



EDITORIAL

¡De vuelta a clases! ¿Por qué a algunos se les hace más fácil que a otros?

Psicóloga Gladys Saavedra - Área de Psicología



Las vacaciones terminaron y llegó el momento de volver a clases. Para algunos, retomar clases es emocionante porque se reencuentran con amigos, hacen deporte, aprenden cosas nuevas y viven nuevas experiencias. Sin embargo, para otros, las clases pueden ser un desafío, ya que deben adaptarse nuevamente a los horarios, los cursos, los profesores, el nuevo grado y sobre todo a las responsabilidades.

¡Tranquilo! Si bien al inicio te puede costar retomar la rutina escolar, es cuestión de tiempo para que te vuelvas a sentir, no solo mejor, sino también confiado y motivado.

Aspectos que influyen en que sea más llevadero retomar las clases:

- Hábito de estudio; mantener una rutina de lectura o repaso durante las vacaciones permite tener menos dificultades con los cursos.
- Grupo de amigos; ven el colegio como un espacio para disfrutar y compartir con ellos.
- Organización; tener un horario bien establecido, planificar tu tiempo, dormir y alimentarte correctamente permite que te adaptes con mayor facilidad.
- Actitud; si mantienes una actitud y mentalidad positiva confiando en tus habilidades verás el colegio como una oportunidad de seguir aprendiendo.
- Interés y compromiso; son dos palabras a tener en cuenta porque en tu día a día porque cuanto mayor involucrado te sientas con el colegio más tranquilo te sentirás en los diferentes cursos.

Si sientes que el regreso a clases te cuesta un poco más, estos son algunos consejos que te permitirán adaptarte mejor:

- Ajusta tu rutina con anticipación; empieza a dormir y despertarte a la misma hora, así evitarás sentirte cansado al día siguiente.
- Prepara todo con tiempo; organiza tu mochila, útiles, uniforme y cualquier material que necesites para el día siguiente.
- Refuerza lo aprendido; no es necesario estudiar muchas horas, pero un repaso breve de los temas más importantes de la semana te ayudará a sentirte más seguro.
- Ponte metas personales; piensa en objetivos para este nuevo ciclo escolar, como mejorar en un curso, participar en algún deporte o actividad extracurricular, o reforzar tu organización. Muchas veces tener una meta te motivará a esforzarte.
- Mantén el contacto con tus amigos; es importante que fuera del colegio compartan espacios y actividades juntos para reforzar los lazos de amistad.
- Mantén una actitud positiva; en lugar de ver la escuela como una obligación, trata de enfocarte en lo bueno: la oportunidad de aprender cosas nuevas, compartir con amigos, participar en actividades y prepararte para tu futuro.
- Si algo te preocupa, busca apoyo; no tengas miedo de hablar con tus padres, maestros o algún amigo si sientes que te cuesta adaptarte. Siempre habrá alguien dispuesto a escucharte y ayudarte.

¡Bienvenido al año escolar 2025! El regreso a clases es una oportunidad para empezar de nuevo y con energía. Recuerda: Cada día puedes aprender, crecer y convertirte en la mejor versión de ti mismo. ¡Tú puedes lograrlo!



ZONAS ASIGNADAS A LOS ESTUDIANTES DURANTE LOS RECESOS

Primaria 5to. y 6to. Canchas del Hangar y jardines de Primaria

Media Baja I de Sec. Canchas detrás psicología

II de Sec. Canchas detrás de piscina

Media Alta III de Sec. Cancha Plaza Veá

IV de Sec. Cancha sintética 2

V de Sec. Cancha sintética 1

PRIMER MISTERIO DOLOROSO

Jesús Ora en el Huerto de Getsemaní

Señor, hay miles de estudiantes desalentados, en muchas ocasiones por la falta de trabajo y recursos. Dale tu fuerza para que puedan superar los momentos difíciles, que puedan aprender a ser pacientes y a atravesar esta parte del camino sabiendo que estás siempre presente con tu auxilio amoroso.

Rezamos ahora un Padrenuestro y diez Avemarías.

FOTO

La próxima semana estará viniendo el fotógrafo para tomar las fotos individuales. Deberán asistir con el polo gris del uniforme.

Martes 11: III año y Primaria

Miércoles 12: V año, Media Baja

Jueves 13: IV año, V año y rezagados

Si por alguna razón un salón no llegara a tomarse la foto ese día será al día siguiente.

ACTIVIDADES DE LA SEMANA

Viernes 7 de marzo

13:00 Salida del personal docente

14:00 Capacitación Profesores que enseñan curso en Inglés

VESTIMENTA

Teniendo en cuenta la temporada de verano, durante la semana de inducción (3 al 7 de marzo) los estudiantes podrán asistir al colegio con un polo sin aplicaciones llamativas, pantalón corto (no ropa de baño) y zapatillas con medias tobilleras (no slaps, crocs, etc.).

La próxima semana deberán asistir con las prendas del uniforme: el short azul, polo gris, medias tobilleras y zapatillas.

CUIDADO FRENTE A LA EXPOSICIÓN SOLAR

Se sugiere que desde el primer día de clases los estudiantes asistan al colegio con elementos de protección solar:

- Gorro que se usará exclusivamente durante los recreos y actividades en zonas expuestas al sol.
- Protector solar para aplicarlo antes de los recreos y clases de Educación Física.

CONVOCATORIA DEPORTIVA

Natación – Todas las categorías

Miércoles 5 y jueves 6 de marzo para III-IV-V de secundaria de 12:45 a 2:00 pm

Lunes 10 y martes 11 de marzo para I-II de secundaria de 3:30 a 4:45 pm

Miércoles 12 y jueves 13 de marzo para 5to-6to de primaria de 3:30 a 4:45 pm

Entrenadores: Franco Lecarneque y Dennise Olascuaga

Área: Piscina

FÚTBOL – Categorías de MAYORES Y MEDIANOS

Miércoles 5 y jueves 6 de marzo para IV-V de secundaria de 6:15 a 7:15 am

Lunes 10 y miércoles 12 de marzo para II-III de secundaria de 3:30 a 4:45 pm

Martes 11 y jueves 13 de marzo IV-V de media de 3:30 a 4:45 pm

Entrenadores: Jaime Drago y Walter Cáceres

Área: Campos de la piscina y Plaza Veá

