

BOLETÍN 101

Tiempo Ordinario: “Es un tiempo para crecer en la caridad, la paciencia y la humildad, virtudes que se nutren en la cotidianidad”.

SEMESTRE 2 /Lunes 26 de agosto del 2024

EDITORIAL

La Música: Un Remedio alternativo para el cuerpo y el alma
Prof. Nike Alvarado - Área de Música

La relación entre la música y la medicina se remonta a las antiguas civilizaciones alrededor del mundo, donde se utilizaba para sanar el cuerpo y el espíritu. Hoy en día, la ciencia va confirmando lo que nuestros antepasados intuían: la música tiene un impacto significativo en la salud humana. Estudios recientes realizados en importantes instituciones como la Universidad de Harvard en Estados Unidos y el Instituto Karolinska de Suecia han demostrado que la música puede reducir el estrés, aliviar el dolor y mejorar el bienestar emocional. La música clásica o la música instrumental con ritmos moderados y a un volumen adecuado, por ejemplo, ha mostrado efectos positivos en pacientes con enfermedades cardiovasculares al disminuir la presión arterial y la frecuencia cardíaca.

En entornos hospitalarios, como el Hospital Mount Sinai de Nueva York, la práctica de la musicoterapia se ha consolidado como una disciplina reconocida, ayudando a pacientes a lidiar con la ansiedad, la depresión y el dolor crónico. Incluso en unidades de cuidados intensivos, como en el Hospital General de Massachusetts, la escucha de música en sus recintos ha demostrado ser efectiva en la reducción del uso de sedantes y la aceleración del proceso de recuperación.

El poder de la música va más allá de lo físico, influyendo profundamente en la mente y las emociones. La inclusión de la música en programas de salud no solo mejora la calidad de vida de los pacientes, sino que también promueve un enfoque más holístico de la medicina, donde el cuidado del cuerpo se entrelaza con el bienestar emocional.

Este enfoque integrador subraya la importancia de considerar la música como una herramienta terapéutica esencial en la medicina moderna.

En mi experiencia como músico profesional y profesor de música, te brindo estos cinco consejos para mejorar tu salud física y mental con la música:

Escucha música relajante y suave antes de dormir: Esta clase de música puede mejorar la calidad del sueño y ayudarte a descansar mejor.

Incorpora la música en tus rutinas de ejercicio sin dudarlo: Escuchar tus canciones enérgicas favoritas pueden motivarte a mejorar tu rendimiento físico.

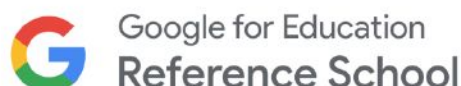
Considera aprender y/o practicar un instrumento musical: Tocar un instrumento musical puede mejorar la coordinación, reducir el estrés y fortalecer la memoria considerablemente.

Canta o escucha música en grupo: Practicar la música en comunidad fortalece los vínculos sociales y reduce la sensación de soledad.

Dedica tiempo a la escucha consciente: Escuchar música con atención plena puede ayudarte a desconectarte del estrés diario y promover una sensación de bienestar mental muy importante en estos tiempos de rutinas aceleradas.

Agregar la práctica consciente o la escucha atenta de la música en tu vida diaria no solo es placentero, sino también un camino para mejorar tu salud física y mental. Para mayor información sobre el tema, observa y comenta en familia, el siguiente video “¿Cómo nos influye la música?” (DW Documental, 2022). Youtube:

<https://youtu.be/9QNZqozcdNg?si=9zEySJ2YqRKSkKJe>



FE Y ALEGRÍA- PRIMARIA

¡Atención estudiantes de primaria! Queda solo una semana para colaborar con la Rifa Anual 2024 de Fe y Alegría. Cada boleto que vendamos o compremos será una oportunidad para ayudar a muchos niños a que tengan mejores oportunidades de aprendizaje.

Los martes y jueves de 8:00am a 12pm hasta el 26 de agosto, podrán entregar sus donaciones en el local de las Madres Voluntarias.

¡Juntos podemos hacer la diferencia!

VÍVERES COES

Este martes 27 de agosto se realizará la actividad "Interseniors VM-SM" para los estudiantes de Vto de secundaria, teniendo el objetivo de unir a las comunidades. De la misma forma, para convivir de manera solidaria, es necesario para la participación traer víveres para las Misiones Urbanas a Santa Rosa de los Olleros, realizadas por Vto de secundaria. Los víveres deben ser alimentos no perecibles y bien envasados, como arroz, menestras, fideos, bolsas de leche, etc. El Consejo Estudiantil pasará por los salones en la hora de tutoría para recolectar las donaciones.

CAFÉ CON PADRES - Vto AÑO



DULCES Y SALADOS



ASAMBLEAS

El día de hoy será la Asamblea de Media Baja en el Coliseo y el día de mañana la de Primaria en el Hangar

MISA DE PROMOCIÓN

El día de hoy, los estudiantes de 5to grado tendrán su Misa de Promoción a las 8:25 a.m. en el Auditorio

JORNADA VOCACIONAL

El día de mañana los estudiantes de I D y IE tendrán su Jornada Vocacional en el Coliseo. Se les agradece llegar puntual. Los profesores de la 5ta hora los acompañarán de regreso al aula al finalizar la Jornada.

CONSEJO ESTUDIANTIL

Vto de Secundaria

Este 27 de agosto, desde las 11:30 hasta las 15:20 la promoción de V de secundaria tendrá la actividad de Interseniors en el colegio Villa María. Se agradece traer lonchera y coordinar sus almuerzos puesto que salimos al Villa María a las 11:35 a.m.. Podrán comer en sus recesos o en el camino. Además todos deben venir con sus polos de houses y los que participan en los juegos traer un polo de repuesto. Por favor seguir las indicaciones de sus House Captains.

Se espera una buena participación en las actividades preparadas por los consejos estudiantiles y un comportamiento ejemplar.

ROSARIO FAMILIAR

Este miércoles 28 de agosto a las 7:45 a.m. será el Rosario Familiar a cargo de las familias de II año. Los esperamos en el Coliseo.

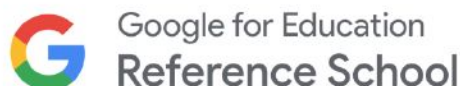
REUNIONES DELEGADOS ACADÉMICOS

Los delegados académicos tendrán reunión con el Director Pedagógico durante el mes de agosto según el cuadro.

Promoción	Día	Hora	Lugar
V año	lunes 26 de agosto	08:25	Oficina de Dirección Pedagógica

REUNIONES DE LA SEMANA (3:30 P.M.)

Lunes 26: Consejo de Promoción (Casos)
Miércoles 28: Formación Pastoral



CHAMILEAGUE IV AÑO

Se convoca a los estudiantes de IV año a participar de la II Edición del Torneo CHAMI LEAGUE SM 2024, que se realizará del 26 de agosto al 02 de setiembre.

Las inscripciones se realizarán por medio del Presidente de Clase, a través de la donación de leches. La clase que logre completar el 100% de bolsas de leche requeridas para su clase en el menor tiempo, obtendrá 1 punto de bonificación en la tabla de resultados.

Esperamos tu participación para vivir juntos el espíritu de familia a través de la II Edición del Torneo CHAMI LEAGUE SM 2024.

CAMPO	26 AGOSTO	27 AGOSTO	28 AGOSTO
CANCHA 1 del Hangar	IV A VS. IV B	IV B vs. IV C	IV A VS. IV C
CANCHA 2 del Hangar	IV C VS. IV D	IV D VS. IV E	IV B VS. IV E
	Descansa IV E	Descansa IV A	Descansa IV D

CAMPO	29 AGOSTO	02 SETIEMBRE
CANCHA 1 del Hangar	IV A VS. IV D	IV A VS. IV E
CANCHA 2 del Hangar	IV C VS. IV E	IV B VS. IV D
	Descansa IV B	Descansa IV C

OLIMPIADAS MARIANISTAS

Este año tendremos las Olimpiadas Marianistas. En esta oportunidad participarán algunos estudiantes de I año.

Ellos tendrán una reunión el miércoles 28 de agosto a las 8:00 -8:25a.m. en el Auditorio.

La lista de estudiantes que participarán la pueden encontrar en el siguiente enlace: <https://docs.google.com/document/d/1AgoDmtHRCxvY-g2Cs2EDc7ZCfdqDeU5QIlaoH8oegQo/edit?usp=sharing>

REUNIONES IB (MYP)

Lunes 26 de agosto: Coordinadores MYP

Los Coordinadores MYP (Rasa B., Benito R, Augusto R., Luis A.) se reunirán hoy a las 11:50 am en la sala 1.

Miércoles 28 de agosto: Segunda entrevista - Proyecto Personal 2024 (Piloto)

Se continúa el trabajo con los alumnos para el Proyecto Personal 2024:

- Reunión Grupo 1 - Sala 1 (3:25pm): Luis O., Sebastián A., Matteo Gr., Emilio Gr., Ximena D., Luis A.

- Reunión Grupo 2 - Sala 2 (3:25pm): Eduardo O., Mariano G., Rasa B., Isabel Ch.

Lunes 26 al jueves 29 de agosto: Planificación de unidades (Piloto MYP)

Durante esta semana el Coordinador MYP se reunirá con los profesores del Piloto MYP para elaborar la planificación de unidades que se aplicará en el mes de setiembre. Los días y horas serán coordinadas por interno.

ENSAYOS DANZA

I de Secundaria Danza Tuntuna:

Lunes 26 10 :05 a 11:35 a.m.

Martes 27 8.25 a 9.50 a.m.

Miércoles 28 8.25 a 9.50 a.m.

6to Grado Danza Mix Danzas Peruanas y New York New York

Martes 3 8.25 a 9.50 a.m.

Miércoles 4 8.25 a 9.50 a.m.

Jueves 5 8.25 a 9.50 a.m.

viernes 6 10 :05 a 11:35 a.m.

6to y I Danza Conjunta

Jueves 29 8.25 a 9.50 am

02 de setiembre 10 :05 a 11:35



Google for Education
Reference School

CERTIFIED

ISO 9001:2015
ISO 21001:2018

