

## SOBRE LA BALLENA AZUL Y OTROS JUEGOS

En el mundo actual con la revolución de las tecnologías, las personas con perfiles de "riesgo", se hacen presentes en cualquier espacio y en la vida de cualquier persona, por lo tanto se amplían para ellos, las posibilidades de influir en otros, de utilizar un sinfín de estrategias para seducir, someter, sugestionar y lograr que aquellas personas que se encuentran en alta vulnerabilidad, entre ellas, los **niños y adolescentes**, realicen acciones oscuras y maléficas. De esta manera los individuos con rasgos psicopáticos, socio paticos y otros trastornos se manifiestan a través de aquellas personas vulnerables y las convencen de participar en juegos que destruyen...

### PERSONALIDAD ANTISOCIAL o PSICOPATICA

Es un desorden de la personalidad, caracterizada por un comportamiento de manipulación continua, violación de los derechos de los demás, que con frecuencia desemboca en un comportamiento delictivo. Los individuos con trastorno de personalidad antisocial a menudo están disgustados y se comportan de manera arrogante, pero pueden ser capaces de mostrar sensatez y un encanto personal que somete, pero este es superficial. Es probable que recurran a la adulación y manipulación de las emociones de otros para lograr que estos actúen y hagan lo que ellos desean y lo que ellos disponen, gozando ante el sometimiento de quienes los **siguen** y **acatan**, pues a través de ellos hacen realidad sus deseos y confirman su "poder".

Por esto es importante tener mucho cuidado y ser prudentes al momento de establecer relaciones a través de las redes sociales, para no dejarse involucrar y "enredar" en situaciones peligrosas, que pueden alterar tu tranquilidad, la de tu familia y que en ocasiones pueden poner en riesgo tu integridad y hasta la vida. Aquí te contamos algunos tips que te ayudarán a identificar situaciones de riesgo:

1. Si te adula demasiado y pareciera querer gustarte demasiado.
2. Si sientes que te insiste demasiado para que hagas algo, si te sientes presionad@ a hacer cosas a las que inicialmente te negaste.
3. Si te hace promesas, te ofrece regalos.
4. Si te pide que mantengas la relación y su identidad en secreto.
5. Si la página desde donde se contacta tiene información sospechosa, o sus contactos - amigos están ocultos.
6. Si te persigue y busca demasiado, te pide datos de ubicación de tu vivienda, teléfonos, fotografías.

**Recuerda!** Nadie que te pida hacer cosas que tus padres, maestros o familiares te han enseñado no hacer, puede tener buenas intenciones, enciende las alarmas, no permitas que nadie te haga pasar un mal rato y perturbe tu tranquilidad y la paz de tu hogar. No preguntes ni comentarios con tus compañeros, habla directamente con tus padres o adultos responsables, ellos sabrán orientarte e invita a tus compañeros a que también lo hagan.

**Ahora sí!, juguemos el juego de la ballena azul:**

**Te reto a que compartas esta información con tu familia.**

**Te reto a que cumplas con tus tareas escolares.**

**Te reto a respetar y apoyar a tus compañeros.**

**Te reto a ser respetuoso con tus padres.**

**SE FELIZ....**

Orientación Escolar

Orientación Escolar.



	<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>Agosto 2017</b>		<b>Boletín informativo N.145</b>

Estudiante: \_\_\_\_\_  
*"Dese tiempo para trabajar, es el precio del éxito"*

### Reducir, Reutilizar y Reciclar, las tres R necesarias para limitar el impacto medioambiental de nuestro estilo de vida actual.

**Primero Reducir**, es el más importante de todos. Comience con la **fruta** madura, los residuos de los artículos de gran consumo, para los que existen alternativas saludables para el medio ambiente, por ejemplo, comprar una botella de agua rellenable y llevarla cuando salga de casa. Ejercer su poder de compra como consumidor y evite cualquier cosa que usted crea que tiene mucho envoltorio. Se estima que el 38% de los residuos procede sólo de los envases.

**Reutilizar a continuación**, es hora de ponerse creativo y pasar un buen rato. Con los frascos de **mermelada** y las botellas viejas se pueden fabricar unos envases excelentes. Tómese el tiempo para donar su ropa vieja, libros y DVD a la caridad. Por último, si usted tiene un jardín piense en el compostaje de los residuos de los alimentos; si van a un vertedero, estos residuos hacen que la tierra sea inutilizable debido a la acumulación de metano. Si los reutiliza en su jardín se crea un ambiente rico para plantas y micro-organismos.

**Finalmente Reciclar**, y hacerlo correctamente. Separar el vidrio y llevarlo al contenedor, lo mismo con los plásticos. Con este último asegurarse de que el plástico es reciclable ya que no todos los tipos lo son y los errores pueden crear residuos no aprovechables.

En términos de impacto ambiental, la sociedad está todavía tratando de ponerse al día con ella misma, y parece ser que esto durará mucho tiempo todavía. Así que, mientras tanto, es responsabilidad de cada uno de nosotros poner nuestro granito de arena y esto implica las tres R, en el orden correcto, Reducir, Reutilizar y Reciclar.

[http://www.consumer.es/web/es/medio\\_ambiente/urbano/2012/10/25/213883.php](http://www.consumer.es/web/es/medio_ambiente/urbano/2012/10/25/213883.php)

Docente William Zapata



## APRENDE A DECIR NO

Sin sentirte culpable o creer que lástimas a alguien... querer agradar a todos es un desgaste innecesario. "Las drogas te alejan de lo grande que puedes llegar a ser y del gran camino que puedes recorrer."

El cuidado del cuerpo es una obligación moral que tenemos con esa maravilla de la creación que hemos recibido, que es nuestro cuerpo. Trátemoslo con el máximo cariño ya que es nuestro vehículo y compañero inseparable.

Reflexiona... ¿A cuáles de las siguientes palabras deberías decir "no"? ¿Dejarías que ellas afecten tu pensamiento, tu cuerpo y tu conducta, solo por no decir: NO?

Te invito a resolver la siguiente sopa de letras.

*Proyecto Prevención de Drogas y Alcoholismo*



El proyecto Escuela Saludable te comparte en el espacio **D103** su cartelera informativa, donde encontrarás temas de gran importancia para el desarrollo de tu vida.

## HÁBITOS SALUDABLES

La práctica correcta y continua de los hábitos saludables, beneficia mucho a nuestra salud, alimenta nuestro bienestar e incrementa nuestra esperanza de vida.... Por eso debes:

1. Mantener una alimentación correcta rica en proteínas, carbohidratos, lípidos, vitaminas y minerales.
2. Practicar continuamente ejercicio físico que ayuda a mejorar la circulación sanguínea, relajar la mente y quemar calorías.
3. Mantener un ritmo de sueño saludable para generar energía.
4. Mantener hábitos de higiene personal adecuados.
5. Disfrutar del tiempo libre de una forma eficiente y placentera.
6. Ejercitar la mente para que funcione correctamente y evitar el deterioro cognitivo.
7. Tomar medidas para mejorar la salud mental y descargar las tensiones.
8. Prevenir accidentes en nuestro colegio, casa o barrio.
9. Evitar el consumo de alcohol y drogas que son perjudiciales para la salud.
10. Para llevar a cabo unos buenos hábitos saludables es importante que aprendas a aceptarte y valorarte como persona.

*Proyecto Escuela Saludable, Érica del Pilar Díaz Arias y Yaneth Uribe Grajales*

(5°-FORM. CÍV. Y ÉTICA-B3) "ADICCIONES"

	ADICCIÓN	DEPENDENCIA
	CONDUCTA	CAMBIOS
	PENSAMIENTO	CUERPO
	CONSUMO	SUSTANCIA
	PSICOACTIVA	ALCOHOL
	TABACO	FÁRMACOS
ENFERMEDAD	MENTAL	
CRÓNICA		

S D P F G H J K L Ñ Z X D C V B  
 N M S Q F A R M A C O S E W E R  
 T T I Y U I O P A S D F P G H J  
 A L C O H O L K L Ñ Z X E C V B  
 B N O M Q W E S U S T A N C I A  
 A R A T Y U I O P A S D D F G H  
 C J C K L Ñ Z X C V B N E M Q C  
 O W T E R T Y U I C O P N A S O  
 D F I G H J K L Ñ A D C C I O N  
 Z X V C C V B N M M Q W I E R D  
 T Y A U U I O P A B S E A D F U  
 G H J P E N S A M I E N T O K C  
 L C Ñ Z R X C V B O N F M Q W T  
 E R R T P Y U I O S P E A S D A  
 F O G C O N S U M O H R J K L Ñ  
 Z N X C V B N M Q W E M R T Y U  
 I I O P A S D F G H M E N T A L  
 J C K L Ñ Z X C V B N D M Q W E  
 R A T Y U I O P A S D A F G H J  
 K L Ñ Z X C V B N M Q D W E R T

## CRONOGRAMA

- Agosto 2:** Prueba trimestral Instruimos 1° a 11°.  
**Agosto 3:** Consejo de Padres. Comité de Calidad.  
**Agosto 8:** Simulacro Instruimos 3°, 5° 9°.  
**Agosto 9:** Consejo Directivo.  
**Agosto 10:** Consejo de Estudiantes.  
**Agosto 11:** Celebración Municipal Día del Maestro.  
**Agosto 17:** Consejo Académico.  
 Comisiones de Evaluación Primaria segundo periodo.  
**Agosto 18:** Comisiones de Evaluación Bachillerato segundo periodo.  
 Día de la Antioqueñidad de la jornada nocturna.  
**Agosto 23:** Atención a padres de familia.  
**Agosto 25:** Día de la Antioqueñidad de la jornada diurna.  
**Agosto 27:** Pruebas Saber 11°.  
**Agosto 28:** Informes del segundo periodo y notificación de planes de apoyo.  
 Prueba Supérate 3°.  
**Agosto 29:** Prueba Supérate 5°.  
**Agosto 30:** Prueba Supérate 7°.  
**Agosto 31:** Prueba Supérate 9°.