

Revista

# REP

REINGRESO EN PANDEMIA

Edición n°1 gratuita

Mayo de 2021

Prohibida su venta



# EDITORIAL

## EQUIPO

### REINGRESO

¿Quién no soñó con ser astronauta, piloto de carreras, bombero, futbolista, científico o incluso superhéroe? Todas y todos en algún momento tuvimos esa ilusión de ser como quién admiramos, que podía ser de nuestra familia, de la televisión, del cine o alguien que descubrimos en el camino. Sin embargo, fuese quien fuese, la idea era la misma: brillar y sentir esa vibra poderosa, positiva, teniendo la certeza de que nada ni nadie podría detener ese sueño que estaba por delante.

De ahí en adelante, el sueño puede convertirse en realidad. No se puede negar que el camino no es igual para todas y todos. Muchas veces (en realidad la inmensa mayoría de las veces), volver realidad ese sueño requiere de mucho esfuerzo, tiempo y paciencia. Se necesita pasar una gran cantidad de barreras, siendo cada una mayor y más difícil de superar. Es en estas circunstancias en que el camino comienza a verse imposible, que cruza por la mente la pregunta “¿valdrá la pena?”.

La perseverancia es fundamental y aquí también entra en juego nuestra convicción. Cuando la duda aparece, debe aparecer también nuestra vibra, esa sensación ganadora que nos llevó a trabajar por ese sueño, la que nos recuerda que, aunque el camino es difícil, el resultado final vale por millón todo ello por lo que debemos pasar.

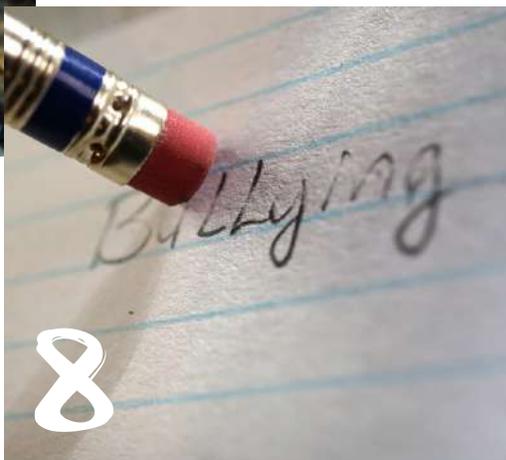
Esta revista representa todo aquello. Es la imagen viva de lo que conlleva un trabajo difícil, donde los obstáculos fueron subiendo de dificultad, en que los tiempos no daban y el ánimo fue decayendo. No obstante, el sueño fue más poderoso. Nuestras y nuestros estudiantes se transformaron en flamantes periodistas, realizando completos reportajes y buenas entrevistas, plasmando sus ideas, sus intereses y lo que creen relevante en una primera edición marcada por la pandemia del COVID-19 y todo lo que ello implica.

Y esto no se detiene, porque cuando un sueño se consigue, la lista continúa. El trabajo que viene será aún más arduo, las exigencias aumentarán porque siempre está el deseo de mejorar, de que la vibra sea mayor. Nuestras y nuestros jóvenes, que hoy son periodistas, en el futuro cercano también podrán ser astronautas, futbolistas, científicos o lo que sus sueños dicten ya que, al darles grandes y fuertes alas, nada ni nadie les podrá detener.

# ÍNDICE



**4** **Calistenia:** Entrevista a Mauricio Arredondo.  
Por Diego Morales



**8** **Bullying** ¿Un problema escolar o social?.  
Por Carlos González



**13** **Alexis Sánchez: Maravilla made in Chile.**  
Por Ipólito Urrutia



**15** **Desafío Educación 2020:** Entrevistamos a Director de Departamento de Educación Huechuraba.  
Por Karyme Teno

**REINGRESO LA REVISTA, EDICIÓN 1:** Publicación desarrollada por cuerpo estudiantil y docente del nivel de reingreso/ **PLAZAS DE CIRCULACIÓN:** Comuna de Huechuraba, de manera física y digital.

Prohibida la reproducción total o parcial de los artículos sin la expresa autorización de los autores.



# CALISTENIA

¿EJERCITARSE AL AIRE LIBRE?

**Por Diego Morales**

La calistenia es un deporte bastante nuevo, los orígenes de esta disciplina se trasladan a Grecia y Rusia, países muy lejanos, donde se practicaba principalmente en circos o gimnasios acrobáticos. Sin embargo, llegó a Chile hace 10 años aproximadamente y poco a poco ha ganado terreno, se ha masificado y ya se practica en muchos países sudamericanos.

Actualmente, muchas personas han recurrido a la calistenia no solo por el espectáculo que supone ver el control que puede adquirirse sobre el cuerpo sino también por lo práctico que es no requerir implementos costosos y la posibilidad de practicarla al aire libre.

Este tipo de entrenamiento, consiste en un sistema de ejercicios físicos para los cuales solo necesitamos usar nuestro propio peso corporal, focalizado más en trabajar los distintos grupos musculares que la resistencia, la potencia o la hipertrofia. Además, todo el mundo puede llevarla a cabo, tanto mujeres como hombres y desde jóvenes hasta adultos.

¿Qué se necesita para poder practicar este deporte? La verdad es que no demasiado: barras horizontales y paralelas, anillas, espacio y sobre todo, ganas de exigir a tu cuerpo e ir siempre por más. Nadie dijo que esto fuera fácil, pero es una excelente manera de mantener a tu cuerpo saludable y de practicar un estilo de vida equilibrado y en permanente movimiento.

Actualmente, en nuestro país existen muchos espacios destinados a la práctica de esta disciplina, principalmente parques al aire libre, que se encuentran equipados con todos los implementos necesarios para una práctica efectiva.

Hoy, uno de los mejores lugares para practicar es el Parque Araucano de la comuna de Las Condes donde las condiciones para entrenar cumplen todos los requisitos necesarios: cuenta con un circuito bien armado, las barras y paralelas tienen la altura correcta, están bien alineadas y separadas unas de otras; además se presta a los deportistas un colchón olímpico para mayor seguridad y eso da la confianza de atreverse a hacer los ejercicios sin temor a caerse y lesionarse.

En Huechuraba, los jóvenes practican en la plaza cívica donde se instalaron barras para esto. Allí se juntan a entrenar todos los días desde 19:00 hasta las 22:00 horas o “hasta lo que rinda el cuerpo” como se menciona permanentemente.

A pesar de lo anterior, este no es el lugar más apto para el entrenamiento por dos razones principales:



Primero, las barras paralelas deben tener como mínimo una altura de un metro y medio y en dicho lugar miden un metro, por lo tanto, a las personas que son altas se les dificulta la ejecución de ciertos ejercicios, deben “hincar los pies” y aun así, se topa el suelo. Además, las barras más altas no están niveladas, entonces para hacer un pull up o dominada, se levanta primero un hombro y se hace más fuerza con ese hombro que con el otro. Los free o trucos no se pueden practicar porque todas las barras están muy juntas y al intentar hacer un truco está el temor de chocar con otra barra porque además se toma impulso para realizar el ejercicio. La segunda razón es la poca seguridad que se observa en el entorno, ya que, muchas veces, se debe discutir con las personas que se reúnen a beber alcohol en la plaza.

Con toda esta información ¿te atreverías a probar la calistenia? Dejo la invitación abierta para que, al igual que yo, te entusiasmes con esta actividad.



## MAURICIO ARRENDONDO: LA CALISTENIA EN SUS PALABRAS

Por Diego Morales

Para conocer el street workout de primera fuente, conversé con Mauricio Arredondo, un joven de 19 años que practica calistenia en nuestra comuna.

Los invito a revisar nuestro set de preguntas y respuestas.

**¿CUÁL FUE TU INSPIRACIÓN PARA COMENZAR LA CALISTENIA?**

R: Desde siempre me han gustado las barras, pero antes no lo veía como deporte.

**¿CÓMO SUPISTE DE ESTE DEPORTE?**

R: Lo conocí cuando lo comencé a investigar, principalmente a través de internet.

**¿DÓNDE PRACTICAS CALISTENIA ACTUALMENTE?**

R: Practico en la plaza cívica o en el parque araucano.

**¿QUÉ BENEFICIOS HA TRAÍDO LA CALISTENIA A TU VIDA?**

R: Te hace sentir mejor y ayuda a tener un mejor metabolismo.

**¿POR QUÉ SIGUES PRACTICANDO ESTE DEPORTE?**

R: Porque ya forma parte de mi estilo de vida.

**¿QUÉ ATLETA TE INSPIRA?**

R: Daniel Laizas.





# ¿Cuándo debo aislarme?



Fuente: Organización Mundial de la Salud

*¿Tengo 1, 2 o más de los síntomas como: Fiebre sobre 37.8°, tos, diarrea, dolor de cabeza, congestión tipo resfrío, pérdida de gusto o el olfato, dolor corporal?*

NO

SÍ

¿Estuve con alguien que presenta síntomas o alguien confirmado con COVID-19?

SÍ

NO

No es necesario el aislamiento pero no bajas la guardia, continua utilizando las medidas de lavado de manos, uso de mascarilla doble si es posible y haciendo cambio de ésta al menos 5 veces al día.



Por favor no salgas de tu casa, mantén el uso de mascarilla y evita contacto con algún familiar por tu seguridad y la de los demás. Recuerda que si no puedes hacer la cuarentena en un lugar aislado, hay residencias sanitarias para no exponer a tus cercanos. Si presentas dificultad respiratoria y tos que no se va, asiste a un centro médico cercano.

NO OLVIDARI!

Evita saludar de abrazo y beso, a familiares y amigos. Usa un gesto



**A un año del inicio de la pandemia, sigamos cuidándonos del COVID-19.**



# Bullying: ¿Un problema escolar o social?

En los últimos años todos hemos escuchado sobre el bullying, pero pocos conocen realmente qué es, quiénes son los actores involucrados, cuáles son sus causas y consecuencias. A través de este reportaje, intentaré explicar un poco más en profundidad este concepto, y si es un problema que afecta sólo a escolares o también a otras personas.



El bullying, también llamado acoso, hostigamiento o matonaje escolar, es cualquier forma de maltrato psicológico, verbal o físico producido entre estudiantes de forma reiterada en el tiempo, tanto en el aula como a través de las redes sociales, el cual recibe el nombre específico de ciberacoso. Este tipo de violencia escolar se caracteriza por intentar conseguir que la víctima se intimide, ya que implica un abuso de poder del maltratador hacia el maltratado.

Muchas veces se piensa que la persona maltratadora es más fuerte físicamente que la persona maltratada, pero no siempre ocurre así. En realidad el fenómeno del bullying es muy amplio, las personas involucradas cumplen con ciertas características y muchas veces tienen problemas más profundos en su personalidad o en sus familias.

Por otro lado, y lo que hace al bullying tan particular como un tipo de violencia, es que participan distintas personas que cumplen distintos papeles, ya que no sólo existe la clásica relación maltratador-maltratado.

Se pueden identificar 3 tipos de participantes en la violencia escolar. En primer lugar, las personas maltratadoras y sus seguidores son aquellos que ejercen el maltrato. En segundo lugar, las víctimas son las personas que lo sufren. Y en tercer lugar, los testigos son personas que observan la situación de bullying y no hacen nada para que no vuelva a ocurrir.

Los testigos son muchas veces más numerosos de los que pensamos, ya que por miedo o comodidad deciden no actuar. Además ellos juegan un papel importante porque tienen en sus manos la decisión de apoyar la violencia, respaldando al maltratador, o frenarla, si deciden acusar y defender a la víctima.



Existen muchas acciones que pueden ser parte del bullying, y todas ellas intentan causar malestar o lesiones en la víctima. Estas acciones pueden ser verbales, como amenazas, insultos, burlas o sobrenombres, o también físicas, como golpes, cachetadas, patadas u otras agresiones.

También existe otra acción relacionada al bullying que no entra en ninguna de las categorías anteriores y son las miradas de desprecio o gestos discriminatorios que de todas formas promueven el rechazo o exclusión de una persona respecto a un grupo.

Algunas de las consecuencias para quien es víctima de bullying puede ser sentir miedo al asistir a la escuela, desarrollar desórdenes alimenticios, tener mal desempeño escolar, presentar golpes, rasguños o moretones sin razón aparente, negarse a contar lo que está pasando en el colegio, volverse retraído. En algunos casos, la situación es tan difícil que puede traer pensamientos de suicidio o incluso llevarlo a cabo.

Existen varios estudios que generalizan características de las personas que son víctimas y aquellas que son maltratadoras. Por un lado, se dice que suelen ser más propensos al acoso escolar aquellos niños que poseen necesidades educativas diferentes, pertenecen a la diversidad sexual, o cualquier otro grupo social minoritario.





Por otro lado, las personas maltratadoras muchas veces tienen problemas de personalidad y sobre todo problemas en sus contextos familiares. Es común que las personas violentas vengan de familias violentas, donde existen muchas normas, castigos físicos, o en otros casos completamente distintos, provienen de familias muy permisivas y donde no hay muchos lazos afectivos. Estas relaciones desde la infancia influyen en cómo las personas se comportan después cuando son adultos.

Actualmente se habla mucho de la existencia del bullying en los colegios, lo cual no significa que sea nuevo, sino que ahora somos conscientes de las diversas formas de maltrato y violencia entre niños, niñas y jóvenes. Como nos pudimos dar cuenta a lo largo de este reportaje, el bullying no es solo un problema escolar, sino que es un problema social, porque involucra a muchas otras personas, como familiares.



REINGRESO ESCOLAR

# ATRÉVETE A VOLVER AL COLEGIO

*Cada logro comienza con la decisión de intentarlo*



**MATRÍCULA ABIERTA DE 5° A 8° BÁSICO  
(MODALIDAD 2 EN 1, JORNADA DIURNA)**

Contamos con un equipo multidisciplinario formado por docentes y profesionales del equipo de integración escolar

# ALEXIS SÁNCHEZ: MARAVILLA MADE IN CHILE

Por Ipólito Urrutia

La historia de Alexis Sánchez empieza en Tocopilla, con un niño que le gustaba jugar a la pelota y cada vez se volvía mejor jugando. Con mucho esfuerzo y entrenamiento logró ser uno de los mejores futbolistas chilenos y el más famoso en el mundo.

Cuando era joven trabajaba como limpiador de autos y jugaba fútbol en campos de tierra, para practicar sus habilidades con el balón con el fin de dar un futuro mejor a su familia. Era tan ágil que le decían «La ardilla», por sus ágiles movimientos. Entonces su tío lo llevó a Rancagua, para que jugara en la escuela de fútbol de la Universidad Católica. A pesar de que competía con chicos mayores a él, Alexis destacaba por encima del resto.

Las primeras botas de fútbol que recibió Alexis Sánchez fueron un regalo del alcalde de Rancagua.



Alexis Sánchez hizo su debut profesional el 12 de febrero de 2005, llevando la camiseta del Cobreloa, uno de los clubes chilenos con más historia. Ha estado en varios equipos importantes: el equipo italiano Udinese, Colo Colo, River Plate, el F.C. Barcelona y el Arsenal. Actualmente, se encuentra jugando por la selección chilena y el Inter de Milán. Así, Alexis acumula más de 20 años en el fútbol

En el ámbito personal, Alexis tiene dos hermosos perros de raza Golden Retriever llamados Aton y Humber. "Atom es porque hay una película de robots, y había un robot muy viejito que no servía para nada, pero empieza a pelear y ganarle a todos los grandes robot, los que estaban a nivel mundial. Ganó y todo. Y Humber porque se parece a mi hermano Humberto, es tierno y está en casa y ve la tele, le gusta ver partidos".

Alexis Sánchez pasó parte de su cuarentena en Chile y otra parte en Italia. Ocupó su tiempo para aprender a cocinar comida chilena y seguir con un entrenamiento personal que es una rutina exigente. También pudo disfrutar la compañía de sus perros.

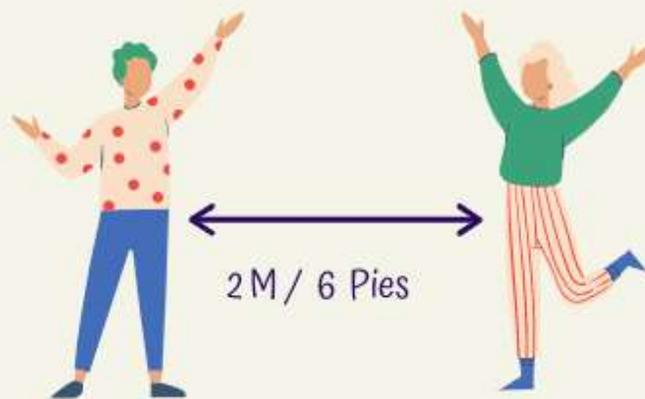
# ¡SIGAMOS CUIDÁNDONOS EL COVID NO SE HA IDO!



## RECUERDA LAVAR TUS MANOS

Prefiere el agua y jabón para limpiar tus manos por 30 segundos.

Utiliza alcohol gel en caso de salir de casa.



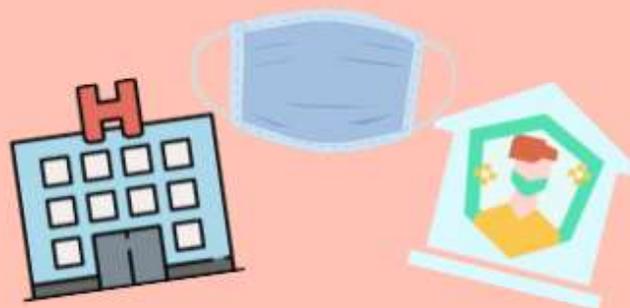
## MANTÉN LA DISTANCIA CON LA GENTE

Sepárate al menos 6 pasos de otra persona al desplazarte o esperar en una fila.



## EVITA TOCAR TU CARA

Las manos podrían llevar el virus, por eso recuerda mantenerlas limpias.



## SI TIENES 1 O MÁS SÍNTOMAS SEPÁRATE DEL RESTO.

Si no te sientes bien, no salgas, no te juntes con familiares y prefiere aumentar el cuidado dentro del hogar utilizando mascarilla.



CUIDÉMONOS HOY, PARA ESTAR JUNTOS MAÑANA





# JOSÉ MIGUEL RODRÍGUEZ

JEFE DEM HUECHURABA

"DESAFÍO 2020"

Por Karyme Teno

Director del Departamento de Educación Municipal (DEM) de Huechuraba, profesor, con interés en la escritura, la genealogía y el ciclismo. Así se autodefine en su cuenta de Twitter José Miguel Rodríguez, líder del DEM de nuestra comuna que en esta entrevista nos cuenta un poco más sobre su vida y sus intereses.

**USTED ES EL JEFE DEL DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN DE HUECHURABA, ¿QUÉ ES LO QUE MÁS LE GUSTA DE SU TRABAJO Y QUÉ ES LO QUE MENOS LE AGRADA?**

**R:** Hay muchas cosas que me gustan de mi trabajo. Primero, tener la posibilidad de trabajar con muchas personas con las que comparto un ideal. Lograr una educación pública capaz de educar a todos los hijos e hijas de Chile en similares condiciones. Pero algo que me gusta del día a día es ir a los actos artísticos de las escuelas, lo paso muy bien, me entretengo y disfruto de lo que hacen los niños y niñas.

No me gusta lidiar con números y presupuestos, sé que es parte de lo que tengo que hacer, pero me gusta menos que las otras cosas que hago.



## ¿QUÉ OPINIÓN TIENE DEL CENTRO EDUCACIONAL DE HUECHURABA?

R: Me gusta el CEH. Me gusta el proceso de crecimiento que está teniendo. Me gusta que se esté hermozeando en lo físico pero que también esté ofreciendo una mejor educación a sus estudiantes, sobre todo a los de la educación técnico profesional.

## ¿QUÉ OPINA DEL PROGRAMA DE REINGRESO?

R: Es un programa muy noble. La vida, para muchos niños y niñas, es áspera y dura. Y las circunstancias hacen que muchos de ellos fracasen en la vida escolar, que repitan de curso o que no logren mantenerse en el sistema escolar. Reingreso tiene una mirada bondadosa y comprensiva frente a esta situación, y da dos y tres oportunidades más. Las necesarias para que los jóvenes vuelvan a encantarse con su vida escolar.

## SI TUVIERA EL DINERO Y EL PODER NECESARIO, ¿QUÉ REGALO DARÍA AL LICEO PARA QUE FUERA UNA MEJOR ESCUELA?

R: Me encantaría poder regalar experiencias. Quizás viajes o visitas a lugares extraordinarios. Creo que eso abre horizontes, abre las fronteras del mundo y nos permite avanzar en el camino de la vida.

## EN RELACIÓN A SU VIDA PERSONAL Y FAMILIAR ¿QUÉ ES LO BUENO Y LO MALO QUE HA TRAÍDO LA PANDEMIA?

R: A nivel familiar, lo malo que me trajo fue la enfermedad. Tuvimos COVID y no fue una buena experiencia. Lo pasamos mal en lo físico, pero también en lo anímico. Tener COVID es complicado para nuestro cuerpo, tuvimos dolores y malestares, pero genera una ansiedad muy grande porque uno no sabe, a ciencia cierta, como el organismo de uno va a reaccionar a la enfermedad. Y cuando los síntomas tardan en desaparecer uno se va poniendo ansioso. A nivel laboral, fue duro dar pésames a compañeros y compañeras de trabajo que sufrieron la pérdida de sus padres o seres queridos. Lo bueno fue mayor tiempo en familia, enriquecer los espacios propios. Dar prioridad a lo importante en la vida.

## EN SUS REDES SOCIALES, USTED SE DEFINE COMO GENEALOGISTA. ¿PODRÍA EXPLICAR QUÉ ES ESO? ¿POR QUÉ LE INTERESÓ?

R: Me encanta buscar mis raíces familiares, saber de dónde uno viene y cuántos acontecimientos se dieron en el pasado que permitieron tu llegada al mundo. La genealogía es búsqueda pero es mayor comprensión sobre la vida y sus ciclos. Es, de alguna manera, reconciliarse con la muerte, y saber que ese episodio es parte del ciclo de la vida.

Por eso que es más que un hobby, es una experiencia que me ayuda a comprender el ahora. Me interesó, primero, por curiosidad, porque escuchaba historias del pasado y quise comprobarlas... luego, en esa búsqueda, empecé a recorrer los cementerios y los archivos, hasta que se instaló en mí el gusto por la historia familiar.

### ¿CÓMO EMPEZÓ SU GUSTO POR LA POESÍA?

**R:** Cuando tenía 5 años mi hermano mayor me pasó lápiz y papel y me dijo que escribiera una poesía... yo escribí "la bruja brujilda" era una poesía chistosa de una bruja que decía no tener nada pero estaba sentada en una silla mientras decía eso... y tenía la silla.

Luego fue una manera de expresar mis sentimientos. No escribo todos los días, sino cuando algo me inquieta y es mi manera de exteriorizarlo. Me gusta que las palabras construyan un mensaje bello, que estremezca, esa es mi pretensión, lograr alguna vez escribir poemas que emocionen al lector. Que lo hagan vivir una emoción desde la lectura. Creo que algunos de mis poemas logran acercarse a ese ideal. En ese sentido escribir poesía siempre, para mí, es un acto personal, pero con una proyección social. Siempre pienso en cómo se podrá leer por otro. He escrito sobre la muerte, sobre el amor y el desamor, sobre hechos de la vida, sobre mi padre y mi madre, sobre todo lo que me ha inquietado en la vida.

### USTED HIZO UN POEMA MUY Lindo a ÁMBAR CORNEJO ¿QUÉ LO MOTIVÓ A HACERLO?

**R:** La historia de Ámbar, su tragedia, me impactó muchísimo. Es triste que la vida no le dé la posibilidad a personas muy jóvenes de encontrar bienestar sino solo sufrimiento. Recreaba en mi mente el momento de su muerte y me angustiaba. Todo tan inmerecido. En vez de cariño, su madre le arrebató la vida. Escribirle un poema fue mi humilde manera de hacerle un homenaje. De traerla a la memoria de otra gente, de sensibilizar frente al crimen. De contrarrestar su muerte y prolongar su memoria y su paso por la vida.

### PARA TERMINAR ¿HAY ALGO QUE QUISIERA DECIRLE A LOS ESTUDIANTES DEL CEH?

**R:** A veces las cosas no se dan como se les dan a otros jóvenes. A veces hay que sacrificarse más, a veces las condiciones no son la mejores, no tenemos las mismas comodidades. Pero pese a eso, el hombre y la mujer que serán en el futuro, le deberán mucho al esfuerzo del joven que son ahora. Eso, cuando uno es joven cuesta verlo, por eso se los digo. Por si logra esto tener sentido para alguno de ustedes. El estudio, aunque suene a cliché, les permitirá salir adelante. Les deseo éxito (de corazón) en ese esfuerzo.

# PING PONG DE PREGUNTAS

CON JOSÉ MIGUEL RODRÍGUEZ

## ¿COMIDA FAVORITA?

R: Tengo muchas, desde los completos hasta el sushi. Pero en familia o con amigos, me gusta compartir la comida.

## ¿MASCOTA FAVORITA?

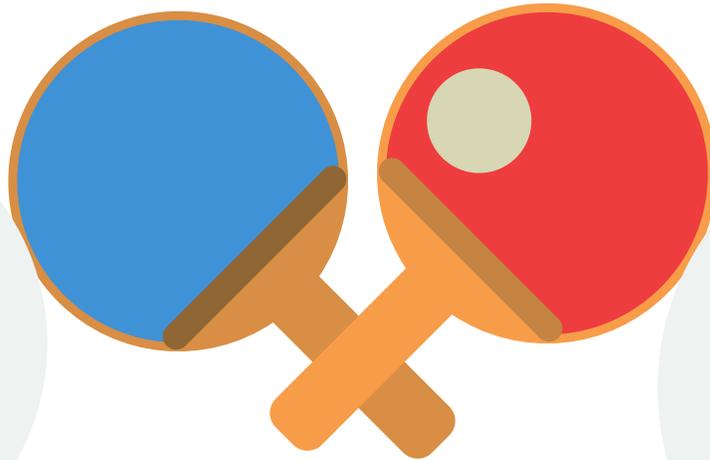
R: Mi perra Kia Marcela. Es hermosa y apacible. Pese a ser fuerte, ella siempre es dulce y cariñosa conmigo.

## ¿CANTANTE FAVORITO?

R: Silvio Rodríguez, también Los Beatles. Luego me gustó el rock latino. Los Fabulosos Cadillac y Los Prisioneros. Aunque también disfruto el réquiem de Mozart.

## ¿CANCIÓN FAVORITA?

R: No la van a conocer porque es muy antigua: "Te doy una canción" de Silvio Rodríguez, es nostálgica pero energética.



## ¿SUPERPODER?

R: Un poco macabro, pero me gustaría poder devolver a la vida a los muertos, para verlos de nuevo, saludarlos, ponerse al día, y después que siguieran descansando.

## ¿LUGAR PARA CONOCER?

Me encantaría conocer el Paraíso. (jejeje) . Pero acá en la tierra pretendo alguna vez conocer Egipto.

## ¿DESEO PARA EL AÑO 2021?

Salud para todos. Lo demás viene por añadidura.

# EQUIPO DE TRABAJO



**Natalia González**  
*Profesora Diferencial*  
*Coordinadora del Programa Reingreso*



**Francy Seves**  
*Profesora de Ciencias*



**Renata Vercellino**  
*Profesora de Historia*



**Jorge Morales**  
*Profesor de Matemáticas*



**Pedro Pinto**  
*Profesor de Ed. Física*



**Rayssa Reyes**  
*Profesora de Lenguaje*



**Javiera Vásquez**  
*Profesora de Ed. Física*



**Nicole Peña R.**  
*Fonoaudióloga*  
**PIE**



**Constanza Sánchez F.**  
*Psicóloga*  
**PIE**



**Macarena Monsalve L.**  
*Terapeuta Ocupacional*  
**PIE**