

27 de 38

# Agenda Escolar



Semana 27, Lunes 18 de septiembre 2023

*“La patria, pues, es la herencia y a la vez el acervo patrimonial que se deriva; esto se refiere ciertamente a la tierra, al territorio. Pero el concepto de patria incluye también valores y elementos espirituales que integran la cultura de una nación”. (San Juan Pablo II, Memoria e identidad).*

## Calendario de actividades:

Lunes 25	09:00 14:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salida Participación Social 6° Básico.</li> <li>Testimonios profesionales para alumnos de 1° a IV° medio.</li> </ul>
Martes 26	09:00-12:00	Seminario Escolar de Filosofía y Religión “La Justicia” para alumnos de III° Medio.
Miércoles 27	08:30 19:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Misa didáctica y retiro para alumnos 4° Básico.</li> <li>Fútbol alumnos 3° Básico en Colegio Marambio.</li> <li>Reunión Matrimonios con Padre Ignacio Santa María.</li> </ul>
Jueves 28	09:00 09:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Feria Universidades alumnos de 1° Medio a IV° Medio.</li> <li>Salida Participación Social 1° Medio.</li> </ul>
Viernes 29	08:15 09:45	<ul style="list-style-type: none"> <li>Misa 3° Básico: entrega de la Biblia.</li> <li>Salida Participación Social III° Medio.</li> <li>Sexta fecha Copa Soprole UC Colegio Maitenes v/s Colegio Puerto Varas.</li> </ul>
Sábado 30		<ul style="list-style-type: none"> <li>Séptima fecha Copa Soprole UC Colegio Maitenes v/s Colegio Alicate.</li> <li>Torneo mixto final Rolf Hoppe categorías Preparatoria (6° y 7°), Infantil (8° y 1°) e Intermedia (II° y III°) San Carlos de Apoquindo.</li> </ul>
Domingo 1		Torneo mixto final Rolf Hoppe categorías Preparatoria (6° y 7°), Infantil (8° y 1°) e Intermedia (II° y III°) San Carlos de Apoquindo

### CANAL YOUTUBE COLEGIO MAITENES

Los invitamos a conocer y seguir nuestro canal de YOUTUBE en el cual se irán encontrando videos de distintas actividades y quehaceres de nuestro colegio. Los invitamos a suscribirse a este canal donde los videos son más extensos ya que la plataforma lo permite. Recientemente se ha publicado el resumen de la Feria Científica. ¡No se lo pierda!

### RETIRO 4° BÁSICO

Este miércoles 27 de septiembre los alumnos de 4° básico tendrán su día de retiro anual. Los acompañarán su profesora jefe Miss Marilú Muñoz, el profesor Guillermo Arratia y el Padre Ignacio Santa Cruz. Se enviará comunicación a los papás.

### CONSCIENCIA ECOLÓGICA

Queremos felicitar al 2° básico por ser el curso ganador en la campaña de juntar latas. El premio consistió en una clase muy entretenida de cocina saludable con nuestra apoderada Antonia Larrain. Agradecemos el compromiso de todos nuestros alumnos con el medio ambiente y los invitamos a seguir juntando latas y ecoladrillos para cooperar con nuestro planeta y para ganar puntos en las alianzas del colegio.

### SEMANA ORIENTACIÓN PROFESIONAL

En el contexto de la semana de Orientación Profesional, los alumnos de 1° a IV° medio tendrán la oportunidad de asistir a unos testimonios profesionales el día lunes 25, dentro de la jornada escolar. Además, el día jueves 28, contaremos con la presencia de stands de distintas universidades para que cada uno de los cursos mencionados los puedan visitar e informarse.

## SAN MIGUEL ARCÁNGEL

La tradición cristiana nos dice que San Miguel Arcángel es uno de los siete arcángeles y está entre los tres cuyos nombres aparecen en la Biblia. Los otros dos son Gabriel y Rafael. La Iglesia da a San Miguel el más alto lugar entre los arcángeles y le llama “Príncipe de los espíritus celestiales”, “jefe o cabeza de la milicia celestial”. Ya desde el Antiguo Testamento aparece como el gran defensor del pueblo de Dios contra el demonio y su poderosa defensa continúa en el Nuevo Testamento.

### ORACIÓN DEL PAPA LEÓN XIII

“San Miguel Arcángel,  
defiéndenos en la batalla.

Sé nuestro amparo  
contra la perversidad y asechanzas  
del demonio.

Reprímale Dios, pedimos suplicantes,  
y tú Príncipe de la Milicia Celestial,  
arroja al infierno con el divino poder  
a Satanás y a los otros espíritus malignos  
que andan dispersos por el mundo  
para la perdición de las almas.

Amén.”

### ¿CÓMO FUNCIONA LA FE?

Quien cree busca una relación personal con Dios y está dispuesto a creer todo lo que Dios muestra (revela) de sí mismo.

Al comienzo del acto de fe hay con frecuencia una conmoción o una inquietud. El hombre experimenta que el mundo visible y el transcurso normal de las cosas no pueden ser todo. Se siente tocado por un misterio. Sigue las pistas que le señalan la existencia de Dios y paulatinamente logra la confianza de dirigirse a Dios y finalmente de adherirse a él libremente. En el evangelio de san Juan leemos: «A Dios nadie lo ha visto jamás: Dios unigénito, que está en el seno del Padre, es quien lo ha dado a conocer» (Jn 1,18). Por eso debemos creer en Jesús, el Hijo de Dios, si queremos saber qué nos quiere comunicar Dios. Por eso creer es acoger a Jesús y jugarse toda la vida por él.

## LA BENEFICIOSA CHÍA

¿Qué es? ¿De dónde viene? ¿Por qué se habla tanto de ella? La chía, una de las semillas más saludables que existe, viene de una planta que se llama Salvia Hispánica originaria de México y Guatemala. Es considerada un superalimento por ser excepcionalmente beneficiosa para nuestra salud y lo mejor, es muy fácil conseguir en supermercados, ferias, tiendas naturales o de frutos secos.

¿Cuáles son sus beneficios?

Es una buena fuente de proteínas ya que contiene casi todos los aminoácidos esenciales Tiene un alto contenido de ácidos grasos saludables como el omega 3 Es una buena fuente de calcio vegetal (Generalmente estos 3 puntos se obtienen de productos de origen animal, por lo que la chía es muy buena como sustituto para veganos y vegetarianos) Alto contenido en fibra (5 gr por cada cucharada). La fibra es un alimento para la microbiota y regulador del tránsito intestinal Es un buen antioxidante, es decir, ayuda a prevenir el envejecimiento celular Es una buena fuente de potasio, por lo que tiene una función diurética, evitando la retención de líquidos Es una buena fuente de triptófano que es un precursor de la serotonina, la llamada hormona de la felicidad, relacionada con el bienestar, el estado de ánimo y las emociones Es muy saciante La chía es muy versátil y fácil de incluir en nuestra alimentación, tanto en comidas dulces como saladas. La recomendación es consumir una cucharada sopea al día. ¿Cómo la incluimos? Espolvoreada en una ensalada; mezclada con el café de la mañana; junto con batidos, smoothies o bowl de fruta; como topping de cualquier plato como legumbres o arroz; agregándola a la masa de un pan, queque, u otra preparación, etc.

Además, si se hidrata en agua, leche o leche vegetal durante toda la noche, suelta el mucílago y queda una gelatina perfecta para mezclar con yogurt y granola o para hacer un chía pudding con mermelada.

¡Las posibilidades son infinitas! ¡Deja que la chía entre a tu cocina y aprovecha sus beneficiosas propiedades!