

# Boletín de Salvaguarda

Dirección de Convivencia escolar

Agosto – 2025

## ¿Estamos usando bien WhatsApp?

La educación digital es un desafío para todos. Nuestros estudiantes necesitan apoyo para autorregularse y relacionarse sanamente, y eso comienza con el ejemplo de los adultos. WhatsApp es útil para información concreta, pero no para debatir temas personales en grupos, pues puede generar malentendidos. Usemos estas herramientas con respeto y claridad, priorizando el diálogo directo para asuntos delicados, sin exponer a ningún estudiante.

Educar con el ejemplo es la mejor enseñanza que podemos entregarles.

## ¿Estamos usando bien WhatsApp?

Por EducomLab.cl



Tenemos claro que el educarnos digitalmente es un desafío para todos. Hemos comprendido que los niños necesitan ayuda para aprender a autorregularse y desarrollar relaciones sanas con los demás, tanto cara a cara como online.

Pero, ¿estamos los adultos preparados para utilizar apropiadamente las redes sociales? ¿Nos metemos en problemas por no pensar que no es lo mismo conversar por WhatsApp que cara a cara? ¿Hemos incorporado las apps de buena manera a nuestras vidas?

Las aplicaciones de mensajería son principalmente comunicación escrita. Por esto, mientras son eficientes para enviar información concreta o urgente (recordatorios y organizar actividades), discutir temas personales en un grupo puede provocar peleas interminables y agrandar situaciones simples.

Por nosotros, por nuestros niños y porque sabemos que lo mejor es educar con el ejemplo, invitamos a reflexionar sobre el uso de WhatsApp entre apoderados y el colegio, y a seguir los siguientes consejos:

## ¿Qué recomendamos hacer a través de los grupos de WhatsApp? entre apoderados?

- 1 No ser agenda de los hijos.**  
Querer informarse y controlar todo lo que los niños deben hacer, limita su independencia y autonomía. Permitamos que ellos se hagan cargo, desarrollen la responsabilidad y aprendan de sus faltas. Es mejor tener una anotación por no llevar el trabajo al colegio que ser irresponsable cuando grande.
- 2 No usar el espacio para criticar o exponer conflictos personales.**  
Sembrar dudas o quejarse del comportamientos o actitudes de profesores, estudiantes u otros apoderados, crea discusiones dañinas y no colabora a resolver de manera efectiva el problema inicial. Ante algo así, siempre utilicemos las vías tradicionales de comunicación. El contacto cara a cara es más rápido y eficiente.
- 3 No intentar aclarar rumores.**  
Comentar lo que se cree o se escucha tiende a confundir, sobre todo en este espacio en que no se puede ver ni conversar directamente con el otro. Se puede dar información poco clara y crear malos entendidos. En ocasiones puede afectar a los estudiantes perjudicando su imagen con los demás.
- 4 No crear grupos nuevos.**  
Es doloroso cuando nuestros hijos se sienten excluidos en su propio curso, no repliquemos lo mismo entre adultos. Cuando se crean subgrupos por afinidades o por malas relaciones entre apoderados, la tecnología deja de ser eficiente porque la información no llega a todos.



Los invitamos a usar WhatsApp de la mejor manera: estar informados, compartir contenidos relevantes y organizar eventos o actividades. Para todo lo demás, volvamos al llamado telefónico o a la conversación en vivo y en directo.



¡Seamos el mejor ejemplo que podemos ser!

Para más información,  
haz click en la imagen

# 5 claves para fomentar el trabajo en equipo: El esquema de las 5C

Trabajar en equipo refuerza en los niños y en las niñas los vínculos sociales y mejora sus habilidades para relacionarse con los demás, aumentando la empatía y la solidaridad.

La **complementariedad** es que cada uno aporta algo distinto para que el equipo funcione mejor.

La **coordinación** implica que un líder organice, supervise y facilite las decisiones para lograr los objetivos del grupo.

La **comunicación** es crear un ambiente agradable con diálogo, integración y respeto a distintas opiniones.

**Confianza.** Además de la confianza propia, es necesario que todos los niños confíen en las capacidades de los demás y se apoyen en ellos para sacar adelante las suyas.

El **compromiso** es trabajar pensando en el bien del grupo, dejando de lado el individualismo.



Campaña del mes: Sé amable y sé un buen colaborador



Para más información,  
haz click en la imagen

## ¿Cómo potenciar la creatividad en los niños y niñas?

### Consejos

Organizar sesiones de arte, en las que, con los materiales disponibles, puedan explorar, crear y expresarse libremente.

Canta y baila: la música y el baile ayudan a expresarse libremente a través del ritmo y la melodía, fomentando su creatividad y disfrute.

Juegos de rol y teatro: actividades que interpretan personajes reales o ficticios, desarrollando su imaginación y capacidad para crear historias.



Potenciar la creatividad en los niños y niñas implica ofrecerles experiencias variadas que estimulen su imaginación, como sesiones de arte, baile o juegos de roles. Estas actividades favorecen la expresión, la curiosidad y el pensamiento creativo, esenciales para su desarrollo integral.

Para más información,  
haz click en la imagen.

# SENDA Previene

En los últimos años, las bebidas energéticas e isotónicas se han vuelto cada vez más populares, especialmente entre adolescentes y jóvenes. Suelen consumirse para "rendir más", combatir el cansancio o reponerse después de una actividad física, pero ¿realmente sabemos qué contienen y cómo afectan a nuestro organismo?

¿Es lo mismo una bebida energética que una isotónica?

¿Son seguras para todos o existen riesgos ocultos?

¿Qué consecuencias pueden tener en la salud cuando se consumen con frecuencia o sin necesidad?



## BEBIDAS ENERGÉTICAS Y BEBIDAS ISOTÓNICAS, ¿SON LO MISMO?

### ¿QUÉ SON?

Las **bebidas isotónicas**, también conocidas como bebidas deportivas, están diseñadas para reponer los electrolitos y líquidos perdidos durante la actividad física intensa. Contienen minerales como sodio y potasio, así como carbohidratos, para ayudar a mantener el equilibrio de los fluidos en el cuerpo y dar energía a los músculos, siempre y cuando sean consumidas bajo la recomendación dada. Por otro lado, las **bebidas energéticas** están formuladas para aumentar temporalmente la alerta y proporcionar un impulso de energía. Contienen cafeína, azúcares y otros ingredientes estimulantes que pueden potenciar el estado de alerta, pero también pueden llevar a efectos secundarios negativos.

### DIFERENCIAS CLAVE:

#### Contenido de cafeína:

Las bebidas energéticas suelen contener una cantidad significativamente mayor de cafeína en comparación con las isotónicas (el exceso de cafeína puede causar nerviosismo, insomnio y otros efectos negativos en la salud).

#### Azúcares:

Tanto las bebidas energéticas como las isotónicas suelen tener azúcar añadida que puede ser perjudicial para nuestra salud, solo se diferencian en la cantidad. La obesidad y diabetes son algunas de las consecuencias que tiene para nuestro organismo.

#### Cuando consumirlas:

Las bebidas isotónicas son aconsejadas durante o después del ejercicio con una duración de al menos 60 minutos para rehidratarse y reponer electrolitos, como por ejemplo una carrera de ciclismo.

Las bebidas energéticas deben consumirse con mucha moderación, no deben ser utilizadas como sustituto del agua y por ningún motivo ser consumidas por menores de edad.



### EFFECTOS NEGATIVOS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS:

- Aumento de la presión arterial.
- Problemas cardíacos.
- Dificultad para dormir.
- Nerviosismo y ansiedad.
- Dependencia de la cafeína.
- Interferencia con el desarrollo y crecimiento en adolescentes.

### EFFECTOS NEGATIVOS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ISOTÓNICAS:

- Si no se consumen en actividad física de alto rendimiento, solo es consumo de azúcar que puede llevar a aumento de peso.
- Si hay un exceso de minerales y azúcares será más difícil procesar dichos nutrientes, tu organismo tomará más agua de la necesaria para asimilarlos, con lo que una deshidratación que puede terminar en problemas intestinales.
- Si consumes bebidas isotónicas rutinariamente, el azúcar y sodio que poseen puede incrementar el transporte de nutrientes aumentando el riesgo de padecer problemas al corazón y riñones
- Desgaste del esmalte dental.



### RECOMENDACIONES

- Opta por bebidas isotónicas solo cuando realices actividad física intensa y necesites reponer líquidos y minerales.
- Evita el consumo de bebidas energéticas, y si las consumes, hazlo máximo 1 vez por semana y con conocimiento de los riesgos asociados.
- Prioriza el agua como la mejor opción para mantenerte hidratado en la mayoría de las situaciones.

Si tienes preguntas adicionales o necesitas más información, no dudes en contactarnos al 1412 o escaneando el siguiente código QR. Estamos aquí para ayudarte a vivir de manera saludable y segura.



Reflexionar sobre estas preguntas es clave para entender su verdadero impacto y tomar decisiones más informadas sobre su consumo.

Para más información,  
haz click en la imagen