

CÁPSULA
BRAZUELISTA

Un vistazo a las actividades semanales que hacemos en nuestro colegio

SEMANA 14

ABRIL 29 AL 03 MAYO

CÁPSULA 12

CÁPSULA RECTORIA

Cada día tenemos más claro que el **Colegio Brazuelos** es una fuente de potencialidades, primero las dotes artísticas que están demostrando en contra jornada con el **CREA**, luego participamos en la **feria del libro** y en la misma semana tuvimos representación de nuestros estudiantes ante el **Consejo de Bogotá** donde dos de ellos aportaron un mensaje ante esa colectividad mostrando sus necesidades, inquietudes y sentires.

A todos ellos, a los padres que los apoyaron y a los compañeros que acompañaron éste proceso hago extensiva una felicitación y les invito a seguir descubriendo y promoviendo tanto talento **Brazuelista**, involucrándolos en ese maravilloso mundo del conocimiento.

Cápsula positiva del trabajo grupal

"Dime y lo olvido, enséñame y lo recuerdo, involúcrame y lo aprendo"

Recordemos que nuestra salud mental está primero que todo, cuando te sientas cansado, agobiado, estresado, no olvides pedir ayuda **TU NO PUEDES CAMBIAR EL MUNDO SOLO** necesitamos trabajar en equipo para lograrlo y en nuestra institución encontrarás ese apoyo, cuando lo solicites.

CÁPSULA ORIENTACIÓN

los niños y niñas se toman el concejo de Bogotá

Nuestros niños Brazuelistas participan en el plan Distrital de Desarrollo

CÁPSULA COORDINACIÓN

CRONOGRAMA SEMANAL SEMANA 14	
Lunes 29 Abril	Reunión Equipo de Gestión , Cierre de la plataforma de notas primer trimestre. Cartelera Gestión del Riesgo.
Martes 30 Abril	Consejo Directivo , Izada de bandera celebrando el Día del Idioma .
Miércoles 01 Mayo	Festivo Día del trabajo .
Jueves 02 Mayo	Jornada pedagógica estudiantes 3ra y 4ta hora.
Viernes 03 Mayo	Jean Day SIN COSTO , jornada normal de clase, última hora compartir a cargo de los directores de curso.

TURNOS DE ACOMPAÑAMIENTO SEMANA 14	
Jornada Mañana	Bachillerato: Haydee Rodriguez, Rocio Castellanos. Primaria: Yolanda Fernández, Joan Delgado.
Jornada Tarde	Bachillerato: Oscar Celis, Johanna Bernal. Primaria: Julie Jaramillo y Jorge Báez.



CÁPSULA COPASST



Tips para mantener la calma al afrontar situaciones estresantes

1

Respira profundamente

La forma más rápida de conservar la tranquilidad una situación amenazante es obligarse a respirar profundamente. Inhala profundamente por la nariz, mantén la respiración durante unos segundos y luego exhala con fuerza por la boca. Te ayudará a recuperar el control sobre tus sentidos, mente y cuerpo.

2

Medita

La meditación te enseña a mantener la calma en circunstancias difíciles y te aporta la claridad que necesitas para afrontarlas. Descarga algunas apps de meditación guiada que es la mejor manera de incorporar este sencillo hábito en la rutina diaria.

3

Establece una rutina

Elabora un programa diario con tareas alcanzables a llevar a cabo, donde incluyas en el día la meditación, pausas activas, hora de descanso para comer, rutina de ejercicios y pasatiempos que te relajen.

4

Desconecta del móvil y las redes sociales

Evita el peligro del doomscrolling, que la Universidad de Cambridge define como "pasar mucho tiempo mirando el teléfono o el ordenador y leyendo noticias malas o negativas": ya que éste desencadena cuadros de ansiedad, incertidumbre y sensación de que algo terrible va a ocurrir.

5

Enota lo bueno que hay en tu vida

Practicar la gratitud por todas las cosas buenas de tu vida te enseñará invariablemente a mantener la calma en una situación caótica. Si te acostumbras a recordar lo bueno a tu alrededor, te resultará más fácil superar los días difíciles. La mejor manera de hacerlo es usando un diario en el que anotes todo aquello por lo que estás agradecido y merece la pena conservar.

6

Practica ejercicio

Se ha demostrado científicamente que estimula los sentidos y libera endorfinas que te harán sentirte feliz y tranquilo. No tienes que ir al gimnasio y empezar a levantar pesas: incluso un simple paseo de 45 minutos cada día hará maravillas por tu salud física y mental.

7

Pide ayuda e incluso acude a terapia

Antes de sufrir un colapso total, intenta ponerte en contacto con alguien con quien te sientas seguro compartiendo tus problemas. A veces, lo único que necesitas para desahogarte y sentirte mejor es una simple llamada telefónica.

8

No te precipites con tu reacción

Es natural reaccionar impulsivamente cuando estás bajo presión, pero esto puede empeorar. Intenta tomar distancia de la situación, evalúala, sopesa todas las opciones y toma una decisión bien fundamentada sobre cómo quieres proceder, en lugar de precipitarte y responder emocionalmente. Responder de esta manera a una situación tensa te enseñará a mantener la calma en todas las demás que puedan venir después.

Estar calmado y concentrado en una emergencia es crucial para:

- Tomar decisiones rápidas y efectivas.
- Evitar el pánico, lo cual puede empeorar la situación.
- Protegerse a uno mismo y a otros.

Quiex

Tomado de: <https://www.revistagq.com/articulo/como-mantener-la-calma-habitos-ansiedad-estres>

CÁPSULA ECOLÓGICA



28

ABRIL

DÍA MUNDIAL DE LOS ANFIBIOS

Los anfibios transfieren nutrientes de medios acuáticos a terrestres y controlan plagas de insectos.

México es quinto lugar mundial, 376 especies en diversidad de anfibios.

Existen tres tipos de anfibios en México: Sapos y ranas, salamandras y ajolotes, y cecilias.

México cuenta con 17 de las 33 especies del género ambystoma a nivel mundial, lo que representa más del 85% total.

Las glándulas de su piel los protegen y mantienen húmedos cuando se encuentran fuera del agua

Secretaría de Medio Ambiente y Movilidad Urbana

QUÉDATE EN CASA

#TuxtlaCiudadDigna #CiudadanoResponsable

Secretaría de Medio Ambiente y Movilidad Urbana

QUÉDATE EN CASA

#TuxtlaCiudadDigna #CiudadanoResponsable

Día Mundial de los Anfibios

28 de abril

Características principales

Vertebrados

Piel Húmeda

Oviparos

Respiración pulmonar, branquial y cutánea

Hábitat: agua y tierra

COSAS QUE NO SABÍAS DE LOS ANFIBIOS

PARECE QUE FUE AYER...

Fueron los primeros vertebrados en salir del mar a vivir en tierra firme, hace más de 350 millones de años.

¡DELICIOSO!

Los ajolotes pueden hacer crecer tejidos como pulmones, cerebro, corazón, entre otros.

¡PENSÉ QUE TE HABÍA PERDIDO!





Cápsula Emisora Brazuelista Mirla Estéreo



ESLOGAN:
“Emisora Brazuelista mirla estéreo
lectura escritura y oralidad una
conexión entre nosotros”

Las Aventuras Lingüísticas de Mirla en el Día del Idioma

En el corazón del Colegio Brazuelos, donde la sabiduría florecía como en un frondoso jardín, vivía Mirla. Era un ave de plumaje negro azabache y canto melodioso, conocida por su peculiar fascinación por el idioma castellano.

El día del idioma se acercaba y en el colegio se respiraba un ambiente de júbilo. Los pasillos se adornaban con banderines multicolores y carteles que celebraban la riqueza del lenguaje. Mirla, revoloteando entre las aulas, observaba con entusiasmo las actividades que se preparaban: concursos de ortografía, declamaciones de poesía y debates sobre la importancia del castellano.

Un día, mientras Mirla se posaba en la rama de un árbol centenario que adornaba el patio central, escuchó a un grupo de estudiantes discutir sobre el uso correcto de las palabras. Algunos se burlaban de la gramática, considerándola una carga tediosa, mientras que otros defendían su importancia para la claridad y precisión del lenguaje.

Mirla, conmovida por la escena, decidió intervenir. Con su canto armonioso y palabras cuidadosamente elegidas, les recordó a los estudiantes la belleza y el poder del idioma castellano. Les habló de la capacidad del lenguaje para transmitir emociones, ideas, sueños y de su papel fundamental en la construcción de la identidad cultural.

Las palabras de Mirla resonaron en los corazones de los estudiantes. Muchos de ellos, que antes veían el castellano como una obligación, comenzaron a apreciarlo como un tesoro invaluable. Desde ese día, Mirla se convirtió en la mascota oficial del Día del Idioma en el Colegio Brazuelos, un símbolo de la importancia de preservar y cultivar nuestra lengua materna.

Y así, en el corazón del Colegio Brazuelos, Mirla nos recuerda que el idioma castellano es un don precioso que debemos cuidar y enriquecer, para que siga siendo el puente que nos une como comunidad y nos permite expresar la infinita riqueza de nuestro ser.

Fin

TEMA DE HOY: “DIA DEL IDIOMA”

Este cuento hace parte del programa “**Las aventuras de Mirla**” que se trasmite en nuestra emisora y como video en nuestras redes sociales, para el fomento de **la lectura, escritura y oralidad**.

Los invitamos a difundir entre la comunidad educativa y utilizarlos como herramienta para sus clases.



**Cápsula redes
sociales Mirla
Estéreo**

f Emisora Brazuelista Mirla Estéreo

mirlaestereo

mirlaestereo

Toca el radio y disfruta
de nuestra programacion

