



# Informapa

Nº 23

Abril de 2017

## *Estimadas Familias:*

*Finaliza el segundo trimestre y la llegada de la primavera junto con las vacaciones de Semana Santa nos permiten hacer un alto en el camino para descansar, tomar aliento y afrontar con energía la recta final del curso.*

*Este trimestre ha estado cargado de actividad, nos hemos reunido con los tutores, directores, para hacer un seguimiento de cómo va el curso, transmitiendo vuestras dudas y propuestas, hemos seguido organizando la escuela de padres, con temas tan interesantes como el duelo, la muerte, la pérdida, también nuestra alimentación y el acoso, un tema de actualidad...*

*Las distintas comisiones han ido también trabajando con los responsables de las distintas áreas del colegio para tratar temas de interés general.*

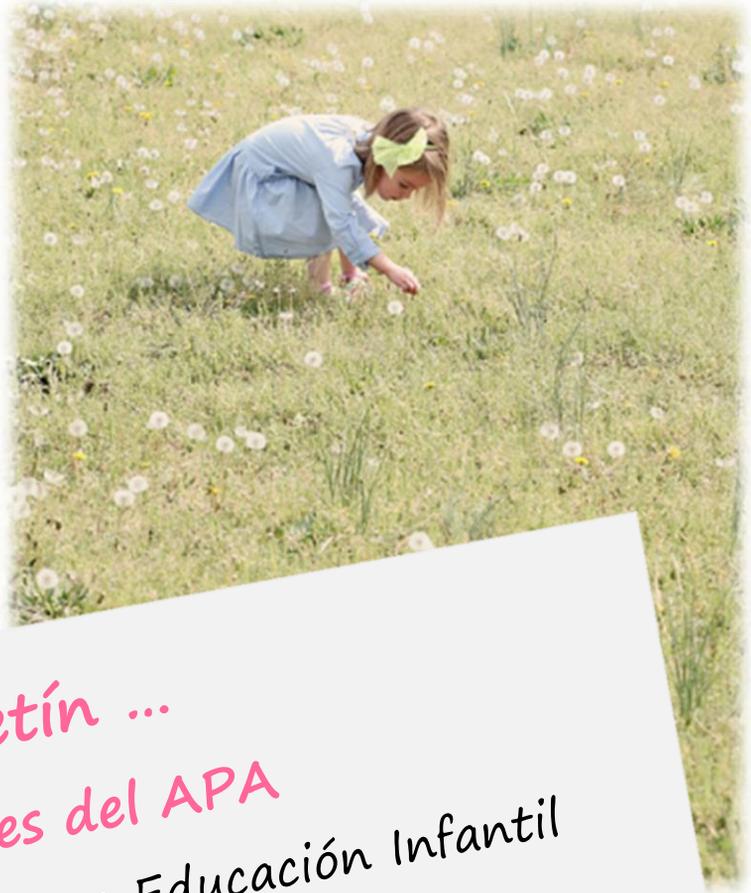
*Además, hemos mejorado nuestra web, nuestra comunicación y seguimos pensando en las necesidades de las familias.*

*Disfrutad de estos días de descanso y nos vemos en la recta final.*

***¡Feliz y sentida Semana Santa!***



Hello  
Spring!



En este boletín ...

Actividades del APA

- Entrega regalos a Educación Infantil
- Concurso Física y Química
- Escuela de Padres

Información para padres

- Artículos interesantes
- Tablón de Anuncios



## LOS REYES MAGOS DE ORIENTE NOS VISITARON

---

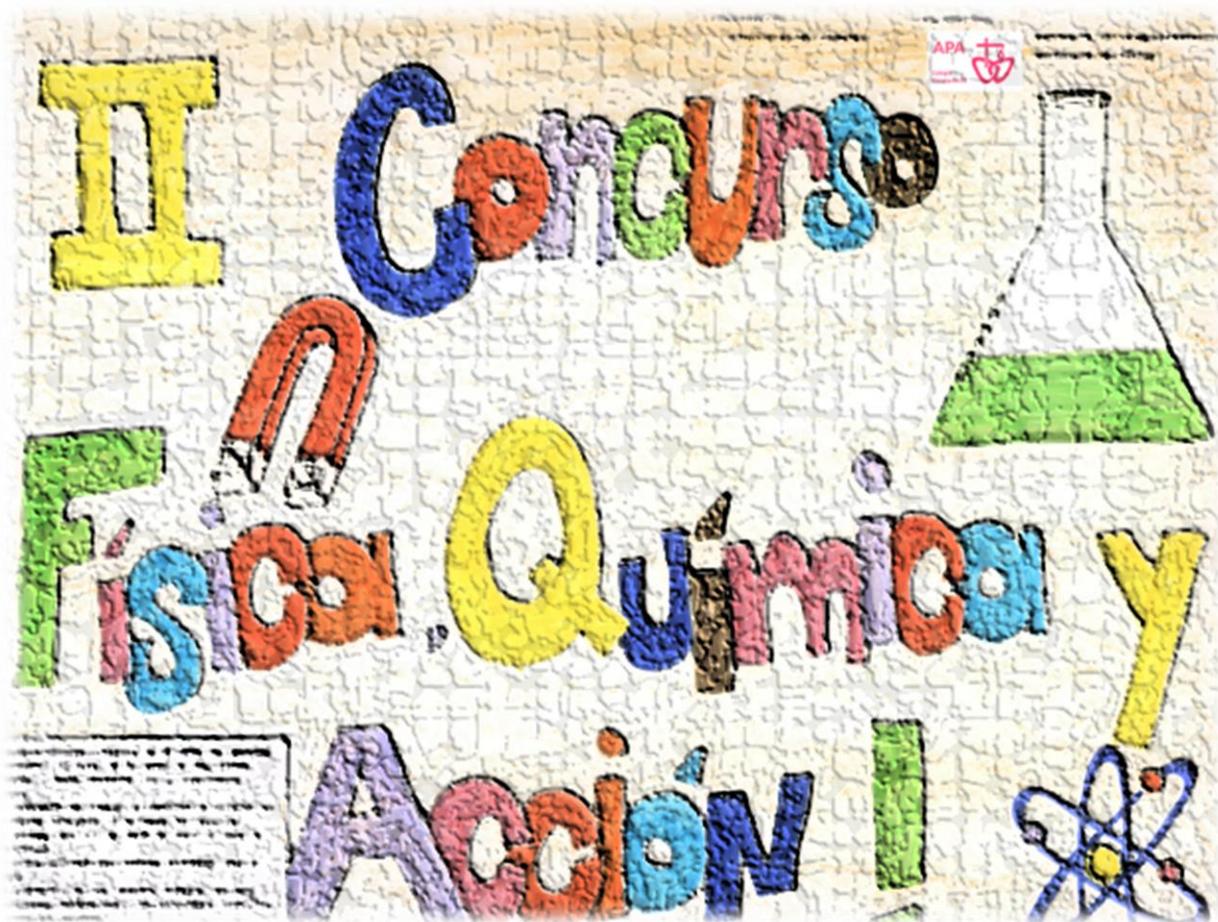


*Fue un  
momento  
inolvidable*



*La Asociación de Padres escribió en diciembre la carta a sus Majestades Los Reyes de Oriente, pidiendo unas motos para Educación Infantil. Nos las dejaron en el Colegio y se han entregado el pasado mes de Enero.*

## APA FINANCIA LOS PREMIOS DEL MES DE MAYO



## II Concurso Física, Química y Acción

Organizado por los Seminarios de Ciencias y  
dirigido a alumnos de 3ª de la ESO

## TARDES DE JUNIO-SEPTIEMBRE DE 2017

Un año más...



Inscripciones próximamente  
abiertas

¡Cuando volváis de vacaciones ya podréis  
inscribiros!

## INGLÉS EN JULIO 2017

Para los más peques...

Seguir practicando Inglés  
de forma divertida



Inscripciones próximamente  
abiertas

¡Ven a divertirte en verano con los cursos de  
inglés de *Interlanguage!*

## ESCUELA DE PADRES



Descárgate la guía

### Explicame qué ha pasado

Día 1 de Febrero

Claves para poder hablar de la muerte y el duelo con los niños



Espectacular charla impartida por **Loreto Cid Egea**, mamá del Colegio, que nos introdujo en un tema difícil por la carga emocional que tiene, de una forma muy profesional y natural.

## ESCUELA DE PADRES

Día 29 de marzo

**Reconsidera tu  
alimentación  
Gana en vitalidad y  
conciencia  
Evita las dietas**



Recorrido por la nutrición y la alimentación para así reconsiderar y repensar juntos nuestra alimentación con el objetivo de encontrar unos hábitos de vida que nos permitan ganar en bienestar, vitalidad y conciencia.

Repasar los fundamentos de la nutrición (composición de los alimentos, macronutrientes / micronutrientes), analizaremos el reparto recomendado entre los diferentes nutrientes así como el equilibrio a alcanzar entre los diferentes sub-nutrientes.

Acercarse en la práctica a la Dieta Mediterránea y sus beneficios antes de abordar las representaciones gráficas de las recomendaciones (pirámide nutricional, método del plato).

Para terminar, recuperaremos las distintas pautas que habremos ido cosechando para determinar así nuestra hoja de ruta que nos orientará hacia la consecución de una dieta y unos hábitos de vida saludables con los cuales ganaremos en bienestar, vitalidad y conciencia: una dieta para siempre

Gracias también a **Jehan Fraval de Coatparquet**, papá también del colegio, por su generosidad y su sabiduría. Nos ha introducido en un tema de actualidad que preocupa y es fundamental en nuestras vidas.

## ESCUELA DE PADRES

### Prevención Acoso Escolar

FUNDACIÓN ANAR  
Ayuda a Niños y Adolescentes en Riesgo

Día 5 de abril



1. ¿QUÉ ES ACOSO Y QUÉ NO?
2. CÓMO NOS DAMOS CUENTA QUE ESTÁ SUFRIENDO ACOSO
3. PEDIR AYUDA
4. EL ACOSO ESCOLAR: UN PROBLEMA DE CONSTRUCCIÓN SOCIAL ¿POR QUÉ SE DA?
5. QUÉ DEBE HACER UN PADRE ANTE UNA SITUACIÓN DE ACOSO ESCOLAR
6. QUÉ DEBE HACER EL CENTRO ESCOLAR

### OBJETIVOS

- Diferenciar el acoso escolar de las dificultades de convivencia escolar
- Informar y reflexionar sobre las dificultades asociadas al acoso: Señales de alarma para detectar una situación de acoso, pedir ayuda y acompañar a nuestros hijos para que pueda contar con nosotros
- Informar sobre cómo actuar frente al acoso desde la familia.

# INFORMACION APA PARA PADRES

## UNDERPARENTING

### *La receta para dejar de hacer tanto caso a los niños*

*¿Es usted de esos padres que a la menor crítica de un profesor hacia su hijo monta en cólera en el despacho del director? ¿Y de los que usa el grupo de WhatsApp de padres como si fuera un «tam-tam» contra el centro escolar? ¿O de los que se encarga de levantar, dar de comer y, prácticamente, organizarle la agenda de su vástago pese a que el «retoño» ya tiene 14 años?*

*Hay muchos nombres para referirse a estos progenitores: «padres-chófer», «padres-mayordomo», «padres-dron»... Pero quizá, el término más certero para englobar todos estos estereotipos es la **hiperpaternidad**», una tendencia que comenzó a verse a principios de este siglo en EE UU y que, como todo, bueno y lo malo, lo hemos acabado importando en España. «La característica principal de estos padres es que son como helicópteros, sobrevuelan las vidas de sus hijos y les dedican una atención excesiva, 24 horas al día. Los hijos son los que mandan. Y para los padres es agotador, sobre todo para las madres, que todavía hoy siguen llevando más peso»*

*Pero no hay que desesperar. Existe una receta. Es lo que se conoce como **«underparenting»**. ¿En resumen? **«No hacer tanto caso a los niños. Dejarlos más a su aire y ser más observadores, sin intervenir a las primeras de cambio»**, dice Millet. Así, hay espacio para que los niños jueguen, pero también para que se aburran; y hay hueco para que reciban ayuda, pero también para que se equivoquen. “Puedes ayudar a tus hijos en los deberes, pero en un momento puntual. El error se encuentra en que ya te estén esperando, que tengan preconcebida la idea de que no pueden solos”.*

*“Tienen que tener interiorizado el “yo puedo”, no el “mis papás ya lo harán por mí””. Del mismo modo, en el «underparenting» es esencial que los pequeños ya estén acostumbrados desde muy pequeños a participar en las tareas del hogar. «Deben saber que tienen que hacerse la cama, ayudar en casa...*

## INFORMACION APA PARA PADRES **UNDERPARENTING**

No puedes pretender que lo hagan de adolescentes cuando no se lo has enseñado desde niños. No sólo aprenden a ayudar, sino que adquieren empatía: ven lo que haces y lo valoran». Y si como padres tenemos una ganas irrefrenables de chillarle a un profesor por algún comentario a nuestro hijo «puedes hablar con él de forma civilizada, pero no montar un escándalo. **Es un error fatal criticar a un profesor delante de tu hijo: les quitas a los maestros la poca autoridad que les queda**».



Toda esta táctica es un descanso para los padres... y evita futuros problemas a los niños. «**En las universidades españolas están empezando a detectar estudiantes con muy poca autonomía y muy escasa tolerancia a la frustración, sin apenas resiliencia. Se hunden ante el menor contratiempo**», dice Millet. Y es que, al alcanzar la mayoría de edad, «**descubren que ya no tienen como gestores a sus padres**». No en vano, la sobreprotección hace «que no se ayude a afrontar los miedos, lo que puede desembocar en fobias. La educación consiste también en ayudar a tus hijos a desarrollarse como personas. Necesitan formar su carácter, adquirir capacidad de esfuerzo, empatía y tolerancia a la frustración». Porque, al final, de no ser así, «no les estamos educando también en la valentía».

**Eva Millet (Barcelona, 1968) analiza el fenómeno de los hiperpadres en su nuevo libro 'Hiperpaternidad'**

## INFORMACION APA PARA PADRES

### Todo lo que se puede hacer para inculcar una educación respetuosa

Según Víctor Arufe, profesor y autor del blog «Educación, Innovación y Emprendimiento», es posible conseguir hijos bien educados si se fomentan una serie de comportamientos respetuosos tanto en casa como fuera de ella.

#### En casa

- Establezca horarios para cada actividad y logre que aprenda a cumplirlos. Fomente rutinas.
- Dote a los niños de roles y responsabilidades. Las tareas de casa son de todos.
- Enséñele las 6 palabras mágicas: te quiero, perdón, por favor, lo siento y ponte en su lugar.
- Incúlquele el valor de las cosas y a tener paciencia.
- Favorezca momentos familiares en que cada uno cuente cómo le ha ido el día.
- Transmita un buen uso de internet y la televisión.
- En los cumpleaños no le regale en exceso. Edúquele a no ser consumista.

#### En la escuela

- Intente llevar a los niños a un centro en el que se trabajen todo tipo de valores y convivan diferentes tipos de familias.
- Enséñele a respetar a los profesores. Los docentes trabajarán mejor con niños que creen en ellos.

#### En el restaurante

- Antes de ir, trabaje en casa buena conducta: no levantarse de la silla, no jugar con el pan, no empezar a comer hasta que no están todos servidos, no apoyar la cabeza en la mesa...

## INFORMACION APA PARA PADRES **UNA EDUCACIÓN RESPETUOSA**



### **En el coche**

- *Hable y juegue con su hijo. No recurra a la tecnología para que esté en silencio.*

### **En la calle**

- *Evite llevar a su hijo a lugares donde pueda escuchar muchas palabrotas y ver malas conductas.*
- *Enséñele a decir buenos días y a ayudar a las personas mayores.*
- *Edúquele en el respeto a los animales y al medio ambiente.*

### **En el restaurante**

- *Antes de ir, trabaje en casa buena conducta: no levantarse de la silla, no jugar con el pan, no empezar a comer hasta que no están todos servidos, no apoyar la cabeza en la mesa...*

### **En el centro comercial**

- *Explíquele qué van a hacer y, si se porta bien, pregúntele a qué tienda le gustaría ir a él.*
- *Aproveche a enseñarle el valor del dinero.*

### **En un medio de transporte**

- *Evite el uso excesivo de móvil o tablets.*
- *Enséñele a ceder el sitio a personas mayores, embarazadas, con discapacidad.*

Víctor Arufe, profesor y autor del blog  
«Educación, Innovación y Emprendimiento»

## INFORMACION APA PARA PADRES

### 25 formas de preguntar a tus hijos '¿cómo ha ido el día en el cole?'

Si crees que tu hijo/a te cuenta pocas cosas del colegio, prueba con estas preguntas.  
Te sorprenderás...

1. ¿Qué es lo mejor que te ha pasado hoy en el colegio? ¿Qué es lo peor que te ha pasado hoy en el colegio?.
2. Cuéntame algo que te haya hecho reír hoy.
3. Si pudieras elegir, ¿con quién te gustaría sentarte en clase?
4. ¿Cuál es el mejor lugar de la escuela?
5. Dime una palabra rara que hayas oído hoy (o algo raro que alguien haya dicho).
6. Si llamara hoy a tu maestra, ¿qué me diría de ti?
7. ¿Has ayudado a alguien hoy? ¿Cómo?
8. ¿Alguien te ha ayudado a ti? ¿Cómo?
9. Dime algo que hayas aprendido hoy.
10. ¿Qué es lo que te ha hecho más feliz hoy?
11. ¿Qué es lo que te ha parecido aburrido?



## INFORMACION APA PARA PADRES **25 formas de preguntar**



12. Si una nave de alienígenas llegara a tu clase y se llevara a alguien, ¿a quién querrías que fuera?
13. ¿Hay alguien con quien te gustaría jugar en el recreo y con el que nunca hayas jugado?
14. **Cuéntame algo bueno que te haya ocurrido hoy.**
15. ¿Cuál es la palabra que más ha repetido el maestro hoy?
16. ¿Qué crees que deberíais hacer más o aprender más en la escuela?
17. ¿Qué crees que deberíais hacer menos o aprender menos en la escuela?
18. ¿Con quién crees que podrías ser más simpático en clase?
19. ¿Dónde juegas más en el recreo?
20. **¿Quién es la persona más divertida de la clase?** ¿Por qué es tan divertida?
21. ¿Cuál ha sido tu parte favorita de la comida?
22. **Si mañana fueras tú el profe, ¿qué harías?**
23. ¿Hay alguien en tu clase que necesite tiempo muerto?
24. Si pudieras cambiarle el sitio a alguien de tu clase, ¿con quién lo harías? ¿Por qué?

## TABLON DEL APA

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

### Ofertas del trimestre



**Office Visual es un CCCM** (Customer Communication & Marketing Manager) es una herramienta única en el mercado para comunicarse con los clientes, todas las acciones de comunicación que realicen se pueden compartir en las Redes Sociales, Facebook, Twitter, LinkedIn y Google +. entre otras. [mara@officevisual.net](mailto:mara@officevisual.net)

¿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](mailto:13972ribo@coam.es)

**DBB Debebé** Gimnasia, ejercicios y actividades para estimular el desarrollo físico e intelectual de los niños de 0 a 9 años.  
Peña del Oso, 7 (Mirasierra) Tlf: 917340322 [www.debebe.net](http://www.debebe.net)

**La cajita Zapatería infantil y más** Profesor Waksman, 10 Tlf:  
914583479 [www.lacajitamadrid.com](http://www.lacajitamadrid.com)

Silvia – Tiendas de ropa de niños **Niñucos**  
(Potosí, 13 – Tel: 91 457 32 85)

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

## TABLON DEL APA

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



Esther Peña Bursón. **Decoradora.**  
Tel: 609 20 46 80. epburson@gmail.com

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)

Susana Martín-Romo Captamos y recuperamos los  
mejores momentos de tu vida en clave  
digital. **Retoque de imagen digital, restauración de fotografía,** diseño  
de álbum fotográfico, edición y montaje de vídeo y diseño gráfico y  
[www.tocayretoca.com](http://www.tocayretoca.com) Tlf: 669001595

**Quick Personal Housing** Buscamos tu casa por ti **Personal Shopper**  
**Inmobiliario** [www.quickpersonalhousing.com](http://www.quickpersonalhousing.com)  
Tel. 656 35 81 81 Ana

**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)



## TABLON DEL APA

*Menaje a tres. Catering.* Elena Pernas. Tlf: 639643067



Juana María Grande. *Recordatorios originales para la Primera Comunión* con el retrato de tu hijo pintado a lápiz o sanguina. Tel: 629827881 Email: juana.grande@gmail.com Web: www.cuadrosjmgrande.es

*Trabajos Artesanales Exclusivos:* Siluetas, pizarras, decoración, todo personalizado. Rocío Quintano Fernández y Juan Manuel López Huerta. 625638873, 659998868 www.juanychio.es info@juanychio.es.

*Catering El gusto es mío.* Paloma Paternina. palomapaternina@hotmail.com 670797107

**1709** Jabones, cepillos, colonias y más. Edificio Eurobuilding 1709perfumes@gmail.com

**LUCAS Y MICHI** Bolsos y complementos  
WEB: <http://3cero.com/lucasmichi/>

María Tena. *Grupofinal* (rehabilitaciones, reformas, obras, acondicionamientos de interior)609788777. tena.maria@gmail.com

Charo Alvargonzález.

*Reportajes fotográficos.* Comuniones, bautizos, bodas y cualquier evento.607374606 rosarioalvargonzalez@hotmail.com  
[www.charoalvargonzalezfotografia.blogspot.com.es](http://www.charoalvargonzalezfotografia.blogspot.com.es)

Luis Ramallo Bardají, *Agente Profesional de Mapfre.*

Presupuestos para seguros de todos los ramos, productos de inversión y jubilación (particulares y empresas), y revisión de los seguros actuales. lramall@mapfre.com Tef. 616 369 237

# IMFORMAPA

*Os deseamos unas felices  
y sentidas vacaciones de  
semana santa en familia*



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