

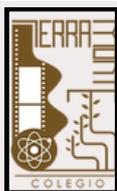


# EL TERRAMONTINO

## ¡TENEMOS CENTRO DE ESTUDIANTES!

Martina Aldea, Catalina Zúñiga, Emilia Cifuentes y Carlos Sánchez serán los encargados de gestionar las labores de los estudiantes Terramontinos.

Novedades y una organización basada en la democracia serán los estandartes del nuevo plan que se pondrá en marcha este 2025.



7

ABRIL

Natalicio de  
Lucila Alcayaga

21

ABRIL

Aniversario  
Terramontino

23

ABRIL

Día internacional  
del libro

### ¿Sabías?

Nuestro Liceo cuenta con un electivo llamado "ECONOMÍA Y SOCIEDAD". Este busca profundizar conceptos y principios de esta ciencia social para que nuestros estudiantes lo relacionen con sus experiencias de vida.



# el cinéfilo

Totalmente recomendada



Esta serie gira en torno a Jamie, un joven de 13 años que es arrestado acusado de asesinar a una compañera de clase, Katie. Cada episodio está rodado en un plano secuencia, es decir, sin cortes de cámaras, mediante una continuidad total de una escena.



NETFLIX



## ACTIVIDADES

### Abril

- Terramonte nos recuerda que en los cerros del Valle del Elqui, un 7 de abril de 1889 nació Lucila Godoy Alcayaga, mejor conocida bajo su seudónimo, Gabriela Mistral.
- Desde el lunes 21 al viernes 25, nuestro liceo celebrará un nuevo año. ¡Acompañamos a vivir una semana llena de actividades!
- En un nuevo aniversario vinculado a los seres de ficción, el Terra recordará el por qué un 23 de abril es el día del libro.

### Mayo

- Las primeras semanas de mayo comenzaremos las primeras pruebas bimestrales. Optimiza tu tiempo y prepárate para este nuevo desafío.

## ¿Qué hacer para afrontar las situaciones de estrés y ansiedad?

### Gestionando emociones



@COLEGIO\_TERRAMONTE\_OFICIAL

WWW.COLEGIOTERRAMONTE.COM

Tensión en los hombros y en el cuello, cerrar las manos en forma de puño, tener la mandíbula apretada, etc. Lo siguiente: aprender a manejarlo. Lo mejor es evitar el evento que lo causa, pero si esto no es posible hay que cambiar la forma de reaccionar ante el mismo.

Puede ser de utilidad seguir una serie de estrategias que nos pueden ayudar a hacer frente a situaciones de mucha tensión.

**Relájate.** Realizar ciertas actividades que consigan renovarte y que consigan hacerte sentir bien. Descansar, leer un libro o irte de vacaciones.

**Haz ejercicio.** Es la forma más saludable de aliviar la energía y la tensión acumulada.

**Duerme lo suficiente.** La falta de sueño hace que tengamos problemas de atención y memoria y estemos más irritables.