



# "EL DESAYUNO"



PERIÓDICO ESCOLAR EN TIEMPOS DE PANDEMIA

## MENÚ DEL DÍA

### PLATO DE ENTRADA:

"¿Qué aprenderemos de esto?" Reflexión de un estudiante.

### PLATOS DE FONDO:

"Conociendo en profundidad a: Delia Navarrete".

"Fotos con sentido".

"Desafío: aprendiendo algo nuevo".

"Master Chef Akros: Compartiendo recetas en cuarentena".

### POSTRE:

"Panoramas: Quédate en tu casa"



## ¡HOLA QUERIDOS LECTORES!

Hemos vuelto porque el COVID-19 no nos detiene... entrevistas, fotografías, relatos, reflexiones, panoramas y mucho más.

Esperamos ser un espacio de entretención e información positiva, para que nos levantemos el ánimo, y podamos visualizar el sentido que tiene esta experiencia.

Agradecemos a todos aquellos estudiantes, apoderados y profesores que enviaron sus aportes a este periódico.

Dedicamos especialmente esta edición a todas las madres en su día, en honor a su entrega, amor y dedicación por sus hijos/as.

Un afectuoso saludo,

Miss Macarena

ORIENTADORA



## "¿Qué aprenderemos de esto?"

Reflexión de un estudiante

Aprenderemos lo que queramos, ya que ahora se posee una de las cosas más preciadas de la vida... el tiempo. Podemos malgastarlo quejándonos del aburrimiento, o podemos aprovecharlo para hacer lo que siempre quisimos. Aprenderemos a organizarnos, nuevas formas de hacer las cosas, a cocinar, a tocar un instrumento, otro idioma, a dibujar, o lo que se nos dé la regalada gana, este tiempo es nuestro. Si aprendemos a manejar los tiempos podemos tener ese tiempo para nosotros que tanta falta hace en el día a día "normal". Mucha gente lo consideraría una pérdida de tiempo, y ocuparía éste lamentándose la existencia, pero a veces es muy necesario acostarse, apagar la tele y no escuchar música, solo acostarse a "hacer nada" y pensar, pensar lo que sea, terminas a veces teniendo ideas creativas o reconsiderando las elecciones que has hecho, evalúas tus metas, logros y errores, puedes hasta terminar enseñando de lo que sabes en internet y ganando tu propia mesada. El tiempo es de lo máspreciado que se tiene en el mundo, no lo dejemos pasar como si no importara.

Oscar Andrés Muñoz De la Fuente

1º MEDIO A

¡ ANÍMATE Y ENVÍANOS TU PUBLICACIÓN !

Correo electrónico:

[eldesayuno.akros@gmail.com](mailto:eldesayuno.akros@gmail.com)

# "Conociendo en profundidad a: MISS DELIA NAVARRETE" Mujer, madre, amiga, esposa..."

Nuestros agradecimientos a Miss Delia que accedió a darnos esta entrevista desde su hogar.



**¿Quién es Delia Navarrete?**

**R:** Te puedo decir que Delia Navarrete es una diosa (risas) broma bueno Delia es una mujer, madre, amiga, esposa.

**¿Cómo ha sido su experiencia en el colegio Akros?**

**R:** Muy enriquecedora llena de desafíos y de constante aprendizaje.

**¿Qué es lo que más ha extrañado del Colegio en este periodo de suspensión de clases?**

**R:** Claramente el contacto humano que es la verdadera cercanía estar con los niños, con los profesores, saludar, conversar situaciones del día a día, creo que eso es lo que más se extraña.

**¿Qué cree que aprenderemos como humanidad de esta pandemia?**

**R:** Bueno yo creo que no hay duda de que estamos viviendo una situación muy rara y única en nuestras vidas (...) el gran desafío yo creo que es crear conciencia, es centrarse en lo esencial que es la familia siempre, en los valores, crear conciencia de lo que podemos hacer mejor, lo que podemos cambiar. Primordial es el autocuidado como yo le he enseñado a los alumnos, el autocuidado es muy importante, eso ayudará mucho para cuando volvamos a clases tomando en cuenta el momento que estamos viviendo. Otro punto que aprenderemos es a dedicarle más tiempo a las personas que normalmente no lo hacemos, por ejemplo, los abuelos, gente que no nos comunicamos día a día y que esperamos a veces saludarlo para cumpleaños "si es que", por eso es importante hacer una llamada no sólo un whatsApp, llamar, escuchar a la persona escuchar su voz sobre todo las personas que son mayores, eso creo que eso es muy enriquecedor para el ser humano.

**¿Cómo se imagina en 15 años más? Su futuro ideal....**

**R:** No sé, creo que en estos momentos vivo el momento, tengo muchas cosas que hacer y concretar. Para mi pensar en 15 años más es estar con vida, ojalá trabajando, porque me gustaría seguir trabajando hasta que ya no pueda, pero me imagino siempre en constante crecimiento, haciendo cosas nuevas, ayudando a los demás, haciendo lo que hago con mis obras sociales, contactándome con la gente

que quiero en general eso.

**¿Qué mensaje le quiere enviar a los estudiantes y apoderados de nuestro Colegio?**

**R:** Para mis alumnos de pre kínder a cuarto básico les mando un gran abrazo a la distancia. Sé que para ustedes ha sido más difícil estar en casa tanto tiempo, porque necesitan mucho espacio, necesitan moverse, correr, jugar. Quiero a través de este medio, invitarlos a que sigamos adelante, que trabajemos juntos, aunque estemos separados, que aprendamos de lo que estamos viviendo, aprendamos qué es el covid-19, qué podemos hacer cuando volvamos a clases, por ejemplo, aportar al autocuidado, se me ocurren muchas ideas... podría ser que hicieran afiches

en sus casas, por ejemplo, que podamos pegar en la enfermería o a lo mejor en otros lugares. Espero que volvamos muy pronto a vernos y nos podamos comunicar de otra manera.

Para mis alumnos de 5° básico a IV medio, ¡pucha que ha sido difícil esto chiquillos!... los entiendo perfectamente. Me imagino lo que ha significado para ustedes estar encerrados sin poder salir a un carrete, sin poder ir a pololear, sin poder juntarse con sus amigos/as en la plaza o en otras instancias, instancias que muchas veces compartimos, ya sea en encuentro de otoño, en el día del estudiante, cuando nos escapábamos con todo el colegio al cine... lo pasábamos tan bien...Espero que esta instancia de estar en casa sin compartir con muchos de nuestros seres queridos, nos haya hecho reflexionar en cómo estamos viviendo, como hacer una retrospectiva (...)También les sugiero que puedan ayudar a sobrellevar esta situación en

sus casas, ayuden a sus padres, ayuden a sus hermanos más pequeños que generalmente son los que revuelven todo en la casa, pero no lo vean como algo negativo, véanlo como algo positivo, estas instancias son para conocerse mejor como familia (...) esto es lo que nos tocó vivir, otras generaciones han vivido otras cosas y así sucesivamente, pero en estos momentos el covid-19 está presente, cuidémonos, amémonos, respetémonos...espero verlos pronto.

Y a los papás les quiero mandar un saludo cordial, sé que para ellos no ha sido fácil sobrellevar el trabajo, las cosas de la casa, los niños, la convivencia... por eso les quiero mandar un mensaje de solidaridad, entiendo perfectamente como lo deben estar pasando (...) esperemos que con todos los cuidados que han indicado las autoridades podamos salir adelante y volvamos a tomar la rutina normal de trabajo y vernos nuevamente.

**Y para terminar miss Delia, dígame lo primero que se le venga a la mente:**

**Comida favorita:** un buen asado de cerdo, costillar de cerdo, me encanta me fascina y en general

como ustedes me han visto soy buena para comer entonces para mí no hay problemas con las comidas. Pero el asado es lo mejor.

**Música preferida:** Bueno es muy variada, pero me quedo con la música de los 70 y los 80 lo mejor... también el rock and roll, el twist me encanta bailar, me encanta en las fiestas bailar, no concibo una fiesta familiar sin bailar.

**Akros:** crecimiento, crecimiento personal, oportunidad motivación.

**Pasatiempo preferido:** tejer, leer, mi hija me dice también que cocinar (risas)

**Lugar favorito:** La playa es mi lugar favorito, siempre ha sido mi lugar favorito me desconecta y me olvido de todo. Yo creo que eso es encontrar el lugar favorito, encontrar un lugar donde te olvides de todo y te sientas a gusto y te sientas en paz contigo mismo.

**Mayor virtud:** No quiero ser autorreferente pero creo que soy generosa, responsable, no sé qué otra más pero esas principalmente. Bueno querida creo que tengo muchas virtudes (risas)

**Un deseo el día de hoy:** sentirme bien, tranquila, confiada que todo esto pasará y que volveremos pronto a estar con todas las personas que queremos y hacer lo que hacíamos antes, creo que es muy importante las relaciones humanas, no concibo la separación que hemos tenido ahora y con conectarnos virtualmente no, no es mi ideal.

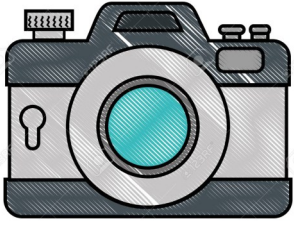


Miss Delia tejiendo...

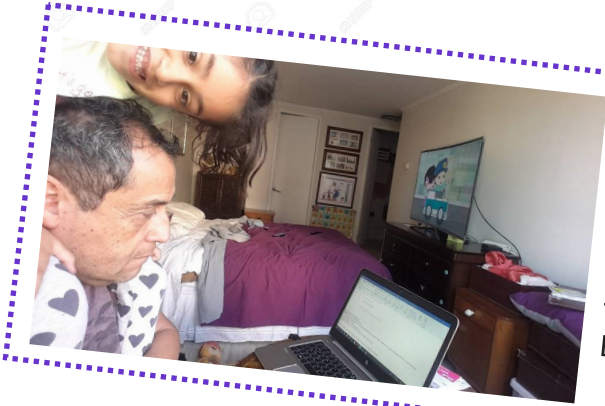
**FIN...**



# Una foto con sentido



Nuestros estudiantes, apoderados, y profesores, quisieron compartir una fotografía que tiene un sentido especial para ellos.



**"TELEdobleTRABAJO"**  
en casa.

Por: Ricardo Verdugo T  
Papá de Dominga Verdugo T.  
De 1° básico B.

**Juan Francisco Miranda de 3º básico B** Nos cuenta lo que ha aprendido en este periodo:

*"Aprendí a hacer figuras en plasticina y construir ciudades"*



El alumno de tercero básico, Santiago Horstmeier, junto a su familia, en la cuarentena decretada para Ñuñoa y con los implementos de protección exigidos.



Está Foto me Gusta por que Éstoy mirando aves. Como Pelicano, Gaviotas, Ti uque, Y Jotes porque hay mucho viento.

12:34

Foto enviada por Gustavo Soto Rebolledo del 2do B, que está pasando esta cuarentena fuera de Santiago con sus abuelos.

Por: Miss Alejandra Ulloa.

*"Está foto fue post un día agotador de mucho trabajo y optamos en familia pintar un par de piedras que ahora adornan nuestro jardín."*



*"Hola, en casa todos podemos ayudar con las actividades, desde cocinar, hasta organizar y limpiar, la colaboración de todos los integrantes es importante y así la familia está más alegre y unida."*

Por Carlos Alejandro Camacho Pérez de PREKINDER B.



# DESAFÍO: APRENDIENDO ALGO NUEVO

En una clase de Orientación, desafiamos a nuestros estudiantes a aprender algo nuevo en este periodo que hay que quedarse en casa. Los desafiamos a que fuera una acción que contribuyera a su familia.



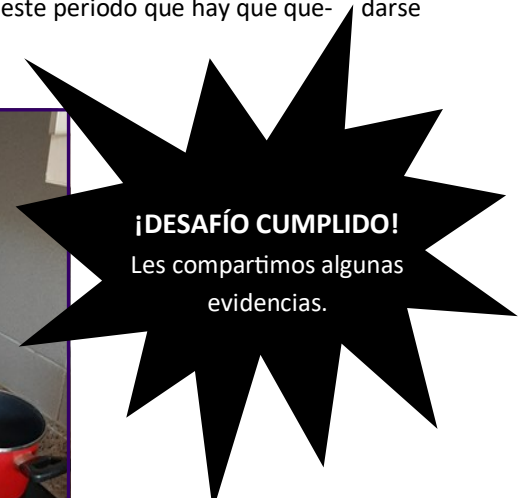
**CATALINA MAURIN 4º B**

“El desafío que yo me propuse durante este tiempo, fue el de mantener la calma en esta cuarentena, ya que me cuesta no salir a la calle....y lo estoy logrando!!”



**LAURA HENRIQUEZ  
PALUMBO 3ºB**

“Me propuse ayudarle a mi mamá a cocinar flan y pastas, además de colocar la mesa.”



**¡DESAFÍO CUMPLIDO!**  
Les compartimos algunas evidencias.



**EMILIA LILLO ALDUNATE**

“Preparando una carne con salsa blanca y champiñones”.

**3ºB**



**Tejiendo Amor**

Carlos Alberto  
Romero Carbone  
4to B

**Carlitos nos escribió:**

“Junto a mi mamá, Ruth, tejemos mantitas para los abuelitos que viven cerca de nuestro hogar. Todos los años lo hacemos, pero esta vez quise ayudar a mi mamá, entretenerme y ayudar a los más necesitados.”



**ADRIÁN GONZÁLES**

**Nos cuenta:**

“Mi desafío es poner la mesa, ayudo a mis papás todos los días a poner la mesa. Los ayudo porque son mi familia y los quiero mucho. “







MasterChef  
AKROS

DESPUÉS DE HARTO TIEMPO EN CASA HAN SURGIDO MUCHOS  
COCINEROS Y COCINERAS QUE HAN QUERIDO COMPARTIR  
CON USTEDES SUS RICAS RECETAS.

TODAS SALUDABLES Y POSIBLES DE HACER EN CASA.

**¡ANÍMATE A COCINAR!**

## PAN DE PLÁTANO

POR: Javiera Mia Corvalán Vivado de 1º Básico B

*IMPORTANTE: Realizar esta  
receta con mucho amor...*



1. Moler el  
plátano

2. Batir azúcar  
y margarina  
hasta  
consistencia  
crema



6. Mezclar bien.

7. Batir la clara  
del huevo,  
hasta que esté  
a punto nieve.



3. Aumentar el  
huevo: sólo la  
yema, reservar la  
clara.

4. Seguir batiendo  
y aumentar la  
harina, alternando  
con el plátano  
molido.

5. Aumentar vainilla.



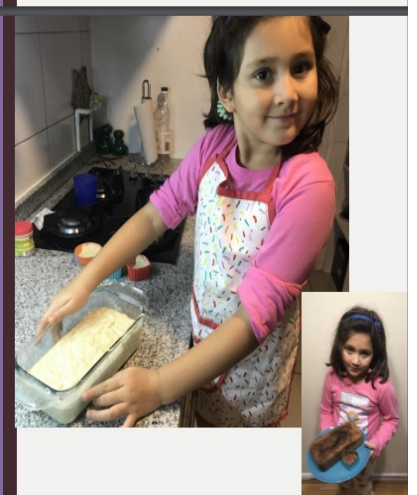
9. Colocar el polvo  
de hornear y el  
bicarbonato y  
mezclar.

10. Colocar la clara,  
a punto nieve, a la  
preparación y  
mezclar, de manera  
"envolvente".

Medida	Insumo
½ Taza	Margarina
½ Taza	Azúcar
1 unidad	Huevo
2 Tazas	Harina
4 ó 5 unidades	Plátano (ojalá muy maduro)
1 Cucharilla	Polvo de Hornear (Royal)
½ Cucharilla	Bicarbonato
Gotitas	Vainilla

10. Colocar la  
mezcla en  
recipiente  
engrasado y  
con harina.  
Llevarlo al  
horno tibio, por  
una hora... y...

**DISFRUTAR**



Mándanos tu receta para que sea publicada en la próxima edición. Puedes ser  
nuestro próximo Master Chef Akros



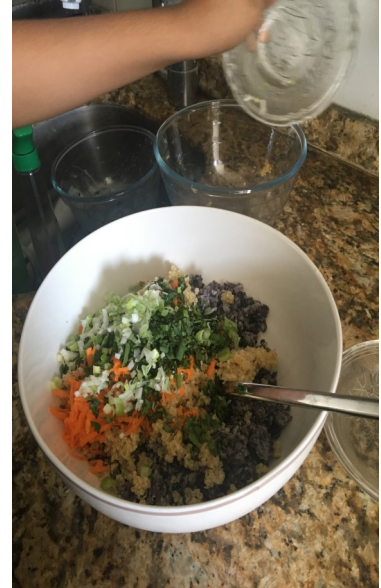
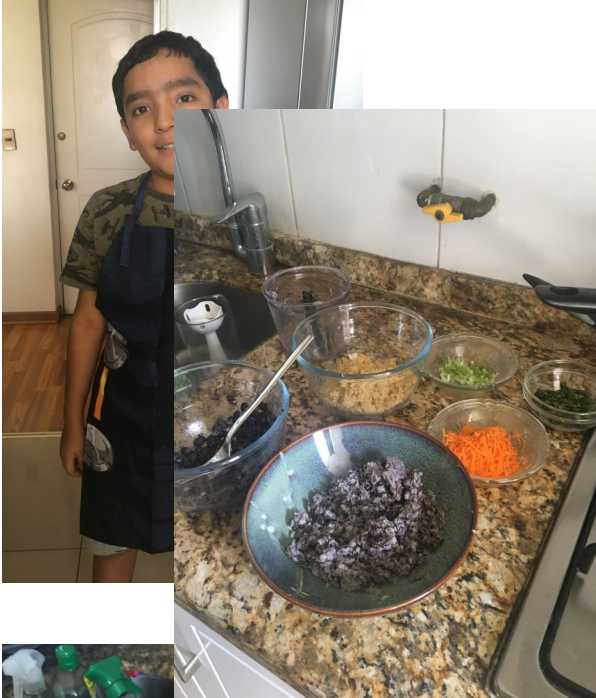
## HAMBURGUEZAS VEGETARIANAS

Por Matías Fuenzalida, 5to A

### Ingredientes:

2 tazas de porotos negros molidos  
1 taza de quinoa cocida  
media taza de cilantro  
1/2 taza de zanahoria rallada  
1/2 taza de cebolla fina  
2 cucharadas de harina de avena  
sal a gusto.

Se mezclan los ingredientes, se forman las hamburguesas y se fríen por ambos lados en un poco de aceite.



## PANORAMAS

### MISS ALEJANDRA ULLOA RECOMIENDA

Mimencasa :

<https://www.instagram.com/mim.museo/>

<https://m.facebook.com/MIM.museo/?>

[tsid=0.5345544370542621&source=result](https://m.facebook.com/MIM.museo/?tsid=0.5345544370542621&source=result)

Suben distintos experimentos( muy divertidos y sencillos) o notas. Nosotros hemos trabajado sombra de colores, explosión de color, cohete...y vamos por más.

Enfocado a toda edad

**MATÍAS SANTANA MARTÍNEZ 4ºA:** "Yo recomiendo el Diario de Greg, porque es muy divertido y cuenta las aventuras de un estudiante como nosotros. La edad recomendable es para niños de 7 a 12 años."

