de Profesores de Chile.

El Día del Profesor conmemora a las personas que ejercen la enseñanza como un trabajo regular. El objetivo principal es darle un valor especial a esta actividad de tanta importancia que ejercen quienes educan a los demás. También se trata de posicionar este rol en un alto estandarte de la sociedad. El día es aprovechado para hacer valer los derechos de los profesores como trabajadores. El día es de carácter internacional. La fecha de celebración en cada país varía a pesar de que la UNESCO sugiere que el día se celebre el 5 de octubre de cada año.

El Día del Profesor en Chile se celebra el 16 de octubre.

Un gran saludo y homenaje a todos nuestros profesores que desempeñan un rol fundamental en la formación de todos los estudiantes.



BIENESTAR Y CAMBIO

POR JESSICA LAGNO - PSICÓLOGA

NATURALEZA Y CUIDADO MENTAL

Si lo pensamos, la vida en sociedad hasta cierto punto nos ha distanciado de la naturaleza a razón de gozar de mayores comodidades adecuadas a nuestro día a día. De alguna manera, hace siglos el hombre luchaba por protegerse de la naturaleza y hoy el hombre trabaja para pagar el ir a involucrarse en ella. Así, en el presente escrito damos cuenta de los beneficios que supone pasear por un breve periodo de tiempo en la naturaleza, lo cual incrementa nuestra autopercepción y la del entorno, la creatividad y la concentración entre muchos otros más. Con esto, esperamos que pueda considerar aquel paseo de atardecer o puedas motivarte a caminar por el mero hecho de hacerlo.

Incentivar la salida de casa para caminar en los parques dado los beneficios mentales que supone el contacto con la naturaleza, es una manera de empezar.

VIOLETA PARRA Y EL RESCATE DE LA MÚSICA CHILENA

Violeta del Carmen Parra Sanjoval nació en San Fabián de Alico o San Carlos, actual Región de Ñuble, el 4 de octubre de 1917. Fue una artista, música, compositora y cantora chilena, reconocida como una de las principales folcloristas en Latinoamérica y el país. Su trabajo se fundó en el rescate de la música popular del campo chileno y las manifestaciones constituyentes del folclore de Chile y América Latina. En conmemoración de su natalicio, el 4 de octubre es celebrado el «Día de la música y de los músicos chilenos».

Fue miembro de la familia Parra: hermana de Nicanor, Hilda, Eduardo «Lalo» y Roberto, entre otros, todos célebres por su trabajo artístico.

Su actividad artística no se detuvo sólo en la música y se diversificó, trabajando en cerámicas, pinturas al óleo y arpilleras, que presentó en las dos primeras ediciones de la Feria Chilena de Artes Plásticas (1959 y 1960), así como en un museo de arte popular y folclórico que ella misma fomentó a crear en la Universidad de Concepción y luego viajó por casi todo Chile, ofreciendo cursos de folclore y recitales.

En 1964 fue la primera latinoamericana en exponer individualmente una serie de sus arpilleras, óleos y esculturas en alambre en el Museo de Artes Decorativas del Palacio del Louvre, en una muestra titulada Tapices de Violeta Parra. También escribió el libro Poesía popular de Los Andes y la televisión suiza filmó el documental Violeta Parra, bordadora chilena.

En junio de 1965 regresó a Chile e instaló una gran carpa con el plan de convertirla en un importante centro de cultura folclórica, la «Universidad nacional del folclore», la respuesta no fue muy motivadora y, tras algunos intentos fallidos durante 1966, se suicidó a las 17:40 del 5 de febrero de 1967.



LO QUE NOS HACE EL MACHISMO...

Si bien hoy la lucha pone a la mujer como centro de la reflexión en razón de un machismo crónico que las ha afectado durante décadas y décadas, me gustaría también escribir para contarles un poco como ese machismo que, nos posiciona en lugar de privilegio, afecta nuestra manera de ser y de entender el mundo.

El machismo, que nos pone en el centro del universo, presenta estándares básicos de lo que un hombre tendría que ser desde el momento en que nacemos. Un hombre, en una sociedad machista, debe ser fuerte, invulnerable, líder, insensible, violento y sexualmente imponente (dentro de un sinfín de cosas más).

Pero resulta ser que muchos han desarrollado formas diferentes de ser «hombres». Existen hombres sensibles, vulnerables, pacíficos, y sexualmente imperfectos. Entonces ¿Qué pasa con ellos? ¿No podemos considerarlos hombres?

Muchos de nosotros, desde el momento que se nos viste de azul al nacer cargamos no solo con un estereotipo de que el azul es color de hombres sino también con un saco de ideas preconcebidas de lo que debemos ser. Esto nos ha llevado a crecer en el cuestionamiento permanente y en la obligación de alcanzar el estándar de hombre «alfa» que, para ser muy sinceros muy pocos alcanzan y muy pocos queremos alcanzar.

ENCUENTRO ENTRE DOS MUNDOS



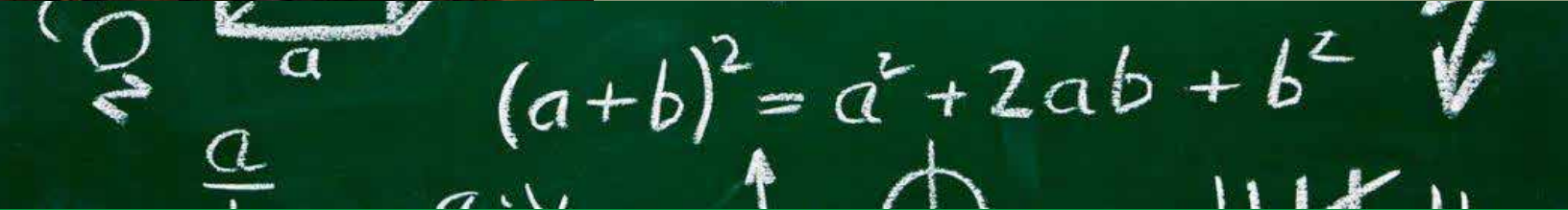
El 12 de Octubre se conmemora, el día del “ENCUENTRO ENTRE DOS MUNDOS”, debido a que fue, en esa fecha en que Cristóbal Colón llegó a las costas de una Isla Americana, en 1492, día memorable porque a partir de ese día se inicia el contacto entre Europa y América, que transforma las visiones del mundo tanto de los americanos como el de los europeos.

En la mayoría de los países hispanoamericanos el Día del Encuentro entre dos mundos, se denomina Día de la Raza, en Chile en el año 2000, la ley 19.668 lo renombró el día del Encuentro de dos Mundos, en alusión al lema oficial de celebración del Quinto Centenario del Descubrimiento de América.

La conmemoración de este día genera controversia, por un lado, hay quienes dicen que se debe celebrar el que Cristóbal Colón haya llegado a América, aun cuando él creyera haber llegado al continente asiático, llamado Indias por Marco Polo, y por otro lado están quienes afirman que no hay nada que celebrar debido a los abusos y muertes que trajo la llegada de Colón.

Independiente de la posición que se tenga, lo cierto es que el 12 de octubre, es una fecha relevante para la humanidad, puesto que no solo significó el descubrimiento de un nuevo continente, sino que también se pudo constatar y confirmar que la tierra es redonda y no plana, como se creía.

La fecha de esta efeméride, puede ser una buena instancia para volver a repasar nuestra historia, nuestra identidad y nuestros orígenes.



CLUB MATEMÁTICO

Les damos la bienvenida a esta nueva quincena, con un nuevo desafío matemático para que podamos compartir y desarrollar.

Los invitamos a poner en práctica sus conocimientos.

Desafío básica y media: Convención de economistas

En una convención hay 50 economistas. Pasado unos minutos, un participante se levanta de su puesto y grita a viva voz: “todos acá son unos mentirosos”, inmediatamente, otro participante se levanta y grita lo mismo y así sucesivamente con los 50 economistas acusándose mutuamente. Claramente hay economistas veraces y otros mentirosos ¿Cuántos economistas veraces hay, si es que hay alguno?



<https://youtu.be/DVGZar3Z3SQ>



DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

En los últimos años se ha estimado que el número de personas de 60 años o más superará a los niños menores de 5 años y se estima que, en las próximas tres décadas, el número de personas mayores en todo el mundo se duplique, llegando a más de 1.500 millones en 2050, y el 80% de ellas vivirá en países de ingresos bajos y medianos (ONU).

Con esos antecedentes, octubre y muy especialmente el 1º de este mes se conmemora el Día de las Personas Mayores, con énfasis en hacer conciencia del cambio demográfico acelerado que estamos enfrentando en el mundo, ante una sociedad que tiene muchas prácticas discriminatorias para con este grupo de edad.

A 33 AÑOS DEL PLEBISCITO DE 1988

La Constitución Política de 1980 establecía un periodo de 8 años desde su entrada en vigencia, el 11 de marzo de 1981, para el término del mandato presidencial y de la Junta de Gobierno. De esta forma, con al menos noventa días de anticipación a la fecha, es decir, el 11 de marzo de 1989, se debía proponer al país una persona para ocupar el cargo de presidente de la República durante el periodo siguiente, sujeto a la ratificación de la ciudadanía mediante un plebiscito.

Si ganaba la opción Sí, se aprobaba al candidato propuesto y se iniciaba un nuevo periodo presidencial el 11 de marzo de 1989, por un periodo de ocho años (hasta el 11 de marzo de 1997).

Si ganaba la opción No, no se aprobaba al candidato propuesto y el periodo presidencial de Augusto Pinochet se extendía un año más, hasta el 11 de marzo de 1990. Y noventa días antes de la expiración de esta prórroga, se debía convocar a elección de presidente de la República y de parlamentarios.

Este fue el plebiscito que ocurrió el miércoles 5 de octubre de 1988, cuyos resultados dirimieron la convocatoria de elecciones democráticas para el siguiente periodo presidencial por un 55,99% de un total de 7.086.679 votos válidamente emitidos, correspondientes al 97,53% del padrón electoral.

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

Fuente: diainternacionalde.com

Cada 16 de octubre desde el año 1979 se conmemora el Día Mundial de la Alimentación, Una celebración promovida por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación (FAO), con el claro objetivo de disminuir el hambre en el mundo, propósito que también busca la Agenda 2030 con su meta de hambre cero.

Según los datos de la misma FAO, se estima que en el mundo 672 millones de adultos y 124 millones de menores son obesos y 40 millones de niños menores de 5 años tienen sobrepeso.

Esto se debe principalmente a un cambio en la dieta de las personas, sobre todo de aquellas que residen en las ciudades. El estudio de la FAO demuestra que en los últimos años la comida rápida ha desplazado en gran medida a la comida del hogar y no solo eso, también ha sustituido ingredientes importantes como frutas y verduras, por harina, azúcar, grasas y sal.

¿Cómo llevar una alimentación sana?

Lo primero es apostar por las comidas hechas en casa y ayudar a los productores locales a seguir generando vegetales, frutas y verduras, realmente ricas en vitaminas y minerales.

Además debemos elegir alimentos más saludables para los niños, sustituir una torta de chocolate por galletas de avena y pasas o simplemente darles chocolate negro el cual brinda muchos beneficios al organismo.

También se debe ampliar la gama de frutas y vegetales que conocemos, para ir descubriendo otras plantas que también aportan nutrientes al organismo. Por último, es imprescindible disminuir el uso de aceite y sal en la cocina, además de tener una rutina de ejercicios diarios.

 <https://youtu.be/hLBhVqF5HA4>



LA PRIMAVERA Y EL ESTADO DE ÁNIMO

Fuente: asersentido.com

Después de unos cuantos meses de frío y mucha ropa invernal, llega la temporada donde la naturaleza muestra su máximo esplendor, las plantas comienzan a florecer, los días se vuelven más tibios y luminosos y las calles se sienten más alegres, llenas de vida y color. La primavera ha llegado y con ello inician días soleados en los que podemos disfrutar al aire libre, incrementar nuestras actividades sociales, mostrar más piel e incluso sentirnos más enamorados.

Un antiguo dicho popular dice que “la primavera la sangre altera”, principalmente porque se trata de un momento del año en el que las personas tienden a observar un cambio emocional, sobre todo después del invierno, pues el aumento de luz solar tiene una serie de efectos psicológicos y emocionales en la mayoría de las personas. Son muchos los científicos y especialistas en medicina que coinciden en señalar que el aumento de luz (provocado por el

aumento de la radiación solar), produce cambios en la producción hormonal de los humanos: sustancias como la melatonina o la serotonina son sumamente importantes en el estado emocional de la persona y suelen verse afectadas con los cambios en la exposición a la luz propios de esta estación del año, por tanto, tal como sucede con los cambios de horario, muchas personas suelen no acostumbrarse de inmediato a estas nuevas condiciones de luminosidad o les cuesta más que a los demás entrar en la atmósfera primaveral. Algunos irradian felicidad y mucha energía a flor de piel, en cambio a otros organismos el proceso de adaptación puede ser más sensible, generando cambios en el estado de ánimo que pueden ser desagradables o necesarios de atender, ya que puede desencadenar una baja anímica importante, donde puede desaparecer con los días, o en casos aislados, en cuadros depresivos.

¿Cuál es tu caso?

TIPS PRIMAVERAL

Como se dijo en un artículo anterior, la primavera llega y con ella, también el estado de ánimo suele sufrir ciertos cambios.

¿Cómo disfrutar de la primavera y sus beneficios?

Consuma alimentos de temporada. Durante la primavera aumenta la variedad de verduras y frutas frescas que pueden incorporarse a la dieta, lo que la hace más sana. Asimismo, puedes aprovechar el buen clima para hacer una caminata.

Realiza caminatas al aire libre. Eso te ayudará a despejar la mente. De este modo podrás sentirte más relajado, lo que a su vez tendrá un positivo efecto fisiológico sobre todos los sistemas de tu cuerpo. La actividad física también tiene un efecto positivo en la quema de calorías. Esto significa que te ayudará no sólo a mantener un peso adecuado para tu talla, sino también a fomentar hábitos saludables de vida.

Disfruta de la luz natural. Recibir luz solar estimula la producción de vitamina D. Es importante que tu cuerpo sintetice esta vitamina porque fortalece tu sistema inmunológico y ayuda a proteger tus músculos, huesos y sistema nervioso.

Los días primaverales son más largos, cálidos y brillantes. La luz estimula la glándula pituitaria, lo que disminuye la secreción de melatonina, la hormona encargada del sueño. Estos cambios hormonales podrán hacerte sentir mucho más activo y de mejor ánimo. La luz también incrementa la producción de serotonina, una hormona que te hará sentir feliz, motivado y con una visión positiva de la vida, aunque si se secreta en exceso puede causar sensación de inquietud.

Debido al bombardeo interno de hormonas, es natural que tu salud mejore, pues tener una perspectiva positiva de la vida potencia la respuesta del sistema inmune. Utiliza esta energía renovada para cultivar tus afectos y relaciones sociales.

SOMOS UNA GRAN COMUNIDAD



royalamerican



royalamerican_school



royalamerican