

## Cuidados especiales para embarazadas adolescentes



Ser mamá a una edad muy temprana es un gran reto en todos los sentidos. Cuanto más joven seas, más probable será que tu embarazo requiera atención y algunos cuidados especiales. Esto no significa que no puedas tener un bebé muy sano y disfrutar la experiencia de ser mamá. Y aunque es posible que no hayas planeado este embarazo (así les sucede a la mayoría de mamás menores de 20 años), sí puedes planear un buen futuro para ti y para tu bebé.

### Los riesgos de un embarazo antes de los 20 años

Las estadísticas apuntan a una serie de problemas y complicaciones médicas que ocurren con mayor frecuencia en mamás de menos de 20 años, aumentan las probabilidades de que tengas:

- Un parto prematuro
- Un bebé con bajo peso al nacer
- Anemia
- Hipertensión (presión alta de la sangre)
- Preeclampsia, a raíz de la hipertensión
- Enfermedades de transmisión sexual
- Depresión o ansiedad
- Diabetes gestacional
- Problemas asociados con fumar durante el embarazo

### Qué puedes hacer tú para reducir los riesgos de tu embarazo

Aparte de seguir las recomendaciones de tu médico, existen muchas cosas que dependen de ti para que tu embarazo sea saludable, como alimentarte de forma sana, descansar, hacer ejercicio físico moderado y evitar sustancias peligrosas, como el tabaco, el alcohol, las drogas y las medicinas (incluyendo hierbas y productos "naturales") que no hayan sido recetadas por tu doctor.

**Tu alimentación es muy importante y si por lo pronto no es balanceada, podría mejorar muchísimo con algunos cambios en tu dieta, como comer más frutas y vegetales y menos comida chatarra.**

*Proyecto Escuela Saludable, Érica del Pilar Díaz Arias y Amanda González Baldovino*

## Recordemos...

Pedir en nuestras oraciones por todos los miembros de la Institución que se encuentran delicados de salud para que se recuperen y puedan integrarse a sus actividades cotidianas.

	<b>INSTITUCIÓN EDUCATIVA MARCELIANA SALDARRIAGA</b> <b>57 años</b> Comprometidos con la formación de ciudadanos dignos en el ser, el saber y el hacer	
<b>Abril 2017</b>		<b>Boletín informativo N.142</b>

Estudiante: \_\_\_\_\_  
**“El principio de la educación es predicar con el ejemplo” Turgot**

### BENEFICIOS DEL RESTAURANTE ESCOLAR

Una de las prioridades de los padres de familia es la alimentación de sus hijos (as) tanto en casa como en el colegio, afortunadamente, en la I.E. Marceliana Saldarriaga contamos con el Programa de Alimentación Escolar (PAE) ofrecido por el Municipio de Itagüí.

Gracias a este programa de alimentación, sus hijos (as) refuerzan algunas normas y hábitos de higiene que deben practicar en casa y en lugares donde se consumen alimentos, recordarán que antes de comer es necesario lavarse las manos, que hay que comer sentados y masticar con la boca cerrada, que no se deben levantar de la mesa si no han terminado de consumir los alimentos, aprenderán a comer solos y a alimentarse de forma nutritiva y balanceada.



También es importante reconocer que los alimentos que se ofrecen en el Restaurante Escolar son elegidos por nutricionistas, por lo tanto, su hijo (a) recibirá exactamente la cantidad de alimentos, calorías, vitaminas y nutrientes que se deben consumir según su edad, para mantenerse sano, fuerte y con suficiente energía para desarrollar sus actividades diarias.

Como padres de familia es importante que practiquen con sus hijos (as) normas y hábitos de higiene en la mesa y que los motiven a consumir alimentos saludables que les ayuden en su crecimiento y desarrollo.

*Proyecto Restaurante Escolar*

# DESDE COORDINACIÓN

Apreciados padres de familia y acudientes:

Hago de su conocimiento que en reunión extraordinaria del Consejo Académico, celebrada el día 9 de marzo de 2017, y según consta en el acta No 156 de esta fecha, se abrió el espacio para la modificación del Sistema de Evaluación y Promoción de los Estudiantes SIEPE, modificación que tendrá énfasis en la **EVALUACIÓN POR COMPETENCIAS**, con el fin de fortalecer la construcción y acompañamiento del aprendizaje de los estudiantes.

Esta tarea se llevará a cabo de manera participativa, entre los meses de marzo y septiembre de 2017. Oportunamente, las directivas de la Institución estaremos informándoles sobre la logística y los avances de la misma.

Recuerden que conocer el Sistema Institucional de Evaluación y Promoción de los estudiantes, es un derecho/deber tanto de padres como de estudiantes. El texto completo del SIEPE VIGENTE se encuentra en la página web: [www.iemarcelianasaldarriaga.edu.co](http://www.iemarcelianasaldarriaga.edu.co)

Un abrazo cordial

NORHA ELENA ARREDONDO URIBE, Coordinadora Académica

## Feliz mes dedicado a los niños

En el mes de los niños, expresemos un mensaje de felicitación a quienes con su ternura, candor y pureza, alegran nuestras vidas; invitando a los adultos a que protejan y amen a cada uno de estos grandes seres, promesa de un mundo que necesita ser mejor.



## DÍAS DE REFLEXIÓN Y ORACIÓN



Que la Semana Santa sea para nuestras familias una oportunidad para renovar y fortalecer la fe, un tiempo de oración y reflexión. Un tiempo para abrirle el corazón a Dios y a nuestros semejantes, especialmente a los más necesitados.

## ¿CUÁNTO DEMORA LA BIODEGRADACIÓN DE ALGUNOS RESIDUOS?

Los **residuos biodegradables** son todos aquellos que la naturaleza es capaz de degradar o descomponer. Es el caso de todos los restos vegetales, el papel y el cartón son biodegradables, pero su proceso de descomposición es más lento.

Los **residuos no biodegradables** son todos aquellos que la naturaleza no es capaz de degradar o descomponer, porque los insectos y microbios no los reconocen y no saben qué hacer con ellos. Es el caso de los plásticos, los vidrios y los metales, entre otros. La mayoría de estos materiales se degradan después de mucho tiempo por factores como el clima, por ejemplo.

### DATO CURIOSO: El tiempo que se tardan en degradarse algunos residuos:



Papel: Entre 3 semanas y 2 meses



Colillas cigarrillo: Entre 1 y 2 años



Telas: De 2 a 3 meses



Latas aluminio: Más de 10 años



Plástico: Más de 500 años



Pilas: Más de 1000 años



Chicle: Más de 5 años



Vidrio: Más de 5000 años

**¡Dale vida a tu planeta, usa las 3R!**

*Proyecto Manejo Integral de los Residuos Sólidos*

### CRONOGRAMA

<b>Abril 3-5:</b>	Pruebas de Periodo
<b>Abril 6:</b>	Consejo de Padres
<b>Abril 10-14:</b>	Semana Santa
<b>Abril 18:</b>	Jornada de los Abrazadores : "Embajadores del Buen Vivir"
<b>Abril 20:</b>	Consejo Académico
<b>Abril 26:</b>	Atención a padres de familia
<b>Abril 28:</b>	Acto Cultural Día del Niño
<b>Mayo 5:</b>	Entrega de Informe primer periodo a padres de familia y notificación de planes de apoyo