



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7° BÁSICO A 4° MEDIO

**FECHA:** martes 19 de marzo

**UNAB:** Javiera Valdés, Coordinadora admisión  
**Acompaña:** Nanet Zúñiga

### ***“CHARLA PAES PARA LAS ESTUDIANTES DE CUARTO MEDIO”***

#### **OBJETIVO:**

Familiarizar a los estudiantes con la estructura, contenidos y recomendaciones para prepararse de manera efectiva para el examen PAES, con el fin de incrementar sus posibilidades de obtener un buen resultado y acceder a la educación superior.

#### **CONTENIDOS**

- Sistema de acceso de la educación superior  
El sistema de educación superior chileno  
Sistema de acceso
- Acreditación  
Conceptos claves de acreditación  
¿Por qué es importante la acreditación?
- Pruebas NEM y Ranking  
Vías de admisión  
Cronograma proceso de admisión  
Requisitos de postulación  
Prueba PAES  
Financiamiento

#### **METODOLOGÍA**

Expositiva con ayuda de PPT y dialogante con las estudiantes y con los docentes presentes en la charla.



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7° BÁSICO A 4° MEDIO

**FECHA:** jueves 21 de marzo

**UNAB:** Javiera Valdés, Coordinadora admisión

**Acompaña:** Nanet Zúñiga y Verónica Ramírez

### **“CHARLA PAES PARA LOS APODERADOS DE CUARTO MEDIO”**

#### **OBJETIVO:**

Informar a los padres y apoderados el proceso de orientación vocacional de las estudiantes de cuarto medio y fomentar la comunicación efectiva entre padres, estudiantes y profesores para apoyar el proceso educativo de sus hijos y lograr un mejor desempeño académico.

#### **CONTENIDOS**

- Sistema de acceso de la educación superior  
El sistema de educación superior chileno  
Sistema de acceso
- Acreditación  
Conceptos claves de acreditación  
¿Por qué es importante la acreditación?
- Pruebas NEM y Ranking  
Vías de admisión  
Cronograma proceso de admisión  
Requisitos de postulación  
Prueba PAES  
Financiamiento

#### **METODOLOGÍA**

Expositiva con ayuda de PPT y dialogante los padres y apoderados presentes en la charla, quienes pudieron hacer sus consultas.



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7º BÁSICO A 4º MEDIO

**FECHA:** viernes 22 de marzo

**CURSO:** IIº medio A, B y C

**INSTITUCIÓN:** Universidad Andrés Bello  
Nanet Zúñiga

**EXPOSITORA:** Javiera Valdés,

### “PROCESO VOCACIONAL”

#### OBJETIVOS:

1. Identificar y reflexionar sobre los intereses personales y habilidades para tomar decisiones vocacionales informadas.
2. Familiarizarse con los requisitos de ingreso a las distintas universidades y centros de formación técnica.
3. Analizar las ventajas y desafíos de cada carrera en términos de empleabilidad y demanda laboral.
4. Establecer metas y planificar acciones concretas para alcanzar el futuro deseado en el ámbito profesional. (NEM, PAES)

#### CONTENIDOS

- El sistema de educación superior chileno.
- Sistema de acceso a la educación superior.
- La electividad ¿En qué consiste?
- Importancia del NEM y Ranking.

#### METODOLOGÍA

Expositiva con ejemplos y con la ayuda de PPT.

Las estudiantes pueden hacer consultas y también ofrecer reflexiones frente al tema.



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7º BÁSICO A 4º MEDIO

**FECHA:** miércoles 3 de abril

**CURSO:** 1º medio A

**INSTITUCIÓN:** Universidad Autónoma  
(Obstetricia y puericultura)

**EXPOSITORA:** Javiera Palacios

### *“HABITOS SALUDABLES”*

#### **OBJETIVOS:**

1. Concienciar a los adolescentes sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y variada.
2. Enseñarles la importancia de la actividad física regular en su día a día.
3. Promover el consumo responsable de agua y la importancia de mantenerse hidratado.
4. Motivarlos a mantener hábitos de sueño saludables y a respetar las horas de descanso.
5. Fomentar la práctica de actividades saludables junto a sus familias, por ejemplo, pasear o cocinar juntos.

#### **CONTENIDOS**

- ✚ Que se entiende por nutrición
- ✚ GABAS = Guías alimentarias para Chile
- ✚ Que es una alimentación saludable y por qué es importante.
- ✚ Los 10 mensajes de GABAS

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo con los estudiantes



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7º BÁSICO A 4º MEDIO

**FECHA:** viernes 5 de abril

**CURSO:** 7º básico A y B

**INSTITUCIÓN:** Universidad Autónoma  
(Obstetricia y puericultura)

**EXPOSITORA:** Javiera Palacios

### *“HABITOS SALUDABLES”*

#### **OBJETIVOS:**

1. Concienciar a los adolescentes sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y variada.
2. Enseñarles la importancia de la actividad física regular en su día a día.
3. Promover el consumo responsable de agua y la importancia de mantenerse hidratado.
4. Motivarlos a mantener hábitos de sueño saludables y a respetar las horas de descanso.
5. Fomentar la práctica de actividades saludables junto a sus familias, por ejemplo, pasear o cocinar juntos.

#### **CONTENIDOS**

- ✚ Que se entiende por nutrición
- ✚ GABAS = Guías alimentarias para Chile
- ✚ Que es una alimentación saludable y por qué es importante.
- ✚ Los 10 mensajes de GABAS

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo con los estudiantes



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7º BÁSICO A 4º MEDIO

**FECHA:** lunes 08 de abril

**CURSO:** Primeros medios

**INSTITUCIÓN:** Colegio María Inmaculada

**EXPOSITORA:** Nanet Zúñiga

### *“HÁBITOS DE ESTUDIO”*

#### **OBJETIVOS:**

- Brindar herramientas y estrategias para desarrollar hábitos de estudio positivos.
- Ayudar a identificar y eliminar las distracciones que pueden afectar el proceso de estudio.
- Resaltar la importancia de la organización y la planificación en el estudio para optimizar el tiempo y los recursos.
- Motivar la autoevaluación y la búsqueda de mejora continua en los hábitos de estudio.
- Generar conciencia sobre la relación entre los hábitos de estudio y el bienestar emocional y mental.

#### **CONTENIDOS**

Las diversas maneras de representación mental (Visuales, auditivos, kinestésicos) y su forma de abordar el estudio y lograr aprendizajes.

Aquello que nos distrae a la hora de estudiar. Las estudiantes aportan su experiencia.

La importancia de los ritos también a la hora de estudiar (Tips para relajarse, concentrarse y lograr aprendizajes PNL)

¿Nos produce estrés el estudio o la emoción que nos acompaña al ponernos a estudiar?

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo con los estudiantes



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7°BÁSICO A 4°MEDIO

**FECHA:** miércoles 10 de abril

**CURSO:** Terceros medios

**INSTITUCIÓN:** UDLA  
Larenas (psicóloga)

**EXPOSITORA:** Carolina Koller

### *“PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD”*

#### **OBJETIVOS:**

1. Aprender y comprender qué es la Ansiedad y el estrés, como se manifiestan y sus efectos.
2. Brindar información sobre la importancia de buscar ayuda profesional en caso de experimentar síntomas persistentes de depresión o ansiedad.
3. Promover un ambiente escolar inclusivo y libre de estigma en torno a la salud mental.
4. Enseñar técnicas de relajación y manejo del estrés, como la respiración profunda y la meditación.
5. Incentivar el autocuidado y la importancia de mantener un equilibrio entre la vida académica, social y personal.
6. Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la prevención de la depresión y la ansiedad, así como sobre los recursos disponibles en la comunidad educativa para obtener información y apoyo.

#### **CONTENIDOS**

- ✚ Concepto de ESTRÉS y ANSIEDAD
- ✚ Síntomas en los que se manifiesta el estrés y la ansiedad
- ✚ La importancia de pedir ayuda oportuna.
- ✚ Algunas técnicas de relajación.
- ✚ Formas de autocuidado

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo con los estudiantes



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7°BÁSICO A 4°MEDIO

**FECHA:** lunes 15 de abril

**CURSO:** Primeros medios

**INSTITUCIÓN:** Universidad Andrés Bello

**EXPOSITORA:** Javiera Valdés

### *“IMPORTANCIA DEL NEM Y RANKING”*

#### **OBJETIVOS:**

1. Conocer la importancia del NEM y el ranking en la educación chilena.
2. Comprender cómo se calcula el NEM y el ranking.
3. Identificar la relevancia de estas calificaciones en el acceso a la educación superior.
4. Reflexionar sobre la importancia del esfuerzo y la constancia en el desempeño académico.
5. Motivar a los estudiantes a poner todo su empeño en sus estudios para lograr un buen desempeño en el NEM y el ranking

#### **CONTENIDOS**

Sistema de educación superior chileno

Planificando mi futuro ejemplos de la admisión 2024

Importancia del NEM y en qué consiste.

Importancia del Ranking y lo que ponderan las universidades según las distintas carreras.

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo con los estudiantes. Apoyo de PPT



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7°BÁSICO A 4°MEDIO

**FECHA:** viernes 19 de abril

**CURSO:** Segundos medios

**INSTITUCIÓN:** UDLA

**EXPOSITORA:** Javiera

### *“PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD”*

#### **OBJETIVOS:**

1. Aprender y comprender qué es la Ansiedad y el estrés, como se manifiestan y sus efectos.
2. Brindar información sobre la importancia de buscar ayuda profesional en caso de experimentar síntomas persistentes de depresión o ansiedad.
3. Promover un ambiente escolar inclusivo y libre de estigma en torno a la salud mental.
4. Enseñar técnicas de relajación y manejo del estrés, como la respiración profunda y la meditación.
5. Incentivar el autocuidado y la importancia de mantener un equilibrio entre la vida académica, social y personal.
6. Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la prevención de la depresión y la ansiedad, así como sobre los recursos disponibles en la comunidad educativa para obtener información y apoyo.

#### **CONTENIDOS**

- ✚ Concepto de ESTRÉS y ANSIEDAD
- ✚ Síntomas en los que se manifiesta el estrés y la ansiedad
- ✚ La importancia de pedir ayuda oportuna.
- ✚ Algunas técnicas de relajación.
- ✚ Formas de autocuidado

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo con los estudiantes



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7°BÁSICO A 4°MEDIO

**FECHA:** miércoles 24 de abril

**CURSO:** IV°A

**INSTITUCIÓN:** UDLA

**EXPOSITORA:** Javiera

### *“PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD”*

#### **OBJETIVOS:**

1. Aprender y comprender qué es la Ansiedad y el estrés, como se manifiestan y sus efectos.
2. Brindar información sobre la importancia de buscar ayuda profesional en caso de experimentar síntomas persistentes de depresión o ansiedad.
3. Promover un ambiente escolar inclusivo y libre de estigma en torno a la salud mental.
4. Enseñar técnicas de relajación y manejo del estrés, como la respiración profunda y la meditación.
5. Incentivar el autocuidado y la importancia de mantener un equilibrio entre la vida académica, social y personal.
6. Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la prevención de la depresión y la ansiedad, así como sobre los recursos disponibles en la comunidad educativa para obtener información y apoyo.

#### **CONTENIDOS**

- ✚ Concepto de ESTRÉS y ANSIEDAD
- ✚ Síntomas en los que se manifiesta el estrés y la ansiedad
- ✚ La importancia de pedir ayuda oportuna.
- ✚ Algunas técnicas de relajación.
- ✚ Formas de autocuidado

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo con los estudiantes



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7º BÁSICO A 4º MEDIO

**FECHA:** jueves 25 de abril

**CURSO:** Octavo A y B

**INSTITUCIÓN:** Universidad Autónoma  
(Obstetricia y puericultura)

**EXPOSITORA:** Javiera Palacios

### *“HABITOS SALUDABLES”*

#### **OBJETIVOS:**

1. Concienciar a los adolescentes sobre la importancia de llevar una alimentación equilibrada y variada.
2. Enseñarles la importancia de la actividad física regular en su día a día.
3. Promover el consumo responsable de agua y la importancia de mantenerse hidratado.
4. Motivarlos a mantener hábitos de sueño saludables y a respetar las horas de descanso.
5. Fomentar la práctica de actividades saludables junto a sus familias, por ejemplo, pasear o cocinar juntos.

#### **CONTENIDOS**

- ✚ Que se entiende por nutrición
- ✚ GABAS = Guías alimentarias para Chile
- ✚ Que es una alimentación saludable y por qué es importante.
- ✚ Los 10 mensajes de GABAS

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo con los estudiantes



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7°BÁSICO A 4°MEDIO

**FECHA:** viernes 26 de abril

**CURSO:** IV°B

**INSTITUCIÓN:** UDLA

**EXPOSITORA:**

### *“PREVENCIÓN DEL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD”*

#### **OBJETIVOS:**

1. Aprender y comprender qué es la Ansiedad y el estrés, como se manifiestan y sus efectos.
2. Brindar información sobre la importancia de buscar ayuda profesional en caso de experimentar síntomas persistentes de depresión o ansiedad.
3. Promover un ambiente escolar inclusivo y libre de estigma en torno a la salud mental.
4. Enseñar técnicas de relajación y manejo del estrés, como la respiración profunda y la meditación.
5. Incentivar el autocuidado y la importancia de mantener un equilibrio entre la vida académica, social y personal.
6. Sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la prevención de la depresión y la ansiedad, así como sobre los recursos disponibles en la comunidad educativa para obtener información y apoyo.

#### **CONTENIDOS**

- ✚ Concepto de ESTRÉS y ANSIEDAD
- ✚ Síntomas en los que se manifiesta el estrés y la ansiedad
- ✚ La importancia de pedir ayuda oportuna.
- ✚ Algunas técnicas de relajación.
- ✚ Formas de autocuidado

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo con los estudiantes



## CHARLAS Y TALLERES REALIZADOS DESDE 7°BÁSICO A 4°MEDIO

**FECHA:** viernes 3 de mayo

**CURSO:** 8° básico A y B

**INSTITUCIÓN:** Universidad Autónoma

**EXPOSITORA:** Constanza Contreras (Matrona)

### *“SALUD SEXUAL Y REPRODUCTIVA: Explorando la sexualidad y el cuidado personal”*

#### **OBJETIVOS:**

1. Promover la importancia del autocuidado y la prevención en temas relacionados con la salud sexual y reproductiva.
2. Educar sobre métodos anticonceptivos, su correcto uso y sus contraindicaciones.
3. Brindar información sobre enfermedades de transmisión sexual y cómo prevenirlas.
4. Promover la comunicación abierta y honesta con parejas y profesionales de la salud en temas de sexualidad y reproducción.
5. Incentivar el respeto hacia el propio cuerpo y el de los demás.
6. Sensibilizar sobre la importancia de la salud sexual y reproductiva en el bienestar integral de las personas.
7. Incentivar el diálogo familiar sobre el tema de la sexualidad

#### **CONTENIDOS**

- ✚ Qué es la sexualidad
- ✚ Derechos sexuales y reproductivos
- ✚ Sexualidad y afectividad
- ✚ Métodos anticonceptivos
- ✚ Infecciones de transmisión sexual
- ✚ Ronda de preguntas

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo con los estudiantes. Apoyo de PPT



## TALLERES REALIZADOS POR EL EQUIPO DE FORMACIÓN

**FECHA:** miércoles 4 de abril

**CURSO:** 1° a 4° BÁSICO

**INSTITUCIÓN:** Colegio María Inmaculada      **EXPOSITORA:** Claudia Arévalo y Verónica Labra. Acompañan John De La Fuente, Nancy Aravena y Nanet Zúñiga

### *“PANTALLAS: USO ADECUADO DE LA TECNOLOGÍA”*

#### **OBJETIVOS:**

1. Dialogar con los padres sobre la importancia de establecer límites y horarios para el uso de dispositivos tecnológicos en sus hijos.
2. Identificar los riesgos y peligros de un uso excesivo de pantallas en los niños y adolescentes.
3. Promover la comunicación y el diálogo familiar en torno al uso de la tecnología.
4. Educar sobre la importancia de Promover actividades alternativas al uso de pantallas que fomenten la creatividad, el ejercicio físico y la interacción social.
5. Brindar información sobre herramientas de control parental y recomendaciones para la seguridad online de los niños.
6. Destacar la importancia de modelar comportamientos adecuados en relación al uso de pantallas para los hijos.

#### **CONTENIDOS**

- ✚ Consecuencias negativas de la tecnología
- ✚ Efectos en el cerebro
- ✚ Recomendaciones de uso según edad
- ✚ ¿Cómo aprovechar la tecnología?
- ✚ Aplicaciones parentales

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo online. Apoyo de PPT.



## TALLERES REALIZADOS POR EL EQUIPO DE FORMACIÓN

**FECHA:** miércoles 4 de abril

**CURSO:** 5° básico a III° medio

**INSTITUCIÓN:** Colegio María Inmaculada  
y Nicole Urzúa. Acompañan, Nancy Aravena y Nanet Zúñiga

**EXPOSITORA:** Jeannette Garrido

### *“PANTALLAS: USO ADECUADO DE LA TECNOLOGÍA”*

#### **OBJETIVOS:**

1. Dialogar con los padres sobre la importancia de establecer límites y horarios para el uso de dispositivos tecnológicos en sus hijos.
2. Identificar los riesgos y peligros de un uso excesivo de pantallas en los niños y adolescentes.
3. Promover la comunicación y el diálogo familiar en torno al uso de la tecnología.
4. Educar sobre la importancia de Promover actividades alternativas al uso de pantallas que fomenten la creatividad, el ejercicio físico y la interacción social.
5. Brindar información sobre herramientas de control parental y recomendaciones para la seguridad online de los niños.
6. Destacar la importancia de modelar comportamientos adecuados en relación al uso de pantallas para los hijos.

#### **CONTENIDOS**

- ✚ Consecuencias negativas de la tecnología
- ✚ Efectos en el cerebro
- ✚ Recomendaciones de uso según edad
- ✚ ¿Cómo aprovechar la tecnología?
- ✚ Aplicaciones parentales

#### **METODOLOGÍA**

Exposición y diálogo online. Apoyo de PPT.



## TALLERES REALIZADOS POR EL EQUIPO DE FORMACIÓN

**FECHA:** jueves 23 de mayo

**CURSO:** 5° Básico A y B

**INSTITUCIÓN:** Colegio María Inmaculada      **EXPOSITORA:** apoderada Sra. Pamela Riveros (matrona)

### CHARLA SEXUALIDAD PARA PADRES (online)

#### Objetivos

1. Informar a los padres y apoderados sobre la importancia de abordar adecuadamente la educación sexual con sus hijos en edad escolar.
2. Promover la comunicación abierta y honesta entre padres e hijos sobre temas relacionados con la sexualidad.
3. Educar a los padres sobre la importancia de enseñar a sus hijos sobre el respeto a su cuerpo y al de los demás.
4. Brindar herramientas para abordar temas como la pubertad, cambios corporales, primeras relaciones afectivas, entre otros, de manera adecuada y respetuosa.
5. Ofrecer información sobre recursos y servicios de apoyo para la educación sexual de los hijos.
6. Motivar a los padres a ser modelos positivos y referentes en cuanto a la sexualidad y relaciones saludables para sus hijos.

#### Contenidos

- Componentes de un currículo exitoso de educación sexual
- Cuándo, ¿cómo y dónde educar?
- ¿Qué nos dice la evidencia?
- ¿Cuáles son mis temores cómo padre?

#### Metodología

Exposición y diálogo online. Apoyo de PPT.



## TALLERES REALIZADOS POR EL EQUIPO DE FORMACIÓN

**FECHA:** viernes 31 de mayo

**CURSO:** II° medio B

**INSTITUCIÓN:** Colegio María Inmaculada      **EXPOSITORA:** Nanet Zúñiga

### APLICACIÓN SOCIOGRAMA ESCOLAR

1. Identificar los líderes y seguidores en el grupo de alumnas de segundo medio.
2. Analizar las relaciones de amistad y de trabajo en el curso.
3. Detectar posibles conflictos o tensiones entre los alumnos.
4. Visualizar la estructura social y los subgrupos que se forman en el curso.
5. Mejorar la integración y convivencia entre los estudiantes.
6. Identificar posibles problemas de bullying o exclusión entre los alumnos.
7. Promover la comunicación y la cooperación entre los estudiantes.
8. Fomentar la empatía y la comprensión entre los miembros del curso.

### Preguntas aplicadas

1. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta trabajar?

¿Por qué te gusta trabajar con ellos o con ellas?

2. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta trabajar?

¿Por qué no te gusta trabajar con ellos o con ellas?

3. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que más te gusta estar durante el tiempo libre (salir, en los recreos...)?

¿Por qué te gusta estar con ellos o con ellas?

4. ¿Quiénes son los tres chicos o chicas de tu clase con los que menos te gusta estar durante el tiempo libre (salir, en los recreos...)?