

# PERIÓDICO DEL COLEGIO CAMILO JOSÉ CELA

11 de abril de 2024

2ª edición

*Un periódico creado por alumnos y alumnas para ayudar a los demás.*



UNA SEGUNDA EDICIÓN CON ARTÍCULOS AGRUPADOS EN SECCIONES DE VARIAS TEMÁTICAS



### Buenos hábitos y cuidado personal

Una sección con artículos que te ayudarán a adquirir hábitos sanos para tu desarrollo personal.



### Convivencia

Una sección con artículos que te enseñarán a convivir de una manera positiva.



### Naturaleza y seres vivos

Una sección con artículos que te guiarán a amar y cuidar a los animales y a las plantas.



### Primeros auxilios

Una sección con artículos con los que aprenderás nociones básicas de primeros auxilios.

# Índice

<b>Introducción</b>	1
---------------------	---

---

## **BUENOS HÁBITOS Y CUIDADO PERSONAL**

Buen uso de internet	3
Música que ayuda a crecer	5
Reflexionemos sobre el reggaeton	6
Relajación	8

---

## **CONVIVENCIA**

Consejos de la policía	10
Cuidemos de nuestras relaciones en el patio	12
Stop bullying	14

---

## **NATURALEZA Y SERES VIVOS**

Lo que la naturaleza nos regala	17
Respetemos a todos los seres vivos	18

---

## **PRIMEROS AUXILIOS**

Enlaces y consejos	21
--------------------	----

*Un periódico creado por alumnos y alumnas para ayudar a los demás.*





# INTRODUCCIÓN

¡Hola de nuevo! Estamos muy contentos de volver con esta segunda edición del periódico mucho más completa y variada que la primera.

Este periódico es para todos y todas y lo hemos elaborado con mucha ilusión con el propósito de ayudarlos.

En esta 2ª edición hemos clasificado los contenidos por secciones de temas diferentes:

- **Buenos hábitos y cuidado personal.**
- **Convivencia.**
- **Naturaleza y seres vivos.**
- **Primeros auxilios.**

De esta manera tienes todos nuestros artículos ordenados por temáticas y esperamos que te gusten todos los trabajos que hemos realizado para ti y te sirvan de ayuda.

Un fuerte abrazo lleno de cariño.



## **Autores/as:**

Adri, Carla Coomonte, Claudia, Inés Pérez, Javi, Laura, Noa Martínez, Noa Maldonado, Ori, Pablo, Vega, Víctor y Yanira.

**Alumnos/as de Atención Educativa de 5ºA.**

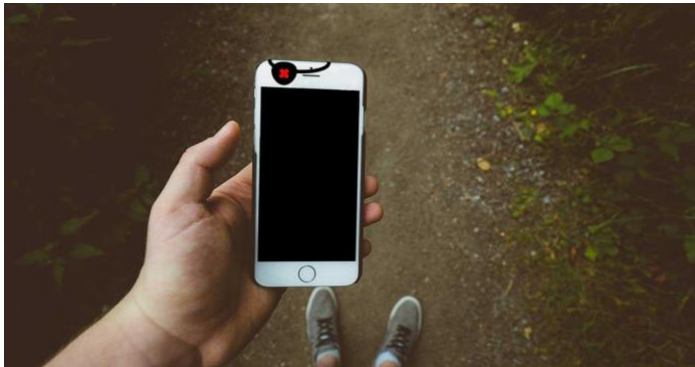


# Buenos hábitos y cuidado personal



# Buen uso de internet

Debido a los grandes peligros que tiene un mal uso de internet y de las redes sociales queremos proponeros que pongáis en práctica estos consejos para un buen uso de internet.



## **NUESTROS CONSEJOS**

- \* Tapa las cámaras del ordenador, tablet, móvil...
- \* No contactes con desconocidos (ni quedes con ellos).
- \* No veas cosas inapropiadas para tu edad.
- \* Busca información en redes seguras (https://).
- \* No uses redes sociales al menos hasta los 16 años
- \* No juegues a juegos inapropiados, sobre todo a aquellos llenos de violencia (ya que si te habitúas a jugar a juegos violentos puedes llegar a aceptar que es algo normal).



## **IMPORTANTE**

**Páginas web de venta de productos:** No te creas precios súper baratos ya que muchas veces son una **ESTAFA** para quedar contigo y raptarte o abusar de ti.

ten un

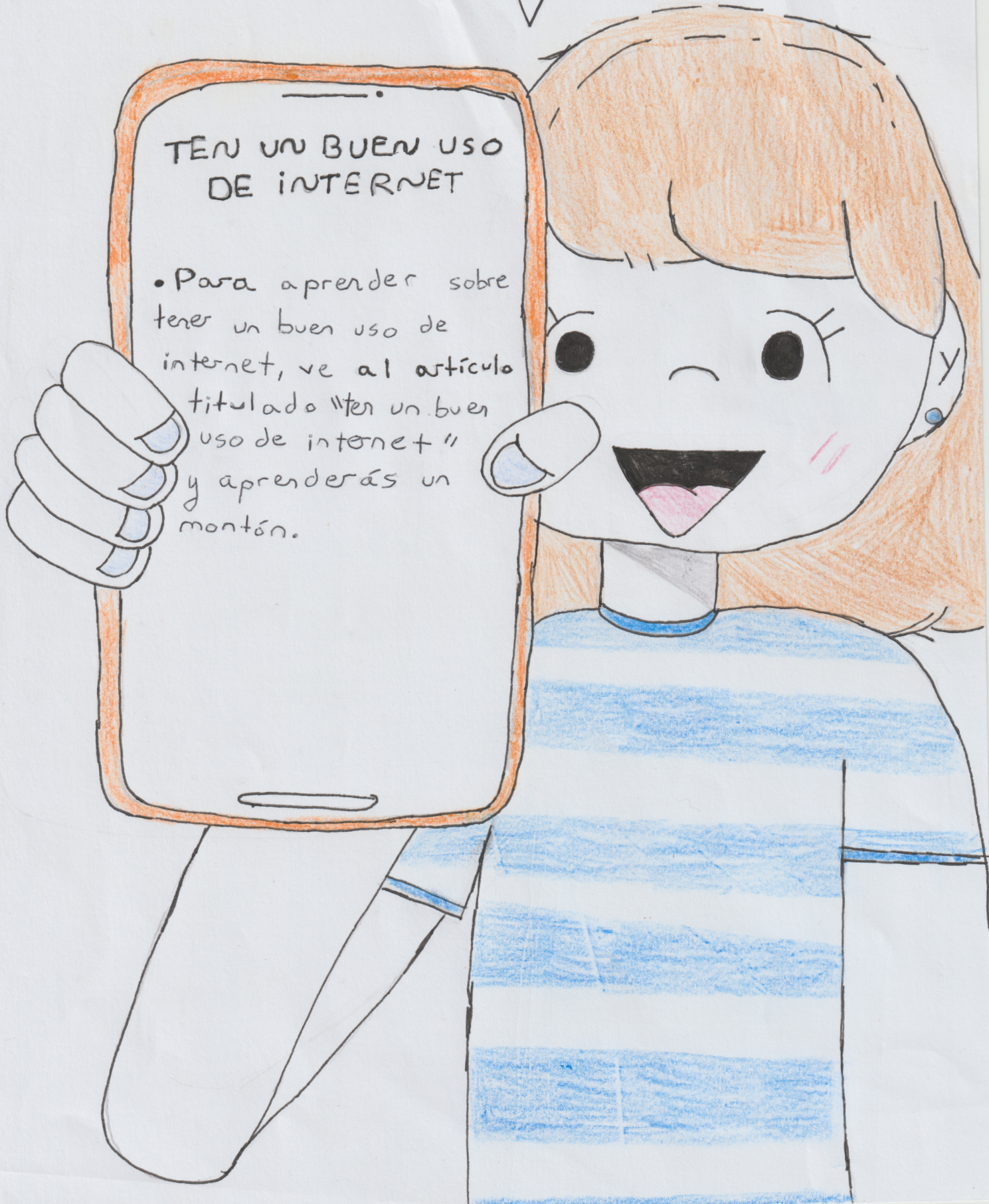
**BUEN**

uso de

**INTERNET**

TEN UN BUEN USO  
DE INTERNET

- Para aprender sobre tener un buen uso de internet, ve al artículo titulado "ten un buen uso de internet" y aprenderás un montón.



# MÚSICA QUE AYUDA A CRECER

La música que realmente te ayuda a crecer es una música bonita, que te hace sentir bien, que dice palabras y frases que todos deberíamos escuchar, que te pueden concienciar de muchas cosas y hacerte reflexionar y comprender que tú mismo eres tu líder y que tú cuentas como uno más. La música juega un papel fundamental a la hora de elevar tu autoestima.



## CONSEJOS

**16 añitos:** te ayuda a reflexionar sobre tu autoestima respecto a tu maduración personal. (Esta canción la canta Dani Martín)

**Los valientes de la pandilla:** te habla de que el valor está en tu interior y que no lo vas a encontrar disfrazándote de otra persona. Además debes entender que no debes estar con alguien si por ello tienes que actuar como él/ella quiera. (Esta canción es de Dani Martín)

**Canciones de meditación:** te relajan cuando estás en un momento difícil. Una recomendación para la meditación es la música de alta vibración 432 Hz.

Cuando te sientas triste o en una situación difícil , escucha música con la que te sientas identificado o que te haga sentir mejor.

‘La música es para el alma lo que la gimnasia para el cuerpo’

‘La música es una de las principales fuentes de emoción y placer de la vida’

# REFLEXIONEMOS SOBRE EL REGGAETON

## **PREGUNTAS QUE AYUDAN A REFLEXIONAR**

¿Te has dado cuenta de lo que transmite su letra?

¿Te has dado cuenta que sus vídeos no favorecen la igualdad?

¿Te has dado cuenta que te induce a pensar erróneamente que lo importante es lo material ( oro, dinero, coches lujosos,...)?

Te animamos a escuchar música que tenga un contenido que te ayude a formarte en buenos valores y aprendiendo lo más importante como es la igualdad , los buenos sentimientos y el interior de las personas.



MÚSICA QUE NOS AYUDA A CRECER





# RELAJACIÓN



Nos ayuda a:

Empezar mejor el día

Concentrarnos más y sacar nuestro estrés

Discutir menos con las personas que nos rodean

Sacar la paz y el amor que tenemos dentro



Para hacer la relajación:

-Ponte tumbado/a o sentado/a y si quieres, pon música de alguno de los enlaces que te hemos dejado abajo del todo.

-Intenta que haya la menor cantidad de luz posible.

-Cierra los ojos.

-Inspira y expira.

-Deja que el aire entre por tus pulmones, después pásalo a tu barriga y finalmente expúlsalo.

-Céntrate solo en tu respiración y sigue inspirando y expirando.

-Si te desconcentras, céntrate de nuevo en tu respiración.

-Sigue así hasta que te encuentres mejor y más relajado/a.

- Levántate despacio y tranquilo/a, poco a poco.

-Ya has terminado una sesión de relajación.

Aquí te dejamos unos sitios donde puedes encontrar música relajante para la meditación:

<https://www.youtube.com/watch?v= Ok4p5>

<https://www.youtube.com/watch?v=YabbXK>

2

# Convivencia



# CONSEJOS DE LA POLICÍA

## Consejos para favorecer la convivencia:

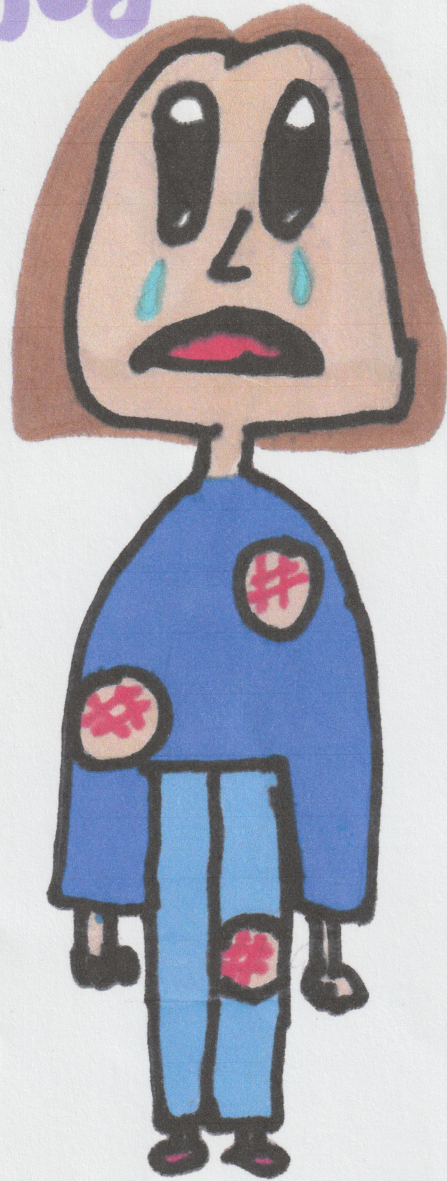
- Evitar llamar a los compañeros por mote.
- No te rías de compañeros cuando se equivocan o se caen.
- Tampoco acuses de cosas que no han hecho.
- Sé paciente, no te metas con él/ella por cualquier motivo.
- No des collejas, patadas o puñetazos. Tampoco tiene sentido dar una colleja por cortarse el pelo o pisar por estrenar zapatillas.

*Piensa siempre en la otra persona*

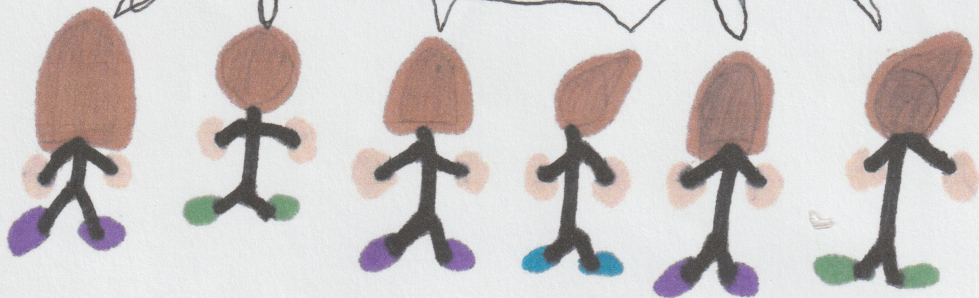
**LO QUE PARA TI ES UNA BROMA  
PUEDE SER UNA MOLESTIA PARA OTRA PERSONA**



# Consejos De los Policias



JajaJaJaJaJaJaJaJaJa



# CUIDEMOS DE NUESTRAS RELACIONES en el patio

## Reflexionemos por qué nos han tenido que poner horarios en el patio

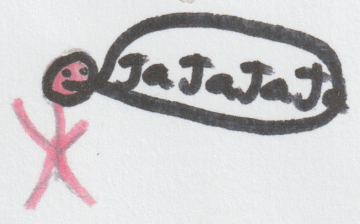
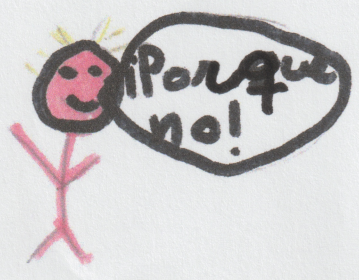
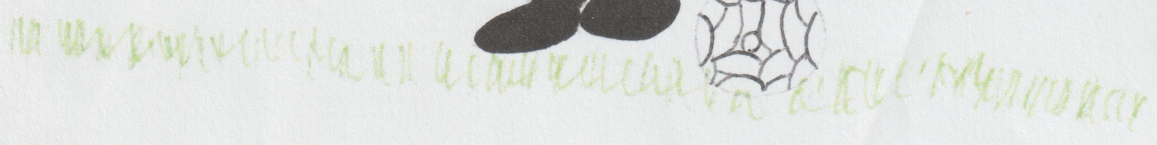
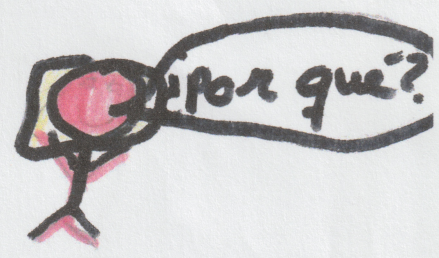
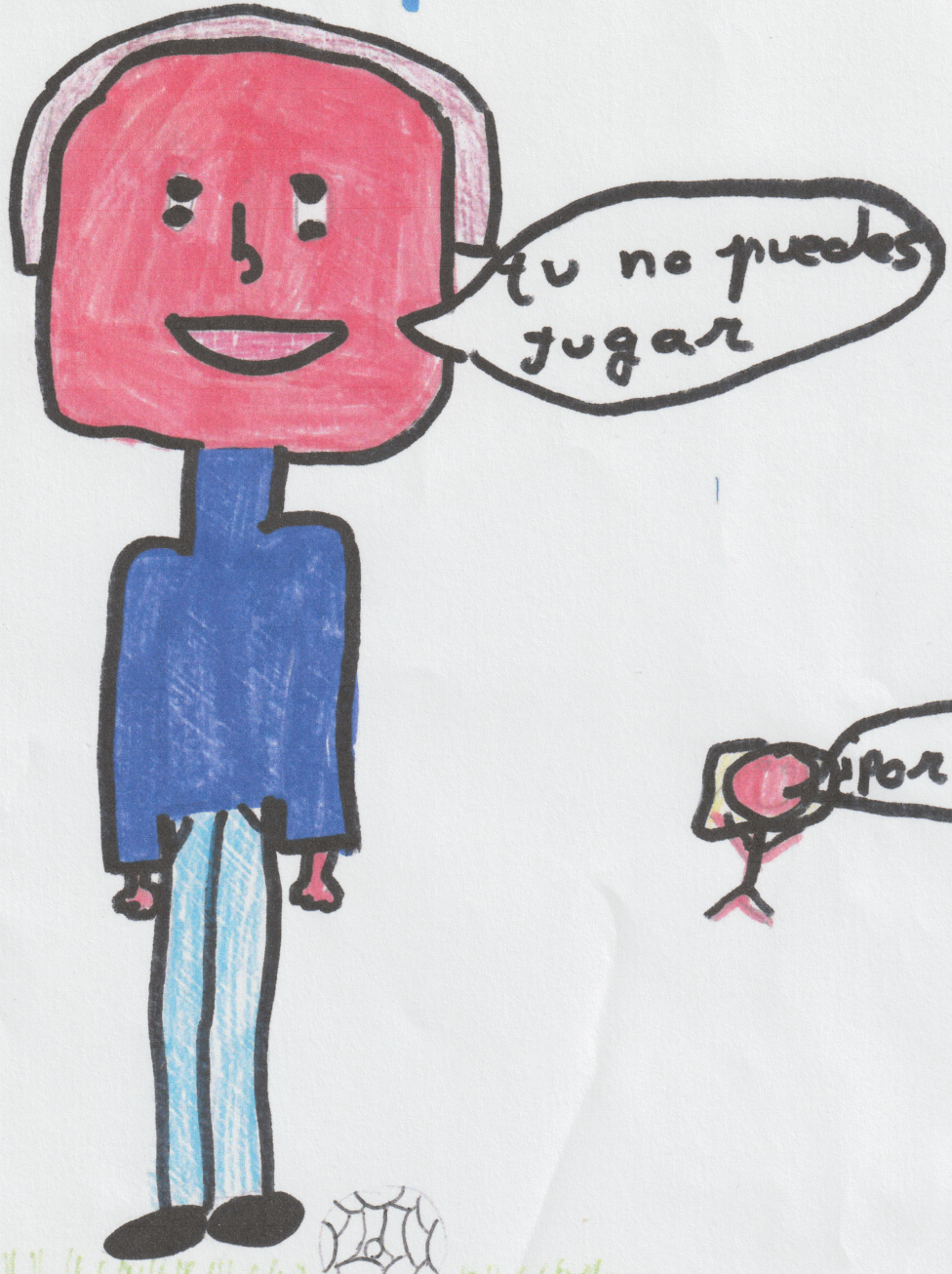
Antes de esta nueva organización de pistas y mesas de ping pong no nos poníamos de acuerdo en a quien le tocaba jugar en cada sitio.

Además no dejábamos que los más pequeños jugaran con nosotros y tampoco compartíamos las mesas de ping pong.

Con todo esto tenemos que aprender a que tenemos que poner de nuestra parte para convivir mejor y que **el uso de la palabra es el mejor camino** y que **nunca está justificada ningún tipo de violencia ya sea física o psicológica.**



# Releas en el patio





# STOP BULLYING

## ¿Cómo puedes ayudar en una situación de acoso escolar?

- No te metas ni te quedes mirando el conflicto, llama a un profesor para que intervenga.
- Si ves algún comportamiento que te parezca inadecuado, díselo a un profesor primero, porque puedes pensar otra cosa distinta a lo que está pasando.
- No dejes nunca que la víctima se sienta sola, hazle compañía y ayúdala en todo lo que puedas.
- Intentar no dejar siempre a las mismas personas al final cuando estamos decidiendo los grupos para jugar.



## Tipos de maltrato

**Físico:** cuando hay contacto físico (golpes, empujones, etc.), es el más fácil de detectar y de denunciar.

**Psicológico:** no se ve, pero te hace mucho daño mental porque afecta a tu autoestima (bromas pesadas, amenazas, motes...).

**Verbal:** cuando te insultan o difunden rumores sobre ti para hacerte daño.

**Social:** es hacer el vacío a alguien, echar a alguien de algún grupo.



## 3 actores en el acoso

víctima, agresor/es y público/espectadores

## 3 tipos de espectadores

El que se pone del lado del agresor, el que no dice nada y el que ayuda a la víctima.

# STOP BULLYING



3

# Naturaleza y seres vivos



# LO QUE LA NATURALEZA NOS REGALA

Amor



Oxígeno

Tranquilidad



Paz

Libertad

Relajación

Colores bonitos



**Debemos cuidar y proteger la naturaleza porque sin ella no podríamos vivir, tampoco los animales.**

El cambio climático y la contaminación ponen en peligro a los seres vivos y la caza, a los animales.

Respetar la vida del resto de seres vivos.

Si tienes suficiente comida no es necesario cazar.



No contamines ni ensucies la naturaleza para poder disfrutar de ella y porque también es el hogar de muchos animales.



Todos podemos combatir el cambio climático cuidando una planta para que se convierta en árbol.

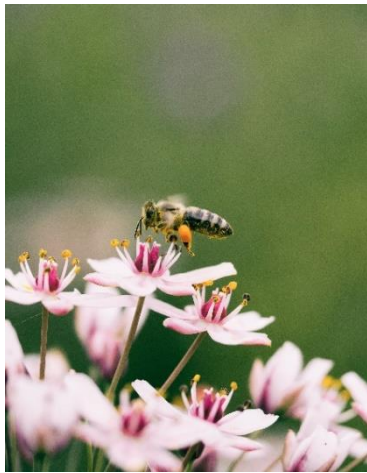


# Respetemos a todos los seres vivos

No molestes a las palomas ni las lances piedras en el patio o fuera del cole.

Si ves una hormiga, no la pises, solo apártala y no le hagas daño, ni la asustes o le quites la comida que lleva al hormiguero.

No arranques ningún tipo de planta, son seres vivos que lo único que hacen es ayudarnos.



Si encuentras un enjambre, busca un apicultor local que pueda cuidar de las abejas.

Si puedes, compra miel orgánica ya que contiene todas sus propiedades.



No utilices pesticidas ni ningún tipo de insecticida que maten a las abejas e insectos.



Lo que la  
NATURALEZA  
nos regala



4

# Primeros auxilios



# Primeros Auxilios

- En un accidente grave, lo primero que tenéis que hacer es llamar al 112.
- A continuación os dejamos un enlace de cómo hacer la **posición de seguridad**:  
[https://www.youtube.com/watch?v=gbsa\\_uMjHIQ](https://www.youtube.com/watch?v=gbsa_uMjHIQ)
- En caso de **atragantamiento** poner a la persona hacia abajo y que tosa muy fuerte.  
Documento:  
[https://www.cruzroja.es/pls/portal30/PORTAL30.www\\_media.show?p\\_id=16226192&p\\_settingssetid=381062&p\\_settingsiteid=0&p\\_siteid=336&p\\_type=basetext&p\\_textid=16226193#:~:text=Si%20un%20adulto%20se%20atraganta,%C2%A7%20An%C3%ADmele%20a%20toser.](https://www.cruzroja.es/pls/portal30/PORTAL30.www_media.show?p_id=16226192&p_settingssetid=381062&p_settingsiteid=0&p_siteid=336&p_type=basetext&p_textid=16226193#:~:text=Si%20un%20adulto%20se%20atraganta,%C2%A7%20An%C3%ADmele%20a%20toser.)  
Vídeo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=HDSBQJhIRZc>
- A continuación os dejamos un enlace para ver cómo hacer el **masaje cardiovascular** según la Cruz Roja:  
Documento:  
<https://www.cruzroja.es/guiapreencionNew/reanimacion-cardiopulmonar.html#:~:text=Coloca%20a%20la%20v%C3%ADctima%20boca,Suelta%20despu%C3%A9s.>  
Vídeo:  
<https://www.youtube.com/watch?v=yfxXHyYANXQ>
- En casa y en la montaña hay que llevar en el **equipamiento un botiquín** con todo lo necesario: gasas, tiritas, yodo, ...  
Documento **botiquín de prevención en casa**:  
[https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar\\_010.html](https://www.cruzroja.es/prevencion/hogar_010.html)  
Vídeo **botiquín necesario para hacer senderismo** Cruz Roja:  
<https://www.youtube.com/watch?v=tZx9qsjOiCs>



Y recordar tener cuidado y en todas estas maniobras mantener la tranquilidad necesaria.

# PRIMERO AUXILIO

