

# E L O T R O T I M B R E

8 M POR: PAUL GUERRERO  
PÁGINA 2



EL CYBERACOSO. POR: SEBASTIÁN, MATEO Y  
BENJAMÍN. PÁGINA 3



RECICLAJE POR: ARTURO Y MAXIMILIANO.  
PÁGINA 4



" EL REGRESO A CLASES POR: ELIMELEC,  
CLAUDIO Y EMILIO. PÁGINA 5



PANORAMAS POR: DAVID MUÑOZ.  
PÁGINA 6

RECETA POR: PÍA, DAYRIS Y PASKALE  
PÁGINA 7



HORÓSCOPO: **PÁGINA 8**  
COLUMNA DE OPINIÓN: **PÁGINA 9**  
CÓMIC DEL MES: **PÁGINA 10**

# 8 DE MARZO

## DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

"ABORTO LIBRE, SEGURO Y GRATUITO"  
"TRES CAUSALES NO SON SUFICIENTES"

"QUIERO QUE MI MAMÁ RECIBA MI TÍTULO  
UNIVERSITARIO, NO MI ACTA DE DIFUNCIÓN"

"QUIERO JUGAR CON MUÑECAS, NO  
CAMBIAR LA ROPA DE UNA"

El 8 de Marzo se conmemora el día internacional de la mujer. Esta fecha se recuerda cada año para exigir acciones que lleven a la equidad de género, reconocer los logros de las mujeres y recordar a aquellas que no pudieron vivir para contar sus historias de tragedia, siendo víctimas de un sistema patriarcal que se niega a reconocerlas como víctimas de robos, secuestros, abusos, violaciones e incluso sus propias muertes.

" SI TOCAN A UNA, RESPONDEMOS  
TODAS."

## Antecedentes históricos y origen de esta lucha.

El 8 de Marzo de 1857, 129 obreras textiles de la fábrica Cotton de Nueva York fallecen en un incendio mientras se manifestaban y marchaban en contra de la extensa jornada laboral, los bajos salarios y las precarias condiciones de trabajo. Hoy, 168 años después de la huelga de mujeres trabajadoras de Nueva York, la lucha por las mujeres de todo el mundo sigue en pie para contraarrestar la violación a los derechos humanos y el descuido hacia la integridad de todas las mujeres y niñas.



### CHILE : FEMINICIDIOS EN AUMENTO

2010: 49 feminicidios consumados.  
2011: 40 feminicidios consumados.  
2012: 34 feminicidios consumados y 82 feminicidios frustrados  
2013: 40 feminicidios consumados y 76 feminicidios frustrados  
2014: 40 feminicidios consumados y 103 feminicidios frustrados  
2015: 45 feminicidios consumados y 112 feminicidios frustrados  
2016: 34 feminicidios consumados y 129 feminicidios frustrados  
2017: 44 feminicidios consumados y 115 feminicidios frustrados  
2018: 42 feminicidios consumados y 121 feminicidios frustrados  
2019: 46 feminicidios consumados y 109 feminicidios frustrados  
2020: 43 feminicidios consumados y 151 feminicidios frustrados  
2021: 44 feminicidios consumados, 163 feminicidios frustrados y 24 feminicidios tentados  
2022: 43 feminicidios consumados, 180 feminicidios frustrados y 27 feminicidios tentados  
2023: 43 feminicidios consumados, 259 feminicidios frustrados y 46 feminicidios tentados  
2024: 43 feminicidios consumados, 319 feminicidios frustrados y 80 feminicidios tentados  
2025: 9 feminicidios consumados, 47 feminicidios frustrados y 9 feminicidios tentados (9 de abril, 2025)

FUENTE: BIOBIOCHILE.CL

# EL CYBERACOSO

EN LA ERA DIGITAL

## Introducción

**El ciberacoso es una forma de violencia en línea que se ha convertido en un problema creciente debido al uso generalizado de las tecnologías y las redes sociales. A continuación, te proporciono más detalles sobre este fenómeno**

### CARACTERÍSTICAS

#### Uso de plataformas digitales

9 de abril del 2025

Las redes sociales como Facebook, Instagram, Twitter, TikTok y aplicaciones de mensajería como WhatsApp se han convertido en el centro de nuestras interacciones sociales. Millones de personas las utilizan diariamente para compartir momentos de su vida, expresar opiniones y mantenerse conectados. Sin embargo, este entorno virtual también ha permitido que el acoso se traslade a un espacio sin fronteras, donde los agresores pueden actuar con impunidad.



#### Heridas invisibles

A menudo, las víctimas de cyberacoso no presentan signos físicos evidentes, lo que hace que el problema sea invisible para quienes no están involucrados. Sin embargo, las cicatrices emocionales y psicológicas que deja pueden ser tan graves como cualquier herida visible.



#### La Falta de Regularización y Protección

A pesar de su gravedad, la falta de regulación efectiva y de protección adecuada sigue siendo uno de los mayores obstáculos para erradicar este fenómeno. Aunque algunos países han implementado leyes contra el acoso digital, las legislaciones suelen estar desactualizadas o son insuficientes para enfrentar la complejidad del entorno digital.

# RECICLAJE

## CONÉCTATE CON EL RECICLAJE

“debemos cuidar el medio ambiente”

“La importancia Del medio  
ambiente”

“El dia del reciclaje”

El reciclaje es el proceso de recoger materiales que ya hemos usado, como papel, plástico, vidrio o metal, para convertirlos en nuevos productos. En lugar de tirar todo a la basura, se separan los residuos para que puedan ser reutilizados. Así, ayudamos a reducir la contaminación, cuidamos la naturaleza y usamos mejor los recursos del planeta.

RECICLAJE

## “Porque el reciclaje es importante?”

9 de abril del 2025

“El reciclaje es muy importante porque ayuda a cuidar el planeta. Cuando reciclamos, evitamos que muchos materiales como el papel, el plástico o el vidrio terminen en la basura. Así, podemos usarlos de nuevo y no necesitamos sacar tantos recursos de la naturaleza. Reciclar también ayuda a que haya menos contaminación y a que vivamos en un mundo más limpio y sano. Por eso, es importante que todos aprendamos a separar bien los residuos y hagamos del reciclaje un hábito diario. “Más allá de separar la basura, el reciclaje nos enseña a ser responsables con nuestro entorno. Nos recuerda que cada acción cuenta y que, si todos colaboramos, podemos lograr grandes cambios. Cuidar el planeta no es solo tarea de los adultos, también los niños y niñas tienen un papel muy importante. Reciclar es una forma de demostrar que nos importa nuestro futuro y el de las próximas generaciones. Por eso, es más que una actividad: es un compromiso con la vida.””



### Una acción que hace la diferencia Importante:

El reciclaje ayuda a reducir la contaminación y a cuidar el planeta para las futuras generaciones.

Abril 2025

IMPORTANTE:

### Pequeños cambios, grandes resultados

Reciclar permite ahorrar energía y recursos naturales, ayudando a proteger el medio ambiente.



# PANORAMAS

PARA REALIZAR EN FAMILIA O CON AMIGOS

## Camping



## Visita la laguna de Aculeo

al visitar la laguna puedes realizar diversas actividades entre ellas; natación, pesca recreativa, remo, ski acuático, kayak, windsurf, y fotografía o paisajismo, así que, ponte el traje de baño y el bloqueador solar y prepárate para divertirte.

## Picnic



## Haz un Picnic

Ir de picnic, es mucho más fácil de lo que crees, solo necesitas: una manta, un sombrero para el sol, algo delicioso para comer, ganas de pasarlo bien, compartir y jugar, Acércate al parque o plaza más cercana y pasa un momento agradable junto a tus amigos o familiares.

## Feria



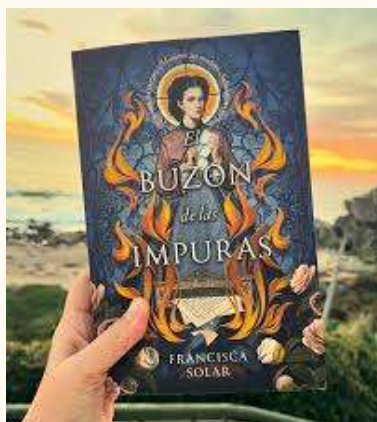
## Visita la feria

al visitar la feria podrás encontrar distintos tipos de artículos que pueden ayudarte en tu vida cotidiana, también puede servir como un tiempo para salir y pasear viendo todas las cosas que te pueden ofrecer.

## RECOMENDACIONES:

### Libro del mes

Esta novela mezcla el misterio, y voces silenciadas que son parte de un secreto del pasado, a través de, una historia atrapante que te invita a reflexionar sobre la injusticia, la identidad y la libertad.



### Canción del momento



# RECETA

## TORTA DE TRES LECHE

### Ingredientes

5 huevos

1 taza de azúcar

1 taza de harina

1 cucharadita de polvo de hornear

1 pizca de sal

1 cucharadita de esencia de vainilla

### Para el relleno

1 taza de leche evaporada

1 taza de leche condensada

1 taza de crema de leche

### RECETA

### Preparación:

1. Recaliente el horno a 180°C y engrasa un molde.
2. Bate los huevos con el azúcar hasta que dupliquen en su tamaño.
3. Agrega la esencia de vainilla y mezcla suavemente.
4. Incorpora la harina tamizada con el polvo de hornear y la sal, mezclando con movimientos envolventes.
5. Vierte en el molde y hornea por 30-35 minutos.
6. Mezcla las 3 leches en un bol.
7. Pincha el bizcocho con un tenedor y vierte la mezcla de leches sobre él.

Refrigera por al menos 3 horas antes de servir.



## Cumpleaños del mes ABRIL

Benjamín Salgado (23 de abril)

Cristián Morales (19 de abril)

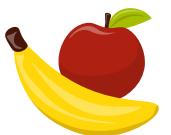
### Ideas fáciles de desayuno:

Yoghurt con avena o granola

Sándwich con jugo o leche

Fruta con yoghurt o leche

Muffin de avena y plátano.



Miércoles 9 de abril

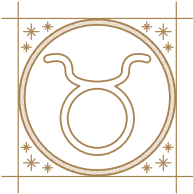
# HORÓSCOP O

PARA EL MES DE ABRIL



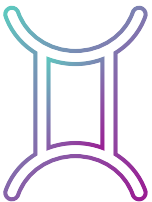
**ARIES**

**Salud:** Prioriza el descanso para recargar tu energía y evitar el agotamiento.  
**Amor:** Es un buen momento para ajustes y claridad emocional ¿Das lo que recibes?



**TAURO**

**Salud:** Cuidar tu mente será clave para mantener tu equilibrio.  
**Amor:** Toma decisiones emocionales con confianza, confía en tu intuición.



**GÉMINIS**

**Salud:** Escucha tu cuerpo y encuentra momentos de desconexión para recargar energías.  
**Amor:** Es un buen momento para el romanticismo y la creatividad.



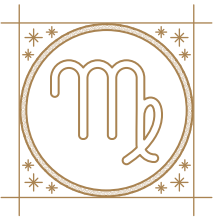
**CÁNCER**

**Salud:** Aprende a soltar tensiones emocionales a través del movimiento.  
**Amor:** La energía del agua te ayuda a procesar emociones pendientes.



**LEO**

**Salud:** Prioriza tu cuerpo con actividades que te mantengan sano y fuerte, no descuides la relajación.  
**Amor:** Es un buen momento para dialogar y sanar cualquier desequilibrio.



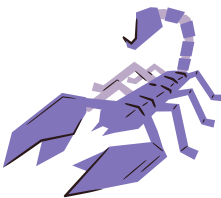
**VIRGO**

**Salud:** Prioriza el autocuidado y tu salud emocional.  
**Amor:** Es un buen momento para sanar relaciones pasadas y fortalecer las presentes.



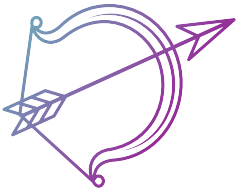
**LIBRA**

**Salud:** Descansa para mantener tu equilibrio, prioriza el autocuidado.  
**Amor:** La conexión con los demás será auténtica, recobrarás tu magnetismo.



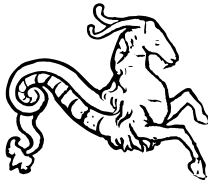
**ESCORPIO**

**Salud:** Cuida tu cuerpo a través de la purificación y el descanso.  
**Amor:** Renueva conexiones y ábrete a nuevas historias.



**SAGITARIO**

**Salud:** Canaliza tu energía y recarga fuerzas mediante actividades al aire libre.  
**Amor:** Realiza ajustes antes de avanzar en temas del corazón.



**CAPRICORNIO**

**Salud:** Mantén tu vitalidad a través del equilibrio y el descanso.  
**Amor:** Se abren posibilidades románticas inesperadas.



**ACUARIO**

**Salud:** Practica técnicas de relajación y rutinas ordenadas.  
**Amor:** potencia tu vida sentimental a través de una chispa renovada de romanticismo y amor.



**PISCIS**

**Salud:** Mueve tu cuerpo y procura cuidar tu bienestar integral.  
**Amor:** Se despierta tu magnetismo natural facilitando encuentros significativos.



# Columna de opinión de la salud mental del contexto educativo

GENTE EXTRAORDINARIA - NOTICIAS EXQUISITAS

*Estimados lectores,*

Hoy les queremos hablar sobre la salud mental en el contexto educativo. Problemas de salud mental pueden afectar el rendimiento académico, y afectara a los estudiantes en aquellos. La salud mental es un aspecto constitutivo del desarrollo integral de los estudiantes, y si algún estudiante tiene algún problema en eso, su desarrollo integral será más complejo en su aprendizaje.

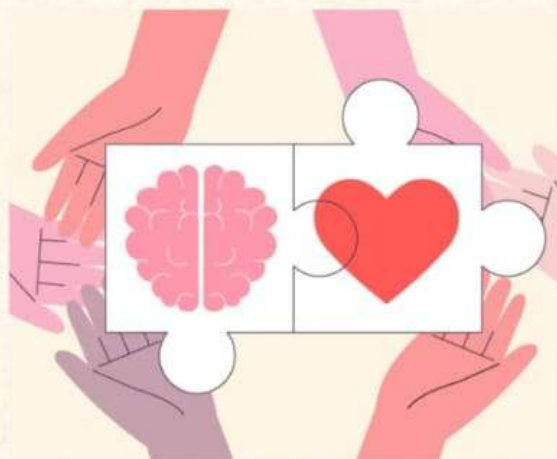


Comprender la salud mental como un eje fundamental para el aprendizaje, Integrar aspectos emocionales, sociales y académicos al proceso y genera un ambiente propicio para el aprendizaje. La ansiedad y la depresión, son muy comunes en las escuelas, seguidos por el trastorno negativista desafiante (TND) y el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH). ¿Pero que es lo que afecta a los estudiantes en su salud mental? pues la respuesta ante eso es: la pérdida de algún familiar, la incertidumbre por el futuro o el abandono escolar, aunadas a las otras ya detectadas en esta población, como la depresión, la ansiedad y el estrés. Y para enfrentar este tipo de cosas es promover entornos seguros y positivos, desarrollar programas de apoyo, y formar a los educadores.

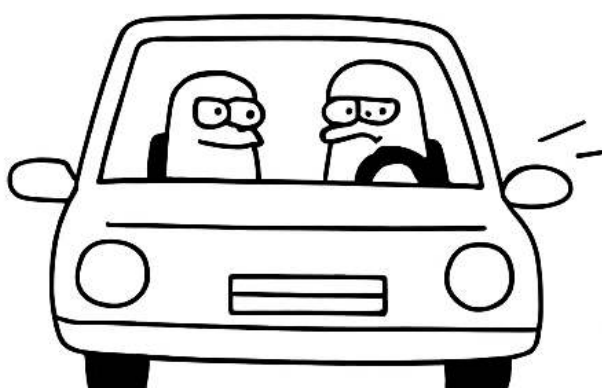
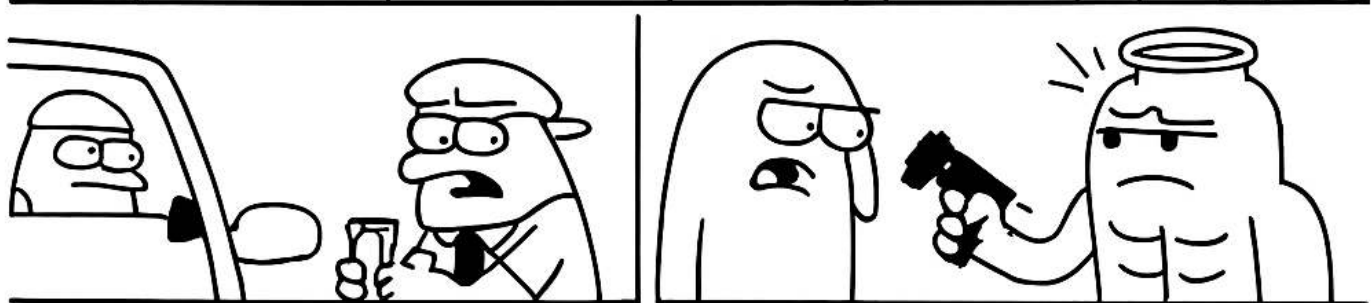
¿Cómo cuidar la salud mental en la educación?

Garantice un entorno escolar positivo y seguro.

Sentirse seguros es fundamental para el aprendizaje y la salud mental de los estudiantes. Promueva comportamientos positivos, como el respeto, la responsabilidad y la amabilidad. Evite comportamientos negativos, como el acoso escolar y el hostigamiento.







FIN

hecho por  
Sebastián