

Estimadas Familias:

Fue hace un año, cuando las noticias con las que amanecíamos cada día se volvían mas preocupantes, ninguno de nosotros habría imaginado nunca que cerrarían los colegios y que nos confinarían a todos en casa..

Los recuerdos de esos días, quizá por la increíble capacidad de adaptación y supervivencia que tenemos los seres humanos, se quedaron en ese espacio del cerebro para los sucesos urgentes, donde no hay espacio para la reflexión solo para la acción.

Nos hemos acostumbrado a esta realidad pero en la cabeza de todos esta recuperar nuestra rutina. En este segundo trimestre hemos retomado la escuela de padres con el programa en familia: educar para la vida. Y la conferencia sobre la depresión infantil. Han sido online y han tenido mucha participación y éxito. Hemos conseguido mascarillas gratis y hemos podido editar el cuadernillo de la Comunión, nuestro regalo para los niños que celebrarán el día 10 de abril su Primera Comunión.

Deseamos que descanséis estos días y disfrutéis en Familia.

¡Feliz y sentida Semana Santa!



Hello Spring!



En este boletín

Actividades de la APA

- Escuela de Padres.
- Mascarillas
- Cuadernillo de Primera Comunción
- Entrega de diplomas y certificados

Información para padres

- Artículos interesantes
- Tablón de Anuncios



ESCUELA DE PADRES

Programa En Familia: Educar para la vida



Diseñado para fortalecer el papel de padres en la prevención y educación de los menores, proporcionándoles herramientas y pautas que les hagan mas llevadera su tarea educativa desde el convencimiento que prevenir y educar en la familia es algo posible de realizar día a día, de forma sencilla y constante, desde una edad muy temprana.

OBJETIVOS

- 1 - Favorecer que la familia tome conciencia que tiene una amplia capacidad de influencia sobre sus hijos en materia de educación y de prevención de conductas de riesgo.
- 2 - Facilitar a la familia estrategias y recursos que permitan su actuación educativa y preventiva de un modo adecuado.

METODOLOGÍA Y MATERIALES Se estructura en torno a 4 sesiones de grupo y cuenta con una metodología dinámica y participativa que tiene como punto de partida el análisis de su propia realidad y experiencia cotidiana..

El Programa cuenta con una guía didáctica.

CONTENIDOS

- 1: Comunicación
- 2: Organización familiar
- 3: Gestión de tensiones y conflictos
- 4: La familia ante las Nuevas Tecnologías.

Miércoles 17 y 24 de febrero y 3 y 10 de marzo.
6 horas estructuradas en 4 sesiones de 1,5 horas,
Grupo 1: de 14:30 a 16:00h
Grupo 2: de 19:00 a 20:30h

ESCUELA DE PADRES

CÓMO ABORDAR LA DEPRESIÓN INFANTO-JUVENIL

DESDE UNA PERSPECTIVA INTEGRAL

11 de Marzo a las 17:30h (90min.)

Profesionales de RECURRA-GINSO e invitados del ámbito de la Psicología, la Psiquiatría y la Educación reflexionarán acerca de las principales causas de la depresión infanto-juvenil con el objetivo de concienciar y analizar el mejor abordaje terapéutico para dar solución a este tipo de problemáticas.



A diario nos enfrentamos con multitud de tareas y estresores a los que en ocasiones nos cuesta adaptarnos, afectando a nuestra estabilidad emocional.

Los problemas surgen cuando esa emocionalidad es de tal intensidad que genera un sufrimiento agudo y prolongado. En ocasiones estas dificultades se manifiestan a modo de ansiedad, angustia, tristeza, enfado, pudiendo llegar a generar algún tipo de trastorno emocional.

ESCUELA DE PADRES

Educación Conectada abre su ciclo de talleres EduCONEC

Educación Conectada pone en marcha durante 2021 su ciclo de talleres formativos "EduCONEC", 10 webinars sobre cultura y transformación digital en el ámbito familiar y escolar que esperemos os aporten ideas en vuestro día a día.



Nuevas oportunidades

Riesgos y problemáticas

¿Qué futuro queremos?

El primer webinar, Futuros por hacer: Identidades, escuelas, sociedades... digitales, tendrá lugar el 25 de marzo a las 17:30, y contaremos con Eurídice Cabañes que analizará los cambios que ha traído consigo la pandemia, las herramientas que hemos empezado a utilizar y las que se han convertido en partes indispensables de nuestros procesos mentales y de nuestra labor profesional. Además nos facilitará claves para diferenciar entre los procesos de emergencia, en los que salimos al paso con lo primero que encontramos y los procesos pensados, recapitados, críticos.

500 Mascarillas gratis

Mascarillas niños desechables
3 capas- niños de 3 a 12 años
Gomas elásticas- clip nasal



Ante la subida de contagios, Emsal Servicios tomó la iniciativa de regalar un total de 20.000 Mascarillas a centros educativos (500 Unidades por centro), para los más pequeños y adolescentes.

Nuestra APA solicitó las 500 mascarillas y las recibió en el mes de febrero.

Fundamentalmente se están distribuyendo desde la portería y la enfermería.

Gracias por estas iniciativas!!!!!!

Comuniones 5º de primaria

Hemos regalado el Libro de la Comunión a los niños de 5º de Primaria que van a hacer la Primera Comunión el próximo 10 de abril.



COLEGIO «PARAÍSO» Sagrados Corazones



ENTREGA DE DIPLOMAS Y CERTIFICADOS

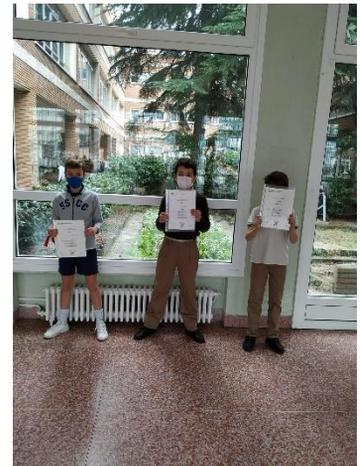
Cambridge Assessment English 2020



Pre A1 Starters



A1 Movers



A2 Flyers



B1 Preliminary English test

ENTREGA DE DIPLOMAS Y CERTIFICADOS

Cambridge Assessment English 2020



B2 First



C1 Advanced

LAS ALERGIAS Y LAS INTOLERANCIAS

Las alergias y las intolerancias están a la orden del día, sobre todo entre los niños. Una de las más frecuentes es la intolerancia a la lactosa, que es un hidrato de carbono que está presente en la leche. Este problema aparece porque el intestino de la persona no digiere ese azúcar, provocándole un malestar que se traduce en náuseas, fuertes dolores abdominales, hinchazón, flatulencias y diarrea. La causa más común de esta patología es la deficiencia primaria de lactasa.

La reacción a la toma de lactosa se produce de manera casi inmediata, desde los primeros 30 minutos hasta más de dos horas después de haber ingerido algún alimento con lactosa. Los efectos también desaparecen pasado ese tiempo y no vuelven a salir mientras no se tomen alimentos con lactosa. En los niños puede darse el caso de que lo único que noten los padres es que pierden peso, sin ninguna otra reacción. Al final, la intolerancia a la lactosa disminuye o se elimina cuando se reduce o termina el consumo de leche y productos lácteos.

Conocerse a uno mismo

No todas las personas tienen el mismo grado de intolerancia a la lactosa. De hecho, hay quienes no pueden probarla y quienes la toman sin problema en pequeñas cantidades y acompañada de otros alimentos. También puede darse el caso de que algunos alimentos con lactosa sienten mejor que otros. Por eso es importante observar cómo reacciona el cuerpo frente a los cambios que se producen.



LAS ALERGIAS Y LAS INTOLERANCIAS

También hay que revisar los ingredientes de los alimentos, leer bien el etiquetado y huir de aquellos que tienen leche, cuajada de leche, suero de leche, caseína, lactosa y azúcares. Entre estos últimos generalmente suele estar incluida la lactosa. Además, es importante entender que no todo lo que lleva lactosa son alimentos tipo natillas, mantequilla o bollería con leche, fáciles de identificar. También hay algunos medicamentos que la llevan y otros alimentos trampa que hay que comprobar, como:

- Ⓜ Algunos fiambres.
- Ⓜ Embutidos frescos o cocidos como las salchichas.
- Ⓜ Alimentos precocinados
- Ⓜ Puré de patatas.



Cambiar la alimentación

La intolerancia a la lactosa uno de los mayores limitadores en el consumo de lácteos en la población. Por eso motivo las personas que presentan una intolerancia a la lactosa deben modificar su dieta para que sus digestiones sean mejores. Las alternativas a la leche de vaca son la leche de soja, la leche de arroz y la leche de almendras. También hay muchas leches sin lactosa en el mercado. Los productos lácteos tienen mucho calcio y vitamina D, por lo que cuando no se toma lactosa es importante ingerir otros alimentos que tengan estos dos elementos.

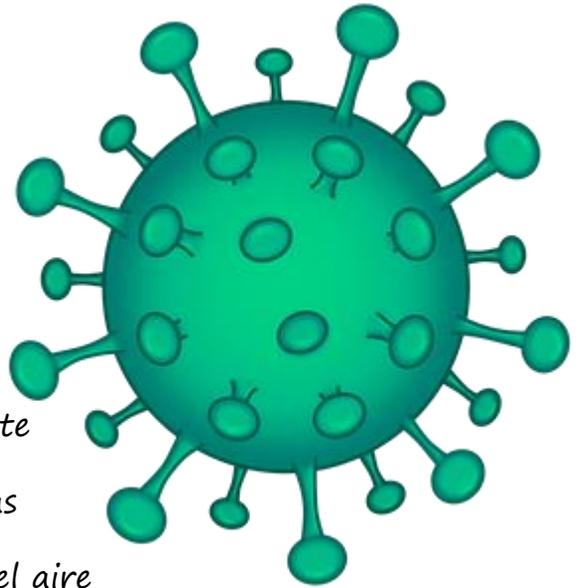
Se pueden tomar sin problema todas las carnes, las verduras y las frutas. También la pasta, el arroz, la cebada y las legumbres secas, así como las bebidas gaseosas, el café y el té. De igual forma las golosinas, siempre que no tengan chocolate.



MASCARILLAS Y VENTILACIÓN

Mascarilla, higiene frecuente de manos y distancia. Son tres cosas básicas que debemos hacer si queremos estar a salvo de la Covid-19. Estas normas, que parecen sencillas de cumplir a priori, deben realizarse bien porque si no, no valen para nada. Después de que la Organización Mundial de la Salud (OMS) haya reconocido que existe transmisión del virus por el aire a través de los aerosoles es el momento de hacer hincapié en algunos aspectos importantes..

La transmisión por aerosoles es parecida a la transmisión por gotas, pero con la diferencia de que no los podemos ver porque son muy pequeños, inferiores a 100 micras de diámetro, y permanecen en el aire durante minutos e incluso horas. Son gotas minúsculas que se liberan al hablar o al toser y que con el aire pueden desplazarse hasta 7 metros.



De nada sirve llevar  si no se cambia tras usarla las horas establecidas (4 horas las quirúrgicas y 8 horas las FFP2). Tan importante es usar una protección de calidad como hacerlo correctamente. Por ese motivo hay que tener la mascarilla bien ajustada, evitando que haya fugas y cubriendo siempre desde la nariz hasta la barbilla.

MASCARILLAS Y VENTILACIÓN

Ventilación de lugares cerrados

Al aceptar los aerosoles como una de las vías de contagio de la Covid-19 la ventilación de espacios cerrados pasa a ocupar un lugar destacado. Algo tan sencillo como abrir las ventanas cada vez se vuelve más necesario. ¿Cómo hay que ventilar?

- ⌚ Cruzada.
- ⌚ Continua
- ⌚ Distribuida.



Lo ideal para evitar el contagio es:

- ⌚ Estar el menor tiempo posible en lugares interiores concurridos, cuando se guarda la distancia de seguridad o las personas se quitan la mascarilla.
- ⌚ No hablar en lugares cerrados o hacerlo muy bajo para que la emisión de aerosoles se reduzca.
- ⌚ Cuando no se puede ventilar hay que utilizar otras herramientas, como los filtros HEPA.
- ⌚ Intentar reunirse con otras personas siempre al aire libre, respetando las distancias y con mascarillas.

Cada vez se conoce más sobre la Covid-19 y su forma de protegernos de esta enfermedad, por lo que es importante seguir las recomendaciones de médicos y autoridades.

TABLON DEL APA

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



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 j!!! [Arancha Carballeda. 608921867.](tel: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*

***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

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

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

IMFORMAPA



Semana Santa

Visita nuestra web www.apaparaíso.com