

Queridas familias:

Este boletín es la edición número cuarenta y tres, nos hace mucha ilusión poder informamos en él de las áreas en las que hemos trabajado y de las noticias más relevantes durante este segundo trimestre.



*¡Vivamos la Semana Santa!*

Y que fue sepultado, y que resucitó al tercer día, conforme a las Escrituras;

[Corintios 15:4](#)



## En este boletín

### Actividades de la APA

- Escuela de Padres.
- Actividades tardes de junio y septiembre
- Campamentos 1ª y 2ª quincena de julio.
- Encuestas Chromebook.
- Happy Tickets
- Salud Ambiental en la Escuela.

### Información para padres

- Artículo: Ser felices y cómo gestionar las emociones.
- Tablón de Anuncios

## ESCUELA DE PADRES

### CONFERENCIAS



*Vídeos de Ana Asensio, Cristina Rodriguez y Rosario Garrido, conferencias sobre Prevención en familia (IRPF-CAM23). FAD.*

1. ARMONÍA FAMILIAR UN RETO MUY POSIBLE
2. ADOLESCENCIA Y FAMILIA
3. REDES SOCIALES Y SALUD MENTAL

*Febrero*

## TARDES DE JUNIO Y SEPTIEMBRE

iiiiActividades!!!!



*Después de vacaciones se abrirá:*

- *Plazo de inscripción: Del 8 al 22 de abril de 2024.*
  - *Plazo extraordinario: Del 6 al 12 de mayo de 2024.*
- Disponibilidad sujeta a las plazas que hayan quedado disponible tras el período de inscripción inicial*

### TEMATICAS SEMANALES:

- *Civilizaciones del mundo,*
- *Ciencia,*
- *Fantasía,*
- *Artes,*
- *All in one (profesiones, medios de transporte, ciudades del mundo, la granja, el huerto, los alimentos...)*
- *Deportes y salud*
- *Naturaleza*
- *Circense*

*Alternativa de aprendizaje desde la diversión.*

*Expresión oral, comprensión auditiva, expresión escrita y comprensión lectora.*

*Vocabulario variado y relacionado con las temáticas trabajadas.*

*Fluidez*

*Hábitos saludables*

*Educación en valores*

*Precio actividad/alumno 130€. Sólo para familias asociadas.*

*Matrícula y materiales incluidos en el precio.*



## ACTIVIDADES DE VERANO

### SURICATA®

*Un campamento donde los niños desarrollen su personalidad en un ambiente sano y unos valores sólidos donde predomina el compañerismo, la amistad, la sostenibilidad y la diversión.*

El 31 de enero tuvimos en el Colegio una REUNIÓN INFORMATIVA a las 16.00h. EN LA SALA PADRE DAMIÁN.

Organizado por exalumnos del Colegio con los que llevamos trabajando ya tres años Y CON PRECIOS ESPECIALES PARA APA.

¿Dónde? : A 2 horas y media de Madrid, en un entorno envidiable de la provincia de León, en el municipio de Alija del Infantado, con robles, chopos, encinas y el río Órbigo.

¿Cuándo? : Fechas: la primera quincena de julio (1 al 14 de julio). (últimas plazas) Segunda quincena (16 al 29 de julio). Incluye: Alojamiento, Pensión completa, Transporte\* ida y vuelta, Uniforme y actividades.

Edades: de 6 a 15 años.

Precio: 595€/quincena.

**¡¡¡85 apuntados YA!!!**

<https://www.suricatacamp.com>

## ENCUESTAS CHROMEBOOK

### Gracias por participar

A raíz de:

- La proliferación de varios estudios sobre la correcta utilización de pantallas en la educación,
- La publicación por parte de la Comunidad de Madrid del futuro sello para Centros Educativos sin Pantallas, que será concedido a aquellos centros que opten por un proyecto pedagógico sin pantallas en las Educaciones Infantil y Primaria;
- y
- Sobre todo, a raíz de las inquietudes de muchas familias:

Desde la APA se han elaborado dos encuestas (una para padres cuyos hijos ya utilizan Chromebook y otra para padres cuyos hijos todavía no utilizan Chromebook).



La finalidad de los cuestionarios ha sido poder evaluar el impacto objetivo que la utilización del Chromebook está teniendo en los alumnos en varios aspectos relevantes para su desarrollo cognitivo y académico, entre otros, (i) capacidad de atención, (ii) planificación del estudio, (iii) comprensión lectora, (iv) capacidad de redacción y agilidad en la escritura, (v) realización de tareas en casa, (vi) desenvolvimiento con la tecnología, (vii) atención en clase, (viii) memoria y retención de conceptos, (ix) nivel académico medio de la clase, (x) eficacia del filtro de contenidos Lazarus, etc.

Con los resultados de las encuestas, hemos buscado analizar con el Colegio las ventajas e inconvenientes de la utilización del Chromebook tal y como está configurado actualmente, además de otros muchos aspectos que percibimos como esenciales.

## ENCUESTAS CHROMEBOOK

### Gracias por participar

*Resultados de las encuestas en términos generales:*

**PADRES CON EXPERIENCIA:** Más de la mitad de los padres con experiencia encuestados tienen una opinión desfavorable del Chromebook.

**PADRES SIN EXPERIENCIA:** Las nuevas generaciones de padres, de hijos en cursos por debajo de 5º de primaria, tienen una actitud más negativa hacia el Chromebook. Existe práctica unanimidad (+ del 90%) acerca del carácter negativo del Chromebook en Primaria.

**FORMACIÓN:** En general, casi todas las familias perciben positivamente recibir formación para utilizar el Chromebook y que sus hijos reciban formación relativa a privacidad y redes sociales.

La formación siempre es positiva para tener una opinión formada en lugar de un prejuicio.



**INFORMES DE IMPACTO:** En general, casi todas las familias agradecerían recibir informes anonimizados de la opinión de los profesores sobre el impacto que tiene el Chromebook en distintas capacidades y actitudes de nuestros hijos.

## HAPPY TICKETS

*En beneficio de todas las familias* hemos acordado con la plataforma *Happy Tickets* diversos Descuentos Exclusivos en Ocio.

Desde el 7 de marzo Fun Box estará en Madrid (en la Puerta del Ángel) y por ser del APA Paraíso Sagrados Corazones de Madrid tenemos un descuento del 25%.



[https://happytickets.es/ofertas/index.php?id\\_category=19&controller=category&redirect\\_catalogo=1025&emp=club&p\\_asociada=apaparaismadrid](https://happytickets.es/ofertas/index.php?id_category=19&controller=category&redirect_catalogo=1025&emp=club&p_asociada=apaparaismadrid)

[Happytickets](https://happytickets.es/)

En Happytickets encontraréis descuentos a nivel nacional en Cinesa, Kinépolis, Yelmo, espectáculos como Rey León, Aladdin, Circlassica, parques temáticos como Warner, PortAventura, Oceanografic, Puy du fou, etc todos con descuentos exclusivos.

<https://happytickets.es/>



## Salud ambiental en la Escuela

### ¿Qué es la salud ambiental?

La salud ambiental se relaciona con la influencia que pueden tener los distintos agentes ambientales físicos, químicos y biológicos en nuestra salud; por ejemplo, el aire, el ruido, las sustancias químicas, los alimentos, los campos electromagnéticos, etc.

Por tanto, un entorno contaminado puede afectar negativamente a nuestra salud. Salud Ambiental en la Escuela sensibiliza sobre la influencia del medio ambiente en la salud y favorece el desarrollo de hábitos saludables.



### Para saber más

[Salud Ambiental en la Escuela – YouTube](#)

## Ser feliz: cómo gestionar las emociones

La felicidad es una garantía de longevidad. Como bien explica el Dr. Daniel G. Amén, el cerebro es el hardware del espíritu. Su funcionamiento determina lo felices que somos, cómo son nuestros sentimientos o cómo interactuamos con los demás.

El sufrimiento emocional deja huella en nuestros genes. Los manguitos que se encuentran en los extremos de los cromosomas, los telómeros, disminuyen con el tiempo, con las enfermedades y con el estrés. La buena noticia es que nuestras propias experiencias pueden alterar el material genético, a esto se denomina epigenética.

La felicidad es una forma de vivir en el mundo. Consiste en aprender a ver la vida con un filtro que nos aporte sentimientos de bienestar y equilibrio. Para ello es preciso haber superado los traumas, conflictos y heridas del pasado. Una persona que vive anclada en un pasado traumático no consigue ser feliz porque la felicidad consiste en tener ilusión. La felicidad viene por tener motivos por los que levantarse cada mañana.



Nuestros pensamientos y sentimientos alteran nuestro mundo interior. Tienen un impacto importante en la mente y en el organismo. Los pensamientos negativos como ira, rabia, frustración, desesperanza, alteran el riego sanguíneo en el centro del optimismo del cerebro, la corteza prefrontal izquierda. Nuestra mente no distingue realidad de ficción. Por tanto, cualquier pensamiento que nos aturda, nos obsesione, tiene un reflejo en el cuerpo. Los estados de alerta y estrés permanentes, generan la hormona del cortisol, que de forma crónica induce cambios en el cuerpo: a nivel gastrointestinal, neurológico, alteración en la tiroides, disminución del sistema inmunológico, muerte de neuronas en el hipocampo (zona de memoria y aprendizaje), cansancio, tristeza, apatía, y un largo etc. Según la Universidad de Harvard, del 60 a 80% de las enfermedades que padecemos tiene relación directa con las emociones tóxicas.

## Ser feliz: cómo gestionar las emociones

Hoy en día sabemos cómo mejorar el equilibrio hormonal y ayudar a eliminar ese exceso de cortisol que bloquea y perjudica nuestro cuerpo. Algunas de esas claves son el ejercicio físico, practicar los pensamientos positivos y eliminar los negativos, saber manejar a las personas tóxicas del entorno (acercándonos a las persona vitamina) y practicando técnicas de meditación, mindfulness por ejemplo. Existe un elemento fundamental en este proceso: aprender a manejar las emociones, ya que estas son las que influyen directamente en nuestro organismo. Para ello hace falta:

1- *Conocerse: focalizarnos en nuestras virtudes. Quien no se conoce, no se comprende ni acepta y por tanto no puede superarse y mejorar.*

2- *Evitar el exceso de autocrítica y exigencia: huir del perfeccionismo excesivo, ya que el perfeccionista es el eterno insatisfecho. Cuidado con el autoboicot, es esencial aprender a dominar la voz interior. Grandes entrenadores del tenis han tratado estos temas; a igualdad de nivel, gana quien domina su mente. Lo explica de manera clara Timothy Gallwey en su libro "el juego interior".*



3- *Fijarnos metas y objetivos: sueña en grande, actúa en pequeño. No tengas miedo de dejar volar tu corazón pero, a continuación, realiza un plan de acción y una estrategia. No te quedes únicamente en el sueño. Actúa en consecuencia. Decía Aristóteles: "No hay viento favorable para quien no sabe adónde va". Si perdemos de vista nuestros sueños, metas, acabaremos siendo esclavos de lo inmediato. El año pasado salió publicado un artículo interesante al respecto. Las personas con una meta o propósito en la vida tienen menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares y un menor riesgo de mortalidad.*

## Ser feliz: cómo gestionar las emociones



4- Trabajar la voluntad. Esta se adquiere con aprendizaje tratando de fortalecer un sistema de control inteligente. Es la fuerza superior de la mente que nos permite alcanzar una meta, no de manera impulsiva sino cerebral.

5- Mejorar en asertividad. Es encontrar el puente intermedio entre aceptar que todo lo decidan los demás por nosotros o no ser capaz de tener un pensamiento objetivo y respetar las ideas de otros. “Digo si cuando quiero decir no; cuando digo no, me siento culpable”.

6- Aprender Inteligencia emocional. Esto significa, entender y expresar mis emociones; entender y empatizar con las emociones de otros y controlar emociones, la impulsividad.

7- Educar el optimismo. Se puede. Cualquier situación puede verse en clave de problema o en clave de solución. Hay que cambiar el lenguaje y empezar a usar palabras que evoquen entusiasmo, alegría, ilusión. Desechar las palabras tóxicas que nos anulan y alteran el riego sanguíneo. El optimismo llama a la ilusión y a la pasión, y estas tienen un efecto directo sobre el cerebro y la neuroplasticidad. Se ha observado que en las personas que practican el optimismo, se produce una neurogénesis: células madre se convierten en neuronas en tres semanas y migran al hipocampo.

Como bien decía Ramón y Cajal en 1984: “El órgano del pensamiento es, dentro de ciertos límites, maleable y susceptible de ser perfeccionado mediante ejercicios mentales convenientemente dirigidos”.

Marián Rojas Estapé.

## TABLON DEL APA

Si quieres dar a conocer tu empresa  
envía tus datos a [secretaría@apaparaisossc.org](mailto:secretaría@apaparaisossc.org)

¿Te gusta el mundo de la belleza y quieres pertenecer a una gran  
Compañía de Alta Cosmética? ¡¡¡LLAMAME ¡!!! Arancha Carballeda.  
608921867.

Se hacen todo tipo de **reformas, rehabilitaciones, ...** Patricia Ribó.   
Arquitecto. Tel: 656335421 Email: 13972ribo@coam.es

Margarita Rodríguez Cuyás **Farmacia** Tel 699027098

Mónica - **El desván de Alejandra** Regalos y complementos.  
Tel: 610 72 79 17/ [eldesvandealejandra@orangemail.es](mailto:eldesvandealejandra@orangemail.es)

**Centro Médico dental. Odontología, cirugía maxilofacial y  
fisioterapia. 10% descuento a familias de la APA.**

C/ Orense, 69. 915670758/915714074  
[www.clinicaorensemadrid.com](http://www.clinicaorensemadrid.com)

Susana Elejaga **Restauración de muebles antiguos de madera**  
Tel: 639 17 16 64 / Email: susanaearenas@yahoo.es

Lucrecia. Modista. **Trajecitos de niños** Tel: 659996147  
Email: lumarinesp@telefonica.net

Elisabeth San Martín. **Diseñadora gráfica**  
Tel: 619 71 72 27 Email: elism@telefonica.net

María García Mayora. **Recordatorios para la Primera Comunión**  
personalizados, invitaciones de boda, libro de firmas, invitaciones de  
comunión...Tel: 673 96 84 05 / Web: [www.mgmayora.com](http://www.mgmayora.com)

**Arquitecta de interiores - reformas.** M<sup>a</sup> del Mar García-Pagán  
Tlf: 659423481 [margarciapagan@espacios\\_dearquitectura.com](mailto:margarciapagan@espacios_dearquitectura.com)

# IMFORMAPA



Que la SEMANA SANTA traiga a nuestra vida PAZ, ALEGRÍA y AMOR para que nos iluminen todos los días de nuestra vida.

Visita nuestra web [www.apaparaíso.com](http://www.apaparaíso.com)