



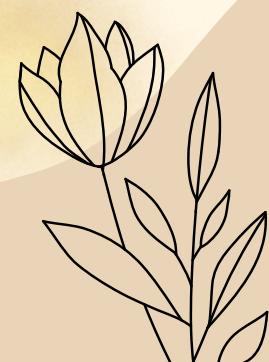
ESTA REVISTA DIGITAL ESTÁ REALIZADA
POR ESTUDIANTES DE 6° BÁSICO DEL
COLEGIO TERRAUSTRAL DE SOL.

ÍNDICE

1. Entrevista a ex estudiante Terrastral- Tomás Carvajal- actual PDI
2. Encuesta Terrastral- ¿Qué carrera te gustaría seguir?
3. Consulta Terrastral- ¿Cuáles son tus juegos favoritos?
4. Entrevista a Miss Pamela Araya- Supervisora aseo y mantención TAS.
5. Reportaje: ¿Qué es el mindfulness?
6. Encuesta Terrastral- ¿Qué apps usas para estudiar?
7. Entrevista a Carla Lagos- Cheerleader, estudiante de 4° medio..
8. Entrevista a Campeones de cueca Terrastral del sol.
9. Galería de fotos.
10. *Trabajaron en esta edición.*



Desde 2009
“Creadores de un mundo mejor”





Entrevista Ex alumnos

TOMÁS CARVAJAL

Por Mateo Bea - Alonso Pérez y
Agustín Barrueto



Su nombre es Tomás Alberto Carvajal Poblete tiene 26 años y es ex estudiante del Colegio Terraustral del Sol. Su profesión es ser empleado público de la especialidad funcionario de la PDI (Policía de investigaciones.)

1. ¿Cuáles materias te resultaron más interesantes y qué las hacía especiales?

Las materias que me marcaron en mi etapa escolar fueron primero educación física, por que, siempre fui ligado al tema del deporte y en esos años el colegio tenía a la selección de futbol y eso fue lo que marcó mucho mi etapa escolar y también matemática.

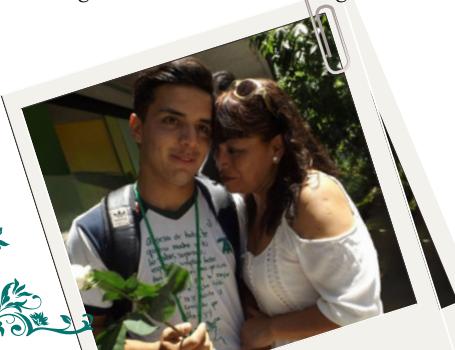
2. ¿Hubo algún docente que influyó particularmente en ti? ¿Si es así que lo hizo especial?

Los docentes que influyeron, fueron Miss Lorena que hizo que me encantara el tema de leer, por que yo para los temas de lenguaje era más desapegado, cuando ella me hizo clases, fue como distinto, porque lenguaje es una asignatura continua que sigue hasta cuarto medio y me gustaba además el ramo de educación física en enseñanza media con el profesor Fernando, que fue bien paternal con nosotros, nos guiaaba y nos orientaba de manera académica y en la vida, más aun cuando yo pertenecía a un equipo externo, estuve hasta tercero medio, siendo cadete de Coquimbo y Magallanes, incluso uno de mis mejores amigos, juega ahora actualmente en Huachipato, Brayan Garrido.

3. ¿Cómo te llevabas con tus compañeros, hubo algo especial con ellos?

Con mis compañeros, siempre tuve una buena relación, con ninguno algún altercado, con el que mantengo comunicación hasta el día de hoy es Brayan Garrido, aunque se fue en primero medio por temas principalmente de fútbol pero hasta el día de hoy somos amigos.

Ya me fui, primero medio, volví en segundo medio vi en ese momento que volví, volví a otro curso y ahí uno de mis amigos fue Sebastián Silva e Ignacio.



“La exigencia que tenía el colegio, me sirvió como base para los estudios, apoyándome con distintas estrategias”

4. ¿Enfrentaste algún desafío, personal o profesional mientras estabas en el colegio?

La verdad es que sí, principalmente no seguir en el área del fútbol y ahí me preocupé y me dediqué a estudiar y abandoné el sueño de ser futbolista, emocionalmente me afectó harto, pero los profesores me ayudaron a superarlo.

5. ¿De qué manera te sirvió lo que aprendiste en el colegio?

La exigencia que tenía el colegio, me sirvió como base para los estudios, apoyándome con distintas estrategias, me ayudó en el área universitaria y en la misma área de la PDI, principalmente, lo metódico que era al colegio.

6. ¿Consideraste que tenías la preparación necesaria para el futuro?

Si, porque cuando ingresé al electivo de matemática en media, quería estudiar algo de ingeniería, pero lo humanista me sirvió más para la carrera que elegí en la PDI.

7. ¿Qué te habría gustado saber cuando estabas en el colegio?

Principalmente, aprender un poco más del área de finanzas.

8.¿En qué trabajas ahora? ¿Por qué decidiste esa profesión?

Estoy trabajando actualmente en la PDI, en la Brigada de homicidios metropolitana, sector Oriente y Occidente.

Decidí dedicarme a ser PDI porque cuando era niño, estuve expuesto a situaciones de peligro y más aun el hecho de haber nacido en un sector de población. Mi trabajo es como una especie de ayuda social a las demás personas.

9. ¿Qué les dirías a los que están empezando ahora su camino?

Que estudien, hacer caso a los consejos que te entregan los adultos y también los profesores y que también aconsejen a sus amigos, y les den comentarios que ayuden a reforzar positivamente su conducta.



¿QUÉ CARRERA QUIERES SEGUIR?

POR GERARDO GARCÍA - LUCAS VERA

Realizamos una encuesta a 50 estudiantes del Colegio Terrastral del Sol en dónde consultamos “¿Qué carrera les gustaría estudiar” Analizamos las respuestas mayoritarias con respecto a este tema.

1- ¿Qué carrera universitaria te gustaría estudiar a futuro?

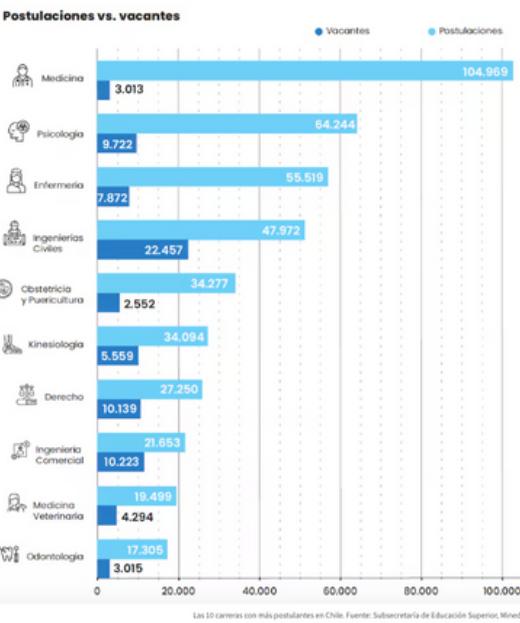
El 30% de los estudiantes encuestados responden que quieren estudiar la carrera de Derecho.

2- ¿Por qué eligen esa carrera?

Para ganar dinero defendiendo gente.

3- Si fuera otra carrera cuál sería?

Las carreras más elegidas luego de derecho, fueron Medicina e Informática.



Carreras más elegidas por estudiantes

Medicina, Ingeniería (Civil, Sistemas, Informática, Datos), Psicología, Negocios Internacionales, y Odontología

Juegos favoritos

Por Constanza González - Emilia Sandoval.

En esta edición, presentamos los resultados de una encuesta realizada a estudiantes de enseñanza básica del colegio Terraustral del Sol, con el objetivo de conocer sus hábitos relacionados con los videojuegos. Consultamos con qué frecuencia juegan, qué juegos prefieren, si lo hacen solos o con amigos, desde qué dispositivos acceden, cuánto tiempo dedican a esta actividad y si les gustaría que el colegio organizara torneos o actividades relacionadas. Los resultados muestran el gran interés de los alumnos por los videojuegos y su importancia en la vida cotidiana.

1. ¿Con qué frecuencia juegas videojuegos?

- Todos los días: 15 personas
- De 4 a 6 veces por semana: 7 personas
- Menos de una vez por semana: 8 personas
- Nunca: 0 personas

2. ¿Qué tipo de juegos sueles jugar?

- Roblox: 11 personas
- Minecraft: 2 personas
- Fortnite: 8 personas
- Free Fire: 1 persona
- Call of Duty: 1 persona
- Otro: 7 personas

3. Juegas solo o con amigos?

- Juega solo: 8 personas
- Juega con amigos: 13 personas
- Ambos: 9 personas

En conclusión podemos ver que la mayoría de los estudiantes juega todos los días videojuegos, principalmente Roblox, con amigos y en el celular y que les gustaría que el colegio organizara un torneo o actividades ligadas a los videojuegos.



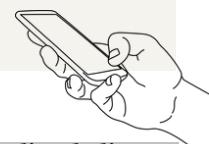
4. ¿Desde qué dispositivo juegas más?

Celular: 16 personas

- PC: 6 personas
- Consola (PlayStation, Xbox, Nintendo): 6 personas
- Otro: 2 personas

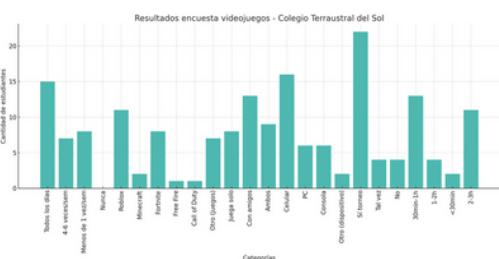
5. ¿Te gustaría que el colegio organizara un torneo o actividades relacionadas con videojuegos?

- Sí: 22 personas
- Tal vez: 4 personas
- No: 4 personas



6. ¿Cuánto tiempo promedio dedicas a jugar videojuegos al día?

- Entre 30 minutos y 1 hora: 13 personas
- Entre 1 y 2 horas: 4 personas
- Menos de 30 minutos: 2 personas
- Entre 2 y 3 horas: 11 personas.



“El 64% de los estudiantes juega todos los días o casi todos los días.”



ENTREVISTA MISS PAMELA ARAYA

Por Valentina Alfaro.

Esta entrevista busca conocer el trabajo y la experiencia de Miss **Pamela Araya**, supervisora de aseo y mantenimiento de nuestro colegio. Su labor es fundamental para asegurar espacios limpios, seguros y adecuados para el aprendizaje. A través de sus respuestas, podremos valorar su aporte diario a la comunidad escolar.

1. ¿Qué espacios requieren más tiempo o esfuerzo para limpiar y qué cosas podrían mejorar para facilitar su trabajo?

La limpieza en el colegio demanda esfuerzo y tiempo, sobre todo con ausencias en el equipo. Los espacios más difíciles son el casino, las canchas y el segundo piso de básica, que requieren más atención y esfuerzo del personal de aseo para mantenerlos adecuados.

2. ¿Qué es lo más difícil de su trabajo y qué es lo que más le gusta de trabajar aquí?

Lo más difícil de mi trabajo es gestionar a las 17 personas a mi cargo, ya que solía hacer aseo y apoyar a mis compañeras. Sin embargo, me gusta trabajar aquí porque he aprendido muchas cosas y valoro la camaradería con mis compañeras.

3. ¿Cómo se organizan cuando hay eventos especiales en el colegio y cómo cambia su rutina en esos casos?

Para eventos especiales en el colegio, la organización inicia un mes antes, coordinando con el personal de mantenimiento y aseo. Hay cambios en la rutina, demandando más tiempo, aunque el horario se mantiene, saliendo generalmente más tarde en esos días.

4. ¿Cómo es tu relación con los profesores y alumnos?

La relación con los profesores ha sido buena, manteniendo contacto con algunos incluso después de su partida. Con los alumnos, he interactuado con niños desde párvulos hasta cuarto medio, lo que ha enriquecido mi experiencia y conexiones dentro del ambiente escolar.



5. ¿Has visto crecer a muchos alumnos a lo largo del tiempo?

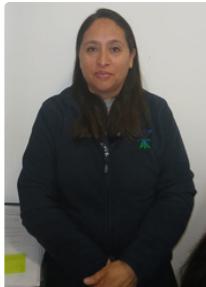
El crecimiento de los alumnos genera una interacción cercana, donde se observa su evolución, los momentos buenos y malos, ofreciendo consejos, lo que brinda una relación similar a la de padres con sus hijos.

6. ¿Tienes alguna buena experiencia con ellos que recuerdes especialmente?

La experiencia compartida con profesores y compañeros, especialmente desde prekínder, crea lazos afectivos y recuerdos bonitos. Ver a los alumnos crecer y egresar es emocionante, marcando el cierre de una etapa y el inicio de otra.

7. ¿Cómo es un día típico en el colegio para ti?

Un día típico en el colegio incluye llegar a tiempo, saludar a compañeros en los pasillos, y seguir la rutina habitual, aunque lo cotidiano se vuelve interesante con el paso del tiempo y las interacciones diarias.



“Ver a los alumnos crecer y egresar es emocionante”

8. ¿Existen iniciativas para que los alumnos colaboren con la limpieza?

¿Qué consejos les darías para mantener el colegio limpio?

Los estudiantes deben colaborar en la limpieza del colegio, no prescinden del personal de limpieza. La educación familiar influye en su comportamiento. Deben dar ejemplo al cuidar su entorno, usando basureros y manteniendo limpias las aulas, asumiendo responsabilidad en la limpieza, independientemente del profesor presente.

9. ¿Cómo te gusta pasar tu tiempo libre cuando no estás trabajando?

En mi tiempo libre disfruto escuchar música, andar en bicicleta y ver series. Prefiero la música romántica antigua y busco momentos para disfrutar de estas actividades.

10. ¿Qué crees que los niños deberían saber sobre la importancia de la limpieza?

Los niños deben entender que la limpieza es crucial tanto en el colegio como en casa, y que aprender de pequeños es fundamental.

El mindfulness

Por Kaely Aravena



Beneficios del mindfulness:

Mindfulness es la práctica de enfocar la atención en el momento presente, observando los pensamientos, emociones y sensaciones físicas sin juzgarlos. Se puede practicar a través de meditación formal (como concentrarse en la respiración) o informalmente (incorporándolo en actividades diarias). Su objetivo es aumentar la conciencia de uno mismo, manejar el estrés y mejorar el bienestar emocional.

1. Reducción del estrés

- Es uno de los beneficios más reconocidos.
- La práctica regular del mindfulness disminuye los niveles de cortisol (la hormona del estrés).
- Se ha utilizado eficazmente en programas como el MBSR (reducción del estrés) basada en mindfulness.

2. Mejora de la salud mental

- Ayuda en la ansiedad, la depresión y el trastorno obsesivo-compulsivo
- Facilita una relación más sana con los pensamientos negativos, observándolos sin identificarse con ellos

¿Por qué es importante el mindfulness?

El mindfulness es importante, porque, nos entrena para estar atentos al presente y no dejarnos llevar por preocupaciones del pasado o del futuro.

Practicarlo ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, ya que, calma la mente y evita pensamientos repetitivos. También mejora la concentración y la memoria, favoreciendo el aprendizaje y el trabajo. Además, permite manejar mejor las emociones, respondiendo con calma en vez de reaccionar de forma impulsiva.

Incluso tiene beneficios físicos, como; mejorar el sueño y fortalecer la salud. En general, el mindfulness ayuda a vivir con más equilibrio, claridad y bienestar.

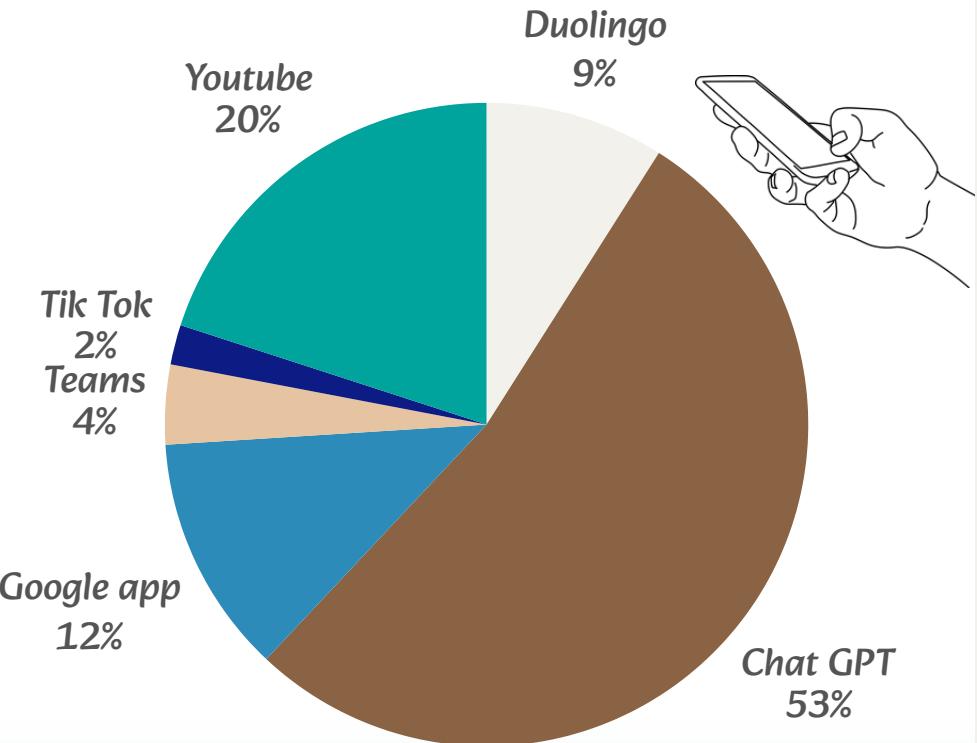


¿Qué aplicaciones usas para estudiar?

Por Carlos Vidal- (Apoyo: Alonso Pérez)

Se realizó una encuesta a 100 estudiantes del Colegio Terraustral del Sol desde enseñanza básica a enseñanza media, tratando de conocer las aplicaciones que usan para estudiar.

RESULTADOS OBTENIDOS DE LA ENCUESTA



La mayoría de los estudiantes utiliza herramientas digitales para apoyarse en sus estudios, siendo ChatGPT y YouTube las más populares.

¿CUÁLES OCUPAS TÚ?



Entrevista a Carla Lagos

Cheerleader profesional

Por Agustín Leal

Entrevistamos a Carla Antonia Lagos Parra, estudiante de cuarto medio en nuestro colegio Terrastral del Sol, la cual se destaca por participar en campeonatos de Cheerleaders en Chile y el extranjero.

1. ¿Cuál es tu día con más actividad y cuál es tu rutina?

R: Mis días con más actividad son los días viernes y sábado. Los viernes me levanto a las 6:30, me baño, me visto, tomo desayuno temprano y me coloco todo mi equipo de entrenamiento antes para no ir atrasada por la tarde. Después del colegio me pongo un buzo y un polerón rápido para salir directamente a entrenar a las 5 en San Miguel, y entreno de 5 hasta las 7 de la tarde. Después llego a mi casa, como algo, me baño y me acuesto para prepararme para el siguiente día. El sábado me levanto temprano para ir al preuniversitario de 8:30 hasta las 12:50. Después llego a mi casa, almuerzo y me toca entrenar de 14:30 hasta las 16:30, en total 2 horas.”

2: ¿Dónde entrenas y desde hace cuándo entrenas?

R: Yo entreno en San Miguel, en la escuela Golden desde 2023, la cual estuvo en pausa después de la cuarentena, entrené desde 2015 hasta 2019 de forma continua.

3: ¿Has participado de competencias?

R: “Con la escuela de San Miguel no, pero antes, cuando vivía en Antofagasta, en donde entrenaba, sí nos llevaban a competir internacionalmente. En ese colegio ganamos un campeonato y, gracias a que ganamos, fuimos a Orlando, Estados Unidos, a competir.”

4: ¿Te gustaría seguir con este deporte o sería un hobby para tí?

R: Sí, para mí es un hobby, aunque este será mi último año entrenando, ya que, me gustaría estudiar finanzas o algo relacionado con eso, como ingeniería comercial, aunque tuviera tiempo, el problema es el dinero que se gasta por todo lo demás que implican los deportes.

5. ¿En algún futuro te gustaría volver, si es que se te da la oportunidad?

R: No sé si volvería, yo preferiría hacer algo más simple, ya que igualmente el Cheerleader es un deporte en equipo además hay mucha responsabilidad entre más personas, me gustaría algo más personal, porque si falta una persona, aunque sea una, se arruina la práctica.





Entrevista a estudiantes campeones de cueca

Por Kaely Aravena- Agustín Leal

Entrevistamos a Florencia Ruz (FR) y Arantza Álvarez (AA), ambas estudiantes de octavo básico, quienes en conjunto con sus compañeros de colegio, Agustín Sarabia y Jeanfranco Ortiz, son los actuales campeones de cueca del Colegio Terraustral del Sol.

1.¿Cuál fue la preparación durante este evento?

AA: Nosotros practicamos casi todo el año, pero para practicar con nuestros huasos acompañantes ensayamos durante los recreos.

FR: siempre he bailado cueca afuera y dentro del colegio. Para prepararnos más, íbamos a un club de cueca.

3.¿Es necesaria la química para el baile con sus parejas?

AA: Sí, la cueca es muy importante, pero nosotros no tenemos problemas, nos llevamos bien.

FR: Bueno, yo igual bailo desde el año pasado con mi huaso y he notado harto cambio, tanto fuera como dentro del colegio.

Ahora tenemos más química y más confianza que antes, así que sí, lo mejor.

5.¿Consideran que les gustaría ser profesionales en el tema de bailar cueca, o lo ven más como un hobby?

AA: Yo considero que quiero ser alguien conocida dentro del mundo de la cueca.

Mi sueño es llegar a ser campeona nacional de los campeonatos más grandes y más bacanes de Chile.

FR: A mí me gusta; es como uno de mis hobbies, pero mis metas personales son llegar a campeonatos nacionales, seguir mejorando y profesionalizarme. Si no se da, igual lo disfruto mucho.



2.¿Desde cuándo empezaron a practicar cueca?

AA: Desde 2º básico, que gané tercer lugar, y después nos interesó la cueca; fuimos perfeccionando hasta hoy en día.

FR: desde quinto básico, que estoy dándome cuenta de cómo bailo cueca, y cada día voy mejorando lo que hago mal.

4.¿Cuándo fue el campeonato?

El del colegio fue el jueves 2 de octubre.

Nosotros fuimos a representar al colegio en el colegio CEMAR, el 1 de octubre en el Colegio Royal, que fue el más grande, ya que fue un campeonato intercomunal.

Había gente de la Quinta, región, de Melipilla, y ahí nosotros cuatro quedamos clasificados entre las 10 mejores parejas.

6.¿Cuál ha sido el torneo donde más les costó o que más se les dificultó en el baile, ya sea por química o por algún inconveniente?

FR: A mí me pasó que el primer campeonato que tuve con mi huaso fue en el CEMAR, y no estaba preparada mentalmente, entonces en las primeras cuecas estaba muy nerviosa.

Però después, tras varias prácticas, me fui soltando más.

AA: Yo encuentro que el más difícil fue el Royal, porque había mínimo 150 parejas en total. Fue muy difícil, pero para mí es un gran logro clasificar entre las 10 mejores, porque es super complicado.

Aparte, en ese tipo de campeonato buscan a los más destacados.

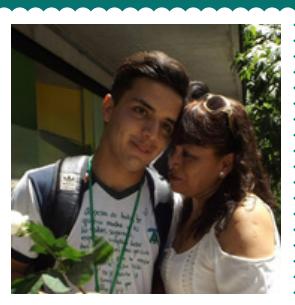
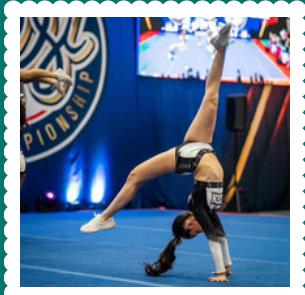
A mí me pasó que al principio en el CEMAR estaba muy nerviosa, pero después, en los otros campeonatos, lo fui disfrutando más, y se me olvidaban los nervios o que los jueces me miraban.

“La química en la pareja es lo más importante para que la cueca brille.”





GALERÍA DE FOTOS DE ESTA EDICIÓN



*“Porque cada imagen cuenta una historia...
gracias por ser parte de la nuestra.”*



Trabajaron en esta edición

- Lucas Vera
- Agustín Barrueto
- Mateo Bea
- Gerardo García
- Carlos Vidal
- Alonso Pérez
- Valentina Alfaro
- Agustín Leal
- Emilia Sandoval
- Constanza González
- Kaely Aravena

Editora periodística: Miss Lorena Frías.
Apoyo Canva: Miss Kathia Fernández

