

La vida en el cole *y más allá*



Magazine

CEIPSO Santo Ángel
de la Guarda

Número 2 • Junio 2024



La vida en el cole *y más allá*

Colegio Chapinería

Dirección: Calle Rodetas 17. 28694
Chapinería, Madrid

Teléfono: 918 652 288

Web: [https://site.educa.madrid.org/
cp.santoangeldelaguada.
chapineria](https://site.educa.madrid.org/cp.santoangeldelaguada.chapineria)

 @santoangelchapi

AFA Chapinería

Web: <https://afachapineria.org/>

Email: info@afachapineria.org

 @afachapineria

Comisión de la revista

Familias: Gema Anievas, Ignacio Ceballos, Marta Cerezo,
Celia García, Nazareth Latorre, Yolanda Pividal

Profesorado: Marcos González, Nathalie Morán, Sara Salim, Ainhoa Yáñez

Hábitos saludables

Comisión de la revista

Si hay algo que está en nuestra mano, es cuidarnos. Es tanta la diferencia entre cuidarse y no hacerlo que incluso puede ir en ello nuestra salud, nuestro estado de ánimo o la calidad de nuestro día a día. Nadie dijo que fuera fácil, pero pasito a pasito se han alcanzado las más altas cumbres.

Una buena alimentación, hacer ejercicio, cuidar las relaciones sociales, la higiene personal y el descanso, meditar, aunque sea de vez en cuando...

Es cierto que cambiar un hábito se hace complicado (dicen por ahí que bastan 21 días para conseguirlo); ¿quién no ha probado sin éxito, por ejemplo, a dejar de comer azúcar o instaurar una rutina física? Quizás, y al menos, podamos **empezar por hacer un chequeo de nuestras rutinas diarias** y observar de manera amable y de forma asumible, con un mínimo de compromiso, claro, por dónde podemos empezar. Además, suele tratarse de una reacción en cadena, porque si desde casa o desde las aulas instauramos nuevos hábitos, será más fácil que el resto nos siga, por pura imitación.

En este número queremos profundizar un poco en este tema que nos parece tan importante y nos incumbe a todos de igual manera. Esperamos que sirva a modo de semilla para sembrar la curiosidad y probar a renovar las áreas que cada uno y cada una sienta que puede afrontar para **establecer en nuestra rutina hábitos más saludables.**

Índice

5	Caminos escolares
10	Nuestro colecaminos
14	Hábitos saludables en educación infantil
20	Hacia una escuela más respetuosa
28	Pequeñas historias de la Edad Media
32	La importancia de lo comunitario
36	Visitamos el centro de salud
38	Don Quijote, El Musical
42	Movimiento, ¿qué me quieres regalar?
46	Entrevista a Nuria y a Rosa
53	10 Tips de autocuidado
54	Llega el verano
60	Reseñas literarias
64	La casa de Tomasa

Caminos escolares

EL 29 DE ABRIL DE 2009 EL CONSEJO DE MINISTROS APROBÓ LA **ESTRATEGIA ESPAÑOLA DE MOVILIDAD SOSTENIBLE (EEMS)**. SE PRESTA COMO UN MARCO DE REFERENCIA NACIONAL, PARA FACILITAR UNA MOVILIDAD SOSTENIBLE Y BAJA EN CARBONO.

Poniendo el foco en la realidad que nos compete, el campo de acción más cercano a la Comunidad Escolar, esta iniciativa se fundamenta en **necesidades muy concisas e imprescindibles.**

Desde una visión transformadora, los caminos escolares son el proceso mediante el cual se naturaliza la accesibilidad de la comunidad escolar por una red de itinerarios con preferencia peatonal

Desde una visión transformadora, los caminos escolares son el proceso mediante el cual se naturaliza la accesibilidad de la comunidad escolar por una red de itinerarios con preferencia peatonal, o con unos mínimos de seguridad peatonal, con origen-destino hacia los centros escolares. **Busca que todos y todas, escolares, familias, puedan acceder al centro de forma activa, sana, segura, universal y más autónoma.**

Esta red de rutas o caminos además podrá ir mejorando las condiciones de movilidad para el resto del municipio.





Objetivos

Los objetivos de los caminos escolares se centran en ser:

1. Seguros

Crear una red de itinerarios seguros y cambiar hábitos de desplazamiento sostenibles.

2. Sostenibles

Reducir el número de vehículos que trasladan a las niñas y los niños al centro escolar, aminorando el exceso de emisiones contaminantes y el ruido, actuando en favor de la mejora del medio ambiente, la recuperación del espacio público y la seguridad vial infantil.

3. Saludables

Promover la movilidad activa, favoreciendo el desarrollo de una actividad física cotidiana y hábitos de vida saludable.

4. Con autonomía

Fomentar que el alumnado vaya solo o en compañía de sus amigas y amigos al colegio. Esto favorece la autoestima, la socialización y el proceso de aprendizaje por medio de la interacción y la cooperación.

El camino escolar debe ser un proyecto en el que participe toda la comunidad educativa, un proyecto comprometido con la infancia, el medioambiente, la seguridad y autonomía.

Desde la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado (CEAPA), se justifica que **esta propuesta surge para atender a la ciudadanía más vulnerable y como respuesta al desplazamiento obligado más emblemático de la infancia.**

Beneficios

Los beneficios que se plantean a este cambio son variados y cubren un abanico variado de realidades.

Mejora de la calidad medioambiental

Al disminuir el número de vehículos que circundan las vías se reduce la acumulación de los mismos, desciende el nivel de CO2 emitido, el ruido y la contaminación se reducen, mejorando la calidad del aire. No hay que olvidar que la infancia es más vulnerable a la contaminación atmosférica al respirar mayores volúmenes de aire por kilo de peso que la población adulta.

Mejora para la salud

Realizar un desplazamiento activo redundará en unas mejores condiciones físicas. Se evita el sedentarismo y combate la obesidad, una epidemia cada vez más frecuente entre la población infantil.

Con este ejercicio diario se aumenta, además, el tono muscular y se contribuye a potenciar nuestra aptitud física y cardiorespiratoria.

Mejora de la socialización

Al compartir el camino con familiares, amistades, vecinos o escolares se dinamiza las relaciones y lazos con la comunidad. Favoreciendo momentos de encuentros en la ruta, fomentando el establecimiento de nuevas amistades y potenciando, al mismo tiempo, el sentimiento de pertenencia

al grupo y la convivencia. A nivel individual también se favorece la construcción de alianzas y confianza entre iguales. Se aleja así el fantasma del acoso escolar y la indiferencia.

Mejora el rendimiento y la dinámica escolar

Acudir de manera activa al colegio prolonga la atención, el interés y participación en el aula.

Mejora la autoestima y proporciona autonomía. Adoptar esta rutina diaria fortalece la autoestima de la infancia, así como la asunción responsable de riesgos adaptados a su capacidad y competencia, favoreciendo la autonomía.

Aumenta la seguridad vial

Al reducir la presencia del vehículo a motor y su riesgo asociado recuperamos el espacio público para los peatones y aumenta la seguridad.

Disminuyen los costes

Tanto a título individual como colectivo, abandonar el vehículo privado a motor en los desplazamientos obligados resulta más económico, ya que se ahorra en combustible y mantenimiento.

Durante estos años que se viene llevando a cabo COLEcaminos, se hicieron cortes de las calles en colaboración con la iniciativa Revuelta Escolar que se desarrolla en toda la Comunidad de Madrid, **conseguido que el Ayuntamiento facilite una identificación del parking y la ampliación de la acera que rodea el edificio de Primaria.**

Actualmente **se ha hecho mayor incidencia en las familias de Secundaria** porque existía un grave problema con la recogida y despedida del alumnado de esta etapa, creándose atascos en la calle de entrada al Instituto. Se ha facilitado un escrito con el recorrido más seguro y el rol de los coches en él.

COLEcaminos es un proyecto vivo y siempre dispuesto a mejorar

Y como todos los cursos desde que comenzamos esta iniciativa, **queremos agradecer al equipo del Centro que hayan dejado de aparcar enfrente del edificio de Secundaria,** dado que ayuda en gran medida al tránsito de vehículos en ambas direcciones sin altercados, puesto que anteriormente el hecho de tener una fila de “aparcamiento” impedía la buena circulación y con la posición del sol se convertía en un riesgo añadido.

COLEcaminos es un proyecto vivo y siempre dispuesto a mejorar, **para el curso que viene debemos organizar la mejora de una de las vías de acceso al colegio,** la cual actualmente no cuenta con una acera segura que facilite el tránsito y conlleva un gran tramo del camino por el arcén de la calzada, con el gran peligro que supone, o bien una ruta alternativa que no es accesible para todas las personas que caminan por ella.

Seguramente haya otros aspectos que las familias observáis y que queréis comentar, **podéis comunicar con AFA mediante la página web.**

El Centro de Educación Ambiental “El Águila” (CEA El Águila)

En coordinación con la dirección del Centro **se han consensuado vías de colaboración que dotan a “COLEcaminos”** de un aspecto sólido, que es la colaboración directa en el desarrollo de sus acciones con personal altamente cualificado en el cuidado y respeto del entorno, como es el equipo educativo de este centro.

Con este equipamiento se ha cerrado un compromiso de colaboración, consistente en la **cooperación para llevar a cabo los acompañamientos en el COLEcaminos.** Durante el curso se animará a que los miércoles cambien su método de llegada al colegio y vengan la mayoría de familias andando, en bici o en patinete. De modo que se han instaurado **“los miércoles de COLEcaminos”.**

Los dos puntos de encuentro que se establecieron son:

Itinerario “Zona norte”

Plaza de Eloy Cascorro

Desde ahí nace un recorrido que se desarrolla por Calle de la Visitación continuando por Calle Rodetas hasta llegar al colegio e instituto.

Itinerario “Zona Sur”

Cruce de Calle Madrid con Calle del Sur

El recorrido que se ofrece desde este punto de encuentro no cuenta con unas condiciones de seguridad óptimas.

Por parte de CEA **se canceló por la poca participación,** actualmente este recorrido lo realizan los y las menores que desean ir andando de forma independiente.

Ese mismo día una persona encargada de CEA, habitualmente Diana, pasea por las clases y hace **recuento de las familias que han acudido caminando al centro, como “premio” les regala un animal del ecosistema que tenga su clase.** Los ecosistemas los dibujaron en colaboración familias y grupo de CEA y se asignaron por clases.

Se animará a que los miércoles vengan andando, en bici o en patinete

Hay una propuesta para realizar el curso que viene en la cual ese día, previa autorización de las familias, las y los menores podrán venir acompañadas y acompañados por una persona encargada de CEA y sin sus familias, con la intención de **fomentar la autonomía en los trayectos cercanos al centro escolar.**



Nuestro COLEcaminos



Charlamos con Manuel y con Luna

(Luna) Me llamo Luna, tengo nueve años, me gusta leer y escribir.

(Manuel) Mi nombre es Manuel, me gusta mucho el baloncesto y los dos vamos a cuarto en el colegio del Santo Ángel de Chapinería.

A nosotros nos gusta ir al cole caminando, pero **tenemos un problema en los cruces, en especial en el más grande, donde ningún coche nos suele dejar pasar.** Esperamos mucho tiempo para poder pasar y nos gustaría pedirlos dos cosas, al Ayuntamiento que ponga un paso de cebra y a los que vienen en coche que por favor paren.

Cuando vamos a casa de algunos amigos lo hablamos con ellos para que cuando nos vean en ese

cruce puedan parar, algunos profes nos dejan pasar.

Desde aquí queremos pedirlos que si véis a otras personas que no seamos nosotros y desean cruzar que por favor les dejéis.

Nosotros tenemos que ir por **este camino porque es el único que tiene aceras,** como vamos sin nuestra madre ni nuestro padre, es el camino más seguro. Aunque nos gustaría más que hubiera acera por el otro camino y así poder ir más tranquilos y no tener problema al cruzar las calles.

COLEcaminos

Los miércoles de este curso hemos hecho **COLEcaminos, significa que vamos andando al cole.**

Cuando llegamos a clase, **los del CEA nos dan una pegatina a cada clase porque hemos ido andando y ayudado a la naturaleza.** La pegatina es de animales y cada curso tiene un paisaje de los lugares, en nuestro es “Bosque de ribera” y algunos animales que hemos ganado han sido ranas, mariposas, nutria o la cigüeña.

COLEcaminos empezó haciendo actividades en la puerta del cole, se cortaba la calle y poníamos música. Se hizo para que no hubiese tanta contaminación e incluso fuimos a una manifestación en Madrid, con otros colegios y familias, allí llevamos unas pancartas y el lema que nos gustó mucho y nos habíamos inventado nosotros (en realidad fue Luna), decía **“Mejor ir andando que no contaminando”.**

Cerrando las calles conseguimos que la acera del cole fuera un poco más ancha y que en el parking hubiera señales para saber dónde se puede aparcar y por dónde teníamos que ir andando.

Manuel ¿por qué te gusta ir andando al cole?

Me gusta porque sé que estoy ayudando a los animales y a la naturaleza. **Cada persona que vamos andando colaboramos a que haya menos contaminación,** eso me gusta mucho de Chapinería porque no es como Madrid que hay mucho ruido y suciedad, aquí hay más huertas, flores, árboles. Caminando ayudamos a que eso se mantenga.

También es importante venir andando porque ayudamos a las personas que tienen enfermedades y les va mal la contaminación.

Me gusta ir caminando solo, así voy pensando en mis cosas hasta llegar al cole, aunque a veces voy con mi hermana mientras charlamos. Me encantaría que más gente fuera en nuestra ruta caminando, solos o con sus familias. A mis amigos les animo para que vengan.

COLEcaminos empezó haciendo actividades en la puerta del cole, se cortaba la calle y poníamos música. Se hizo para que no hubiese tanta contaminación e incluso fuimos a una manifestación en Madrid, con otros colegios y familias



Fuimos a una manifestación en Madrid, con otros colegios y familias, allí llevamos unas pancartas y el lema que nos gustó mucho y nos habíamos inventado nosotros (en realidad fue Luna), decía “Mejor ir andando que no contaminando”



Luna ¿por qué te gusta COLEcaminos?

Me gusta mucho hacer COLEcaminos porque cuantas más personas seamos, más personas dan ejemplo y más personas van andando.

También entiendo que hay personas que necesitan venir en coche y eso no es un problema porque hay gente que vive más lejos y no tiene otras posibilidades.

En vez de ir directos al cole en el coche pueden parar en algún punto de COLEcaminos e ir andando

Para la gente que viene en coche les aconsejo que alguna vez intenten venir en otro medio de transporte como la bici o el patinete. Ellos en vez de ir directos al cole en el coche pueden parar en algún punto de COLEcaminos e ir andando, las que no puedan hacerlo para venir al colegio pues en otro momento de su vida pueden coger medios de transporte que contaminen menos.

Me gusta ir sola hasta el cole porque voy pensando en mis cosas, pero también me gustaría ir con amigas y amigos porque iríamos charlando y el camino sería muy agradable.

Qué deseos tenéis para el curso que viene con COLEcaminos...

- Hacer talleres para que personas que no vivan en este pueblo puedan conocer la iniciativa y la lleven a otras partes
- Nos gustaría mucho que acudiera más gente
- Que pusieran los pasos de cebra que necesitamos
- Que hubiera un camino para las bicis
- Que hicieran una acera para poder ir por caminos más seguros

Gracias a las personas que habéis leído esta propuesta. ¡Viva la naturaleza!

Hábitos saludables en educación infantil

Uno de los principales objetivos que perseguimos en la etapa de Educación Infantil es fomentar la autonomía de nuestro alumnado

Gracias al desarrollo de la autonomía el alumnado se siente más capaz, se favorece la autoestima y se aumenta la confianza en sí mismo. Ligado a esta autonomía, otro aspecto que se trabaja es el desarrollo de hábitos saludables.

En el currículum de Educación Infantil encontramos como contenido transversal “se incrementará la iniciativa del alumnado para incorporar en sus prácticas cotidianas los hábitos saludables que contribuyan al cuidado de su propio

cuerpo, la prevención de accidentes y la educación vial”. Es por esto, que en nuestra etapa, diariamente, incorporamos en nuestras rutinas hábitos de vida saludable con el objetivo de sentar las bases para un desarrollo integral, en el que la salud de nuestros niños y niñas tiene una gran importancia.

Nuestro día a día se desarrolla a través de rutinas en las que los hábitos de vida saludables, como la alimentación, el descanso o la higiene juegan un papel muy importante.

Equipo de infantil

Lavado de manos

En nuestra etapa nos encanta experimentar, pintar, jugar con el barro... Actividades muy divertidas pero que a su vez nos llenan las manos de gérmenes y bacterias. Antes de desayunar, después del patio o en cualquier momento que se necesite, el alumnado puede acudir al baño y lavarse las manos. **Es tan importante jugar y pasárnoslo bien como desarrollar hábitos de higiene** que estarán presentes a lo largo de nuestra vida.



El desayuno en el aula es un momento de gran contenido social, donde además de adquirir buenos hábitos de alimentación, se aprende a estar sentado, a compartir diálogo con los compañeros, probar diferentes alimentos... a la vez que se fomenta la autonomía

Desayuno

Desde que los niños y niñas se incorporan al cole, a los 3 años, apostamos por la fruta. “Hay que comer 5 frutas al día” recomiendan las autoridades sanitarias (y también nuestras abuelas) debido al alto número de nutrientes beneficiosos para nuestro organismo. **En nuestro cole, intentamos crear el hábito de desayunar fruta en lugar de productos procesados y, hemos comprobado que funciona.** Niños y niñas, cuyos padres afirmaban que no probaban la fruta, han terminado disfrutando de este alimento. Además, cuando tienen el hábito consolidado de la ingesta de fruta, esta puede ir acompañada de otros alimentos saludables.

El desayuno en el aula es un momento de gran contenido social, donde además de adquirir buenos hábitos de alimentación, se aprende a estar sentado, a compartir diálogo con los compañeros, probar diferentes alimentos... a la vez que se fomenta la autonomía de los niños y niñas cortando, pelando, recogiendo y limpiando la mesa...





Relajación

Vivimos en una sociedad donde todo se hace rápido y en el momento, con altos niveles de estrés y ansiedad, por ello **pensamos que es absolutamente necesario que el alumnado adquiera hábitos de calma y pausa.**

En nuestras rutinas deben aparecer momentos tanto de actividad como de descanso. Todos los días, realizamos una sesión de relajación después del patio en la que utilizamos diferentes técnicas y juegos a través de los cuales nos calmamos, intentamos que nuestra respiración vuelva a su ritmo y nos preparamos para seguir disfrutando del día. De la misma forma, cuando en clase observamos que hay altos niveles de ruido o los niños se muestran nerviosos **intentamos, a través de diferentes estrategias que los niños vuelvan a la calma.**

Algunas de las propuestas que realizamos son:

- El reto del silencio
- Mantras
- Yoga para niños
- Juegos de respiración y concentración
- Pequeños masajes corporales
- Saborear un trozo de comida con atención plena
- Pasar un objeto sonoro al compañero de al lado, sin que suene
- Juegos de atención. De entre varios objetos, cerramos los ojos, los abrimos y adivinamos cuál se ha quitado

Actividad física

Practicar actividad física y tener un modo de vida activo es muy beneficioso para nuestra salud. En nuestro centro disfrutamos de diversos espacios donde estimulamos la actividad física de nuestro alumnado.

- **El patio de la montaña:** donde aprenden a controlar su cuerpo en las subidas y bajadas, también observamos cómo unos se ayudan a otros a subir hasta la cima y desarrollan su motricidad en general.
- **El patio de rocas:** lugar con identidad propia en nuestro centro, donde escalan rocas, aprenden a saltar de una a otra y en primavera es un sitio donde pueden encontrar bichitos escondidos.
- **Los patios de infantil:** diariamente salimos al patio durante, al menos, media hora. En este ratito, el alumnado, socializa, siente el aire fresco, explora sus posibilidades motrices...



Además, contamos con **sesiones de psicomotricidad, que permite estimular a los niños a través de interacciones cognitivas, emocionales, simbólicas y sensoriomotrices**, desarrollando su capacidad de ser y de expresarse en un contexto también psicosocial. Este año contamos con dos espacios principales: patio y pabellón cubierto.



Las sesiones programadas de psicomotricidad tienen tanto momentos de experimentación libre con su cuerpo, como guiadas (juegos individuales, grupales, circuitos...). En algunos, se utiliza material (aros, pelotas, colchonetas, bancos suecos, zancos...). A través de estas actividades se trabaja la propiocepción, el equilibrio, la tonicidad de los músculos y su control postural, el control de la respiración, la gestión de emociones básicas y algunas secundarias como la frustración, así como el refuerzo del esquema corporal, la cooperación y hábitos de vida saludables.

El objetivo principal a destacar es que **estas sesiones deben ser un momento de placer con su propio cuerpo, con el espacio y con el resto de niños y niñas.**



Hacia una escuela más respetuosa

“El periodo de acogida podemos compararlo con una gran ola, desde la orilla se ve inmensa, no sabemos si nos mojará, si nos engullirá... tenemos miedos y dudas. Lo mismo les sucede a los niños y niñas, sienten temor ante este nuevo espacio, a separarse de lo que hasta ahora ha sido su cobijo.”

La incorporación a la escuela es un RETO que debemos planificar para que se viva como una conquista desde la seguridad emocional.

No es un periodo, no es una adaptación, es un proceso con una duración indeterminada, es una acogida para lograr una vinculación.

Hoy sabemos que **crear y mantener vínculos seguros durante la infancia tiene una gran importancia** para la salud mental posterior, para relacionarnos con los demás, y para nuestra forma particular de percibir el mundo.

Hay que ser conscientes de lo que supone la separación de la figura de referencia y la creación de nuevos vínculos en estas edades.

Hay que ser conscientes de lo que supone la separación de la figura de referencia y la creación de nuevos vínculos en estas edades

Las experiencias emocionales vividas en la infancia dejan una fuerte huella emocional. Es importante tener siempre presente que esta escolarización puede ser la primera separación en la vida del infante.

Hay que tener en cuenta que todos los niños y niñas no son iguales, cada cual necesita su tiempo, no hay prisa. Debemos evitar comparaciones, ya que esto no beneficiaría a nadie y menos a los propios niños y niñas.

Apego-vínculo

“Fomentar vinculaciones saludables en las escuelas no es una opción, es un deber”
Marisa Moya

El desarrollo afectivo es un aspecto del desarrollo global del niño, y como tal, es inseparable de su desarrollo cognitivo y sobre todo del desarrollo social, que es donde se produce. En esta etapa el niño evolucionará desde la vinculación afectiva hacia el adulto (apego), hacia la interacción con sus iguales (compañeros).

Desde el marco escolar se atenderá el desarrollo de la afectividad como dimensión esencial de la personalidad infantil, potenciando el reconocimiento, la expresión y el control progresivo de emociones y sentimientos.

De los dos a los cuatro años, el niño ingresa en la escuela y descubre que tiene que compartir el afecto de los adultos con otros niños, en esta etapa empiezan a mostrar afecto por otros niños y a ponerse en el lugar de los otros.

Los niños nacen con gran capacidad para aprender, **necesitados de vínculos afectivos básicos**. Requiere de una relación afectiva íntima y progresiva con su madre o figura representativa en la que ambos se encuentren satisfechos y disfruten. El apego es un vínculo que establece el niño con las personas que interactúan de forma privilegiada con él.

La relación maestro-niño, ha de ser una relación de gran calidad, un proceso respetuoso que debe ofrecer seguridad emocional desde el inicio

De los ocho meses a los dos años, se produce un vínculo muy fuerte con la madre. El niño tiene preferencia por su madre y la mayor parte de las acciones tienen como objetivo atraer su atención. Muestra enfado y ansiedad cuando esta desaparece.

Aproximadamente **a partir de los dos años**, el niño entiende que la ausencia de la madre no es definitiva y logra calmar la ansiedad. Puede representar mentalmente a su madre, lo que le permite predecir su retorno.

En cuanto a **la relación maestro-niño**, ha de ser una **relación de gran calidad**, pues es un proceso respetuoso, que debe ofrecer seguridad emocional desde el inicio. **Se necesita un maestro cercano que establezca con el niño una relación de gran calidad socioafectiva**. Para ello, debe favorecer la construcción de un vínculo de apego, garantizando al niño la accesibilidad e incondicionalidad, además de ofrecer un ambiente cálido y acogedor que les dé seguridad.

Establecer una relación afectiva positiva aporta beneficios tanto a la persona que educa como al niño.

Por todo ello, **este proceso se caracteriza por ser triangular: familia-infante-escuela**, pues son los tres elementos que debemos mantener en equilibrio para garantizar el bienestar en todo este proceso.

La cooperación familia-escuela es fundamental para ayudar a que los niños y niñas vean el colegio como una casa que les da seguridad, confianza, que les ofrece la satisfacción de sus necesidades, que les estimula, en definitiva, una casa donde desarrollarse y crecer FELICES.





Acompañamiento familiar

¿Qué dice la legislación?

REAL DECRETO 95/2022, DE 1 DE FEBRERO POR EL QUE SE ESTABLECE LA ORDENACIÓN Y LAS ENSEÑANZAS MÍNIMAS DE LA EDUCACIÓN INFANTIL.

El establecimiento de vínculos afectivos de calidad con las personas significativas que le rodean potenciará la interacción y la curiosidad infantiles por conocer y comprender la realidad. Para que la escolarización se convierta en una primera experiencia vital, emocionante y satisfactoria, debe producirse en un ambiente rico, estimulante. Siendo los padres, madres o personas que ejercen la tutoría de los niños y las niñas los primeros responsables de su salud, bienestar y desarrollo, es impredecible facilitar su participación en la creación de un apego seguro en el entorno educativo. Dicha participación puede incluir su presencia en el aula.

En nuestra escuela cada vez hay más familias que desean acompañar a sus hijos en este proceso, por tanto nos parece imprescindible secuenciarlo.

El papel de la familia evolucionará a lo largo de varias fases:

Fase de soporte y límites

Será la fuente de seguridad inicial para el infante proporcionando seguridad y estableciendo límites desde el amor y el respeto como un cuidado, en caso necesario.

Fase de base

Tendrá un lugar específico en el aula. No incitar a usar materiales, juegos, buscar compañía. Favorecerá corporalmente la exploración.

Será quien realice labores de ayuda en higiene, alimentación, vestido.

Los conflictos, cumplimiento de normas y límites serán acompañados por la maestra o maestro.

Aunque, en los primeros días será la figura de referencia quien pueda desde el amor establecer el límite a su niña o niño, nunca a otros niños.

Evitar iniciar conversaciones entre las figuras de referencia.

Fase de lectura

La figura de referencia se traerá un libro de casa, nunca utilizará el teléfono móvil u otro dispositivo. Podrá centrar su atención y su actividad en leer, mostrando que no necesita tener los ojos atentos a su criatura, ya que hay otros ojos en los que confía que le están cuidando.

Cuando exista vínculo con la maestra, la figura de referencia se alejará del aula, permaneciendo en el centro educativo pero sin contacto visual con el peque, en un lugar al que pueda acudir si lo necesita.

Salida del centro escolar

Primero momentos breves, cercanos en tiempo a la salida del centro escolar del peque. La maestra llamará a la figura de referencia solicitando su regreso si fuera necesario.

Finalización de este proceso

La despedida se debe realizar con precisión, comunicando al peque o a la peque que se irá, sin entrar en dudas ni negociaciones, intentando que haya cerca un maestro.

A modo de reflexión os dejamos **“una carta de un hijo a todos los padres del mundo”**.

No me des **todo lo que pido**. A veces solo pido para ver hasta dónde puedo coger.

No me grites. Te respeto menos cuando lo haces y además me enseñas a gritar a mí también y yo no quiero hacerlo.

No me des siempre **órdenes**. Si en vez de órdenes me pidieras las cosas, lo haría más rápido, mejor y más a gusto.

Cumple las promesas, buenas o malas. Si me prometes un premio dámelo, hazlo también si es un castigo que me merezco.

No me compares con nadie. Especialmente con mi hermano o hermana. Si tú me haces sentirme mejor que los demás, alguien va a sufrir. Y si me haces sentirme peor que los demás seré yo quien sufra.

No cambies de opinión tan a menudo sobre lo que debo hacer. Decide y mantén esa decisión.

Déjame **valerme por mí mismo**. Si tú lo haces todo por mí, nunca podré aprender.

No digas mentiras delante de mí. Ni me pidas que las diga por ti, aunque sea para sacarte de un apuro. Me hace sentirme mal y perderé la fe en lo que me dices.

Cuando hago algo malo, no me exijas que te diga **el porqué lo hice**. A veces ni yo mismo lo sé.

Cuando estás equivocado en algo, admítelo y crecerá la opinión que tengo de ti, y me enseñarás a admitir mis equivocaciones también.

Trátame **con la misma amabilidad y cordialidad con que tratas a tus amigos**. Porque seamos familia no quiere decir que no podamos ser amigos también.

No me digas que haga una cosa que tú no haces. Aprenderé siempre de lo que tú hagas, aunque no me lo digas.

Cuando te cuente un problema mío, no me digas «no tengo tiempo para bobadas», o «eso no tiene importancia». Para mí sí la tiene. **Trata de comprenderme y ayudarme**.

Y QUIÉREME y DÍMELO. A mí me gusta oírtelo decir, aunque tú no lo creas necesario.

.....
Equipo de infantil



Pequeñas historias de la Edad Media

Este curso, durante el segundo trimestre, los alumnos y alumnas de cuarto de primaria investigaron sobre diferentes temas en **el contexto de la Edad Media en la península Ibérica y Europa**. ¿Cuáles eran las costumbres o creencias de la época? ¿Cómo era el arte, la arquitectura, la economía, o simplemente la vida cotidiana?

Partiendo de estas preguntas, y con la ayuda de algunas familias que conocen bien el ámbito, la clase decidió **recoger todos los datos curiosos y descubrimientos de sus investigaciones en un podcast**. Así, cada alumno y alumna se sentó delante de un micrófono y compartió sus hallazgos con sus propias palabras.

Sin duda una experiencia diferente y muy especial que nace con la idea de **inspirar o despertar la curiosidad a otros estudiantes** y que se vivió a veces con nervios y otras con mucho desparpajo. ¿Te apetece conocer el resultado y explorar la Edad Media? Pues vente de viaje escuchando el siguiente QR.



Anouk Devillé
y Yolanda Pividal

También puedes escucharlo pinchando este enlace:

<https://mediateca.educa.madrid.org/lista/Lny754jbf96yayy2i>



Capítulo a capítulo

Si lo prefieres, aquí encontrarás las distintas secciones del podcast desglosadas por capítulos.

Capítulo 1: Introducción y línea de tiempo

CON ANA, ANTONIO Y GUILLERMO

<https://mediateca.educa.madrid.org/audio/o4638bvo9oy5ulc6>

Capítulo 2: Al Ándalus

CON OMAR, HAMZA Y JUAN

<https://mediateca.educa.madrid.org/audio/yujutcty9pk5a8fc>

Capítulo 3: Los conocimientos en la Edad Media

CON RODRIGO, VEGA, BILLIE, JULIO Y MATEO

<https://mediateca.educa.madrid.org/audio/t2952sbobrk48dfb>

Capítulo 4: El arte en la Edad Media

CON LOLA, LUNA, HAMZA Y SOFÍA

<https://mediateca.educa.madrid.org/audio/pktlizrwz5jl4ibs>

Capítulo 5: La vida cotidiana (parte I)

CON ÁLVARO, COVADONGA, HIBA Y NICOLE

<https://mediateca.educa.madrid.org/audio/cj7378dq7221dv9b>



Capítulo 6: La vida cotidiana (parte II)

CON ADRIANA, ALEX Y DULCE

<https://mediateca.educa.madrid.org/audio/1nuqgifqfsf5nylp>

Capítulo 7: La guerra

CON ADRIÁN, MANU, ANTONIO Y NOA

<https://mediateca.educa.madrid.org/audio/xah8psxs6sh9hs5f>

Capítulo 8: Creencias en la Edad Media

CON MIGUEL ÁNGEL, CHARLOTTE, OLIVER E ISABEL

<https://mediateca.educa.madrid.org/audio/beh1u6kd2qb2l9gc>

Capítulo 9: Las costumbres

CON JULIA, MARÍA, CARMEN, RUBÉN Y SAMUEL

<https://mediateca.educa.madrid.org/audio/2fn8f7eu728f8q7e>

Capítulo 10: Las construcciones

CON ASIER, ENEKO, NATALIA Y TERESA

<https://mediateca.educa.madrid.org/audio/c8hjkyowihyow4cn>

Capítulo 11: Otros lugares

CON MANUEL Y VERA

<https://mediateca.educa.madrid.org/audio/sjl5fztuzpxf4phe>



La importancia de lo comunitario

Los seres humanos somos sin duda seres sociales, nacemos en un núcleo social básico: familia.

Hemos avanzado desde que aparecimos en el planeta gracias a la fuerza de lo comunitario.

Se ha inventado todo lo que ha supuesto avances: catedrales, puentes, barcos, vacunas, la conquista del espacio... Todo desde la unión de varias mentes y **con la fuerza que da el grupo.**

Se inventaron las ciudades, la división del trabajo, los intercambios comerciales... Actualmente, ese espíritu gregario aparece en conciertos multitudinarios o maratones, uniendo emociones. Pero lo que no cabe duda es que actualmente, **en la era de la tecnología, se nos denomina solitarios conectados.** Y la fuerza y la entereza ante las adversidades de la vida es alimentada por el grupo, lo colectivo, lo comunitario.

Todo el dolor y la confusión se diluye cuando un semejante muestra empatía y comprensión hacia ti. Por eso los últimos avances en arquitectura y urbanismo crean edificios o ciudades que fomentan la conexión y relación con los demás, desde la escuela del siglo XXI, que es un hecho a destacar y cuidar.

.....
María Gracia Domínguez
Profesora de infantil

Dice en una canción Pastora Soler que la soledad duele. Es muy cierto. **Hoy hay ancianas y ancianos solos en pisos**, y ciudadanos

La fuerza y la entereza ante las adversidades de la vida es alimentada por el grupo, lo colectivo, lo comunitario

en Suecia, Estados Unidos o cualquier lugar del planeta que, **al estar separados, están solos.**

Hoy, en *think tanks*, grupos que debaten desde su visión como especialistas, se aborda este sentimiento de soledad en las sociedades modernas y avanzadas.

Si queremos que la experiencia de existir sea plena,

tomando como ejemplo las zonas azules del planeta, donde se vive una larga y placentera vida desde la apreciación de lo cotidiano y sencillo, apoyado en una vivencia de lo comunitario fundamental, **debemos fomentar en nuestros alumnos esa vivencia de inserción en lo comunitario.**

Desde este enfoque no solo es apreciable dar los buenos días a las personas con las que nos encontremos, sino también adoptar un papel activo en nuestras comunidades. Este sería uno de los grandes avances de nuestro siglo XXI: aportar, como lo hacen los científicos

desde ese altruismo que les lleva a ocupar su tiempo de vida en algo que beneficia a otros.

Se dice desde la ciencia, desde la mecánica cuántica, que todo está conectado, de ahí algunas vivencias, cuanto menos llamativas. A veces una madre intuye algo sucedido a su hijo o hija que se encuentra a miles de kilómetros.

El covid demostró que o nos salvamos todos o podría ser un drama de gran envergadura. Lo comunitario supone

No solo es apreciable dar los buenos días a las personas con las que nos encontremos, sino también adoptar un papel activo en nuestras comunidades

respetar, contar con valores.

Hoy, en esa mentira que domina nuestro mundo, hay empresas que contaminan ríos, destruyen viejos bosques y se publicitan como defensoras de lo ecológico. Vivimos en una aldea global, en la era digital, el mundo está cambiando y se mueve por parámetros viejos. Hay una parte de la humanidad creando, construyendo, y otra que se mueve por ese espíritu destructivo de enriquecerse hasta el infinito. ¿Acaso el mito del rey Midas no está actualmente más vigente que nunca?

Educar en lo comunitario es unirse en momentos trascendentes de la vida: nacimientos, muertes, fies-



tas. Es saber que todos, como la escultura africana del árbol de la vida, **estamos más unidos de lo que tal vez creemos.** Es que aprendamos a tratar al otro como deseáramos ser tratados, es cuidar a los débiles, es, como decía la canción, no ser indiferentes a la injusticia. Es saber que dado que estamos aquí momentáneamente debemos procurar nuestra existencia y la de los demás como algo fundamental.

La especie humana ha contado con prejuicios que beneficiaban a las clases poderosas y con gentes altruistas como Nelson Mandela, Ramón y Cajal, Teresa de Calcuta o periodistas que han arriesgado sus vidas para ser los ojos de la injusticia.

Educar en lo comunitario es entender que no puede ser que comamos el rico chocolate y en Costa de Marfil haya niños de ocho años trabajando doce horas por un euro al día, y que llevan así desde los cinco años.

Será muy beneficioso **saber la trazabilidad real de lo que consumimos** y en nuestras comunidades próximas ser empáticos y cariñosos con lo que nos rodea. Es nuestro principal tesoro, y conservarlo es un objetivo de nuestra escuela.



Visitamos el centro de salud

A finales de mayo se llevó a cabo un **teatro de marionetas en el centro de salud de Chapinería**, donde se animaba a los niños de 3, 4 y 5 años a seguir buenos hábitos de salud (recalcando la importancia de la higiene, la buena alimentación...). Fue una experiencia significativa por la implicación del centro de salud hacia la salud pública y comunitaria.

Todo el personal participó: médicos y médicas, enfermeros y enfermeras y todo el personal administrativo, **haciendo vivir a los niños y a las niñas un momento donde la emoción y lo comunitario adquirieron gran relevancia.**

La ilusión de todo el personal del centro de salud y el cariño hacia los niños y niñas llenó ese tiempo que duró la actividad de **esencias en las que la vida adquiere un significado profundo.** Es algo que los responsables de la salud, comprometidos con su profesión, saben dar a sus pacientes: confianza, humanidad, escucha y arropo.

Este mundo de principios del siglo XXI tiene muchos retos y entre ellos está el de **conseguir sociedades en las que los individuos hagan realidad su tiempo de vida, con plenitud.** Dos importantes instituciones en la España y la Europa desarrollada (la sanidad y la educación) se han

unido en esta actividad para contribuir a la mejora social de esta pequeña comunidad, que es Chapinería.

La actividad supuso un momento de encuentro de gran calidad. Los niños sintieron la afectividad y la acogida, se mostraban felices y confiados, y el centro de salud ese día se transformó, creando un teatrillo gigante con múltiples actividades, donde la ilusión y la mirada ilusionada de los niños y niñas lo decía todo. Un bonito recuerdo y un modelo a imitar cuando crezcan.

Este mundo de principios del siglo XXI tiene muchos retos y entre ellos está el de conseguir sociedades en las que los individuos hagan realidad su tiempo de vida, con plenitud

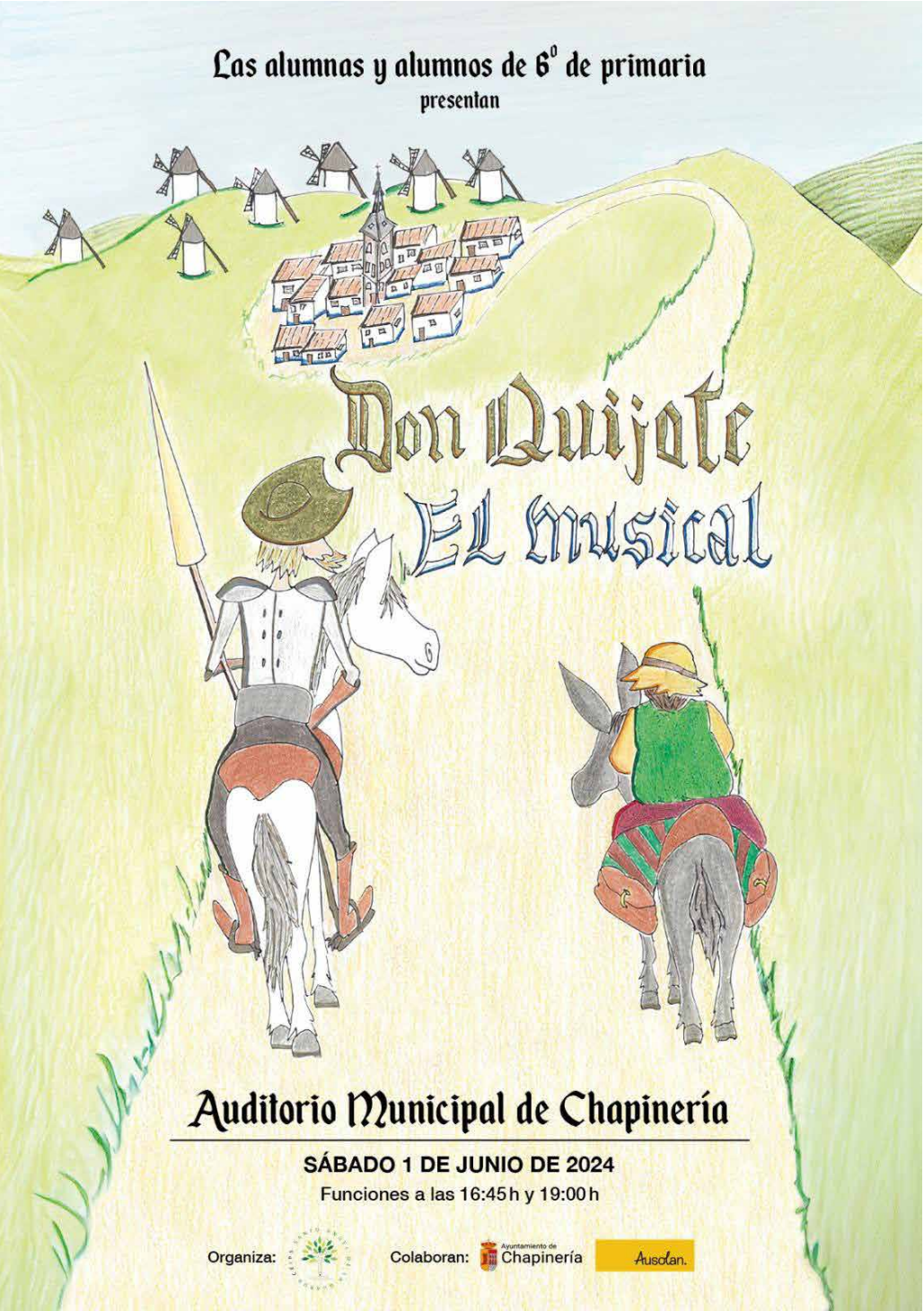
Hemos vivido cómo el centro de salud nos hace sentir esperanza hacia **un futuro donde la relación social y la interacción social favorezcan el encuentro y la calidez en el día a día.** Vivimos en un mundo donde la soledad es uno de los problemas emergentes, de ahí que países como Reino Unido hayan creado el Ministerio de la soledad, pues se dice que somos solitarios conectados.

Somos individuos sociales, gregarios y, como el comer, **compartir el tiempo con los otros contribuye al bienestar y la salud.**

Por último, me gustaría citar a Juan Antonio Mayorga Ruano, filósofo, matemático y dramaturgo y premio Príncipe de Asturias de las letras, ya que él **reclama una educación y un sistema sanitario fuertes** y tiene el lema **“Cada ser humano es responsable de los demás”.**

¡Gracias, centro de salud de Chapinería!

.....
María Gracia Domínguez
Profesora de infantil



Don Quijote, El Musical

Ha sido conmovedor ver la unión del siglo XXI con el siglo XVII, **ver lo que puede hacer un profesor con talento y dominio de su materia con un grupo de niños y niñas** de sexto que están despertando a la vida.

Ha sido conmovedor ver a la comunidad escolar participar de ese hallazgo: compañeros y compañeras, familias, tutores... Ver cómo el grupo humano unido puede realizar obras proverbiales: decorados asombrosos, el vestuario, la interpretación... increíble. Todo contribuía a acercarse al texto, a la esencia de esa obra universal.

Esos niños y niñas que algunos profesores y profesoras hemos visto crecer de Infantil a Primaria, y que ahora finalizan una etapa educativa, nos premian con esta obra tan conseguida.

Era increíble la interpretación, la belleza de los actos, la fuerza del grupo. Si bien algunos niños y niñas realizaban papeles protagonistas, otros como coro acompañante con sus actos y escenografía llenaban el escenario de vida y belleza. Y de nuevo **la unión del grupo como posibilidad de hacer realidad la obra maestra del siglo XVII** representada por alumnos de un colegio rural de la Comunidad de Madrid.

María Gracia Domínguez
Profesora de infantil

Una tarde de cultura y gran belleza

Todo acorde, todo muy conseguido: vestuarios, escenario, interpretación dramática..., siguiendo una secuencia rítmica para llevar a cabo el desarrollo de **esta obra universal que transmite múltiples conocimientos y enseñanzas del alma humana, y detrás unos profesores y profesoras comprometidos con su acción de educar.**

Me venía a la cabeza una y otra vez: “en una escuela pública, en un pueblo pequeño, los niños y niñas de sexto están interpretando con la calidad de la obras musicales de la Gran Vía esta delicia, están haciendo vivir una tarde de cultura y belleza a padres, familias, profesores y gentes del lugar. Unos niños y niñas que están despertando a la vida, iniciando su experiencia de vivir, y compartiendo una experiencia colectiva donde el grupo es quien permite hacer realidad esta obra en la que las artes escénicas permiten el desarrollo de competencias al más alto nivel”.

GRACIAS a los niños y niñas, a todos los profes y familias que han participado en hacer realidad esta maravilla. Fue vivida por cada participante de un modo muy significativo. Uno de los alumnos, que se quiere dedicar a la robótica, expresó: “me gustaría ser profe para hacer vivir a mis alumnos una experiencia como ésta”. Por tanto, **esta actividad caló muy hondo en los niños y niñas participantes** que decían que podrían hacer dos representaciones más debido al nivel de euforia y bienestar que consiguieron tras comprobar el resultado del esfuerzo realizado después de varios meses de trabajo, reflejado en la entrega del público con aplausos interminables al emocionarse con la buena interpretación.

FELIZ VIAJE DE FIN DE CURSO. Esperamos que vuestra nueva andadura por la nueva etapa educativa sea tan agradable como la anterior.



Esos niños y niñas que algunos profesores y profesoras hemos visto crecer de Infantil a Primaria, y que ahora finalizan una etapa educativa, nos premian con esta obra tan conseguida





Movimiento, ¿qué me quieres regalar?

La práctica de actividad física nos aporta muchísimos **beneficios fisiológicos para nuestra salud** de entre los que podríamos señalar: la mejora de nuestro sistema cardiovascular al activar la circulación y fortalecer el músculo del corazón; el desarrollo de todas nuestras capacidades físicas (fuerza, resistencia, flexibilidad); la mejora de la coordinación; el aumento de la capacidad pulmonar y, por ende, la capacidad para captar más oxígeno en nuestras respiraciones; la presencia de determinadas hormonas (serotonina, dopamina y endorfina) que ayudan a conciliar mejor el sueño y sentirse más feliz.

Además, podemos señalar la oportunidad que la actividad física nos brinda a la hora de relacionarnos con los demás, pudiendo **mejorar nuestras habilidades sociales y fomentando la socialización**.

Pero **la actividad física la tenemos muy asociada a la práctica de deportes o de disciplinas concretas:** Hatha Yoga, Kundalini Yoga, Pilates, Tai Chi, etc.

Qué pasaría si simplemente nos moviésemos, sin indicaciones, sin pautas precisas, sin ritmos marcados, sin expectativas que cumplir, sin prisas... Si nos ofrecemos la posibilidad de movernos libremente tan sólo guiados por nuestro propio cuerpo, tal vez podríamos descubrir en ello una **fuentes de tremendo bienestar**.

.....
Miriam Barroso
Profesora de educación física
en secundaria



Llevar la atención a nuestro cuerpo, a las sensaciones que nos ofrece cada uno de los movimientos y sintiendo cómo nuestra respiración nos acompaña, **nos ancla en el “aquí y ahora” regalándonos la oportunidad de sentirnos vivos.**

El poder moverse es un síntoma de salud física que pasa inadvertido en nuestro día a día. Poder ponerlo en valor nos acercará más al agradecimiento por la salud que disfrutamos y a desarrollar la ecuanimidad suficiente para aceptar las limitaciones físicas.

Aprender a escuchar a nuestro cuerpo cuando habla a través del lenguaje del movimiento nos ayudará a entenderlo, respetarlo e identificar sus necesidades para poder cuidarlo como se merece.

Observar nuestra respiración y apreciar los cambios en ella, nos acerca a los pensamientos y emociones que estos generan en nosotros y nosotras pudiéndonos adueñar de nuestra mente rumiante y dejar de estar a su merced.

Si nos ofrecemos la posibilidad de movernos libremente tan sólo guiados por nuestro propio cuerpo, tal vez podríamos descubrir en ello una fuente de tremendo bienestar

Una nueva mirada más compasiva y de gratitud a todo lo que nuestro cuerpo es capaz de hacer para nosotros cada día, alejándonos de la autocrítica



Apreciar cada movimiento que somos capaces de hacer, nos acerca a **una nueva mirada más compasiva y de gratitud a todo lo que nuestro cuerpo es capaz de hacer para nosotros cada día**, alejándonos de la autocrítica y la concepción estética a la que nos sometemos en la mayoría de las ocasiones.

Salud, alegría de vivir, valoración, agradecimiento... son regalos que nuestro cuerpo y el movimiento tienen para nosotros y nosotras... ¿Cuándo quieres empezar a disfrutar de ellos?



Entrevista a Nuria y a Rosa

Por Hiba y Dounia El Massoudi

Nuria y Rosa son **dos personas muy importantes en el día a día de nuestro centro educativo**. Ambas pertenecen al Personal de Administración y Servicios, realizando la función de conserjes, por lo que además de cuidarnos a todos/as (niñas/os, familias y maestras/os) diariamente con una sonrisa, son las encargadas de cuidar las instalaciones del cole y el patio.

Por eso Dounia e Hiba han decidido hacerles una entrevista **para conocer más cosas de ellas:**

(Nuria) ¡Hola, buenos días!

(Hiba) ¡Hola Nuria! ¿Qué tal?

(Nuria) Bien, ¿y tú?

(Hiba) Muy bien. Yo tengo para ti una entrevista.

(Nuria) ¿Una entrevista?. ¡Pues venga!

(Hiba) ¿Cuál es tu trabajo en el cole?

(Nuria) Mi trabajo en el cole es hacer fotocopias, barrer el patio, arreglar las cosas que se rompen, atender el teléfono, bajar a los niños... ¡todo eso!

(Hiba) ¡Vale! ¿Dónde vives?

(Nuria) Vivo en Chapinería.

(Hiba) ¿Tienes hijos?

(Nuria) Sí, dos.

(Hiba) ¿Tienes hermanos?

(Nuria) Tres.

(Hiba) ¿Cómo se llaman tus hijos?

(Nuria) Mis hijos se llaman, uno Alejandro que está trabajando y otra Andrea que está estudiando.

(Hiba) Y tus hermanos, ¿cómo se llaman?

(Nuria) Se llaman Mario, Richard y Natalia. Y viven en Colmenar.

(Hiba) ¿Cuál es tu animal favorito?

(Nuria) Los hámster, me gustan mucho.

(Hiba) ¿Tienes animales en casa?

(Nuria) Sí, tengo un perrito.

(Hiba) ¿Cómo se llama?

(Nuria) Se llama Draco y le gusta mucho jugar. Cuando viene Andrea, antes de entrar por la puerta ya se pone en la puerta como diciendo "ya viene" y antes de que venga yo ya sé que viene, antes de que entre por la puerta yo ya sé que Andrea viene.

(Hiba) ¿Cuál es tu color favorito?

(Nuria) El blanco, me encanta el blanco.

(Hiba) ¿Cuál es tu comida favorita?

(Nuria) La paella, valenciana. No sé, tiene muchas cosas que no tienen las de aquí. Tiene que ser valenciana, tiene judías verdes, judiones, pollo. Tiene que ser valenciana, la de Madrid está muy buena, pero la Valenciana...

(Hiba) ¿Dónde te gusta ir en vacaciones?

(Nuria) A la playa, me da igual, a cualquier sitio, pero que tenga playita. A mí me gusta mucho la playa. Soy de seco, estoy 10 minutitos (en el agua) y luego ya me salgo a tomar el sol. Me gusta mucho tomar el sol y cuando tengo mucho, mucho calor, pues me voy y me refresco. Estoy un ratito y luego ya me salgo. Pero me gusta más el sol que el agua.

Sara: Yo tengo una pregunta más Nuria, ¿qué te gusta hacer en tu tiempo libre? ¿Cuando no estás trabajando qué es lo que más te gusta hacer?

(Nuria) Descansar, en mi casa, sola. Leyendo, que yo leo mucho. Pero descansar, salir un poquito por ahí de fiesta con mis amigos, salir a caminar con mi marido. Vamos juntos a todos los lados.

Dounia: ¡Con tu marido! ¿Tienes marido?

(Nuria) Sí, tengo marido, se llama Toñín.

Dounia: Sí, le he visto, está cerrando el parque.

(Nuria) ¡Claro! Es el que cierra el parque por las noches. Sí, sí, sí.

(Hiba) Muchas gracias, Nuria.

(Nuria) Muchas gracias a vosotras.



Y después de este ratito tan agradable compartido con Nuria, le tocó el turno a Rosa. Esta vez fue Dounia la encargada de llevar la entrevista.



Dounia: ¡Buenos días, Rosa!

Rosa: ¡Buenos días, chicas!

Dounia: ¿Qué tal?

Rosa: Bien, ¿y tú qué tal?

Dounia: Bien. Te voy a hacer una entrevista. ¿Cuál es tu trabajo en tu cole?

Rosa: Pues de todo un poco, estar pendiente de los niños, de las puertas, de barrer, de lo que surja.

Dounia: ¿Dónde vives?

Rosa: En Chapinería.

Dounia: ¿Tienes hijos?

Rosa: Sí, dos niñas.

Dounia: ¿Cómo se llaman?

Rosa: Laura y Lidia

Dounia: ¿Y tienes hermanos?

Rosa: No, tenía uno pero se murió con la pandemia, el COVID.

Dounia: ¿Cuál es tu animal favorito?

Rosa: Un perrito, tengo un perrito.

Dounia: ¿Cómo se llama?

Rosa: Nerón.

Dounia: ¿Cuál es tu color favorito?

Rosa: El rosa.

Dounia: ¿Cuál es tu comida favorita?

Rosa: La paella y la barbacoa.

Sara: ¡Uy! ¿de quién era la comida preferida la paella?

Dounia: De Nuria.

Sara: Pero Nuria ha dicho que la paella valenciana.

Rosa: No, a mí con marisquito. Con marisco.

Dounia: ¿Dónde te gusta ir en vacaciones?

Rosa: A la playa o si no al norte, que hace fresquito. En verano al norte, porque no hace calor.

Dounia: Ya he terminado mis preguntas, ¡gracias Rosa!

Sara: ¿Alguna pregunta más que se os ocurra? ¿Qué te gusta hacer cuando no estás trabajando?

Rosa: Pues descansar, hacer tareas de mi casa que me hace falta y ahora en veranito, piscina. ¡De relax!

Dounia: Gracias.

Rosa: Nada, a ti.



Y con estas palabras de Rosa terminamos las entrevistas a **dos personas muy importantes en el día a día del centro**. Que siempre tienen una sonrisa para regalarnos a pesar de las prisas, los agobios, los “necesito... ¿qué le pasa a la fotocopiadora?”, “hay una culebra en el patio”...

Así que una y mil veces ¡GRACIAS POR TODO!



¿Quieres escuchar
la entrevista en **formato audio**?
Escanea este código QR

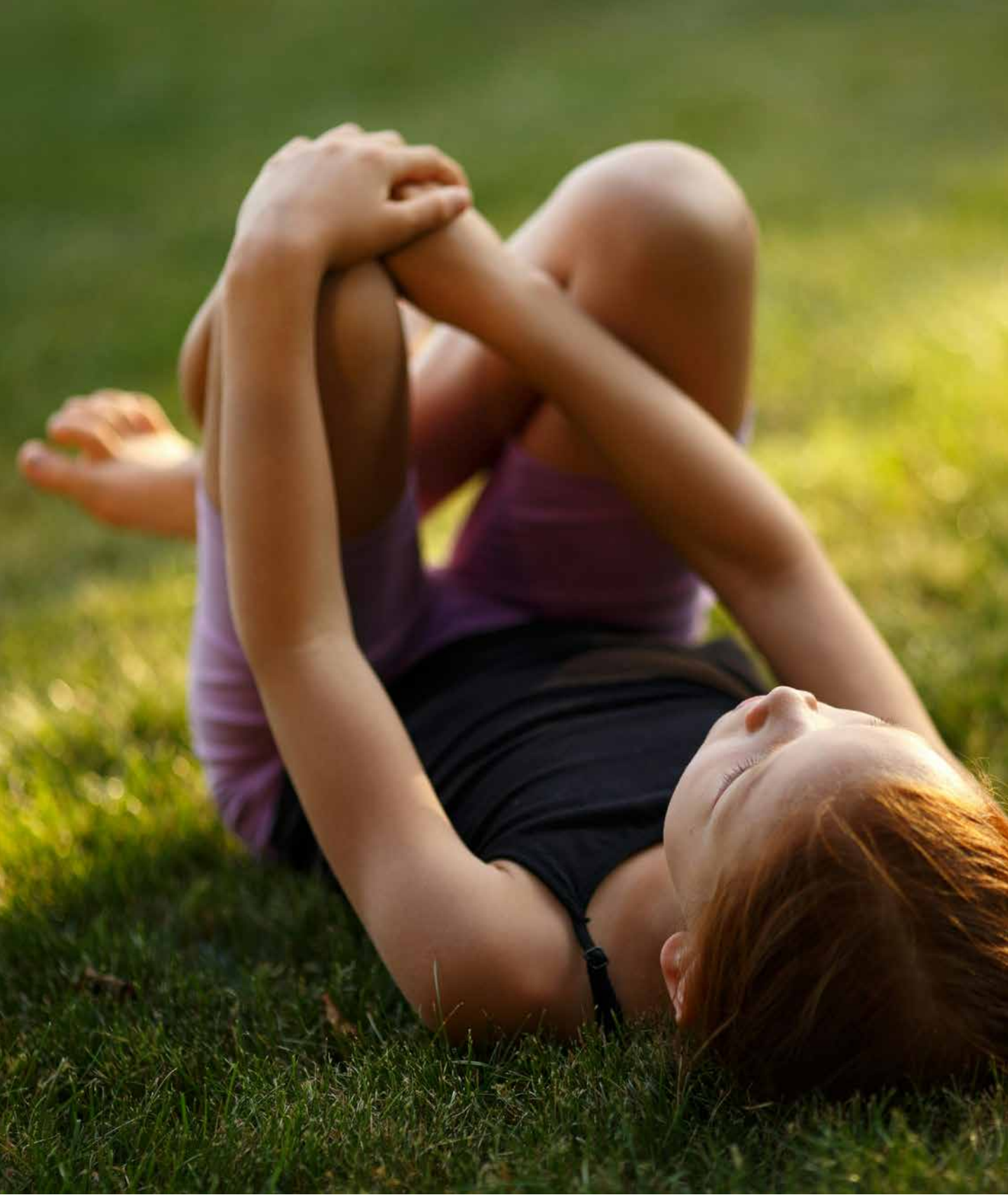
También puedes escucharla pinchando este enlace:
<https://me-qr.com/es/music/M4q80VGj>



10 Tips de autocuidado

Pequeñas claves para vivir mejor

1. Haz cosas que te **gustan**
2. Pide **ayuda** y acéptala cuando la recibas
3. **Celebra** tus logros
4. **Socializa**
5. Pon **límites**
6. **Háblate** bien a ti mismo
7. Realiza **actividad** física
8. Mantén hábitos de **alimentación** saludables
9. Usa herramientas de regulación **emocional**
10. Respeta las horas de **sueño**



Llega el verano

Con la llegada de las vacaciones de verano, la mayoría de las familias disfrutamos de más tiempo para pasarlo juntos

En este tiempo extra, que podemos mirar como un reto, o **valorarlo como una oportunidad maravillosa**, al salir de las rutinas escolares por un período largo de tiempo, se nos presentan muchas más posibilidades de ocio en familia que las que tenemos durante el resto del año. Todo un desafío.

Es cierto que en cada familia tenemos nuestras preferencias, gustos, prioridades y forma de funcionar. Con este artículo no os voy a descubrir nada nuevo, pero tal vez pueda **ofreceros algún recurso** que os pueda ser útil en un momento determinado.

Gema Anievas

Madre de primaria



Varios tips

Pasar tiempo en familia es un valioso tesoro y una oportunidad para crear recuerdos duraderos y fortalecer las relaciones, aunque a veces nuestras expectativas acerca de estos momentos nos impiden disfrutarlas al máximo. Aquí te ofrezco algunos tips prácticos que pueden ayudar:

Involucrar a todos

A la hora de planificar, involucra a todos los miembros de la familia. Este momento ya puede convertirse en una ocasión para compartir y mostrar los intereses de cada uno. **Sentirse organizador contribuye a la implicación de todos en que el plan salga adelante.** Si la actividad a planificar necesita reserva de algún tipo, asegúrate, antes de adquirir el compromiso familiar, de que haya disponibilidad y de que el rango de edad al que está dirigida coincida con las expectativas y capacidades de los participantes.

Pasar tiempo en familia es un valioso tesoro y una oportunidad para crear recuerdos duraderos y fortalecer las relaciones

Flexibilidad

Durante la planificación y el desarrollo de los planes, para mí, una de mis mejores aliadas es la flexibilidad, de manera que los imprevistos no arruinen el disfrute de la familia, e incluso verlos como una oportunidad para la aventura, intentando **mantener una actitud positiva** (aunque sea tras la decepción).

Desconexión digital

Y como se trata de disfrutar y aprovechar al máximo el tiempo de conexión familiar, ¿qué tal una desconexión digital? **Al menos durante el tiempo que dura la actividad...** A algunos nos cuesta separarnos de esa especie de prolongación de nuestro brazo en que se ha convertido el móvil, es como un miembro más de nuestro cuerpo, que usamos más de lo que creemos y que, si no lo tenemos encima nos genera cierta ansiedad... Inténtalo.

Hacer balance

¿Qué tal ha salido la actividad? Hacer la puesta en común, **dar valor a lo que se ha disfrutado y vivido**, y reconocer el esfuerzo de todos y cada uno de los participantes y agradecer su implicación, es motivante. Incluso podemos descubrir nuevos intereses en base a lo experimentado.

Algunas propuestas

Algunas ideas sencillas para realizar durante este verano pueden ser:

¿Qué comemos hoy?

Planificar un menú, hacer la lista de la compra, comprar, preparar los alimentos y cocinarlos... **La cocina puede ser un lugar mágico** para fijar buenos hábitos alimenticios, aprender recetas familiares o inventar nuevas recetas, adquirir nuevas habilidades para después disfrutarlas en la mesa. ¿Y si os atrevéis a hacer comidas o cenas temáticas? Por países, por ejemplo. Elegimos el país, buscamos recetas, decoramos la mesa con objetos relacionados, o dibujos... Puede ser muy sugerente y divertido.

Juegos de mesa

Dedicar un tiempo a los juegos de mesa, hacer un puzzle a ratos, enseñarles juegos tradicionales. **Jugar y disfrutar.**

Cuaderno de Bitácora

Cuaderno de Bitácora, a nuestra manera. Documentar de manera creativa excursiones, salidas, viajes... Desde escribir el itinerario del día, los descubrimientos, un dibujo de algo o alguien que nos haya llamado la atención, añadir fotos, pequeñas piedras, arena, hojas, flores, entradas a lugares... **Tantas posibilidades y un recuerdo precioso.**

Lectura compartida

Y ¿si leemos? Leer en voz alta, por turnos, un libro elegido por todos (los más pequeños siempre pueden ser los encargados de los efectos especiales). Y si no estamos en el momento lector o preferimos una alternativa: **contar historias inventadas, anécdotas familiares, cuentos...**





Reseñas literarias

Lectura recomendada para primaria

El gran hotel de las emociones,
editorial Maeva Young

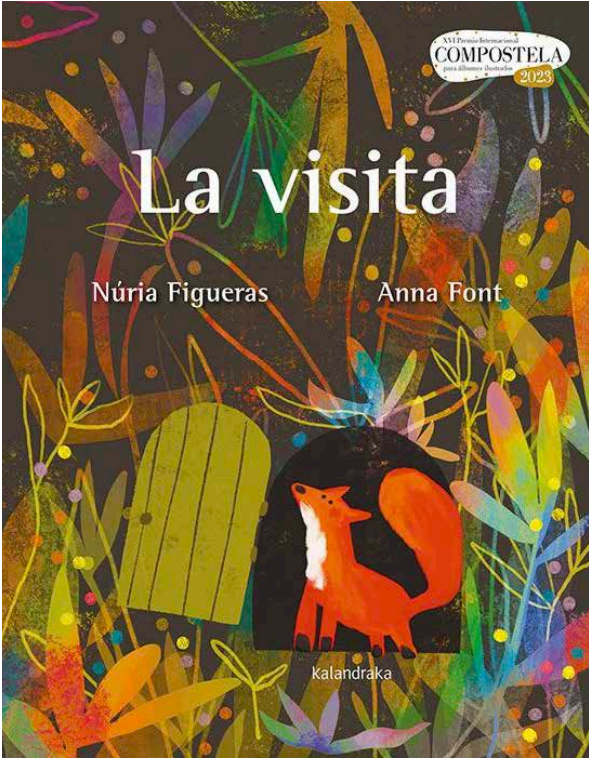
Sin duda, para nosotros, el libro de este trimestre. Porque no es tan fácil encontrar **un buen título infantil que hable sobre las emociones**. Es un tema delicado y a veces, entre líneas, aparecen detalles que nos chirrían un poco.

No es el caso de *El Gran Hotel de las Emociones*, un álbum ilustrado que nos ha encantado por la divertida idea del hotel y **lo sencillo que hace comprender cómo las emociones necesitan ser habitadas, miradas y escuchadas**, lo diferentes que son entre sí, y cómo, al igual que un huésped, vienen y después se van.

Por ejemplo, ira necesita mucho espacio y, sin embargo, es fácil olvidarse de gratitud, porque nunca pide nada. A veces no es sencillo atenderlas a todas pero ¿dónde se hospedarían si no?

Todo un acierto de la editorial Maeva Young.

.....
Celia García
Madre de primaria
y de secundaria



Lectura recomendada para infantil y primaria

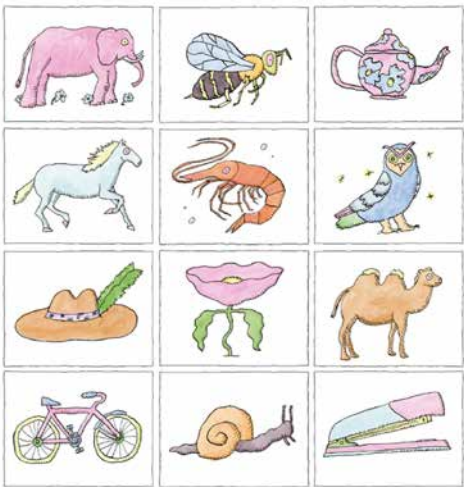
La visita,
editorial Kalandraka

Una historia sobre el valor del silencio, donde Anna Font llena de color las maravillosas ilustraciones de este álbum acompañando el texto de Nuria Figueras. Esta obra ganadora del XVI Premio Internacional Compostela para álbumes ilustrados (2023) nos recuerda la importancia de la calma, poniendo en valor la soledad y la tranquilidad del silencio.

.....
Sara Salim
Maestra de compensatoria

El manual de dibujo definitivo

ENRIC LAX



EDICIONES EKARÉ

Lectura recomendada
para infantil y primaria

El manual de
dibujo definitivo,
Ediciones Ekaré

¿Cómo dibujar unas montañas? 1. Dibuja un camello.
2. Quítale el cuerpo, quédate con las jorobas...

Con este tipo de propuestas, Enric Lax consigue **despertar la creatividad** y hacernos sonreír con sus descabelladas y originales ideas. Sin duda, un libro para que niñas y niños y no tan niñas o niños disfruten compartiendo y creando con papel y color.

Sara Salim

Maestra de compensatoria



Lectura recomendada
para público adulto

Decálogo de Huellas,
Tirant Humanidades

Hacia tiempo que un álbum ilustrado no me estremecía de esta manera, erizándome la piel, dejando caer lágrimas y poniendo el foco en realidades que importan. Akhere Monday comparte retales de su vida para contar su historia y llegar a ellas, a las niñas que todavía no han sido engañadas para venir a Europa con la promesa de un sueño que se tornará en pesadilla. Un testimonio personal dedicado “a las mujeres que caminan mundo”, que **refleja la vivencia de la trata de personas**. Acompañada por la sensibilidad y humanidad de Esperanza Jorge Barbuzzano e Inmaculada Antolínez Domínguez, profesoras de la Universidad de Cádiz, que apuestan por la construcción de contra-narrativas como altavoz para el cambio.

Sara Salim

Maestra de compensatoria

La casa de Tomasa

A continuación, compartimos una selección de títulos para todas las edades, elaborada por la Asociación **La casa de Tomasa**, fruto del último encuentro que organizó la Asociación cultural **Pizpirigaña**. ¡Esperamos que os sea útil!

- 01 **El coche de Max**
Barbro Lindgren y Eva Eriksson
NIÑO, 2023 (RESCATANDO UN CLÁSICO)
De 0 a 3 años
- 02 **¡A bañarse!**
Taro Gomi
KALANDRAKA, 2023 (RUTINAS. HUMOR)
De 0 a 3 años
- 03 **¿Quién soy? Crías de animales. Tierras polares**
Tándem Seceda: Isabel Pelayo, Xulio Gutiérrez, Pilar Martínez, Cherna Heras, Ester García
KALANDRAKA, 2023 (INFORMATIVO)
De 3 a 6 años
- 04 **Las tres cabritas y el trol**
Mac Barnett; Jon Klassen
ANDANA, 2023 (CUENTO TRADICIONAL)
De 4 a 8 años
- 05 **Lily va de paseo**
Satoshi Kitamura
OCÉANO TRAVESÍA, 2023
(ÁLBUM ILUSTRADO. HUMOR)
De 4 a 8 años

- 06 **No es pan comido**
Camille Jourdy
ASTRONAVE, 2023 (SIN PALABRAS)
De 4 a 9 años
- 07 **Cuentos para niños perfectos**
Florence Parry Heide, Sergio Ruzzier
BLACKIE BOOKS, 2023
(CUENTOS CORTOS. HUMOR)
De 5 a 8 años
- 08 **Rey y rey**
Linda de Haan y Sten Nijland
ENTREDOS, 2023
(CUENTO TRADICIONAL MODERNO)
De 6 a 10 años
- 09 **Bill el Ladrón**
Janet y Allan Ahlberg
BABULINKA, 2023
(NOVELA INFANTIL. 50 PÁGINAS)
De 6 a 9 años
- 10 **El libro de los cerdos**
Anthony Browne
KALANDRAKA, 2023
(RESCATANDO UN CLÁSICO)
De 8 a 99 años



- 11

Boris, Babette y los terroríficos esqueletos
Tanja Esch
LIANA EDITORIAL, 2023
(CÓMIC. 168 PÁGINAS)
De 9 a 12 años
- 12

¡Hola, sexo!
Yumi Stynes y la Dra. Melissa Kang
LIANA EDITORIAL, 2023
(INFORMATIVO. 304 PÁGINAS)
De 9 a 99 años
- 13

Doncella 1 y 2
Florence Dupré La Tour
ASTIBERRI, 2023
(CÓMIC. HUMOR. EDUCACIÓN SEXUAL)
De 10 a 99 años
- 14

Mary John
Ana Pessoa
ELASTIC BOOKS, 2023
(NOVELA JUVENIL. 192 PÁGINAS)
De 12 a 16 años
- 15

Krazy kat
George Herriman
LA CÚPULA, 2023
(CÓMIC. HUMOR. 132 PÁGINAS)
De 14 a 99 años
- 16

El perro de la vecina
Sébastien Lumineau
FULGENCIO PIMENTEL, 2023
(CÓMIC. HUMOR. 120 PÁGINAS)
De 14 a 99 años

- 17

Un caballero a la deriva
Herbert Clyde Lewis
PERIFÉRICA, 2023 (NOVELA. 152 PÁGINAS)
De 14 a 99 años
- 18

Los hijos dormidos
Anthony Passeron
LIBROS DEL ASTEROIDE, 2023
(NOVELA. 232 PÁGINAS)
De 16 a 99 años
- 19

Papá nos quiere
Leticia G. Domínguez
CABALLO DE TROYA, 2023
(NOVELA. 172 PÁGINAS)
De 16 a 99 años
- 20

Boulder
Eva Baltasar
RANDOM HOUSE, 2020
(NOVELA CORTA. 116 PÁGINAS)
De 16 a 99 años

Asociación La casa de Tomasa
lacasadetomasa.wordpress.com

Asociación Cultural Pizpirigana
pizpirigana.es



La vida en el cole *y más allá*

**[https://site.educa.madrid.org/
cp.santoangeldelaguarda.chapineria](https://site.educa.madrid.org/cp.santoangeldelaguarda.chapineria)**
CEIPSO Santo Ángel de la Guarda