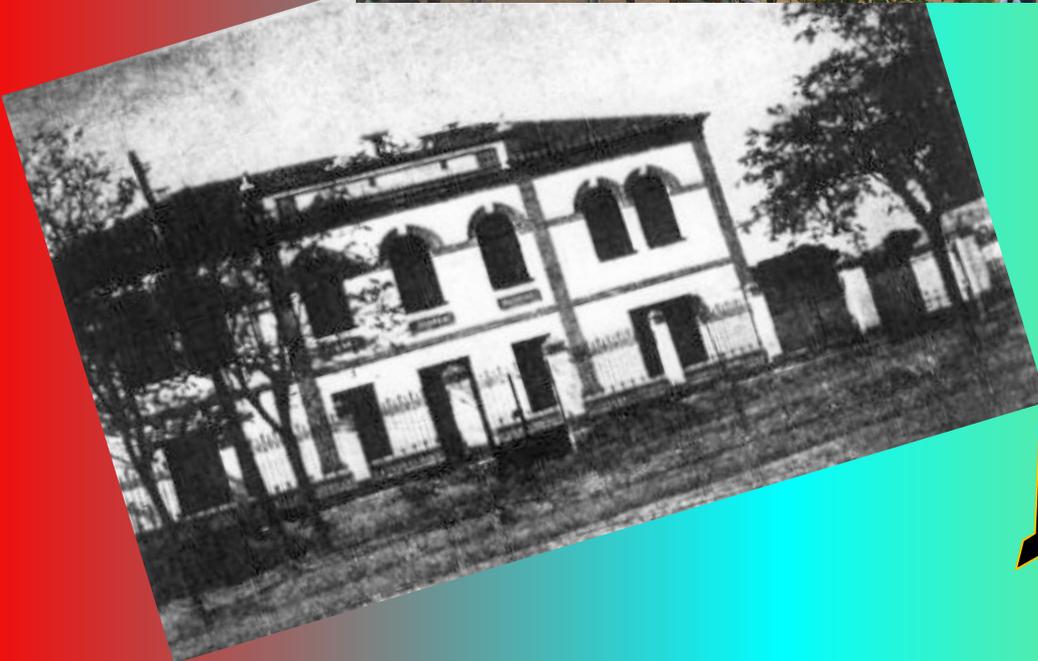




# Periódico Escolar

## Abril 2020

CEIP  
Badajoz  
Sto. Tomás  
de Aquino



No 53



Número 53- 1ª Edición

Periódico escolar del CEIP Sto. Tomás de Aquino

Abril 2020

# Sumario



## LA LOCOMOTORA

Periódico Escolar de la Comunidad Educativa del  
CEIP Sto. Tomás de Aquino  
C/ Figueira da Foz 3—06007 BADAJOZ  
Telf. 924 001 962 - Fax 924 001 963

Web: <https://cpstotomasaquino.educarex.es/>  
Email: [cp.santotomasdeaquino@edu.juntaex.es](mailto:cp.santotomasdeaquino@edu.juntaex.es)  
Edición digital: <http://stomasbiblioteca.blogspot.com>

Edición Trimestral  
Año 2020 - Número 52  
Ejemplar gratuito

Redacción, Maquetación y Fotografías  
Alumnos/as, maestros/as, padres y madres del  
CEIP Sto. Tomás de Aquino

Equipo de Redacción:

Lucía González  
Gisela Marcelo  
David Pérez  
Hanna Rebenaque  
Alejandro Román



### Editorial

#### Así trabajamos

Infantil  
Primaria  
In English, please  
Educación Física  
Aula Fantasía

#### Quédate en casa... haciendo deporte

#### La música innata y universal

#### Día de la Paz

#### Las familias

#### Desde la biblioteca

#### Oratoria

#### Medio ambiente

#### El cuento de nunca más

#### El periódico en la tele

#### El Carnaval

#### Radio Tomasina

#### Semana de Extremadura en la escuela

#### Las convicciones determinan conductas

#### Un marco totalmente inadecuado

#### Los mil perritos

#### Zona TIC

Consejos para padres y familiares sobre internet

#### El cole en imágenes

Una pequeña muestra gráfica de lo que hacemos en el cole

## Editorial

Hace algunos años, realizando un curso sobre la Función directiva, me encomendaron una tarea que trataba sobre el trabajo en la dirección, sus funciones, sus responsabilidades...

Titulé el trabajo *“La soledad del corredor de fondo”* porque entendía que así se debería sentir un director ante numerosas situaciones: problemas graves con el alumnado, situaciones límite (acosos, agresiones, denuncias...) e incluso tener que llamar la atención a compañeros y resolver mil situaciones que se escapan de tus manos, pero que tu responsabilidad te insta a intentarlo.

Con el paso de los años, esta percepción ha ido cambiando, no sé si porque me estoy haciendo viejo o porque no tenía razón o por las dos cosas.

Lo cierto es que las distintas situaciones que hemos tenido que afrontar me han ido puliendo como profesional y por qué no, como persona. Y así paso a recordar estas situaciones:

- En el curso pasado (mal año para mi también en lo personal) comenzamos unas obras en octubre que me quitaban el sueño (suelo dormir poco, soy insomne). Preveía muchas protestas de las familias, nerviosismo en el alumnado y cansancio y ansiedad en el profesorado. Bueno, pues poco a poco fui viendo que no había motivo de tanta preocupación: las familias colaboraban y entendían la problemática, el alumnado seguía perfectamente el ritmo de las clases, el profesorado daba muestras de su profesionalidad, dando clases a veces en condiciones infrahumanas de ruido y polvo que afectaba a sus gargantas y a sus nervios, y yo además tenía a mi lado un gran equipo que llegaba a donde no llegaba y apor-

taba ideas, decisiones y trabajo que a mí ni se me ocurrían.

- Y llegamos a junio, aún quedaban los procesos de becas, escolarización, documentos administrativos de fin de curso... Y nos encontramos con que sólo teníamos un aula para poder trabajar, con un muro que nos separaba del resto del colegio y allí nos aislamos con los ordenadores, impresoras, documentos... Pero, otro problema, no teníamos internet, ni luz eléctrica, ni teléfono. Bueno, poco a poco, con ayuda externa fuimos solucionando esta problemática (gracias Luis por tu inestimable ayuda informática). Terminamos todo en condiciones más que aceptables. Y por fin llegaron las vacaciones, aunque a veces me llamaban del cole con problemas que debíamos resolver.
- Comenzamos el presente curso con la “obra acabada”, pero nada más lejos de la realidad, faltaba el cableado de red en la zona de administración. Lo resolvimos con unos cables que por precaución le dijimos a los albañiles que no cortaran (gracias también a ellos por su colaboración, profesionalidad y ayuda en todo lo que le pedimos). Faltaba el mobiliario, faltaba... faltaba... Y por si fuera poco nos crean el Aula Tea (Aula Fantasía), y aunque era algo que habíamos pedido voluntariamente, lo que no sabíamos era que nos iban a mandar al profesorado (tres grandes profesionales) y al alumnado, pero se les olvidó que no teníamos aula. Con mucho ingenio y más voluntad creamos un espacio en el salón de actos hasta que terminaron la obra. ¡Cuánto nos ha aportado estos niños y

## Editorial

sobre todo el ejemplo de sus familias!

- Bueno, otra vez más, confirmaba que el título del trabajo era inadecuado: mi equipo funcionaba como un reloj, con alguna que otra discusión (normal); el claustro, a pesar de las dificultades, magistral; el alumnado participativo y sobre todo, de lo que más orgulloso me siento, es de las familias: creamos una comisión cuyo principal objetivo era arreglar la biblioteca, hacer llegar propuestas (el lazo que pintamos en el patio lo propuso una madre) y por supuesto, dispuestas a ayudar y participar en todo lo que propusiésemos; la AMPA, como siempre ahí para lo que los necesitemos (no me cansaré de repetir la gran labor que hacen en el colegio), celosa de sus funciones, como debe ser. Y como obras son amores, nos pusimos a pintar el patio, a colocar la biblioteca, a amueblar dependencias... Y entonces llegó esto, tuvimos que dejar tareas sin terminar, que pronto retomaremos, pues, como dicen los scouts: "El scout termina lo que empieza y no deja nada a medias"
- Cuando nos llegó la primera instrucción por parte de la administración en la que nos indicaban que el alumnado se debería quedar en casa y después también el claustro, rápidamente nos pusimos en marcha. Ya habíamos tomado algunas medidas preventivas, aún así hubo situaciones que nos cogieron por sorpresa. Y otra vez más, renegué del título (¿en qué mala hora elegí ese nombre?). El Equipo directivo organiza las tareas del centro, se comunica con la inspección, apaga calefacciones, habla con el personal de mantenimiento y limpieza, organiza el

trabajo del Claustro: programaciones, instrucciones de la Inspección, comunicación con las familias y una vez más, responde con profesionalidad y dedicación, intenta en todo momento animar y dinamizar al alumnado y sus familias: mensajes de los tutores y equipo directivo, la Radio (programas como el de los cuentos, mindfulness, yo también me quedo en casa), este periódico (gracias a todo el Claustro, en especial a Maite)...

Y con esto, también podremos, todos juntos como un equipo, como una gran familia y a mí ya no se me ocurrirá jamás poner el título de "La soledad del corredor de fondo" y aunque soy Atlético cantaré el himno del Liverpool "Nunca caminarás solo" (You'll never walk alone):

*...Camina  
con esperanza en tu corazón  
y nunca caminarás solo  
nunca caminarás solo...*

*Eugenio Mangas*



## Así Trabajamos

### Infantil 3 años A

#### NUESTRO SEGUNDO TRIMESTRE EN 1º DE INFANTIL

Nuestro segundo trimestre ha estado cargado de muchísimas emociones. Unas nuevas y emocionantes, como fue "EL DÍA DE LA PAZ" en enero y nuestros primeros "CARNAVALES" en febrero. Y otras no tan buenas como ha sido el tener que quedarnos en casa a finales del trimestre por culpa del **CORONAVIRUS**.



De un día para otro todo cambió, dejamos de ir al cole, no podemos salir a la calle, la gente comenzó a ir con mascarillas y guantes y las noticias todo el día hablan de hospitales llenos de gente...

Nosotros echamos de menos a nuestros amigos /as del cole, el salir a la calle, ir al parque ... pero ahora en casa hemos aprendido que se pueden hacer muchas cosas con papá y mamá. Nuestra casa se ha convertido en un cole, un parque ...y hacemos cosas que antes no hacíamos como salir al balcón a aplaudir junto con nuestros vecinos. De todo hay que sacar siempre la parte positiva, y eso saben hacerlo como nadie **nuestro peques**.

Pero vamos a recordar en imágenes todos esos buenos momentos que hemos vivido en nuestro cole en el segundo trimestre y que esperamos que muy pronto volvamos a seguir viendo otros muchísimos más. !!HASTA MUY PRONTO !!



vi-

## Así Trabajamos

### Infantil 3 años B

Cuántas ganas tenemos todos de que esta pesadilla termine y podamos regresar al colegio.

Sabemos que es por nuestro bien común, pero por ello no deja de ser difícil, sobre todo para los más pequeños. Pero todo esto pasará y algún día será un mal recuerdo. Espero que todos estéis bien de salud y poder volver a oír las sonrisas de los peques en la clase, los pasillos y en el patio de nuestro querido colegio.

Un abrazo a todos mis niños y niñas. Ojalá pronto podamos vivir momentos como estos que recordamos a través de estas imágenes.



En este trimestre hemos celebrado como todos los años el Carnaval en nuestro cole. Durante una semana disfrutamos yendo a clase con los complementos que La Patarrona nos hacía llevar. Lo pasamos genial. Aquí os dejamos algunas fotos

## Así Trabajamos

### Infantil 4 años

Los alumnos/as de 4 años hemos participado en la actividad de Bada-Roc, que nos ha ofrecido nuestra ciudad.



Para ello, hemos pintado piedras en clase que después hemos escondido en el patio de nuestro Cole y en el parque de nuestro barrio.

Con motivo de haber trabajado en el aula, la época medieval, estuvimos también de visita en el I.E.S. San José, donde participamos en los distintos talleres de arcilla y forja, de la mano de los profes Jesús y Julia, de dicho instituto. Actividad maravillosa y muy motivadora para todo el alumnado. Hemos trabajado también el Sistema Solar, conociendo las funciones del Sol, los diferentes planetas, la Luna...

Podemos decir que... "hemos aprendido un montón".

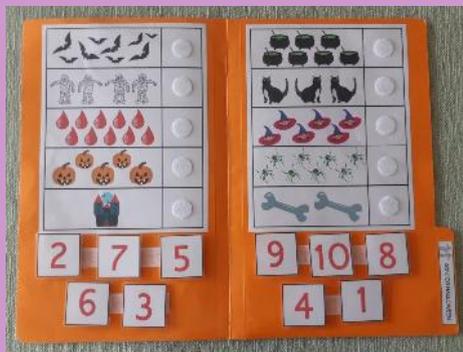
A continuación os adjunto una pequeña muestra fotográfica de todas nuestras experiencias.



## Así Trabajamos

### Infantil 5 años A

#### FILE FOLDER GAMES O JUEGOS EN CARPETA



¿Qué es un “file folder game”? Es una actividad en forma de juego creada dentro de una subcarpeta que nos permite presentar todo tipo de actividades de forma atractiva.

Presenta muchas ventajas:

- Son actividades visuales que además ofrecen la oportunidad de tocar y manipular.

- Permiten el trabajo autónomo del niño al mostrar una tarea específica con un comienzo y final claros.

- Se practican y refuerzan contenidos de una forma lúdica.

- Puede organizarse todo el material en muy poco espacio como un archivero o caja.

- Una vez preparado, puede utilizarse infinidad de veces (permite ahorrar en materiales como las fotocopias).

- Esta forma de trabajar es muy conocida en Estados Unidos, donde el HOME SCHOOLING (educación en casa) está muy extendido. De hecho, con tan sólo buscar en la web: “free file folder games” tendremos acceso a infinidad de actividades de forma gratuita que podremos imprimir para preparar nuestros propios juegos en carpeta.

Aunque también podemos adaptar a este tipo de presentación muchos de los materiales que ya tenemos (realmente las posibilidades son infinitas).

Aunque no es estrictamente necesario, resulta conveniente plastificar tanto la subcarpeta como las distintas piezas del juego para asegurar su durabilidad, así como añadir velcro a los distintos elementos para evitar perderlos y añadir un plus de motivación para los niños.



En la clase de 5 años A ya contamos con bastantes juegos y los tenemos clasificados según el color de la subcarpeta:

- Blancos: atención y discriminación visual.
- Naranja: conteo y numeración.
- Azules: razonamiento lógico (series).
- Verdes: sumas y restas.
- Rojos: lectoescritura (en elaboración).

Esto nos permite tenerlos ordenados y que sea fácil y rápida su localización ya que, además, todas las subcarpetas tienen una pestaña identificativa.

Y después de conocer este fantástico recurso, ya sólo queda ponerse manos a la obra, ¿te animas?



## Así Trabajamos

### Infantil 5 años B



Los niños y niñas de 5 años han estado trabajando en el segundo trimestre El sistema Solar.

Han recopilado imágenes de los distintos planetas con sus familias y hemos formado un gran mural en el pasillo, han creado nuestro propio Sistema Solar y han hecho manualidades en casa con sus familias de los planetas.

Han aprendido muchísimas cosas gracias al symboloo de "El espacio", y a los libros que hemos visto en clase y los que han traído desde casa. Si vosotros queréis aprender tanto como ellos solo tenéis que pinchar en el siguiente enlace:

[SYMBOLOO DE "EL ESPACIO"](#)



## Así Trabajamos

### Primero

#### LAS RETAHILAS Y LOS TRABALENGUAS DE 1º DE PRIMARIA

La lectura es un acto de libertad que despierta la imaginación de los niños y las niñas y les transporta hacia aventuras insospechadas.

Leer es una actividad interactiva y dinámica entre el texto y el niño que lo lee, pero también es una actividad compleja.

Para que los niños se sientan atraídos para leer, los adultos debemos proponerles textos motivadores y especialmente divertidos que les inviten a soñar, a viajar y que les alimente su fantasía.

Los maestros y maestras de primero sabemos de la importancia de este aprendizaje esencial y por ello hemos comenzado en este segundo trimestre a trabajar con los alumnos las retahílas infantiles y los trabalenguas.

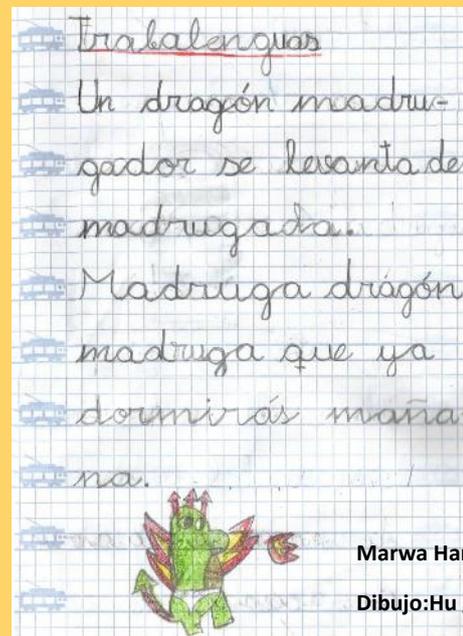
Éstas son dos actividades lúdicas verbales que hemos aprovechado como estrategia para promover la lectura en el aula.

Tanto las retahílas como los trabalenguas forman parte de la cultura popular y ayudan a mejorar la memoria, la vocalización, son una forma divertidísima de conectar con el lenguaje, potencian el afán de superación y aumentan el vocabulario.

Especialmente, los trabalenguas suponen un gran reto para los alumnos y una oportu-

nidad para hacernos reír a niños y mayores.

Algunas de las retahílas y los trabalenguas que más les gustaron fueron los siguientes:



Marwa Hamdaoui  
Dibujo: Hu go Nieto

#### Trabalenguas

La bruja piruja prepara un brebaje con cera de abejas, dos dientes de ajo, cuatro lentejas, y pelos de pura oveja.



El rey de Constantinopla se quiere descontantinopolizar el que lo descontantinopolice buen descontantinopolizador será.



#### Retahilas

##### PARA CONTAR

A la vuelta de mi casa, me encontré con Pinocho, y me dijo que contara hasta ocho.



Pin, uno, pin, dos, pin, tres, pin, cuatro, pin, cinco, pin, seis, pin, siete, pin, ocho...

## Así Trabajamos

### Tercero

Los niños y niñas de tercero en el área de Ciencias Sociales han realizado sus planetas con plastilina para aprender jugando todas las capas de la Tierra.



Los alumnos y alumnas de tercero han realizado una visita muy interesante a la biblioteca pública de la ciudad para conocer sus instalaciones, sistemas de préstamos...



## Así Trabajamos

### Quinto

Los niños de quinto siembran corazones de paz y amistad.



## Así Trabajamos

### Sexto

#### LLEGÓ EL CARNAVAL

##### La murga

Esto duró mucho tiempo  
así que estar atentos.  
Una vez, yo me apunté  
y desde ese momento me enamoré.

Sólo una guitarra, una caja y un bombo  
Obvio todo un combo  
Allí era todo un quilombo

Cantando todos en armonía,  
y lo malo, sólo dos días,  
Y todo esto se acabó en el dos mil veinte  
aunque en mi corazón siempre va a estar presente.

Natalia Retamar. 6ºA

Otra actividad realizada en este segundo trimestre como no, tiene mucho que ver con la música, tan importante para nosotros para la formación integral de nuestro alumnado, por lo que en nuestra programación no falta nunca la asistencia a los conciertos didácticos que se ofrecen en nuestra ciudad a los centros educativos.



#### LAS TERTULIAS EN 6º

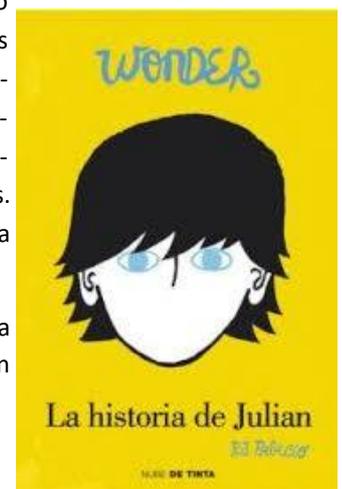
Partimos del compromiso del alumnado a leer un número de páginas o capítulos y a elegir párrafos que luego en la tertulia leen en voz alta y explican el porqué de su elección. Debatiendo alrededor de ellos.



En cada sesión todo el alumnado expone su interpretación sobre aquello en lo que se está trabajando Así, expresa al resto aquello que le ha suscitado, explicando por qué le ha llamado la atención, relacionándolo con diálogos previos en tertulias anteriores, exponiendo su reflexión crítica al respecto, etc. A través del diálogo y las aportaciones de cada estudiante se genera un intercambio enriquecedor que permite profundizar en aquello sobre lo que versa la tertulia, promoviendo a su vez la construcción de nuevos conocimientos.

En cada sesión uno de los alumnos asume el rol de moderador con la idea de favorecer una participación igualitaria entre todo el alumnado.

Dentro de nuestro Proyecto de centro sobre la diversidad, este año nuestro libro de lectura es: Wonder, os lo recomendamos porque nos está resultando muy amena su lectura. Es un libro que engancha.



## Educación Física

### EL BALONCESTO

Durante el segundo trimestre, los alumnos/as de 6º en el área de Educación Física estamos trabajando el Baloncesto, que es un deporte de equipo muy jugado en España, Europa y Estados Unidos. En el cual el equipo Español liderado por Marc Gasol, Riki Rubio y Rudy Fernández son en la actualidad campeones del mundo.

En los diferentes campeonatos de baloncesto, España es una potencia mundial, es decir siempre es un aspirante al título, quedando normalmente entre las mejores de los campeonatos.

Es un deporte, como hemos dicho antes de equipo, donde se trabaja la técnica, táctica y el juego en conjunto, la estrategia. Nosotros trabajamos un poco la técnica, (pases, bote, entradas a canasta, tiro, etc.) y sobre todo: el trabajo de grupo, que todos los integrantes del equipo sean partícipes del juego y contribuyan para lograr el objetivo: meter canastas. Pero lo que procuramos trabajar, asumir y mejorar de verdad es el respeto a los demás, la ayuda y que entre todos lleguemos a nuestro objetivo: "La mejora de todos los aspectos de este maravilloso deporte". Eso sí, desde la Educación Física lo tomamos como predeporte, porque dejamos a un lado la táctica, estrategia y la mayor parte de la técnica, así como la mayoría de las reglas, adaptándolas continuamente a nosotros/as.

Lo que realmente nos atrae, es que a pesar de ser muy conocido, es poco practicado por nosotros, y todos/as estamos a un mismo nivel de iniciación, no destacando casi nadie y así nos sentimos que podemos aprender y mejorar poco a poco, con el desarrollo de las clases.

Nos gusta el baloncesto, por lo atractivo, bonito y sobre todo por la necesidad de apoyarnos y ayudarnos unos a otros, un gran trabajo cooperativo, de equipo y de respeto por los compañeros y adversarios. Buscando en todo momento la diversión y el aprendizaje.

Alumnos/as de 6º.



## Educación Física

### BÉISBOL. UN DEPORTE QUE ESTÁ ENGANCHANDO



Ya es el segundo año que recibimos a Wagner Portes Corporan; jugador del Sevilla Red Sox, que ha creado el Club de Béisbol y Sóftbol en Badajoz.

Un año más y muy amablemente, acudió a nuestro centro para promocionar este deporte que enseña, entre otros, disciplina, el valor del trabajo en equipo, concentración, compañerismo,...

Para estas sesiones, contamos con el material específico de este deporte, traído por Wagner; pelotas, guantes y cómo no, bates para lanzar bien fuerte y lejos la pelota.

En nuestro centro son ya varios los alumnos que asisten por las tardes a la escuela de Béisbol, situada junto a la facultad de Medicina de nuestra ciudad; y hay que decir ¡que no se les da nada mal! Están entusiasmados con este deporte, y deseando que llegue el día de entrenamiento...

Nuestros niños y niñas disfrutaron con las sesiones y muchos de ellos manifestaron su interés por asistir a los entrenamientos; así que, familias... **¡Animen a los niños a hacer deporte!, hagan caso a ese tipo de peticiones, merece la pena el sacrificio de llevarlos y traerlos a una actividad deportiva, con el paso de los años, se alegrarán de haberlo hecho...**



Ya conocen los beneficios de practicar algún deporte: crea disciplina, compañerismo, reafirma su autoestima, aprende a trabajar en equipo, fortalece músculos y huesos, controla el sobrepeso...; y algo muy importante en los años venideros, alejarlos de actividades insalubres; es decir, drogas, alcohol...

Bueno, nosotros siempre decimos que ¡hay tantos deportes...! que siempre podemos encontrar alguno que encaje con nosotros; hay deportes para altos, bajos, más ágiles, menos ágiles...; ¡para gustos..., hay colores!

Así que, **¡ánimense y practiquen algún deporte!, nunca es tarde para comenzar; y por supuesto permitan a sus hijos e hijas que lo hagan, que no se arrepientan el día de mañana de no haberlo hecho...**



Maestros del Área de Educación Física del CEIP Santo Tomás de Aquino de Badajoz.

## “Aula Fantasía”

### HIPERSENSIBILIDAD SENSORIAL

#### EN LAS PERSONAS CON TEA

Como todos sabéis, este curso se ha creado un aula nueva en el cole; por ello, todos los maestros del centro están trabajando para concienciar a toda la comunidad educativa y se ha llevado a cabo un proyecto sobre la contaminación acústica.

Proyecto muy acertado, porque nuestros alumnos con Trastorno del Espectro Autista (TEA) suelen presentar hipersensibilidad sensorial.

La hipersensibilidad sensorial consiste en procesar los estímulos del entorno de forma diferente, afectando a todos los órganos de los sentidos: vista, gusto, tacto, oído, olfato, además de la propiocepción (movimiento) y el sentido vestibular o del equilibrio.



Los alumnos con TEA pueden procesar esa información manifestando reacciones de hipersensibilidad o hiposensibilidad, pudiendo ser extremadamente sensibles a estímulos del ambiente, resultando molestos e incluso dolorosos, y en cambio otros se muestran indiferentes ante los mismos.

Es muy importante que todos, docentes y alumnos/as, conozcamos de la existencia de este trastorno porque podemos ayudar mucho al desarrollo de nuestro alumno o compañero con TEA.

Algunos de los problemas que pueden presentar este alumnado son los siguientes:

- Sensaciones de molestia o dolor provocando comportamientos inusuales.
- Si presentan hiposensibilidad pueden tener problemas para identificar el dolor, por eso muchos de nuestros niños cuando están enfermos no saben cómo reaccionar y no saben explicar que les ocurre.
- Algunos presentan alteraciones en el equilibrio y por eso buscan estimulación mediante mucha actividad como es: correr, saltar, escalar... y, en cambio, otros niños muestran una baja actividad, a los cuáles hay que activar previamente para poder trabajar con ellos.

Además de todo esto, debido al fallo en el procesamiento de los sentidos, hay niños con TEA que pueden presentar fascinación por como cae el agua, como gira un objeto, como

se mueven las hojas de los árboles... y a veces eso provoca una estimulación que en muchas ocasiones no permite el trabajo del alumno. Por ello es tan importante que se trabaje la integración



sensorial en las aulas especializadas de autismo, que en todas hubiese una figura de referencia que trabajase todos estos aspectos como es el Terapeuta Ocupacional.

Para ayudar a nuestros alumnos, reflexionemos sobre cuántas situaciones experimentan llenas de estímulos molestos, pongámonos en su lugar y comprendamos sus comportamientos que no son malintencionados.

En definitiva y para finalizar qué mejor manera de celebrar el Día del Autismo, el próximo 2 de abril, que interesándonos por las personas con TEA y ayudándoles a que su sensibilidad sensorial les afecte lo menos posible.

Ana, Sonia y Lourdes



## In English please

### PERRUNILLAS EXTREMEÑAS

Ingredients	Instructions
-500g of flour	<p>1 First of all, put the lard and egg yolk into a bowl, tie them, add the sugar and mix. Next, add ground cinnamon, liquor of anise, the milk and mix again.</p> <p>2 Then, add the rest of lemon and the flour an yeast pre-mixed in a bowl. Knead everything, until the dough is manageable.</p> <p>3 Butter the egg white. Take the whole dough and make portions. Shape them and rest in the egg white with sugar just for one side.</p> <p>4 Put them into the oven tray and leave 15 minutes at 480°.</p> <p>5 Last of all, leave the perrunillas to cool. They're ready to eat!</p> <p><u>SERVING SUGGESTION</u> Serve the perrunillas with a coffee or milk.</p>
-150g of sugar	
-250g of lard at room temperature	
-2 eggs	
-1 tablespoon of liquor of anise	
-1 soup tablespoon of milk	
-rest of 1 lemon	
-1 teaspoon of ground cinnamon	
-1 teaspoon of yeast	



Nora Gutilla Agudo 6A

Jana Rodriguez 6A

### INSTRUCTIONS

First of all, we season the meat, after that fry the meat in the frying pan. Fry the onions and the red pepper. Then add the bay leaf and paprika. Put the chopped tomato and the white wine, the meat broth and stir. Last of all, cook over a low heat for thirty-five to forty minutes.

### Serving suggestion

Serve your stew of lamb on a plate with a salad.



### EXTREMADURAN SOUP

For 4 persons  
Difficulty: low  
Time: 50 minutes

Ingredients
-3 1/2 Kg of red tomatoes
-450g of bread from the previous day
-1 onion
-1 green pepper
-3 garlic cloves
-2 teaspoon cumin
-4 tablespoons olive oil
-salt

- Peel and chop the onion; cut the tomatoes into dice; chop the pepper.
- Cut the bread into slices.
- Peel and crush the garlic in a mortar along with the cumin.
- Heat the oil in a casserole and sauté the onion until it begins to take color.
- Add the pepper and cook for about 10 minutes.
- Add the tomatoes and cook about 10 minutes.
- Add the garlic puree and after 10 minutes add 3 cups of water, salt and let cook for 5 more minutes.
- Arrange the slices of bread on the plates, cover them with the soup and serve.



Ernesto Luis Rodriguez

## Quédate en casa... haciendo deporte

*¡Quién me iba a decir a mí, que a estas alturas iba yo a hacer deporte...!*

Más de uno se estará diciendo esto...Y aquí estamos ,encerrados en casa” subiéndonos por las paredes”, y con unas ganas bárbaras de echarnos esas carreras que nos solemos echar, ese partidito de...pádel, de fútbol, que solemos jugar los domingos con los amigos...,esa marcha en bici, patinete,... con nuestros niños por nuestro precioso paseo del río Guadiana...; y también ,ese que se está preguntando...: ¡ quién me iba a decir a mí, que yo iba a practicar deporte a estas alturas...!

Y es que, en estos días del “Quédate en casa”, el deporte está siendo un válvula de escape para casi todo el mundo; el que más y el que menos, se ha montado un “mini gimnasio “ improvisado en el salón de su casa, o en la terraza y ....¡ha puesto a hacer deporte hasta al perro! ¡Aaah no, si este puede salir, qué suerte y yo con él... !( pero recuerda que un ratito corto y cerca de tu casa...)

Cuando subes de sacar al perro, te crees que te has confundido de casa...;tu mujer y tus hijos han transformado el salón en un lugar que se parece al *gym* que está un poco más abajo de casa...:cajas de leche para hacer de pesas, cojines para sortear obstáculos, la alfombra de la habitación, mullidita, me hace de esterilla...( es que me la olvidé en el gimnasio...) y ya no tienes excusa para unirte...Y lo que nos está uniendo el deporte a la familia...; deseando que nos dejen salir para ir a apuntarnos al pilates, o al yoga....

Ahora hemos descubierto todos esas estupendas *webs* que nos permiten hacer deporte en dos metros cuadrados; y eso es estupendo, familias. Seguid así...Si vamos a salir hasta más delgaditos y todo... ¡ Ay esa Patry Jordan que nos está salvando a más de uno...! jajaja.

Todos sabemos la cantidad de beneficios de la práctica deportiva: mejora la circulación, reduce la presión arterial, reduce el colesterol “malo”, mejora la tolerancia a la glucosa ( diabetes), fortalece músculos y huesos, ayuda a controlar el peso...; y todo estos son beneficios físicos; pero no podemos olvidar en estos días, buscar un beneficio para nuestra mente, tan cansada de este “encierro” y necesitada de evadirse de las preocupaciones...; ¡pues ahí está **el deporte y**, decir también que **junto a la música!**, son los que nos están ayudando a mejorar nuestro estado de ánimo y a desestresarnos .Hacer deporte te desestresa, te hace sentir bien...

Y si juntamos **deporte y música, lo tenemos todo**; porque si bailamos y cantamos como decía *Celia Cruz*:

*“Ay, no hay que llorar*

## Quédate en casa... haciendo deporte

*que la vida es un carnaval*

*Que es más bello vivir cantando*

*Oh oh oh ay, no hay que llorar*

*que la vida es un carnaval*

*y las penas se van cantando( \*y bailando le uniría yo...,que es lo que hacía ella cuando cantaba tan maravillosamente...)*

Y nada más que deciros. Que os animéis a practicar “deporte casero” en familia.

¡Si se quiere, se puede! Y entre todos conseguiremos estar menos estresados, más alegres y unidos que nunca, en estos días tan “raros”.

¡Si no hay mal que por bien no venga! Búsquenle lo positivo a estos días y ¡mucho ánimo ,que ya nos queda menos para ver a nuestros peques dando saltos en el parque del río!

Por favor, **quédense en casa**, para que esto sea posible cuanto antes.

Marian Batalla



## La música innata y universal

“Somos criaturas musicales de forma innata, desde lo más profundo de nuestra naturaleza”  
Stefan koelsh.

Vivimos una circunstancia especial que jamás habíamos experimentado, nos sentimos confusos acerca de lo que pasará y cuánto tiempo tendremos que seguir en nuestros hogares protegiéndonos del gigante invisible. Cada familia ,cada persona, cada hogar se ha convertido en una pequeña isla en la que nos sentimos protegidos pero también alejados de nuestra vida cotidiana y de personas a las que amamos. El mundo esta ahí, detrás de una puerta que no podemos cruzar, de una ventana a la que asomarnos.

Ahora que no podemos salir ,ahora que estamos metidos de lleno en esta intimidad forzada, somos más conscientes de nuestra necesidad primaria, aquella con la que todo ser humano nace: la comunicación. La comunicación nace de la necesidad de expresión de nuestro mundo interior y de la interpretación del que nos rodea para nuestra propia supervivencia. Ese mundo interior lo configuran nuestras emociones. Su interpretación, reconocimiento y dominio, se hacen en estas circunstancias imprescindible para nuestro equilibrio personal.

De forma innata buscamos la manera de sentirnos fuertes en estos momentos de incertidumbre, de recuperar la estabilidad y el sosiego perdido. Y así, aflora mágicamente la musicalidad que llevamos dentro y desde nuestra ventana nos paramos a escuchar la melodía que algún vecino nos ofrece desde su instrumento o cantamos y participamos unidos de una melodía que expresa una emoción o sentimiento común. Podemos comprobar ,entonces que la música no miente cuando habla de nosotros. Al cantar una canción juntos nos sentimos más unidos, más felices unos con otros, apoyados y en cooperación, confiamos más los unos en los otros. Empatizamos. Descubrimos, entonces que la música nos construye como raza única que somos: humanidad.

Ahora que sentimos la necesidad de cuidar nuestro estado de ánimo y nuestro cuerpo en nuestra pequeña isla particular, recurrimos a la música cada día para expresarla con nuestro cuerpo porque resulta el medio perfecto para la armonía del movimiento, de los sentimientos.

Descubrimos ahora que la danza no es privilegio innato de unos pocos sino movimiento inherente al ser humano que conecta con los sonidos que estimulan nuestros sentidos. No cabe ahora preguntarse porqué es importante la música, para qué la necesitamos, ahora todos sabemos que es nuestra alfombra mágica que nos evade de nuestros miedos, de nuestra soledad compartida. La música se convierte en nuestro abrazo común, ese que tanto echamos de menos.



## Día de la Paz

Os dejamos el manifiesto que los niños y niñas del "Programa Entre Iguales" leyeron en el patio del colegio en la celebración de este día:

*Celebramos hoy un día muy importante para todos y todas, un día para reflexionar y para pensar no sólo en los problemas que trae la falta de paz, sino en las soluciones que nosotros podemos aportar.*



### RECONOCEMOS QUE:

○ La paz no es sólo un día de enero. La paz se construye día a día. Todos nosotros debemos trabajar para

convivir en paz en nuestro colegio, en nuestras familias, en nuestro barrio, en nuestro país.

*La paz consiste en derribar los muros de la incomunicación, el aislamiento, el desprecio y el abandono al que se ven sometidas muchas personas cercanas a nosotros, en nuestro entorno, en el colegio, en la calle, al lado de nuestra casa. Sabemos que es posible cambiar el mundo si cada uno de nosotros pone un poquito de su parte.*



Por eso, nuestro lazo solidario de este año, quiere representar el compromiso que todos y todas de-

bemos hoy asumir. Un puzzle lleno de piezas de colores.

○ El blanco para HACER VISIBLE LA PAZ, esforzándonos para que en nuestro colegio exista una buena relación entre todas las personas que aquí convivimos.

○ El Rojo para representar la amistad y el respeto a las diferencias.



○ El azul, para hacer perceptible a nuestros compañeros del aula fantasía, facilitando la integración sin admitir ni la discriminación ni los

prejuicios.

○ El rosa, para mostrar nuestra solidaridad con todo tipo de enfermedades.

○ El violeta para rechazar la violencia hacia las mujeres. El respeto de la igualdad de derechos y oportunidades de mujeres y hombres, impidiendo toda forma de abuso y agresión.

○ El verde, para concienciarnos de la importancia de la protección del medio ambiente para las generaciones presentes y futuras.

○ El naranja para favorecer el compañerismo, la generosidad, el respeto a la diversidad cultural como riqueza humana.

*Formaremos el puzzle de la Paz cuando sepamos sonreír a nuestros compañeros.*

*Cuando juguemos todos juntos en el patio del colegio o en la calle.*

*Cuando seamos amables y cariñosos con nuestra familia, con nuestros vecinos.*

*cuando nos esforcemos para que de verdad haya Paz donde nos encontremos.*

*Cuando en nuestra clase no existan peleas ni insultemos a los compañeros.*

*Cuando nos pongamos en el lugar del otro.*

**No basta con hablar de paz. Uno debe creer en ella y trabajar por conseguirla.**



## Día de la Paz



## Las familias

¡Seguimos creciendo!

Cada día nos sentimos más orgullosos de la familia que formamos.

Prueba de ello es la mayor implicación de las familias en la vida del centro. ¡El patio nos está quedando precioso!

Es muy valiosa la labor que un grupo de padres y madres están haciendo para poder colocar la biblioteca lo antes posible.

Se están ya planificando medidas de actuación y generando recursos entre todos para la mejora del centro. ¡No importa este parón, seguimos pensando con ilusión!

¡Gracias!



## Desde la Biblioteca

### LA FAMILIA PROMOVRIENDO LA LECTURA

“Los padres no hacen de maestro; hacen estrictamente de padres, es decir, incorporan a los hijos a sus prácticas, les muestran con su conducta su afecto y sus valores, les introducen en sus aficiones.”

“Junto con la escuela, el núcleo familiar es el principal agente mediador entre la infancia y los libros.”

“No se trata de ‘perseguirles’ con la lectura, ni de establecer horarios rígidos. Se trata más bien de invitar, de seducir, de ayudarles a disfrutar el placer de leer.”

Decálogo para padres. Diez principios imprescindibles para crear buenos lectores.

1. Dar ejemplo: Las personas adultas somos un modelo de lectura para los niños. Leamos delante de ellos, disfrutemos leyendo.
2. Escuchar: En las preguntas de los niños está el camino para seguir aprendiendo. Estemos pendientes de sus dudas.
3. Compartir: El placer de la lectura se contagia leyendo juntos. Leamos cuentos, contemos cuentos.
4. Proponer, no imponer: Es mejor sugerir que imponer. Evitemos tratar la lectura como una obligación.
5. Acompañar: El apoyo de la familia es necesario en todas las edades. No los dejemos solos cuando aparentemente saben leer.
6. Ser constantes: Todos los días hay que reservar un tiempo para leer. Busquemos momentos relajados, con buena disposición para la lectura.
7. Respetar: Los lectores tienen derecho a elegir. Estemos pendientes de sus gustos y de cómo evolucionan.
8. Pedir consejo: El colegio, las bibliotecas, las librerías y sus especialistas serán excelentes aliados. Hagámosles una visita.
9. Estimular, alentar. Cualquier situación puede proporcionarnos motivos para llegar a los libros. Dejemos siempre libros apetecibles al alcance de los niños.
10. Organizarse: La desorganización puede estar reñida con la lectura. Ayudémosles a organizarse: su tiempo, su biblioteca...

### Maneras Divertidas para Fomentar la Lectura en los Niños

La lectura puede abrir las puertas hacia un mundo de información. Los padres y maestros, ambos pueden hacerlo por medio del ejemplo y la conversación. Dele a los niños la oportunidad de jugar, hablar y de oír cuando usted les habla. Escuche lo que tienen que decir y conteste todas las preguntas que ellos hagan. Lea en voz alta a sus niños todos los días. Las siguientes actividades son divertidas hacerlas con los niños, fomentan la lectura y refuerzan la importancia de la escuela...

**Cuaderno del Abecedario:** Use la parte posterior de hojas usadas. Escriba una letra mayúscula y una letra minúscula en cada página. Pídale a sus niños que vean revistas y periódicos y conecten cada letra con una foto. Recorte la foto y péguela en la página de la letra y reúna todas las páginas para hacer un libro con ellas.

**Búsqueda del Alfabeto:** Haga una lista de las letras del alfabeto. Deje que los niños busquen e identifiquen dentro de la casa objetos que empiezan con cada una de las letras del alfabeto. **Caricaturas:** Recorte una historia con caricaturas figura por figura. Deje que los niños las pongan juntas en orden y cuenten la historia que han creado.

**Juego de Concentración:** Juegue usando cupones, los niños necesitan conectar dos productos similares, aunque las marcas sean diferentes.

**Cree Historias:** Invente historias con sus niños. Tomando turnos con sus niños para añadir partes a la historia hará esta actividad más divertida.

**Anticipe el Final de la Historia:** Vea un libro con recortes e historias y pídale a los niños predecir el final de la historia basados en las fotos. Después de la predicción, lea la historia completa a su niño.

**Búsqueda en el Periódico:** Haga una lista de cosas a buscar y encontrar en el periódico (ejemplo: historias cómicas del gato Garfield, resultados de deportes, his-

## Desde la Biblioteca

toria sobre determinado evento, el reporte del tiempo, un anuncio de carro, etc.)

**Recetas:** Elija recetas simples y ayude a los niños a preparar y hornear la receta. Los niños deben leer las instrucciones y medir los ingredientes. Esto fomenta el uso de matemáticas y lectura.

**Repeticón:** Deje que su niño le cuente la historia después que usted termine de leerla.

**Caminata Sin Accidentes:** Lleve a sus niños a una caminata alrededor del vecindario o al parque. Señale rótulos, números de casas, nombres de las calles y nombres de negocios. En el parque deje que sus niños nombren cada uno de los juegos (ejemplo: columpio, etc.)

**Directorio Telefónico:** Haga una lista de nombres o negocios en su ciudad. Deje que los niños los busquen en el directorio telefónico.

Lo más importante es el tiempo que usted comparte con su niño. La lectura es una actividad muy importante para fomentarla.

Del Blog de promoción de la lectura *Leyendo, leyendo, disfruto y aprendo.*



## Oratoria:

### PROGRAMA CALIOPE

El pasado 29 de enero, más de 400 niños de toda la Comunidad entre Primaria y Secundaria, nos dimos cita en el Edificio S.XXI de Badajoz para participar en un encuentro de Oratoria. En nuestro cole participaron un grupo de alumnas y alumnos de 5º y 6º de Primaria. Mediante la aplicación de una metodología innovadora, el alumnado ha aprendido a exponer sus ideas, a expresarse con mayor claridad y rigor en el discurso, en definitiva, a mejorar sus habilidades comunicativas, recurso esencial para la educación del S. XXI.

Nuestra alumna de 5º Nuria Santos, consiguió un muy merecido 2º lugar en la categoría de discurso textual.

Desde aquí felicitamos a todos los participantes porque una vez más demostraron todos un gran nivel.

Ha sido una experiencia muy enriquecedora.





## El periódico en la tele:



¡Salimos en la tele!

Pasamos un buen ratito comentando a la tele nuestro trabajo desde el cole. Nos encantó que se acordaran de nosotros y sobretodo, poder abrir nuestro colegio y que todo el barrio vea que en nuestro periódico, además de las cosas de nuestro cole, también tenemos secciones de “personaje del barrio”, “así nos recuerdan los antiguos alumnos”... y que desde casa pueden leerlo sin problema en su ordenador ¡no gastamos papel!.

Ya lo sabéis si alguien quiere colaborar con algún artículo, os esperamos.



## El cuento de nunca más

Erase que se era, un cercano país, con una bella princesa; un día de sorpresa las fuerzas del mal se aliaron para derrotar su energía y su existencia. En este país su máximo poder estaba en la mente y el saber, por eso las grandes catedrales eran ocupadas por las escuelas de barrio.

Cuando el mal llegó no supo hacerlo montado en su corcel mítico, ni con su guadaña que todo cortaba, esta vez coincidiendo con el carnaval quiso llegar escondido, en un ser diminuto llamado coronavirus.

En Badajoz y en la Estación, su catedral, sus escuelas, lo detectaron y eligieron luchar difuminados en sus casas, con internet, arma que dotó con el tiempo un herrero y un licenciado en una cochera, en el país de las ilusiones y todo es posible.

En sus casas con paciencia, tesón, esfuerzo y descubriendo un nuevo mundo, descubriendo al ser que tienen al lado, al vecino, al médico, al limpiador, a la enfermera y a la soldado. Forjaron un gran muro como muchos libros contaron y como el señor de los anillos a Gandalf llamaron; Gnomos (hermanos pequeños), Elfos (nuestros vecinos mágicos), gigantes (padres y madres se reforzaron) y enanos (nuestros abuelos), todos se congeniaron para vencer al diminuto enemigo malvado.

Pasaron aprovisionándose, cantando, creando, ayudándose, aliviados, más de unas semanas os juro. Pero todos los días a las 20:00 descubrieron un conjuro: un mar de aplausos que atenuaba el poder de ese diminuto ser que a todos atemorizaba.

El paso de los días, dio paso a la primavera, el aletear de las hadas que el polen con las abejas difuminaba, hacía que la telaraña de emociones con los niños como sus generales hicieran que el virus de espanto huyera, dejando a su paso nuevas intenciones, reflexiones, un mundo diferente más fuerte, más humano.

Desde la catedral de Santo Tomás de Aquino os habla un visionario, que viniendo del futuro todas estas hazañas relata, no dejéis de mover vuestras espadas, no dejéis morir vuestros corazones sin la razón de la palabra, luchad con gnomos, elfos, gigantes y enanos. Con Radio Tomasina como canción que une vuestras fuerzas al viento, luchad y esperad que la victoria se acerca y el mal se irá como un mal sueño.



El fin de la batalla se alcanza, solo con atisbar a mirarlo, nuestros corazones se hacen grandes en este mundo, en esta España, en este Badajoz, en esta Estación, en tu calle, en tu casa, en tu habitación y en tu inmensa alma.

Lucha, aguanta, niño, adulto, anciano, que en nuestra lucha estará el sol del mañana.

Os anima un luchador más, un maestro desde trinchera.

Jesús González

## El Carnaval

*Este año en consonancia con nuestro Proyecto de lectura, todas las actividades giran en torno a **la diversidad**, el carnaval no podía ser menos.*

*El cole se llenó de colorido, alegría, caretas diferentes representando a todos y todas.*

*El desfile de los niños y niñas, mayores y pequeños unidos en una gran tribu donde todos y todas son importantes.*

Ya llegó el Carnaval  
y tenemos ganas de disfrutar.  
Febrero ya está aquí  
y con él nuestras tribus se van a divertir.

Traemos colores,  
traemos diferencias  
pues el mundo está lleno de muchas creencias.

El blanco de la Paz:  
que seamos amigos es algo esencial.  
Lo mismo que el rojo,  
con amor y cariño,  
todo mejor lo cojo.

El rosa lucha por curar enfermedades  
la ciencia y la investigación  
nos atraen mogollón.

El azul representa el autismo:  
un mundo sin toda clase de niños  
no sería lo mismo...

Verde y Naturaleza,  
verde y medio ambiente,  
una Tierra limpia y sana  
es lo que quiere la gente.

Naranja e interculturalidad,  
pues en este colegio,  
distintas naciones  
conviven con naturalidad.

El lila también está:  
toca hablar de la igualdad  
entre hombres y mujeres,  
pues nos debemos respetar.

Estos son nuestros colores,  
estos son nuestros deseos,  
y ahora toca contaros  
qué ha pasado en este tiempo:  
el curso empezó con obras,

con ruido y algún mareo,  
pero pronto tendremos comedor y ¡biblioteca!,  
que es lo que más queremos...

Las clases se llenaron  
de pelotas por los suelos  
para evitar los ruidos,  
esos que tanto tememos.

A La Locomotora, nuestro periódico,  
una radio se unió  
Y una muy lista que hay en el cole,  
Tomasina la llamó.

A Calíope acudieron  
nuestros alumnos de sexto  
a demostrar que la palabra  
es mejor que cualquier gesto.

Otras actividades se han hecho  
para mejorar nuestra formación,  
que el control parental no debe  
acabar con la educación.

De piedras Badajoz se ha llenado,  
preciosos dibujos, algunos hemos encontrado.  
Es una moda creativa,  
a la vez que entretenida,  
pues a los parques y plazas se les ha dado mucha vida.

Ya llegó el Carnaval  
y tenemos ganas de disfrutar.  
Febrero ya está aquí  
y con él nuestras tribus se van a divertir.

Traemos colores,  
traemos diferencias  
pues el mundo está lleno de muchas creencias.

¡VIVA EL CARNAVAL!



## Radio Tomasina

### Sello de Buena Práctica TIC Educarex

El pasado mes de febrero, nuestro cole recibió un nuevo reconocimiento a la labor del profesorado y alumnado.

El Sello de Buena Práctica TIC Educarex es un distintivo que concede la Consejería de Educación y Empleo de la Junta de Extremadura para reconocer las iniciativas innovadoras y las buenas prácticas en el uso de las TIC en el sistema educativo extremeño, ya sea en el ámbito de la organización de los centros educativos, de la metodología, de la innovación pedagógica, la creación de contenidos, la promoción, la gestión, la difusión o la comunicación.



El uso de la radio como herramienta educativa fomenta la autonomía del alumnado en todas las fases de los proyectos que se emprenden, desde la selección de los contenidos y formatos hasta la producción y la emisión, pasando por las fases de documentación, investigación, redacción y locución. Permite también desarrollar un modelo inclusivo de participación.

#### Puesta en marcha de Radio Tomasina:

Nuestro cole, dentro del proyecto de RadioEdu de la Consejería de Educación de la Junta de Extremadura, promueve el uso de la radio para el desarrollo competencial del alumnado.

Pretendemos utilizar la radio como herramienta de trabajo curricular, mediante reportajes, monográficos, miniespacios, dramatizaciones. Proponiéndonos también mejorar la competencia digital del alumnado, gracias al uso de herramientas y aplicaciones específicas.

El uso de la radio como herramienta educativa fomenta la autonomía del alumnado en todas las fases de los proyectos que se emprenden, desde la selección de los contenidos y formatos hasta la producción y la emisión, pasando por las fases de documentación, investigación, redacción y locución. Permite también desarrollar un modelo inclusivo de participación.

En estos momentos difíciles que estamos viviendo, Radio Tomasina quiere fortalecer la relación del alumnado con la comunidad educativa y con el entorno, emitiendo distintos post que ayudan a niños y mayores: cuentacuentos, Mindfulness, poesías...



## Semana de Extremadura en la escuela

Comprometidos con nuestra cultura extremeña, por segundo año consecutivo, un grupo de maestros y maestras del centro, dentro de un proyecto promovido por el Centro de Profesores de Badajoz, estamos preparando actividades para la celebración de nuestra semana de Extremadura.

Entre otras actividades, estamos ensayando dos danzas, de las más características de Extremadura, seleccionando una por provincia:

- Redoble - redoble, de Cáceres.
- El Candil, de Badajoz



## Las convicciones determinan conductas:

### LAS CONVICCIONES DETERMINAN CONDUCTAS: EL PODER DEL PENSAMIENTO

*“La gente no quiere verdades, quiere creencias.”*

KRISH NAMURTI

Para Rider Haggard la imaginación puede ser una sombra de la verdad intangible, como un pensamiento del alma. Henry Miller, afirma que el cerebro no es la mente. Si fuese posible localizar el asentamiento de la mente sería – según él -, más sensato colocarlo en el corazón, pero éste es sólo un receptáculo por medio del cual el pensamiento se convierte en cognoscible y afectivo. Es preciso que el pensamiento pase por el corazón para que se convierta en activo y significativo.

Debemos ser conscientes del poder de nuestro pensamiento: nuestras creencias crean realidades. *Lo que creemos es lo que creamos.* Así pues, es importante trabajar nuestro pensamiento para que forme equipo con nuestra afectividad. Esta combinación es la mejor fórmula para vivir una vida creativa y equilibrada. Una de las afirmaciones que más daño ha hecho a nuestra evolución es: “Esto siempre se ha hecho así”. El miedo al cambio y la excesiva preocupación por la seguridad han impedido que muchos sueños posibles hayan muerto antes de plasmarse en realidades creadoras.

Una *mente cerrada* puede ser muy peligrosa porque es rígida, inflexible y puede convertirse en una fuerza que mueva a conductas fanáticas y destructivas. Las personas podemos hacer que las cosas vayan muy mal, si así lo queremos, ya que disponemos de una de las armas más mortíferas: el desprecio por la vida, que parte del desprecio por nosotros mismos.

Toda la energía que no va a crear se dirige a la destrucción. No hay término medio. Nosotros decidimos la alterativa por la que optamos. Debemos renovarnos para mantenernos vigentes y aprender a vaciar nuestra mente de interferencias, de pensamientos obsesivos, de ataduras del pasado, de creencias, estereotipos y prejuicios. Ésta es una higiene mental necesaria, ya que sólo si *la taza está vacía*, está disponible para cumplir su misión. Una mente abierta, flexible, capaz de ceder y adaptarse, podrá disponer de una enorme cantidad de energía dirigida a la acción creativa.

Estamos convencidos de que nuestra vida no es un misterio que debamos resolver, sino una realidad que merece ser vivida y no tan sólo pensada.

(Del libro “Aplicáte el cuento” de Jaume Soler y M. Mercè Conangla)



## Un marco totalmente inadecuado

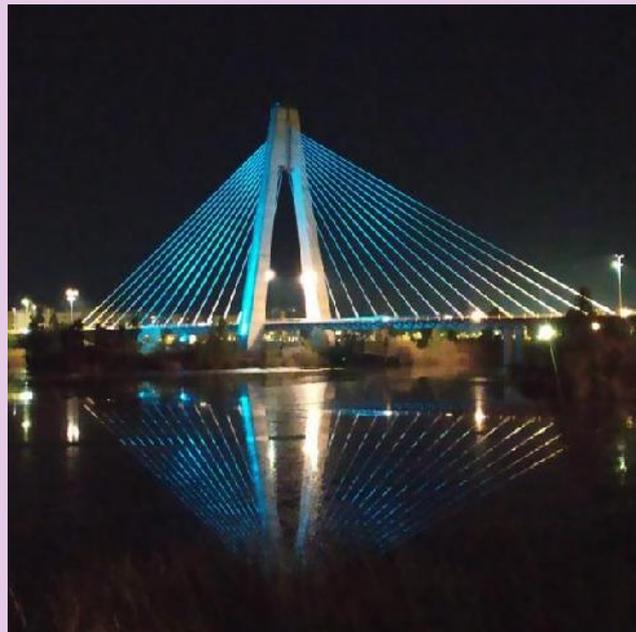
Un anciano que tenía un problema de miopía se consideraba un experto en evaluación de arte. Un día mientras visitaba un museo con su esposa y algunos amigos se dio cuenta de que se había olvidado las gafas en su casa y no podía ver los cuadros con claridad. Sin embargo, eso no lo frenó en manifestar sus fuertes opiniones. Tan pronto entraron en la galería, comenzó a criticar las diferentes pinturas. Al detenerse ante lo que pensaba era un retrato de cuerpo entero, empezó a criticarlo. Con aire de superioridad dijo:

El marco es completamente inadecuado para el cuadro. El hombre está vestido de una forma muy ordinaria y andrajosa. En realidad, el artista cometió un error imperdonable al seleccionar un sujeto tan vulgar y sucio para su retrato. Es una falta de respeto.

El anciano siguió su parloteo sin parar hasta que su esposa logró decirle en voz baja:

!Querido, estás mirando un espejo!

(Del libro "Aplicate el cuento" de Jaume Soler y M. Mercè Conangla)



## Los mil perritos

Se dice, que hace tiempo, en un pequeño y lejano pueblo, había una casa abandonada. Cierta día, un perrito, buscando refugio del sol, logró colarse por un agujero de una de las puertas de dicha casa. El perrito subió lentamente las viejas escaleras de madera y se topó con una puerta semiabierta. Lentamente se adentró en el cuarto. Para su sorpresa, se dio cuenta de que dentro había mil perritos más observándolo, tan fijamente, como él a ellos. El perrito comenzó a mover la cola y a levantar sus orejas poco a poco. Los mil perritos hicieron lo mismo. Posteriormente sonrió y le ladró alegremente a uno de ellos. El perrito se quedó sorprendido al ver que los mil perritos también le sonreían y ladraban alegremente con él. Cuando el perrito salió del cuarto, se quedó pensando para sí mismo:

- ¡Qué lugar tan agradable! ¡Voy a venir más a menudo a visitarlo!

Tiempo después, otro perrito callejero entró en el mismo edificio y llegó a la misma habitación. A diferencia del primero, este perrito al ver a los otros mil perritos se sintió amenazado, ya que lo estaban mirando de una manera agresiva. Posteriormente empezó a gruñir; obviamente los otros mil perritos gruñeron igual que él. Comenzó a ladrarles ferozmente y los mil perritos le ladraron ferozmente. Cuando este perrito salió del cuarto pensó:

- ¡Qué lugar tan horrible éste! ¡Qué perros tan desagradables y agresivos! ¡Nunca más volveré a entrar allí!

En la pared de dicha casa, se podía ver un viejo letrero que decía: “La casa de los mil espejos”. Y es que todos los rostros del mundo son nuestros espejos.

(Del libro “Aplicarte el cuento” de Jaume Soler y M. Mercè Conangla)



## Zona TIC

**POLICIA**  
NACIONAL

### GUÍA CONTRA LAS FAKE NEWS

La Policía Nacional explica 5 sencillos consejos para combatir las Fake News y la desinformación:



**Googlea:** Una búsqueda rápida puede dar respuesta sobre la fiabilidad de su contenido.



**Contrasta:** Acudir a fuentes oficiales es la forma más rápida y segura.



**Sospecha:** Una imagen corporativa, logo, sello o cualquier otro intento de hacerlo oficial por sí solo no acredita su autenticidad.



**Consulta:** recuerda que, aunque la información no pueda considerarse falsa estrictamente, saber quién es el emisor puede ayudar a saber si es opinión o información objetiva.



**NO compartas:** Si dudas o piensas que puede tratarse de una *fake news* evita convertirte en un peón para difundir un mensaje falso. Muchas *fake news* pueden crear miedo irracional o hacer un enorme daño, ¡utiliza siempre el sentido común!



Si dudas, nos tienes en nuestros perfiles de RRSS



Policia



PoliciaNacional

## El cole en imágenes



## El cole en imágenes

