

Informapa

Nº 29

Abril de 2019

Estimadas Familias:

Adjuntamos el boletín correspondiente, con las noticias más relevantes de este largo segundo trimestre que finaliza en el mes de abril.

En este número hemos añadido alguna noticia nueva, además de las habituales.

La Semana Santa nos permite hacer un alto en el camino para reencontrarnos, tomar aliento y afrontar con energía la recta final de curso.

Es éste también, un buen momento para agradeceros vuestra participación y generosidad.

Esperamos que descanséis y viváis estos días intensamente.

¡Felices vacaciones!

En este boletín

Actividades de la APA

- Entrega de premios Concurso de relatos
- Regalos de los Reyes Magos de Oriente
- Final Nacional de debate del European Youth Parliament
- Fiesta de la Solidaridad
- Entrega de premios del Concurso de Física y Química
- Tardes de junio y septiembre

Información para padres

- Artículos interesantes
- Tablón de Anuncios

ENTREGA DE PREMIOS CONCURSO DE RELATOS

Ganadores del XII Concurso "Paraíso" de relatos navideños

1º ESO A

- *Cayetana Gay: La magia de la Navidad*
- *Lucía Suanzes: El milagro de Navidad*

1º ESO B

- *Marta Güemes El niño del balón de fútbol*
- *Andrés Contreras. Pavos para Navidad*

1º ESO C

- *Carmen Fernández: Este caso es imposible de arreglar*
- *Sol Pérez: El portal mágico*

2º ESO A

- *Ana Asín: Navidad desde otro punto de vista*
- *Gabriela Gay: Arnold*

2º ESO B

- *Lucía Martín: Mi pararrayos*
- *Claudia Llopart: No dejes que desaparezca*

2º ESO C

- *Miguel Avendaño: El sentido de la Navidad*
- *Natalia Heredero: La carta equivocada.*

*Somos
Grandes Escritores*

ENTREGA DE PREMIOS CONCURSO DE RELATOS



*Una increíble Ceremonia
Con entrega de sudaderas
Paraíso para los ganadores*



APA pide a sus Majestades Los Reyes Magos de Oriente unos triciclos para Educación Infantil



*Todos muy
atentos*



Acto de entrega de Triciclos para Educación Infantil



Un colorido regalo



FINAL NACIONAL DE DEBATE DEL EUROPEAN YOUTH PARLAMENT



APA financia la estancia de los seleccionados



Tres alumnos del colegio han sido seleccionados para representar a la Comunidad de Madrid en la final nacional de debate del European Youth Parliament del 3 al 7 de Abril en Zaragoza. Damos la enhorabuena a Ignacio de Ceballos, Belén Pineda y Pilar Villalonga.

FIESTA DE LA SOLIDARIDAD



*Gracias por
vuestra gran
implicación y
generosidad*

*1417,21 €
recaudados*



MEJORANDO LA AUTOESTIMA DE NUESTROS HIJOS

La autoestima infantil depende, en gran medida, de la relación con los padres o cuidadores principales. Si es sana, el niño crecerá sano física y psíquicamente y será feliz; si no lo es, el niño tendrá serios problemas de autoestima y de relación con los demás.

Son muchos los padres que se sienten superados por la situación y no saben cómo responder a las necesidades de sus hijos. Nadie nos ha mostrado cómo hacerlo. Y solo conocemos el trato que se nos ha dado, que en muchos casos no ha sido una relación de apego muy segura.

Tradicionalmente, hemos educado a los niños a través de la actitud de juicio y con herramientas de recompensas/castigos, que pone el foco en su comportamiento y deja de lado su valía como persona, independientemente de lo que haga.

Esta forma de actuar está basada en la exigencia y no el amor, en los resultados y no en el ser. Los padres actúan como jueces de su hijo, como si de una competición se tratase.

Ante esta situación, los niños se sienten totalmente perdidos, incomprensidos y con un fuerte vacío en su interior. Sus padres les valoran en función de lo que hacen, de si hacen las cosas bien o no. Esto les produce una falta de autoestima tremenda.

También suelen perder la confianza en sí mismos, ya que como sus padres no confían en ellos, empiezan a dejar de creer en sus posibilidades.

Comohablaratushijos.com

CONFIANZA Y AUTOESTIMA

En ocasiones confundimos estos dos términos. Y, aunque están relacionados, no son en absoluto sinónimos. Uno está más relacionado con el 'ser' y otro con el 'hacer'.

El prestigioso terapeuta familiar Jesper Juul, en su libro "Su hijo, una persona competente" define ambos términos.

La autoestima es la percepción que tenemos de nosotros mismos. Una autoestima sana conlleva el conocimiento de nuestras debilidades, habilidades, necesidades, sentimientos, sueños, valores, así como su aceptación. Querernos a nosotros mismos independientemente de nuestros logros y circunstancias.

Por su parte, la confianza es la medida de lo que somos capaces de hacer: de lo que hacemos bien y de lo que no. Es una cualidad adquirida y que tiene el peligro de que podamos pensar que valemos en función de nuestras habilidades y que si no las tenemos o las perdemos no valemos nada.

Una persona con confianza sabe que es capaz de hacer algo pero no tiene suficiente con ello y está constantemente buscando la aprobación de los demás. Necesita presumir de su habilidad para sentirse reconocido. En cambio, una persona con alta autoestima disfruta de lo que hace, de sus habilidades y agradece el reconocimiento externo pero no lo necesita. Su felicidad no depende de su éxito y menos del qué dirán.

El psicoterapeuta Nathaniel Branden define la autoestima como "la disposición a considerarse a uno mismo competente respecto de los desafíos básicos de la vida y sentirse merecedor de la felicidad".

Comohablaratushijos.com

¿CÓMO EDUCAR A LOS NIÑOS PARA QUE TENGAN UNA BUENA AUTOESTIMA?

Hazlos partícipes de tu vida

La autoestima de tus hijos depende de lo importantes que sientan que son para ti.

Háblales de tu día a día, de tus problemas, tus inquietudes y tus dudas. Les encanta ayudar y quieren hacerlo. Escúchales con mucha atención (tanto su verbal como su no verbal), identifica sus necesidades y sentimientos, válídalos y ponles palabras.

Agradece su cooperación

Se lo pidas o no, tus hijos siempre van a tratar de ayudarte porque te quieren. Tienen que saber que estás agradecido por su cooperación, pero no solo cuando te ayudan, sino también cuando comenten un error y tú tratas de comprenderles y hacérselo ver. Si lo haces con respeto, te van a escuchar y van a buscar sus propias soluciones a sus problemas.

Ponte en su lugar

Ejercita la empatía. En vez de juzgar su comportamiento, trata de entender la necesidad y el sentimiento que hay detrás de él. Puedes validar sus necesidades y sentimientos y seguir estando en desacuerdo con su comportamiento.

Manifiesta tus sentimientos

Diles lo importantes que son para ti y lo que les quieres, y sobre todo, con tu actitud sin enjuiciar, sin gritar, sin dar consejos, sin sermonear. Deja que sean artífices de su día a día y mantente a su lado, cuando más en los momentos difíciles.

Acepta sus sentimientos, no los niegues

Mira el hijo que tienes en realidad no el que querrías tener. Conócelo, respétalo. La mayoría de los niños no se considera visto ni tenido en cuenta. Valida su ser, sus sentimientos y necesidades y expresa tus límites con respeto hacia algunos comportamientos que no te gusten .

El cerebro de mi hijo: una casa en construcción

¡Qué importante es conocer cómo funciona nuestro cerebro! Y en el caso de nuestros hijos, más importante todavía.

Daniel J. Siegel, utiliza, entre otras, la metáfora de una casa para explicar las partes del cerebro:

Imaginemos que el cerebro es una casa de dos plantas. La planta baja es donde se satisfacen las necesidades básicas de la familia, ahí se situaría la cocina, un cuarto de baño, un comedor, etc. Haciendo el paralelismo con el cerebro, la planta baja sería el cerebro inferior que incluye el tronco cerebral y el sistema límbico. Éstas partes corresponden, según los científicos, al cerebro primitivo, el primero en formarse y encargado de las funciones básicas (respiración, latido del corazón, parpadeo, etc.), reacciones automáticas e impulsos (ante un peligro: huida, lucha o parálisis) y emociones fuertes (como la ira y el miedo).

La planta superior de nuestra casa podríamos imaginarla como una maravillosa y ordenada biblioteca llena de luz, tranquilidad y confort, con amplios ventanales y claraboyas que nos permiten ver el exterior con mucha nitidez. Bonito ¿verdad? Pues esa planta corresponde al cerebro superior, compuesto por la corteza cerebral y sus distintas partes, donde tienen lugar los procesos mentales más complejos, como el pensamiento, la imaginación y la planificación. Es la parte del cerebro responsable de importantes habilidades y capacidades que todo padre y madre espera ver en su hijo:

El cerebro de mi hijo: una casa en construcción continuación I

- Tomar decisiones y planificar con sensatez.
- Gestionar y controlar las emociones y el cuerpo.
- Entenderse a sí mismo.
- Sentir empatía.
- Tener sentido de la ética.

En el cerebro superior se crean los procesos mentales más complejos, como el pensamiento, la imaginación y la planificación.

¿Por dónde se empieza la construcción de una casa?

Efectivamente, por la planta baja. Esta planta está “casi” lista al nacer, y solo tendremos que mantenerla limpia y en orden para que funcione todo correctamente.

Sin embargo, la planta superior, nuestro cerebro superior, es otra cuestión, requiere la acumulación de acontecimientos y experiencias que le permitan generar aprendizaje para poder ir regulando las emociones, plantearse las consecuencias de las actuaciones, pensar antes de actuar y tener en cuenta los sentimientos de los demás. Tarda una media de 25 años en estar terminada.

Esta explicación del cerebro aporta claridad y tranquilidad. Sí, la casa de nuestros hijos está “en construcción”, y cada situación cotidiana la podemos aprovechar para ayudarles a amueblar su planta superior: ¿está nervioso?, le enseño a relajarse, resultado. Nuestro hijo ha colocado un bonito y alegre cuadro en su biblioteca. ¿Le ayudo a pensar sobre alternativas y soluciones para afrontar por sí mismo una dificultad? Su estantería de libros útiles y prácticos aumentará. Y así, día a día, año a año, con paciencia, nuestros hijos irán dando forma a su casa particular y única.

El cerebro de mi hijo: una casa en construcción continuación II

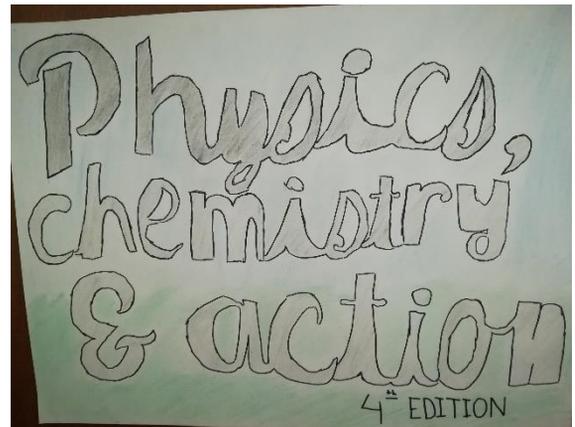
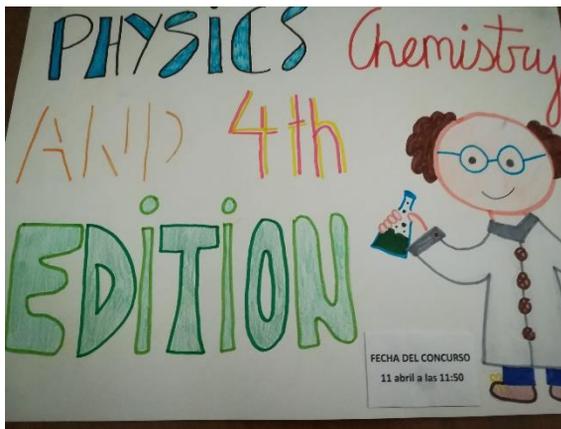
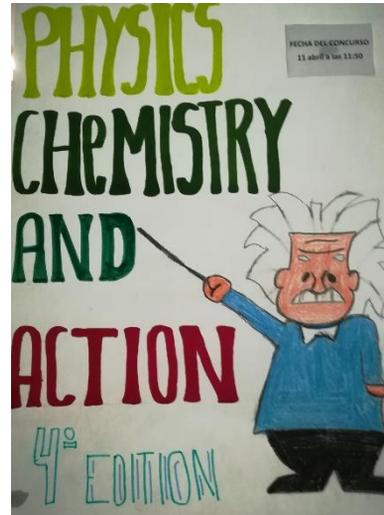
Así se puede ver y vivir la educación de los hijos como un proceso ilusionante en el que podemos sacar aprendizaje de cualquier acontecimiento. Porque como plantea uno de los criterios básicos de la Disciplina Positiva: “los errores son maravillosas oportunidades de mejora”. ¡Qué liberación!. Sí, de todo podemos aprender y cualquier hecho es útil si somos capaces de exprimirlo para sacar el aprendizaje.

Y con este planteamiento, intentemos no desesperarnos en lo cotidiano cuando veamos que los resultados no son lo que nos gustaría, o no llegan tan pronto como desearíamos. Centremos nuestra atención y energía en hacer lectura, en positivo, de lo vivido, para ir aportando un elemento más para que esa casa sea sólida, firme y segura para nuestro hijo cuando sea adulto.

En resumen, el cerebro de nuestro hijo es una casa en construcción y por ello es importante ayudarle a vivir los acontecimientos de la vida como aprendizaje y en clave positiva para que pueda ir completando su casa con las habilidades y capacidades que le ayudarán a convertirse en adulto emocionalmente sano y feliz.

Carolina Huerta Ecenarro, coach de familia, educadora de padres en Disciplina Positiva y colaboradora de “El Mundo de Mozart”

APA FINANCIA LOS PREMIOS DEL MES DE MAYO



IV Concurso Física, Química y Acción

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

ESCUELA DE PADRES

*Charla I para Educación Infantil y Primaria:
“Descubris la Disciplina Positiva: cómo educar con
cariño y firmeza a la vez. 11 de marzo*

*Charla II: “Disciplina
Positiva y
Adolescencia. Claves de
partida 18 de marzo*



OBJETIVOS

- Dotar de recursos a los padres para que favorezcan el desarrollo de los hijos tanto en sus capacidades como en las habilidades emocionales, sociales y cognitivas.
- Explicar claves que ayuden a entender los cambios experimentados por los hijos en la etapa adolescente.
- Mostrar herramientas que faciliten la comunicación con adolescentes y la educación a largo plazo con firmeza y cariño, desarrollando respeto, responsabilidad, cooperación, independencia, así como una sana autoestima.

TARDES DE JUNIO Y SEPTIEMBRE

AULAGLOBAL organiza en el Colegio Paraíso Sagrados Corazones, la Actividad Extraescolar de Tardes en el Cole en horario de Lunes a Viernes a partir de las 15:00 h. hasta las 16:45hrs durante los meses de junio y septiembre. La actividad se desarrollará en inglés. A través de talleres de juegos, historias, manualidades, música y drama haremos que vuestros hijos disfruten las tardes aprendiendo el idioma de una forma divertida. Cada semana habrá una temática diferente que se trabajará en los distintos talleres de inglés. Los grupos serán de un máximo de 15 alumnos/as. Los profesores son bilingües y con experiencia educativa en las diferentes etapas.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN: La actividad de “Tardes en el Cole” se desarrollará en los meses de Junio y Septiembre 2019, durante el horario de jornada intensiva en el Colegio. Los Boletines de Inscripción los pueden enviar antes del 15 de mayo al correo de Aulaglobal: info@aulaglobalcie.com

“Creative Children” es un proyecto donde a través de juegos y actividades en inglés estimulamos el interés y la creatividad de los niños.

Mediante el arte, las manualidades, la expresión corporal y artística, la música y los juegos despertamos la imaginación de ese creador que todos llevamos dentro.

Cada semana una experiencia única nos llevará a vivir aventuras increíbles en diferentes habitats: Jungla, montañas, desiertos, y océanos.

Todos los talleres y actividades en inglés realizadas por profesores nativos y/o bilingües

TABLON DEL APA

Si quieres dar a conocer tu empresa
envía tus datos a secretaría@apaparaissccc.org

Ofertas del trimestre



Thermomix Elena Castaño Mellizo 670766405 elenacast7@Yahoo.es

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

¿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

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

Centro Médico dental. Odontología, cirugía maxilofacial y fisioterapia.
10% descuento a familias de la APA.
C/ Orense, 69. 915670758/915714074
www.clinicaorensemadrid.com

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

Arquitecta de interiores - reformas. M^a del Mar García-Pagán
Tlf: 659423481 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 Tlf: 669001595

Quick Personal Housing Buscamos tu casa por ti **Personal Shopper**
Inmobiliario www.quickpersonalhousing.com
Tel. 656 35 81 81 Ana

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 MICHÍ 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

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

*Que paséis una buena
Semana Santa*



shutterstock.com • 135863747

Visita nuestra web www.apaparaiso.com