

Primero de secundaria

❶ Chicos y chicas, disfruten y descansen en estos 9 días de vacaciones, realicen actividades de esparcimiento, diferentes a las acostumbradas, tienen sus familias para lograrlo. Mejoren y practiquen la lectura en voz alta. Nos volvemos a ver el lunes 22, regresen con las pilas recargadas para nuestro último tramo del año.

❷ Papás y mamás, recuerden que hoy era el plazo para envíos las autorizaciones firmadas y el saldo de las cuotas, es importante cumplir con los plazos establecidos para entregar la documentación requerida. Recuerden que los DNI de los chicos y chicas tienen que estar vigentes.

❸ Nos vemos con todos mañana en el cierre de talleres, su participación siempre es importante.

Segundo de secundaria

❶ Queridos chicos y chicas, felicitarles por su excelente desempeño durante nuestro viaje. Podemos alegrarnos todos por el logro de los objetivos propuestos. Cuidemos y mantengamos ese espíritu de unidad que nos permitió la convivencia durante la semana, sin duda debemos seguir trabajando la puntualidad y una mayor conciencia de la conservación del medio ambiente (consumo de chatarra), las próximas semanas estaremos consolidando la evaluación del campamento.

❷ Queridos papás y mamás, agradecidos por su confianza y apoyo a la propuesta del colegio con motivo de la realización del campamento a Puno, sin su apoyo y ayuda no se habrían logrado los objetivos propuestos. Queda como reto involucrar al cien por ciento de nuestros chicos y chicas que son tan significativas van marcando su crecimiento personal.

Tercero de secundaria

❶ Queridos chicas y chicos, llegaron las vacaciones!!!!. Esperemos que descansen y sobre todo disfruten el estar en familia, recarguemos todas nuestras energías para estos últimos meses que nos queda del año.

❷ Queridos papás y mamás, esperamos que los talleres que tuvimos los pongan en práctica y aprovechen estas vacaciones para conversar y compartir con sus hijos e hijas. No se olviden de sus compromisos para camino inca, solo tenemos hasta fines de noviembre.

Cuarto de secundaria

❶ Queridos chicas y chicos, ya comenzamos el trabajo que nos compromete como colectivo, que mostrará cuánto y cómo nos involucramos para que todos nuestros propósitos sean lo que esperamos.

❷ Nos vemos mañana en el cierre de talleres, recuerden es nuestra primer actividad como promo, apoyemos a nuestros papás y hagamos nuestra parte con todo cariño y compromiso en esta actividad.

❸ Disfruten sus vacaciones y a cargarnos de "energía de la buena" para el último trimestre.

Quinto de secundaria

❶ Queridos papás y mamás, aún hay algunas cuentas pendientes y recuerden que para recibir nuestro premio del festival de postres tenemos que cumplir con todos los pagos de las entradas al Festidanza (solo faltan 6 familias). Y a los papás y mamás que pueden apoyar con conseguir a auspiciadores para el anuario tienen que hacerlo hasta la próxima semana, en la que se realizará el cierre de edición.

❷ Chicos y chicas, son nuestras últimas vacaciones de nuestra vida en el colegio. Disfrútenla y aprovéchenla al máximo. Valoren la necesidad de hacer cosas fuera de lo habitual, que no supongan una repetición constante de los mismos esquemas de su vida cotidiana. Preparándonos para la nueva etapa que nos tocará vivir muy pronto y despidiéndonos de la rutina que el colegio les marcó hasta ahora.



DISFRUTEMOS EN FAMILIA DE ESTAS VACACIONES

Adaptación de Oscar Castillero Mimenza.

Las vacaciones comienzan la próxima semana y el colegio estará cerrado por vacaciones. Ni se puede vivir siempre con prisas y estrés. Nuestro cerebro, nuestro corazón, nuestro cuerpo todo necesita reposar. El mundo actual es muy competitivo. Tanto en la vida laboral como en la personal hay que ser productivos, eficientes, correctos, tener un alto rendimiento, cumplir con fechas límite, hacer frente a situaciones difíciles, tomar decisiones, demostrar proactividad, renovarse, actualizarse continuamente.

Todo ello induce un estado de estrés que, si bien inicialmente nos impulsa y motiva a permanecer atentos y dar lo mejor de nosotros mismos, conduce a un descenso de la motivación, rendimiento y de disfrute de la actividad laboral que incluso puede inducir algún trastorno de ansiedad o síntomas depresivos. Con el fin de evitarlo, al margen de otras consideraciones, consejos y de la aplicación de técnicas de relajación como las de respiración es necesario contar con períodos de descanso en los que poder relajarse tanto física como psicológicamente y desconectar de los problemas cotidianos. Es decir, se hacen necesarias unas vacaciones.

En este periodo de descanso resulta de gran utilidad realizar actividades de recuperación tales como la relajación con el fin de poder abstraerse y descansar de las cosas o situaciones que nos causan estrés y que uno tiene en su vida habitual. Entendidas como recompensa por el esfuerzo realizado, las vacaciones resultan un elemento reforzador de la autoestima y el autoconcepto, además de prevenir la aparición de estrés y otros trastornos. Se trata de un periodo en el que poder hacer actividades que nos resulten placenteras y para las que normalmente no se tiene ocasión, dejando atrás temporalmente las responsabilidades habituales.

Efectos beneficiosos del descanso, encontramos:

- ✓ En primer lugar, en relación al anteriormente mencionado estrés, las vacaciones ayudan a relajarse, reparando el organismo, durmiendo un poco más, por ejemplo.
- ✓ Un buen descanso produce un aumento notable de la creatividad, pudiendo dar pie a la formación de nuevas estrategias e ideas que en un entorno estresante no surgirían. Esto es debido a que en los periodos de descanso el cerebro no está inactivo, sino que únicamente deja de centrarse en determinada estimulación, activándose muchas otras áreas que suelen dejarse de lado.
- ✓ El descanso produce un incremento de la productividad y la concentración. Aumentando el rendimiento y la eficiencia tanto durante el periodo recreativo como en la vuelta a las habituales responsabilidades.
- ✓ El descanso produce una reducción de ansiedad y esquemas negativos de pensamiento.

En conclusión, las vacaciones suponen una vía que provoca la felicidad en aquellos que son capaces de disfrutar del periodo de descanso vacacional.

Es necesario tener en cuenta que el simple hecho de tener vacaciones no es por sí mismo reparador, sino que el descanso proviene del cambio de actividades y formas de pensar en comparación con la situación habitual. De este modo, no todo vale, si no que se debería tener en cuenta algunos elementos que dificultan el verdadero disfrute del periodo vacacional.

En este sentido, un problema común ante la presencia de vacaciones, especialmente si se trata de unas de corta duración, es la programación excesiva. Frecuentemente se tiende a hacer extensos listados de cosas que hacer o visitar.

Merece la pena tener en cuenta que más cantidad no equivale a más calidad, ya que saturar el tiempo disponible puede producir aún más estrés.

Recibí El Boletín 579 (Enviar este talón de recibo a la tutoría)

Nombre: _____

Firma: _____

NOTAS PARA TODOS

CIERRE DE TALLERES

Los esperamos en nuestro tercer Cierre de talleres, mañana sábado 13, en el Parque del Mapa en Magisterio, a las 9 a.m.

POLLADA DE 2DO PRIMARIA

Mañana, sábado en el Cierre de Talleres, tendremos la oportunidad de apoyar a la familia de Illampu, quien será operado próximamente.

¡Solidaridad Puklla!

ALZA DE PENSIONES O MENSUALIDADES: 2019

Este es el segundo aviso, más los comunicados enviados a cada familia que les informamos las razones y los montos que se realizarán en las mensualidades para el próximo año.

Nuevamente les reiteramos y agradecemos por su comprensión y confianza en estas decisiones que son necesarias tomar.

HERMANOS POSTULANTES 2019

Recordamos a las familias interesadas en vacantes para el año 2019, en el nivel inicial de 4 y 5 años, que las inscripciones son hasta el 26 de octubre. Los requisitos están publicados en la página web del colegio o pueden recogerlos en la secretaria del colegio.

En noviembre tendremos las entrevistas con las familias postulantes. Luego de esas fechas no recibiremos chicos y chicas para el siguiente año.



¡¡Tu tiempo libre en Sipas Wayna

◆ Taller de dibujo, ya se inicio nuestro taller de dibujo de perspectiva urbana.

Este taller se realiza en 16 sesiones, los jueves y sábados de octubre y noviembre y estará a cargo de Carlos Del Rosario, profesor de Arte en la PUCP en las escuelas profesionales de arte y arquitectura. El costo de la inscripción es de 100 soles por las 16 sesiones. Aún tenemos inscripciones y está abierta para todas las edades, no se lo pierdan.

◆ Talleres Artísticos: Continuamos con las inscripciones para los talleres de:

- ✓ Taller de SIKURIS (lunes de 4 a 6 p.m.)
- ✓ Taller de Improvisación teatral COLLERA IMPRO (lunes de 4 a 7 p.m.)
- ✓ Taller de MÚSICA (martes y jueves de 5:30 a 7 p.m.)
- ✓ Taller de TEATRO (martes y jueves de 5:30 a 7 p.m.)

◆ Ya tenemos listo nuestro nuevo taller de cerámica, iniciamos el 22 de octubre y tendrá una duración de dos meses, ¡No te lo puedes perder!

◆ Taller de creación de personajes para la ficción: el martes 23 de octubre estamos preparando un taller sobre Creación de personajes para ficción y estará a cargo del colectivo argentino Cortocircuito. El ingreso es libre con preinscripción, escríbenos o llámanos para reservar tu cupo.

Entérate de nuestros eventos en Facebook Sipas Wayna de Asociación Pukllasunchis o Visítanos en Urb. Progreso Jr. Sicuani H-2 Frente a la Comisaría de la Familia (Ex Seguridad del Estado) Wanchaq. Teléfonos 084 236653 – 974 213913.

Derdidos y encontrados

Se extravió un toma todo marca Thermo color plomo y negro, tiene figuras de pelotas, también un cuento "Los Caballeros Eco": por favor devolverlos al salón del 2º grado primaria verde o a secretaria.



¡¡Actuémos!!...Ten en cuenta lo siguiente: el tamaño familiar, ya sea en gaseosas, productos de limpieza o en otros, producen menos residuos por unidad de producto.

Inicial 4 años

1 Nuestra última semana llegó, aprovechemos para descansar y recargar nuestras ganas de trabajar en éste último tramo.

2 Comenzamos con nuestras exposiciones sobre "Animales y plantas del huerto", enviamos el cronograma para que se preparen. Si la fecha no es la más óptima para ustedes avísennos con tiempo para cambiarla, claro que sería mejor mantener el cronograma.

3 El miércoles 24 los esperamos a la 1.15 a los papitos y mamitas de la actividad de octubre: Aida (Samín); Neyda (Lizeth); Yashira (Nina) y Verónica (Joaquín).

4 Recuerden que los que no hicieron aún una actividad de papás y mamás en el año, pueden inscribirse todavía. ¡Felices Vacaciones!

Inicial 5 años

1 Hoy disfrutamos del día del juguete favorito, nos divertimos mucho.

2 El próximo miércoles 24 a la 1.15 p.m. les pedimos a los papis y mamis de: Matías, Blas, Lucía, Khalessi, Fabiana, Demian y Leonardo venir al cole porque tendremos una reunión para coordinar la actividad con los niños y niñas del mes de octubre.

3 No olviden de retornar los cuadernillos de evaluación (Libretas) y a los que ya lo hicieron muchas gracias.

4 Recuerden que es muy importante enviar el gorro y agua con sus pequeños y pequeñas pues los necesitamos para las diferentes actividades del jardín.

5 Disfruten de las vacaciones y retornen con entusiasmo y deseo de continuar con nuestra aventura de 5 años.

Primer grado

1 Queridos papás y mamás, ya están cerca las vacaciones. Disfruten en familia y regresen llenos de energía para finalizar el año.

2 Estamos empezando nuestro nuevo proyecto "Somos periodistas". Motiven a los chicos y chicas para que lean noticias y reflexionen sobre ellas.

3 Preséntenles el periódico y las secciones que contiene. Sigamos apoyándolos como lo vienen haciendo.

Segundo grado

1 Queridos chicos y chicas, llegaron nuestras vacaciones, descansen, paseen, jueguen en familia para reparar energías.

2 Mañana en el cierre de talleres todos somos un solo corazón, para colaborar con Illampu. La familia realizará una pollada Pro-Fondos para una intervención médica que necesita.

3 Queridos papás y mamás, regresando de vacaciones tendremos un taller para trabajar algunas inquietudes que sugirieron a lo largo del año, por favor estén atentos a los comunicados posteriores.

Tercer grado

1 Juguemos a brindar responsabilidades a los chicos en esta semana de descansos: ordenar su habitación, lavar los servicios, entre otras funciones.

2 Disfruten del placer de leer juntos, compartan lecturas, paseos, juegos. ¡DISFRUTEEEEN! 😊

Cuarto grado

1 Queridos chicas y chicos, gracias por su trabajo y dedicación que pusieron en este trimestre, los estamos viendo crecer y cada vez más decididos de mejorar en muchas cosas, continúen con esa buena actitud los querremos mucho. Tenemos el reto de seguir poniéndole todas las ganas posibles para el tiempo que compartiremos el próximo trimestre.

2 A disfrutar de las vacaciones en familia y como siempre recomendarles pasar tiempos en familia: ir a comer un heladito, una caminata corta y ver películas.

3 ¡¡¡FELICITACIONES!!! POR SUS LINDOS TRABAJOS PARA LA EXPOSICIÓN DE LAS CULTURAS NOS QUEDARON MUY LINDOS.

Quinto grado

1 Papis y mamis, los esperamos mañana en nuestro tercer cierre de talleres en el parque del mapa - Magisterio a las 9:00 a.m. Recuerden que a partir de las 10:00 a.m. los productos de vuestros hijos e hijas pueden ser vendidos al público. Es importante estar temprano.

2 Felicidades a los chicos y chicas que terminaron sus herbarios a tiempo.

3 Disfruten de sus vacaciones, compartan espacios en familia, tómense un tiempo para conversar y divertirse. Los esperamos el 22 con muchas energías para continuar en este último tramo.

Sexto grado

1 ¡Y llegaron las vacaciones! queridas chicas y chicas disfruten de esta semana, descansen y recarguen energías para retomar nuestras actividades con entusiasmo y buena actitud.

2 Queridas papás y mamás, aprovechen estos tiempos juntos para realizar actividades en familia.

3 Recuerden que mañana sábado es el Cierre de Talleres en el parque (el mapa) de Magisterio. ¡Los esperamos!

Refri de la semana

Lunes: arroz a la cubana, emoliente. Martes: yogurt con fruta picada, pan integral. Miércoles: tallarín verde, mate. Jueves: 02 frutas. Viernes: pan con queso, mate.