



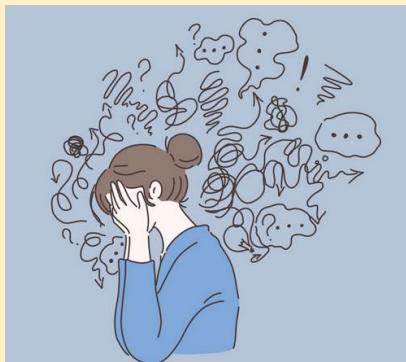
Nº 2361

26 de mayo de 2023

SALUD EMOCIONAL

En estas últimas semanas hemos escuchado varias y preocupantes noticias sobre la salud mental en niños y adolescentes. Es un tema que durante y después de la pandemia ha crecido en importancia.

Según la OMS la salud es el completo bienestar físico, social y emocional. Además estas tres dimensiones están estrechamente relacionadas por lo que necesitamos un adecuado nivel de satisfacción en cada una de ellas para poder hablar de un estado saludable. Debemos tener en cuenta que además interactúan entre ellos por lo que estamos hablando de un proceso en cambio y adaptación continuos.



El punto de partida es conocer las exigencias de nuestra actividad diaria. Las relaciones personales, los conflictos, las dificultades, las frustraciones nos demandan respuestas para hacer frente a ellas. Estas situaciones de desajuste entre lo que necesitamos y lo que podemos dar está en la base del concepto de estrés.

El estrés es un mecanismo de adaptación a la realidad. Supone un conjunto de respuestas sensoriales, nerviosas y mentales que buscan dar respuestas equilibradas a las exigencias del día a día.

Aquellas situaciones que de forma mantenida superan nuestras posibilidades de hacer frente a ellas generan ansiedad. Se caracteriza por unas respuestas fisiológicas que podemos observar como el nerviosismo y la falta de respiración. Esta es una parte. Se establece un circuito neurológico y emocional que se desencadenará cada vez que percibamos una situación insuperable. Puede calar en nosotros la idea de que hagamos lo que hagamos no podemos evitar sentirnos inferiores a las necesidades del día a día. Es la antesala de la depresión.

Podemos detectar algunos signos de aviso. En primer lugar los cambios en aquellos hábitos que no controlamos como sueño y alimentación. También podemos observar cambios bruscos de carácter, respuestas desproporcionadas o de recogimiento, aislamiento social, descenso en las calificaciones, nerviosismo, inquietud o irritabilidad son algunos de ellos.

Si los observamos debemos ponernos en contacto con el colegio. Pueden darnos más información y orientación sobre los pasos a seguir. Disponemos de un protocolo de actuación.

TENEMOS UNA COMPAÑERA NUEVA

Desde mediados de mayo se ha incorporado al centro Andrea. Va a realizar en el colegio las prácticas de un módulo de Auxiliar Administrativo organizado por Valentia.

Hasta final de curso estará colaborando con Rafa Encuentra en el despacho de recepción, realizando fotocopias, organizando documentación etc.



PROYECTO MULTIDISCIPLINAR

Compartimos con vosotros todos los detalles de la gala de presentación del proyecto: Welcome to my town! - taken to another level, celebrada el viernes, 19 de mayo en el salón de actos del colegio.

Los alumnos de 4º EP han sido los encargados de llevar a cabo este proyecto multidisciplinar que abarcó las áreas de Música, Inglés y Plástica. Ha supuesto:

- Aprender el vocabulario relacionado con las ciudades.
- Ampliar lo aprendido y practicar su pronunciación a través de la interpretación de una canción.
- Realizar una salida del colegio para conocer y presentar su ciudad mediante la grabación de un videoclip.
- Desarrollar una presentación oral bilingüe para exponer su proyecto y presentar su gala.
- Diseñar carteles digitales para anunciar y promocionar su estreno.
- Crear a mano invitaciones para sus familias.
- Preparar dos canciones como coro para deleitar a los presentes.

Todas las fases de este proyecto se llevaron a cabo con mucha ilusión y esfuerzo. Por ello, agradecemos la bonita respuesta y gran acogida de las familias.

Os dejamos por aquí el mágico resultado. Esperamos que lo disfrutéis tanto como nosotros, especialmente aquellas personas que no pudisteis asistir.

"El arte es un lenguaje universal." Dewey

Podéis ver la programación en este [enlace](#).

A través de las imágenes podéis ver las diferentes fases de la gala.



OPEN YOURS EYES, OPEN YOUR EARS

Dear Zoo



Rod Campbell

En segundo de Educación Infantil han aprendido a pronunciar el nombre de los animales.

Una de las actividades ha sido hacer un librito para cada uno a partir del cuento "Dear Zoo".

Puedes ver la actividad en el siguiente [enlace](#).

NACIMIENTO

Ha nacido Carmen García Samper. Es hermana de María en 3ºE.I. y de Marta, en 1ºE.I.
Enhorabuena a toda la familia.

JÓVENES PERIODISTAS



El pasado miércoles 17 de mayo se presentó en el Instituto de Estudios Altoaragoneses el libro "Reinas, Damas y Señoras". Se ha elaborado a partir de los podcasts recopilados en Aragón Radio.

Allí estuvieron nuestras alumnas Julia Marco, Julia Morillo, Greta Ortega y Leyre Rodellar de 3º de la ESO para realizar una colaboración radiofónica con esta cadena de radio.

Pudieron entrevistar a la historiadora Anabel Lapeña y preguntarle por esas mujeres de nuestra historia medieval que han pasado

desapercibidas. También tuvieron tiempo para conocer más datos sobre el Archivo Histórico Provincial de Huesca de la mano de su director, el D. Juan José Generelo.

Por último Ana Segura les explicó el funcionamiento de un programa de radio y el proceso de creación de este libro.

Una experiencia muy interesante que nuestras alumnas realizaron con mucha soltura y naturalidad. Más imágenes en el siguiente [enlace](#).

CONOCIENDO EL EJÉRCITO

El pasado viernes 19 de mayo los alumnos de 4º de la ESO recibieron una charla sobre las opciones académicas y laborales que tiene el ejército español. El subteniente Bertolín presentó los criterios de acceso a la carrera militar en sus diferentes niveles y los estudios que pueden cursarse dentro de los ejércitos de tierra, mar y aire. También resolvió las dudas planteadas y se ofreció a responder a todas las dudas que tengan los alumnos sobre el futuro militar.

Esta actividad se enmarca dentro del plan de orientación académica de nuestros alumnos.



PILDORAS SALUDABLES



5 EJERCICIOS saludables

Desde "5 al día" recomendamos 5 ejercicios saludables que realizáremos diariamente y combinándolos con una correcta alimentación nos mantendrán en forma

- ✓ **NADAR** se ejercitan todos los grandes grupos musculares como los de los brazos, la espalda y las piernas.
- ✓ **CORRER O ANDAR** Andar previene enfermedades como la osteoporosis y ayuda al buen funcionamiento de las articulaciones, beneficiando al cuerpo.
- ✓ **MONTAR EN BICICLETA** actividad que se realizan al aire libre y que permite disfrutar de la naturaleza.
- ✓ **BAILAR** es un ejercicio completo y divertido con el que se activa nuestro organismo a la vez que se interactúa con la gente
- ✓ **DEPORTES DE RAQUETA** son deportes en los que ponemos en forma el cuerpo con un ejercicio aeróbico combinado con la práctica de la coordinación y la agilidad

TIRO CON ARCO



Los alumnos inscritos en el Club de Ocio siguen viniendo cada sábado desde las 17 a las 20 horas al colegio.

Cada semana hay actividades variadas y divertidas. En esta ocasión el Club de Tiro con Arco Almogávares se ha acercado al colegio para que los chicos y chicas conozcan una nueva actividad deportiva. Han aprendido a colocar correctamente el arco y han realizado sus primeros lanzamientos. La tarde ha sido muy divertida y quizás alguno de los asistentes se

interese por esta modalidad deportiva en la que nuestra ciudad ha tenido importantes representantes.

EXCURSIÓN EN EDUCACIÓN INFANTIL

El miércoles 24 y el jueves 25 los niños y niñas de 2º y 3º de Educación Infantil hemos ido de excursión a la Granja Aventura en Barbastro.

Ahí hemos podido ver muchos animales: avestruces, gallinas, caballos, tortugas... y también tuvimos tiempo de juego en un laberinto, colchoneta y tirolina.

Un día estupendo gracias a Javier, Montse y Lucía.




CONCURSO DE MICRORRELATOS



CONCURSO DE MICRORRELATOS

Tema del texto: La JOTA

Título: Leire la Jotera

Fuere una vez una adulta llamada leire y lo que más le gustaba era bailar. Un día decidió inventarse un baile que se llamaba la Jota. Después de un año a des-
calaba de escribir la canción y la danza, entonces se la enseñó al pueblo. ¡Les encantó! y de ese pueblo a la ciudad y así una detrás de una se ex-
tendió por toda el mundo. 

En la pasada Semana Cultural Aragonesa se realizó un concurso de microrrelatos para los alumnos de Educación Primaria.

En esta primera semana podemos leer el relato escrito por Alejandra Cáncer Zamora de 2º B de Educación Primaria.

El tema sobre el que debía versar el texto era la jota que se postula como candidata a ser Patrimonio Inmaterial de la Humanidad.

GRUPO FILATÉLICO

CONCEPCIÓN ARENAL

Concepción Arenal, la pensadora más destacada del siglo XIX, escritora y reformadora del sistema de prisiones. Acudió a las clases de Derecho de la Universidad Central, luego Complutense, vestida de hombre (pelo corto a la moda, capa de hombre y pantalones). La insalubridad de los hospicios y los manicomios le llevaron a escribir páginas a favor de la dignidad humana. Responsable de las cárceles de mujeres, en 1868 pasó a ser inspectora de los correccionales femeninos.

José M^a Ferrer Salillas, Grupo Filatélico de San Viator.

