



El CEIP Ausiàs March de Alboraya estrena periódico

El CEIP Ausiàs March de Alboraya inicia un nuevo proyecto, la elaboración del periódico: “**Escola en March@**”

Esta iniciativa surgió de una alumna de tercero de primaria, propuesta que salió adelante tras la votación en una de sus asambleas de delegados y delegadas. Desde el colegio se dio difusión para que las familias que quisieran implicarse en la elaboración del mismo lo comunicaran, y finalmente gracias a la ardua tarea de cuatro madres: Sonia Gómez Avilés, madre de Olivia, de primero de infantil, Amparo López Javier, madre de Manel, de tercero de primaria, Sandra Alarcón Albarracín, madre de Daniela, primero de primaria y de Emma, segundo de infantil y Miriam Soria Candela, madre de Blanca, tercero de primaria y Eva, tercero de infantil, ha sido posible que el primer número pueda ver la luz.

Hay que agradecer a todas las familias, a los docentes y al personal del comedor, que han aportado su granito de arena para que finalmente este proyecto haya podido salir adelante. Desde el periódico animamos a todos los alumnos y alumnas del centro, a todas las familias y en general a toda la comunidad educativa, que sigan implicándose y continúen enviando todo tipo de artículos para incluir en todas las secciones de las que dispone el mismo, para las sucesivas publicaciones. Informamos de que será una publicación semestral y se enviará por los canales de difusión de los que dispone el colegio.

A su vez, queremos trasladar a todos los alumnos y alumnas que vamos a llevar a cabo un concurso para seleccionar el logo del periódico.

Concurso: Crea el logo para Escola en March@

La fecha límite para presentar los logos será el 15 de junio de 2022. Y el ganador verá el logo impreso en el siguiente número del periódico.

Los cursos que pueden participar son desde primero de primaria hasta sexto de primaria. Os animamos a ser creativos y a disfrutar diseñando.



Para el próximo número, desde Escola en March@, queremos hacer partícipes a todos los estudiantes del Ausiàs March, para que nos envíen un logo elaborado por ellos, de todos los diseños que recibamos, saldrá el ganador y se convertirá en el logo oficial de nuestro periódico.

Todos los participantes tendrán que enviar el diseño del logo en formato JPG (foto) o formato Word, al siguiente correo electrónico: revistaenmarchausiasmarch@gmail.com

De todos los diseños recibidos, las editoras del periódico elegiremos el que más se identifique con los valores del centro, tendremos en cuenta la originalidad y creatividad de los mismos.

El tamaño del logo se adecuará al formato del periódico. Así mismo, se podrán utilizar para su elaboración cualquier tipo de técnica: acuarelas, carboncillo, ceras, medios tecnológicos, etc.

FRASE DEL MES



“ANTES DE JUZGAR, BUSCA LA VERDAD, ANTES DE LASTIMAR, PONTE EN SU LUGAR.”

Paulo Coelho

(Sección mediando)



PERSONAJES EMBLEMÁTICOS Y CURIOSOS

ADELA TURÍN

Escrito por Sonia Gómez Avilés

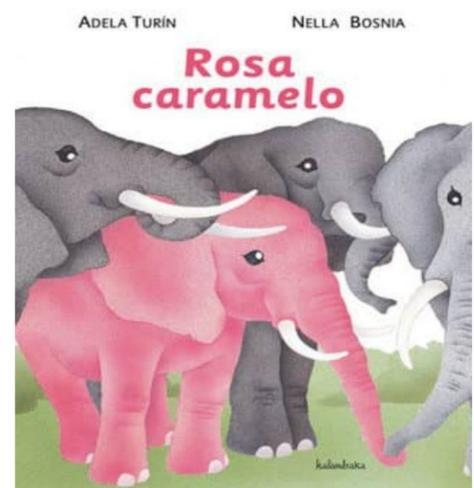
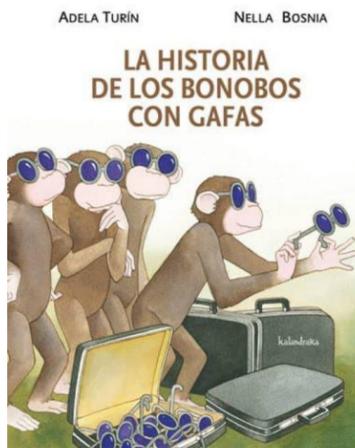
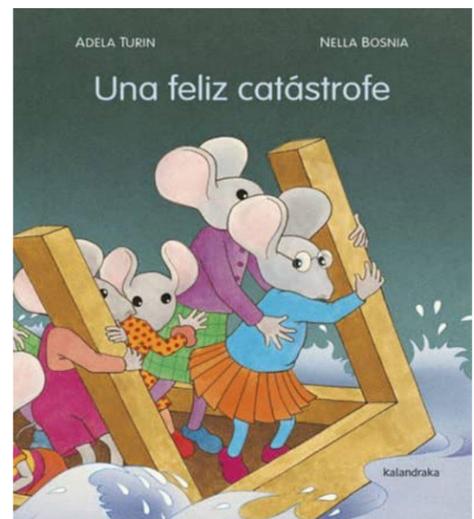
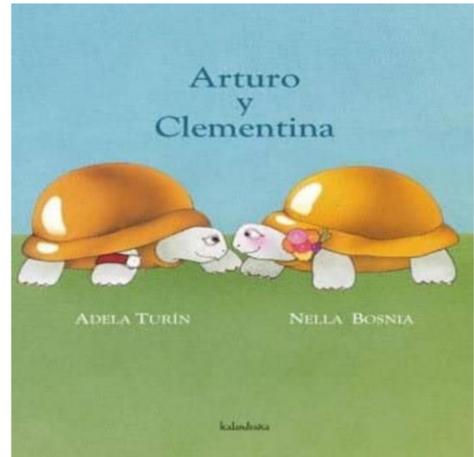


Adela Turín se considera una de pioneras en el tratamiento de la coeducación y la igualdad de género a través de la literatura infantil y juvenil. Esta escritora e historiadora del arte nacida en Italia se dedicó en los años 60 a analizar los sesgos sexistas de la literatura infantil. Dedicó gran parte de su vida a denunciar la presencia de sexismo en materiales educativos y promovió la sensibilización sobre este tema en instituciones, editoriales y en la sociedad en general.

Entre sus obras de literatura infantil más destacadas se encuentran *Rosa Caramelo* (publicado en los años 70, muestra a los más pequeños que la igualdad es necesaria para crecer en libertad), *Arturo y Clementina* (invita a reflexionar sobre la igualdad y el peligro de la violencia de género psicológica), *La historia de los bonobos con gafas* (reivindica los esfuerzos de las mujeres en sociedades machistas, con claras limitaciones de acceso a la educación y otras parcelas sociales para las mujeres, y con roles de género fuertemente definidos), y *Una feliz catástrofe* (permite reflexionar sobre la necesidad de equiparar las tareas del hogar).

Todos estos libros han sido escritos por Adela Turín e ilustrados por Nella Bosnia con el lema *A favor de las niñas*, y han contribuido desde los años 70 a erradicar los estereotipos sexistas y a reivindicar el rol de la mujer en la sociedad y su libertad.

Adela Turín falleció el pasado 14 de diciembre a los 92 años. Te agradecemos enormemente tu labor por cambiar mentalidades y por construir un mundo mejor. Hasta siempre.



En el próximo número desvelaremos nuestro nuevo personaje emblemático y curioso.

Si quieres averiguar de antemano de quién se trata, te daremos las siguientes pistas para que puedas investigar y adivinarlo.

Pista nº1: fue la reina egipcia más bella

Pista nº2: fue una reina adolescente

Pista nº3: tenía muchos títulos

¿Sabes ya de quién hablamos?

CON TOQUE DE HUMOR

Esto son dos mosquitos que van en una moto y el de atrás le dice al de delante: ¡Oye, para, que se me ha metido una mosca en el ojo!



¿Sabes que mi hermano anda en bicicleta desde los 4 años?

Mmmm...pues ya debe de estar lejos



¡Mamá, en el colegio me llaman distraído!
Juanito, itú vives en la casa de enfrente!

(Sonia Gómez Avilés)





¡En nuestra casa no pueden faltar las arepas!, una especie de pan circular hecho con maíz. ¡Es una comida típica venezolana!

Los ingredientes son:

- 2 tazas de harina de maíz
- 2½ tazas de agua tibia
- Una pizca de sal
- 1 cucharadita de aceite



Se sirven calientes con el relleno al gusto. Esta vez lo hemos hecho con aguacate. ¡Delicioso y saludable!

BON PROFIT: RECETAS ELABORADAS POR NUESTROS ALUMNOS Y ALUMNAS

COCINANDO AREPAS

Receta elaborada por Emma Pulido (2º de infantil)

PREPARACIÓN:

Ponemos el aceite en la plancha a fuego medio alto.

Colocamos el agua y una pizca de sal en un recipiente, y agregamos poco a poco la harina y removemos. Esperamos unos tres minutos hasta que la masa tome un poco de consistencia. Luego amasamos hasta que no se pegue a los bordes del recipiente. No debe quedar ningún grumo.

Formamos esferas del tamaño de una naranja y luego aplastamos con las palmas de las manos hasta obtener unas arepas circulares de unos diez centímetros de diámetro.

Las colocamos en la plancha y las cocinamos con tapa durante 5 minutos a fuego lento, destapamos y damos la vuelta a las arepas.



Los ingredientes son:

- 1 kilo alitas de pollo.
- 1 cucharada orégano.
- 2 dientes de ajo picados o rallados finamente.
- 2 cucharadas kétchup.
- 1 mostaza.
- Sal y pimentón dulce.
- Harina para rebozar.
- Pimentón picante (opcional).

COCINANDO ALITAS DE POLLO

Receta elaborada por Natalia Barahona (3º de primaria)

PREPARACIÓN:

Primero cortamos las alitas en 2 y las lavamos. Una vez escurridas, dejamos macerar unas horas en un bol junto con todos los ingredientes excepto la harina.

Una vez pasado el tiempo rebozamos las alitas con la harina y las freímos a fuego medio en abundante aceite, y cuando ya estén doradas las sacamos, y quitamos el exceso de aceite con papel absorbente.



¡Qué ricas le han salido a Natalia, se nota que están para chuparse los dedos!

ESCAPADAS REVITALIZANTES

FIN DE SEMANA EN ELS PORTS (CASTELLÓN)

(Artículo redactado por la familia de Mariel y Livia Redón Atienza, 3º de primaria y 2º de infantil)



La primavera del año pasado, dado que por la pandemia no podíamos salir de la Comunidad Valenciana, decidimos recorrer algunas de nuestras comarcas. Una de las que elegimos fue **Els Ports, en la provincia de Castellón**.

Nos alojamos en el pueblo de Cinc Torres, muy pequeño y agradable. ¡Además existe un gran yacimiento de restos de dinosaurios! Primero visitamos el museo, donde han reproducido un gran dinosaurio con todo su esqueleto. Os recomendamos llamar por teléfono al Ayuntamiento de Cinc Torres para concertar la visita al museo.

Y después fuimos dando un agradable paseo al parque donde se han hecho las excavaciones y se han encontrado los restos de estos grandes animales prehistóricos.

Mirad, mirad, qué sorpresa nos llevamos...

MORELLA (CASTELLÓN)

También visitamos **Morella**, y entramos en su castillo. Lo recorrimos con una audioguía que nos fue explicando toda la historia del castillo. Por un momento nos pudimos imaginar que estábamos en la Edad Media vestidos con trajes medievales.



Recorrimos su casco histórico medieval lleno de pórticos.



Y al acabar.... Después de recorrer todo el itinerario del castillo teníamos mucha hambre... Si visitáis la zona no dejéis de probar sus chuletitas de cordero y las croquetas. Y si después de comer todo esto todavía os quedáis con ganas de más probad el típico "Flaó", un *pastisset* relleno de requesón, almendra y miel.



Y la principal recomendación de Mariel es que llevéis una bufanda y ropa de abrigo, vayáis en la temporada que vayáis. Nosotros fuimos en abril y la única de la familia que llevó una bufanda y sí que la usó fue ella. En esta comarca nunca se sabe.

SUBIDA A LA CRUZ DE NAQUERA

Si os gusta caminar, subir montañas y además no os dan miedo las alturas os recomendamos esta ruta que tenemos aquí al lado, en la Sierra Calderona. Es la subida a la Creueta de Náquera.



Tendréis que desayunar bien ese día ya que vais a subir un desnivel de 211 metros. Y además os recomendamos llevar un almuerzo para cuando lleguéis arriba y os lo comáis disfrutando de las maravillosas vistas, se ve hasta el mar y eso que está a unos 20 km. de distancia.

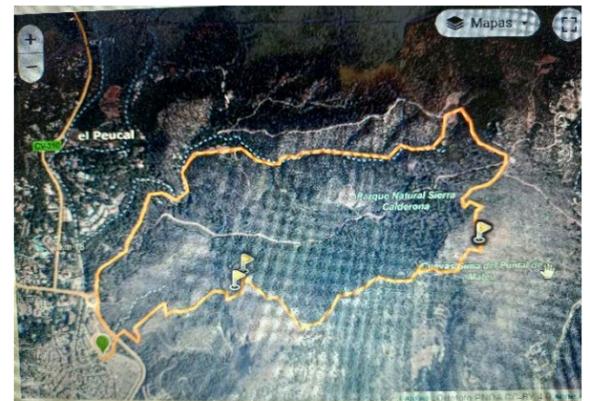


También os recomendamos un calzado de montaña, para ir cómodos, y además no resbalarse en la bajada, ya que ¡lo mismo que habéis subido tendréis que bajar! Y por supuesto vuestras botellas bien llenas de agua.

Para comenzar esta ruta al llegar a Náquera pasaréis una primera rotonda (veréis un Consum a vuestra izquierda), pasaréis una segunda rotonda y cogeréis dirección al “centro urbano”. Enseguida viene una calle a la derecha que indica “Ermita de San Francisco”. A partir de la ermita sale una pista que lleva directamente a la cruz. El último tramo para llegar hasta la parte más alta se hace subiendo de piedra en piedra.

Subir os costará aproximadamente 1 hora y media, pero bajar.... En media hora estáis abajo.

Os dejamos también la ficha técnica de la ruta para que tengáis más información.



¡Estáis hechas unas verdaderas viajeras, menudo recorrido, precioso!

¡Vámonos de camping!

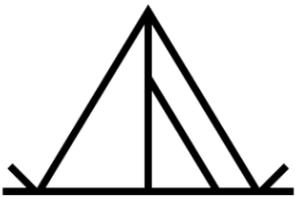
El año pasado, la clase de segundo de primaria, nos fuimos con nuestros padres de viaje para desconectar del colegio.

Fuimos a un pueblo de Castellón llamado Alcocebre, donde hay un camping, "El Tropicana". Recuerdo que allí había un loro, una piscina y muchos bungalós, aunque también se puede ir en caravana o dormir en tienda de campaña. También había un jacuzzi con el agua calentita y muchas burbujas.

Por la noche podíamos ir a jugar, pero como estaba oscuro llevábamos linternas y cenábamos todos en la calle.

Lo que menos me gustó es cuando fuimos a la playa, porque me pinchaba con las piedras y el agua del mar estaba muy salada, pero aun así me lo pasé muy bien jugando con mis amigos a tirarnos un avión de juguete.

Recomiendo a todo el mundo que vaya de camping porque es muy divertido y si vas con tus amigos aún mejor porque pasas un montón de tiempo juntos y compartes unos días inolvidables.



(Artículo redactado por Livia López Antúnez, 2º de Primaria)

A todos los lectores y lectoras de nuestro periódico, les recomendamos todas estas escapadas viajeras para disfrutar en familia y conectar con la naturaleza, esperamos que os sean de utilidad y agradecer a las familias que nos hayan trasladado sus experiencias para compartirlas.

¡Disfrutad y viajad!

Viajar y cambiar de lugar revitaliza la mente (Séneca)



QUÉ HACER EN FIN DE SEMANA

Para aquellos que, siendo viajeros, no se pueden desplazar muy lejos, también tenemos algunas recomendaciones muy divertidas y no hace falta salir de Valencia, que sepáis que estáis de suerte, porque traemos fantásticos planes.

La primera opción que os proponemos, y más ahora que se acerca el buen tiempo, nos la dan nuestras compañeras Mar, de 1º de infantil, y su hermana Daniela, de 3º de infantil: los **Jardines de Viveros** de Valencia, el llamado “corazón verde” de nuestra ciudad.

Este parque, que comenzó su transformación en parque público en el siglo XX, consta de muchas zonas e instalaciones con que poder entretenernos. En la foto podemos ver a Daniela y a Mar en la zona del **Parque de tráfico y educación vial**, perfecto para pasar un buen rato e ir aprendiendo las normas de tráfico y circulación. El circuito puede realizarse en patines, bicicleta, patinete o el medio de desplazamiento que cada uno prefiera. Al lado, rodeando esta zona, hay también una **pista de patinaje** y una **zona de juegos infantiles** con un barco y diversas zonas con columpios y balancines.



Si después de todo esto alguno o alguna se queda con ganas de más, tranquilidad porque dentro de estos jardines hay más zonas de juego infantiles, un estanque con patos, un recinto con pavos reales, y una gran pajarera con multitud de pájaros gustosos de que niños y niñas los alimenten.

Los jardines también albergan el Museo de ciencias Naturales (interesante visita de entrada gratuita para los amantes de los dinosaurios, pero ojo que los lunes está cerrado), multitud de fuentes, y una cantidad y diversidad arborícola que no deja indiferente a nadie que lo visita. Os recomendamos pararos un rato a contemplar la gran *Jacaranda mimosifolia* y el impactante *Podocarpus Macrophyllus* que hay frente a la Alquería de Canet, una construcción típica de la arquitectura rural valenciana, que se puede ver en el paseo de la entrada desde el Llano de Real. Y para el que tenga tiempo y le apetezca, os recomendamos llevar una mantita y tumbarnos en el césped, con un pequeño picnic y una buena lectura o música. Para el que sea más de mesa y sillas, los jardines también cuentan con tres áreas de cafetería repartidas por todo el perímetro en las que seguro les atenderán gustosamente.

¿Pero, y qué pasa si llueve? Porque todos sabemos que a veces el tiempo no acompaña ¿Nos quedamos metidos en casa? Pues que no cunda el pánico porque tenemos otra propuesta maravillosa de nuestro compañero Rodri, de 1º de infantil, y nuestra compañera Olivia, también de 1º de infantil: visitar el **Museo de las Ciencias Príncipe Felipe**, en la Ciudad de las artes y las Ciencias.

Bajo el lema *Prohibido no tocar, no sentir, no pensar*, este museo recoge gran cantidad de exposiciones interactivas y animaciones científicas para conocer las nuevas tecnologías y avances de la ciencia. Algunas de estas exposiciones son permanentes y podemos disfrutar de ellas en cualquiera de nuestras visitas al museo, como es el caso de *Bosque de cromosomas* (con más de cien módulos interactivos), *Teatro de la ciencia* (espacio en el que se realizan demostraciones y representaciones científicas), *Gravedad cero* (exposición para explorar el universo, la investigación espacial y la astronomía), junto con un *espacio para niños y niñas de 3 a 8 años* en el que hay juegos con agua, una cabaña inacabada con todos los elementos de construcción necesarios para terminarla, y una zona con animales.



como es el caso de *Bosque de cromosomas* (con más de cien módulos interactivos), *Teatro de la ciencia* (espacio en el que se realizan demostraciones y representaciones científicas), *Gravedad cero* (exposición para explorar el universo, la investigación espacial y la astronomía), junto con un *espacio para niños y niñas de 3 a 8 años* en el que hay juegos con agua, una cabaña inacabada con todos los elementos de construcción necesarios para terminarla, y una zona con animales.





Otras exposiciones son temporales. Actualmente se puede disfrutar, entre otras, de *Érase una vez* (la ciencia en el mundo de los cuentos); *Marte, la conquista de un sueño* (entre otras cosas, nos permite oír cómo sería nuestra voz o cuál sería nuestro peso en Marte); *Play, ciencia y música* (con instrumentos de música al alcance de todos).



La entrada vale para todo el día y con ella puedes entrar en todas las exposiciones mencionadas, con lo que un buen plan podría ser comer en algún restaurante cercano o incluso hacer un picnic si hace buen tiempo en la zona del cauce del río (hay taquillas en la entrada donde poder guardar las mochilas y enseres) y volver por la tarde para seguir disfrutando de la visita. Y aun así probablemente deberéis volver otro día para poder hacer todas las actividades propuestas en este museo porque son muchísimas y todas muy interesantes y divertidas. En palabras de nuestro compañero Rodri y su madre, Sandra, “Este museo es inacabable. Hemos venido varias veces y aún no hemos conseguido ver todo lo que hay en todas las exposiciones y salas”.



Olivia y Rodri nos cuentan que *lo que más les ha gustado es la incubadora en la que ves cómo salen los pollitos de sus huevos, el hormiguero, la zona de juegos de agua y de construir la casa, la zona de cuentos en la que puedes tirar la casa de los tres cerditos soplando como el lobo con un ventilador, los instrumentos de música, sobre todo la guitarra y la batería, y la zona en que pintas un dibujo y aparece como holograma dentro de unos dibujos que se ven en la pared*. En palabras de nuestra compañera Olivia, [“Tenéis que ir al museo porque lo vais a pasar pipa”](#).

Y si también os apetece volar el *cachirulo*, podéis aprovechar esta visita al cauce del río para hacerlo, o si no hace excesivo viento para que la arena no os moleste, podéis acercaros a la **playa de la Patacona**, donde muchos valencianos acudimos y pasamos un bonito día en la playa en familia. Para los aficionados a esta bonita y relajante actividad, adelantaros que este año el **Festival del Viento**, que llevará 21 años llenando de espectaculares cometas el cielo de la ciudad de Valencia, se celebrará los días 11 y 12 de mayo en la **playa del Cabañal**.

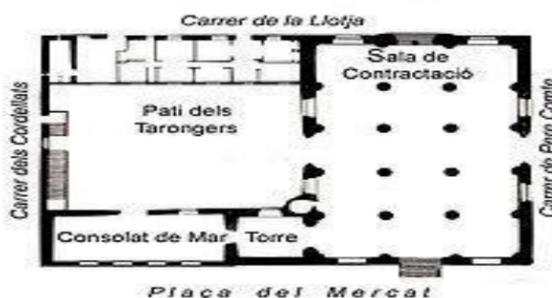


Otro plan que seguro que os va a gustar y os va a resultar muy interesante es visitar la **Lonja de la Seda**, recomendación que viene de la mano de nuestra compañera Daniela Pulido (1º primaria).

“La **Lonja de la Seda** es el edificio de estilo gótico más destacado de nuestra ciudad, Valencia. Está situado en su centro histórico. Fue construida como Lonja de los Mercaderes en el siglo XV y era un espacio donde se reunían los comerciantes mientras cerraban tratos comerciales y bancarios. A partir del siglo XVIII empezó a conocerse como Lonja de la Seda porque por aquel entonces eran los mercaderes de la seda el gremio más fuerte de Valencia. En 1996 fue declarada Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO.

El edificio tiene tres salas alrededor de un jardín (patio de los Naranjos), que son: La Sala de Contratación, la Torre y el Consulado del Mar.

Al entrar, nos dieron un mapa del edificio.



Empezamos nuestra visita en el Patio de los Naranjos, un bonito y relajante jardín de naranjos y cipreses; tiene una fuente en el centro en forma de estrella de ocho puntas y unos bancos de piedra alrededor. Desde aquí entramos a la Sala de Contratación donde se realizaban los intercambios comerciales entre quienes vendían textiles (u otras materias) y quienes los compraban.



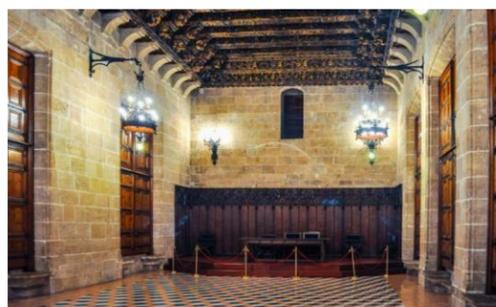
Desde la Sala de Contratación hay una escalera de caracol que tiene ciento cuarenta y dos escalones para acceder a la Torre. Se cree que en los pisos de arriba de la Torre había una cárcel para ladrones y mercaderes que no pagaban sus deudas. Actualmente no es posible subir, pero sí pudimos ver un trocito de la escalera.



Otra parte de La Lonja de la Seda es el Consulado del Mar. En esta sala hay proyectores y nos quedamos un ratito viendo los vídeos. **Aprendimos que aquí, en la planta baja, estaba el Tribunal de Comercio, donde los jueces celebraban sus sesiones.**



Para poder ver el piso de arriba, la Cámara Dorada, subimos por una escalera de piedra desde el Patio de los Naranjos, mirando nuestro mapa para orientarnos. En esta sala también hemos podido ver unos vídeos. Nos ha llamado la atención el techo dorado, lleno de figuras y muchos detalles, es precioso.



Nos ha hecho mucha ilusión conocer la Lonja de la Seda. ¡Una visita interesante, divertida y amena que os recomendamos!"



Gracias a nuestras reporteras de fin de semana:

Daniela Fabra (5º infantil) y Mar Fabra (3º infantil)

Olivia Tamarit (3ª infantil) y Rodri Garrido (3ª infantil)

Daniela Pulido (1º primaria)

CIENCIA Y ARTE EN CASA

MANUALIDAD JIRAFÁ DE PLASTILINA

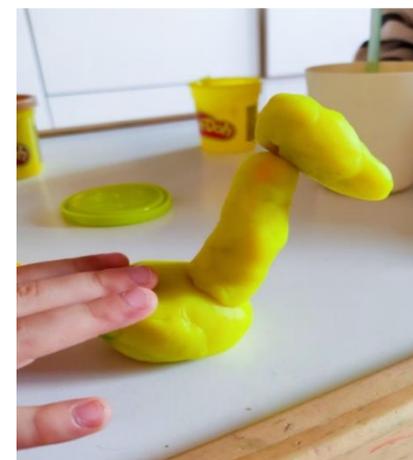
Hoy os traemos esta simpática manualidad que podrán realizar los más pequeños y pequeñas de la casa, de la mano de nuestra compañera Olivia (3º Infantil), que nos va a explicar cómo hacer una jirafa con plastilina.

Los materiales que necesitaremos son los siguientes: plastilina (Olivia ha elegido las de color amarillo y marrón), palillos, cartulina o algún papel grueso (para las orejas), papel cebolla o fino (para la crin) y unas tijeras.

1º Moldeamos tres piezas: una más grande redondeada para el cuerpo, una alargada para el cuello, y una redonda más pequeña para la cabeza.



2º Unimos las tres piezas con ayuda de dos palillos y lo reforzamos todo con los dedos.



3º Ahora hacemos las patas: moldeamos cuatro churros en los que insertamos otros cuatro palillos (uno para cada pata), dejando que sobresalga una zona del palillo que nos servirá para unirlo al resto del cuerpo de la jirafa. En la otra zona de la pata ponemos un poco de plastilina de otro color (marrón en nuestro caso) para las pezuñas.



4º Hacemos una bolita muy pequeña, en nuestro caso en amarillo, y otra más pequeña aún en negro, y repetimos. ¡Ya tenemos los ojos!

5º Recortamos unas orejas con la cartulina y las insertamos en la plastilina.

6º Recortamos el papel cebolla doblado y lo clavamos en la zona del cuello.



7º Ponemos manchas por todo el cuerpo con trocitos de plastilina oscura y... ¡ya tenemos nuestra jirafa! A ésta la hemos llamado Chufa ☺



NOTA: podéis también hacerle unos pequeños cuernos, y los agujeros de la nariz y boca con la tapa de un bolígrafo o similar.

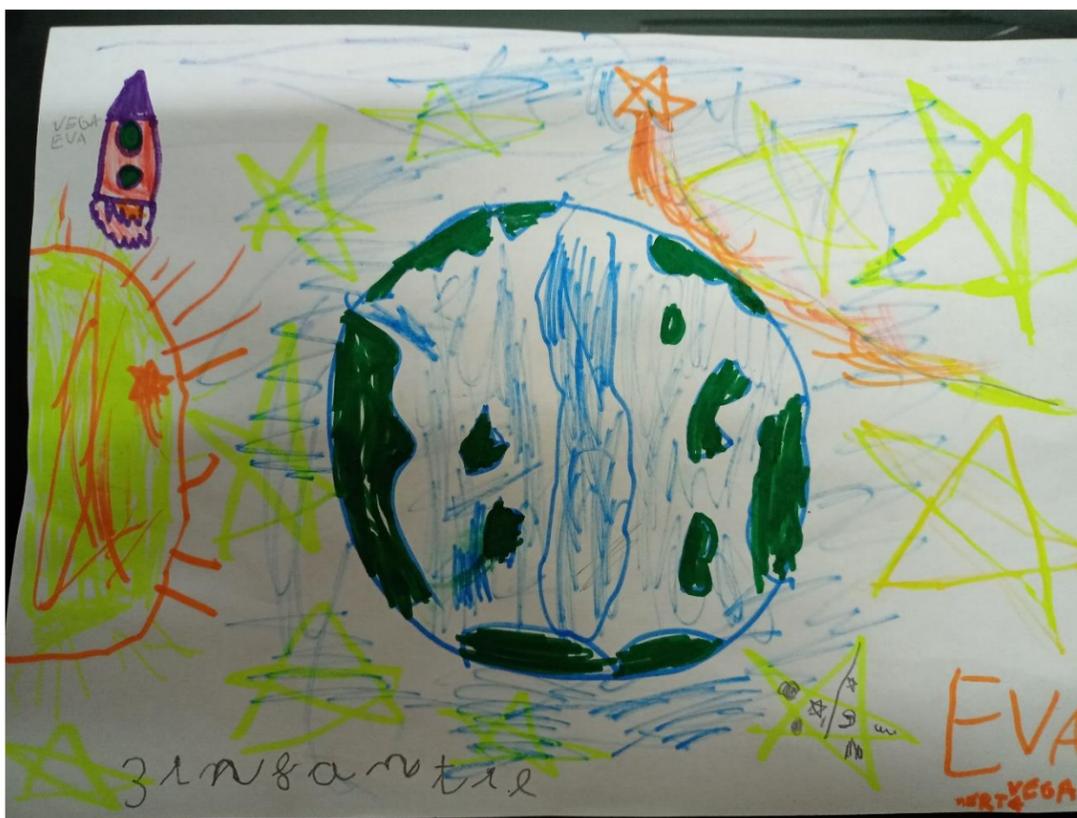
(Olivia Tamarit (3º Infantil) y su familia)

NUESTROS PEQUEÑOS ARTISTAS

VIAJE AL UNIVERSO

Eva Andrés Soria, una pequeña artista de tercero de infantil, nos ha hecho un dibujo precioso sobre el universo, materia que han visto en el cole y sobre la que hicieron un taller especial, porque viajaron por las estrellas sin salir del cole y eso es una pasada. Gracias a la Escuela de Ciencias Cosmofísica, se estableció un planetario en la biblioteca y se convirtieron en astronautas por un día.

Si nos fijamos bien, Eva se lleva de viaje a las estrellas, a sus amigas Vega y Berta. 😂 ¡Buen viaje a las tres!

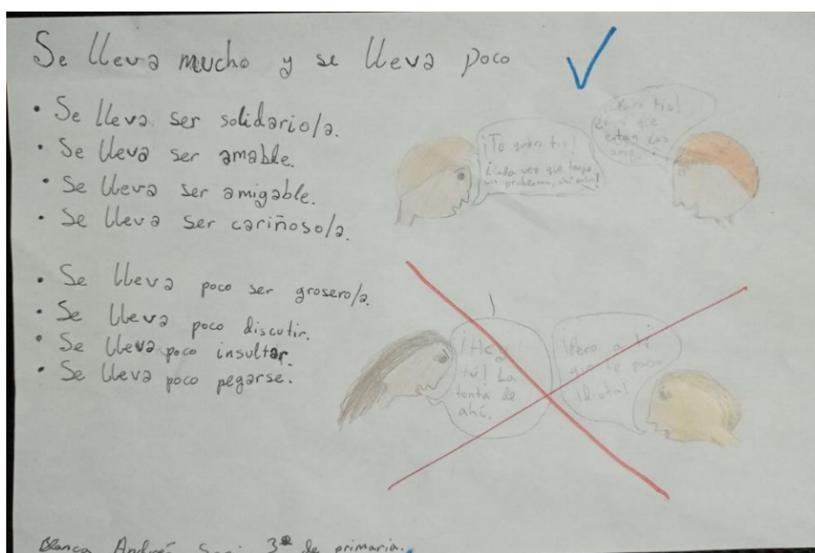


¡Eva, un dibujo precioso! Sigue practicando y serás como Picasso o Sorolla.



Artículo escrito por Miriam Soria

MEL I FIBLÓ (LO QUE SE LLEVA Y LO QUE NO)



Artículo redactado por Blanca Andrés Soria

EL COLE AL DESCUBIERTO

ACTIVITATS DEL MENJADOR

Els alumnes i alumnes que mengen en el nostre col·legi realitzen activitats molt interessants i amenes amb les nostres monitores del menjador.

Durant aquests mesos han estat parlant i treballant sobre els **hàbits d'alimentació saludable** amb l'alumnat d'infantil i de primer cicle a les activitats del menjador. Mireu quin mural tan bonic han fet!



També han fet un **Concurs de Cartells del Silenci**, entre altres activitats, inspirats en el cartell dels premis Sambori. Us mostrem quins han sigut els cartells premiats al concurs del menjador, encara que us podem assegurar que tots eren meravellosos. La nostra enhorabona a Alma, Evelina, ¡Hugo i a tots els participants!



Escrito por Amparo López

Semana de la igualdad en nuestro cole

Escrito por Sonia Gómez Avilés

En conmemoración al Día Internacional de la Mujer que se celebra todos los años el 8 de marzo, nuestro colegio celebró del 7 al 11 de marzo la **Semana de la Igualdad 22**. Durante toda esta semana se llevaron a cabo en el centro multitud de actividades muy interesantes y enriquecedoras para el alumnado relacionadas con el tema: trabajaron y dialogaron con los alumnos y alumnas sobre las **ODS (Objetivos de Desarrollo Sostenible)**, iniciativa impulsada por las Naciones Unidas, en la que nuestro colegio colabora activamente), se realizaron diferentes **talleres** sobre cuestiones de raza, sexo, diversidad funcional... que fueron impartidos por la empresa *New York Valencia*, por el equipo de orientación y por el Ayuntamiento. También se elaboraron preciosos **murales** que se han dejado expuestos en el colegio.

Se visualizaron documentales relacionados con la igualdad en sesiones de **Cinema Fórum** que dieron pie a enriquecedores y provechosos diálogos. En la web del colegio tenéis un vídeo sobre todos los actos de esta semana. Aquí os dejamos una pequeña muestra de los mismos, no sin antes agradecer desde el periódico a profesores y profesoras, alumnos y alumnas, toda la labor realizada durante esta semana (y durante todo el año): "¡El efecto mariposa llegará!". "Quedémonos con quien sueña con nosotros y nosotras, y no con quien nos quite nuestros sueños..."

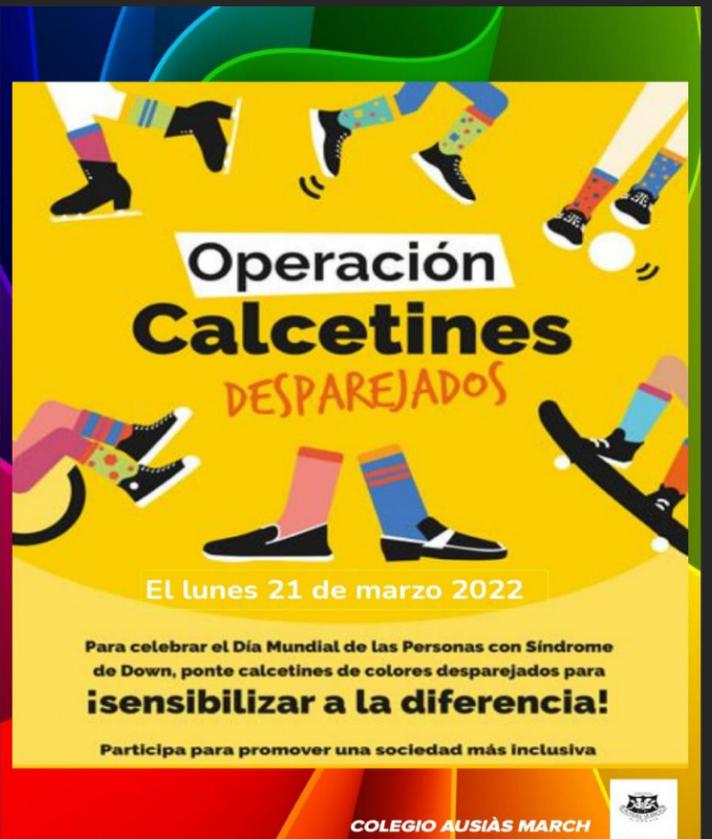


Seguid leyendo, todavía quedan muchas más actividades realizadas por nuestro fantástico cole: Carnestoltes, semana por el clima, manualidades de arte...

21 de marzo, Día Mundial del Síndrome de Down

Escrito por Sonia Gómez Avilés

Si tienes curiosidad del porqué de este día y calcetines desparejados, sigue leyendo, es muy interesante.



Cada **21 de marzo** se celebra el **Día mundial del Síndrome de Down**. Esta fecha fue elegida en 2011 por las Naciones Unidas no de forma casual, ya que las personas con Síndrome de Down tienen 3 cromosomas (en lugar de dos) en el par 21. De ahí que la fecha elegida para su conmemoración sea el día 21 del mes 3. **Una de las acciones que se ha vinculado a este día es el uso de calcetines desparejados.** Esta campaña comenzó en **Reino Unido** a propuesta de **Chloe Lennon**, una niña con Síndrome de Down que grabó un vídeo que se hizo viral en el que pedía a la gente que utilizara calcetines diferentes en cada pie. En palabras de su madre, querían "mandar un mensaje positivo sobre este día para aumentar la conciencia sobre los niños que padecen esta alteración genética".

¿Y por qué calcetines desparejados? Pues el motivo es que los calcetines se han usado como símbolo ya que los cromosomas tienen una forma similar a éstos, y el hecho de llevarlos desparejados lo que busca es mostrar apoyo con un mensaje muy potente: recordar que todos somos diferentes.

Nuestro colegio se unió a esta iniciativa invitando a alumnos, alumnas, profesores y profesoras a lucir sus calcetines desparejados durante ese día, y aprovecharon para dialogar sobre este trastorno genético promoviendo una sociedad más inclusiva.

CARNESTOLTES 2022

Aquest any el nostre col·legi va celebrar els **Carnestoltes** durant la setmana del 22 al 25 de febrer. Els alumnes i alumnes de sisé van ser els encarregats de donar una sèrie de consignes a complir per la resta de cursos, i cada classe va assajar una divertida cercavila en música i educació física per a mostrar-la a tots els grups l'últim dia de la setmana. Us deixem el pregó i unes fotos de les cercaviles. Podeu veure el vídeo de la cercavila en la web del col·legi!



DIMARTS 22
PREGÓ

Sóc en Carnestoltes,
el rei dels poca-soltes,
us faig saber que he arribat
i que l'avorriment s'ha acabat.

La festa ja està ací,
ens anem a divertir,
cantarem, ballarem i riurem
i d'allò més bé ens ho passarem.

Si de la festa voleu participar
una consigna diferent heu de portar
que cada dia afegiràs

Que comence la festa!



CONSIGNES PER A CARNESTOLTES

DIMECRES 23

Un mitjó de cada color t'hauràs de posar,
i amb molta elegància caminaràs,
i per fora els mostraràs.



DIJOUS 24

El dijous molt elegants estarem
perquè de casament anirem.
Una corbata o un mocador
i açò serà tot una diversió.
Recorda't que els mitjons de cada color
també als teus peus hauràs d'afegir.



DIVENDRES 25

Un pentinat divertit heu de lluir
si de les classes voleu gaudir.
I recorda't que amb tot allò que t'has posat
els altres dies hauràs de vindre.



Semana por el clima

Como la mayoría ya sabréis, nuestro colegio forman parte de Teachers For Future Spain ("Profes por el Futuro"), colectivo de docentes preocupados por el medio ambiente y el cambio climático que apoya el movimiento reivindicativo en favor del cuidado del planeta Fridays For Future.

Este año desde Teachers for Future Spain se propusieron una serie de actividades a realizar en los diferentes colegios miembros durante la **Semana por el Clima**, del 21 al 27 de marzo:

- Lunes 21, *Día de los Bosques*
- Martes 22, *Día del Agua*
- Miércoles 23, *Día Meteorológico Mundial*
- Jueves 24, *Los rostros de la crisis climática*
- Viernes 25, *Movilización por el clima*
#YoMePlantoxElClima

-Sábado 26, *La hora del Planeta*, iniciativa QUE surgió en 2007 de WWF (*Fondo Mundial para la Naturaleza*) con la intención de llamar la atención sobre la situación del planeta. Desde entonces se han sumado a la misma más de 200 países y millones de ciudadanos y empresas. Si alguno no la conoce, consiste en apagar todos los aparatos que consumen energía durante una hora, de 20.30h a 21.30h.

En nuestro colegio realizaron charlas y debates sobre cada uno de los temas propuestos cada día de la semana. Además, algunos grupos trabajaron en música con ritmos la canción *Blue de Macaco*, y el viernes la clase de sexto fue la encargada de leer el manifiesto por el clima. También se aprovechó la ocasión para recordar la importancia de ponerse nuestras camisetas de los viernes para hacer un guiño al planeta y sacar a relucir la problemática sobre la emergencia climática que estamos viviendo actualmente.

Además de todo lo anterior, cada clase hizo una pancarta para apoyar la causa y se aprovechó la ocasión para recordar que somos un colegio "patios residuo cero" en el que se intenta no generar residuos durante el almuerzo. ¡No hay planeta B! Desde la revista agradecemos a todos los padres, madres, alumnos, alumnas y familiares que ayudan a conseguir esta consigna.



ARTS CRAFTS

Dear families, here you can see some of the handcrafts your children made for the 9th of October. After talking about one of our "sweetest" traditions, they created their own "mocadorà", showing those aspects they liked the most from this Valencian festival



Regarding Halloween, and as a festival connected to the English subject, they designed different types of monsters, using stones collected by them and painting them afterwards. They had a really scary time!



As for the Christmas time, all the students in the centre made their own decorations for their Christmas trees. They were very creative and original. Students enjoyed this activity to the fullest!



CONOZCAMOS A...

ESCRITOR VALENCIANO

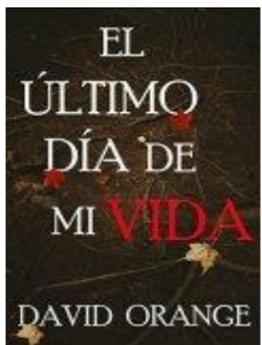
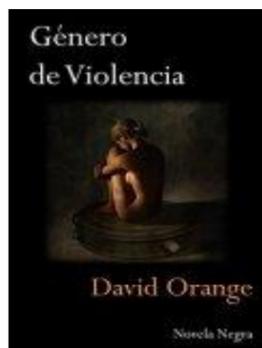
David Orange: ¿Quién es?

David Tamarit, padre de una alumna de nuestro colegio, es conocido en el mundo de las letras como **David Orange**, y el pasado mes de enero publicó su segunda novela con la editorial Planeta, **“Romperás la noche con un grito”**.

La novela es un *thriller* trepidante que transcurre en las calles de Valencia, con gran cantidad de giros, sorpresas, y unos personajes trabajados con gran profundidad que son mucho más de lo que a primera vista pudieran parecer. Nos gusta porque hay pocos (o ningún) *thriller* como éste que, además de mantenernos en tensión de una manera brutal, tratan también temas morales, nos haga reflexionar sobre la influencia que tenemos como padres y madres en la forma de ser de nuestros hijos e hijas en el futuro, nos enseñe datos gramaticales y nos muestre tan profundamente todas las caras de una ciudad, Valencia en este caso, entre otras cosas sorprendentes y dispares que tendréis que desvelar vosotros y vosotras con su lectura. Amantes de la intriga y las emociones fuertes ¡No os la podéis perder!



Otros libros de David Orange que recomendamos son:



Entrevistamos a David Orange, no te lo pierdas.

David, ¿Qué te inspiró a escribir esta novela?:

Escribir una novela no sólo supone contar una historia, sino también hablar de sentimientos, emociones, recuerdos y pensamientos. En este caso en concreto quería invitar a la siguiente reflexión: ¿hasta qué punto condicionan los primeros años de nuestra vida al adulto que un día seremos? ¿Seríamos iguales en esencia de haber nacido en otra familia y en otro lugar? Hablar del pasado, de cómo afecta al presente, de cómo se forja nuestra personalidad y nuestra identidad es la verdadera razón que sustenta esta novela. Primero están los motivos, después llegan la historia y los personajes.

¿Cómo podrías transmitirnos tu pasión por la lectura y escritura a los alumnos y alumnas, y familias, del colegio Ausiàs March?

Los libros son fuente de conocimiento, de curiosidades, anécdotas e historias de vida, de experiencias, sensaciones y

emociones, pero sobre todo son un viaje que transcurre única y exclusivamente en nuestro interior, en nuestra imaginación.

Son aprendizaje, diversión y entretenimiento. Como alguien dijo alguna vez “Hay muchos libros en el mundo, y muchos mundos en los libros”. Creo que muy pocas aficiones ofrecen tanto con tan poco. Siempre he pensado que todos y todas guardamos grandes lectores y lectoras en nuestro interior, tan solo hace falta dar con el libro adecuado.

¿Les darías algún consejo a los alumnos y alumnas del colegio Ausiàs March que quieran dedicarse a la escritura?

Que si sienten que tienen que contar algo que lo hagan, que lo plasmen pintando, escribiendo, cantando, como quieran, sepan o les apetezca, pero que nunca se olviden de disfrutar y de divertirse mientras lo hacen. Creo que todo es más fácil cuando se hace porque se siente de verdad, porque se quiere y no porque se debe.

Artículo escrito por Sonia Gómez

MASCOTAS

Nuestra mascota, Brus.



Brus es nuestro perro chihuahua, dentro de poco es su cumpleaños y cumplirá su primer añito.

Aunque sea tan pequeñito se porta muy bien y juega mucho con nosotros. El chihuahua es una raza de perro originaria de México y suelen ser de los perros más pequeños del mundo. Brus pesa 1,800 kilos así que nos resulta muy fácil cogerlo en brazos y jugar con él y a él le encanta!

Brus es de color canela y blanco, le gusta mucho ir al campo y pasear con nosotros siguiéndonos como si fuera un niño más. También le gusta mucho bañarse con agua calentita.

¿Sabíais que hay varios tipos de chihuahua? Brus es de pelo corto y de los que se conocen como cabeza de manzana porque la forma de su cabeza recuerda a una manzanita pequeña, pero también podemos encontrar chihuahuas cabeza de venado y de pelo largo.

¡Ah! y por cierto, Brus viene a recogernos muchas veces al cole y le encanta saludar a Chus y a todas las niñas y niños que están por la puerta del cole, seguro que si le dejáramos se quedaría como un alumno más.

Arnau (3º primaria) y Berta (3º de infantil)

Gracias a Berta y a Arnau por presentarnos a su mascota y contarnos un poco sobre Brus, seguro que lo cuidáis muy bien y es un miembro más de la familia.

Desde Escola en March@ animamos a todos los que tengáis mascotas a que nos contéis un poquito sobre ellas y nos las presentéis.



¡AVISO IMPORTANTE! *Los animales no son propiedades o cosas, sino organismos vivientes, sujetos a una vida, que merecen nuestra compasión, respeto, amistad y apoyo.*
Marc Bekoff.

EL RINCÓN DE LOS PADRES Y LAS MADRES

“CURSO DE DISCIPLINA POSITIVA”

Desde el AMPA se organizó un **Taller de Disciplina Positiva** para las familias. El taller consta de 10 sesiones de 2 horas y lo imparte Alessandra Peruggi, fundadora de *Proyecto Mirada Valencia*.

El programa está siendo muy completo y variado. Asistir a este taller ha sido una experiencia muy enriquecedora. Hemos aprendido herramientas para acompañar a nuestros hijos en su crecimiento, haciéndolo desde el respeto, la amabilidad y la firmeza; poniéndonos en la piel del niño y cambiando nuestra perspectiva, lo que es muy útil para tener resultados a largo plazo. También hemos compartido experiencias con el resto de las familias para encontrar posibles resoluciones.



TALLER DE DISCIPLINA POSITIVA PARA FAMILIAS

VIERNES DE 17:30 A 19:30. 10 SESIONES.

Estrategias prácticas para disfrutar plenamente de la crianza de tus hij@s
Claves para usar una comunicación eficaz y respetuosa con l@s niñ@s

Para reservar haz un ingreso en la cuenta

ES64 3159 0032 9126 1007 4227 Caixa Popular, indicando tu nombre y manda un email con el justificante, tus datos y si vas a hacer uso de la guardería nombre de los niñ@s a a.usiasmarchalboria.ampa@gmail.com

Más información en el blog del AMPA y en la web <https://www.proyectomiradavalencia.shop/>

Organiza:



Aforo limitado

Coste para miembros del AMPA:

70€/persona

130€/pareja

Coste general:

80€/persona

150€/pareja

Servicio gratuito de guardería para miembros del AMPA

Lugar: CEIP Ausiàs March



Artículo escrito por Sandra Panadero, madre de Rodri Garrido, clase de 3 años

“Curso de cómo fomentar el autocontrol y la tolerancia a la frustración”

Este curso ha sido ofrecido por FAMPVA Valencia y organizado por AMPA de nuestro cole, se realizó en modalidad online y la ponente fue Belén Gil. Resultó un curso muy interesante en el que se facilitaron herramientas para que nuestros hijos e hijas sepan cómo afrontar problemas, organizarse, planificarse y ejercer su autocontrol. Entre estas técnicas hablamos de la escucha activa, exploración de alternativas, ayudar a evaluar las consecuencias, buscar compromisos...

Se habló también de la herramienta del semáforo inteligente, una propuesta muy curiosa y por supuesto muy útil para gestionar los comportamientos de los menores.

Si tenéis curiosidad al respecto, Belén Gil nos facilitó el PDF de la ponencia para difundirlo por los canales del colegio, porque considera que siempre que pueda ayudar a los demás, es bueno compartirlo, por ello, agradecerle enormemente ese gesto tan generoso.

Desde AMPA os animamos a participar en los cursos que podamos ofertar, de verdad que resultan muy satisfactorios y a su vez, podemos ayudar a nuestr@s hij@s en su desarrollo no sólo académico sino también personal.

Artículo escrito por Miriam Soria



PARA NO ABURRIRSE...

En esta sección proponemos diversas actividades para nunca decir que estamos aburridos.

Podemos cantar, leer, bailar, ver películas, series, jugar a juegos de mesa... Nuestros lectores podrán coger ideas para estar entretenidos todos los minutos del reloj.

Ahí van unas cuantas recomendaciones, empezamos por el magnífico rap de tercero de primaria que podemos cantar para alegrarnos el día

EL RAP DEL MEDI AMBIENT

Tots els habitants

estem contaminant.

Hem de reciclar

per a poder conservar.

El nostre món

hem de cuidar,

i als animals i plantes

hem de respectar.

No embrutem el nostre planeta

doncs deixem la Terra ben neta.

La classe de tercer

té cura amb el medi ambient.

Plàstic, paper i cartó,

cadascú al seu contenidor

No portem brics de suc i de llet,

portem tàpers i no paper. Verda i blava

volem la nostra Terra.

Les tres erres ens ho fan saber

i així, el món més perfecte pot ser!

I açò qui ho diu?

LA CLASSE DE TERCER.

PELÍCULAS QUE VER: "TIPOS MALOS"

Y dentro de las películas, os hablaremos de "Tipos malos", de Ethan Cohen y Hilary Winston, basada en los libros ilustrados homónimos de Aaron Blabey y actualmente en el cine. Es una película de animación donde un lobo, una serpiente, un tiburón, una tarántula y una piraña son un grupo de ladrones que tienen aterrorizada a toda la ciudad. Pero durante el transcurso de la película vemos que lo que estos animales hacen es actuar adoptando el rol que la sociedad les había impuesto desde que nacieron. Interesante cómo muestra la importancia de no poner etiquetas a nadie, y el conflicto personal y social que puede presentarse ante el cambio de un rasgo personal que hasta el momento te definía. También nos gusta que a pesar de que "los tipos malos" son en su mayoría del género masculino, la presencia femenina es clave en la resolución final de la historia, algo que por desgracia no era habitual en las películas para niños hace unos años. Y todo ello aderezado con grandes toques de humor y para todos los públicos.

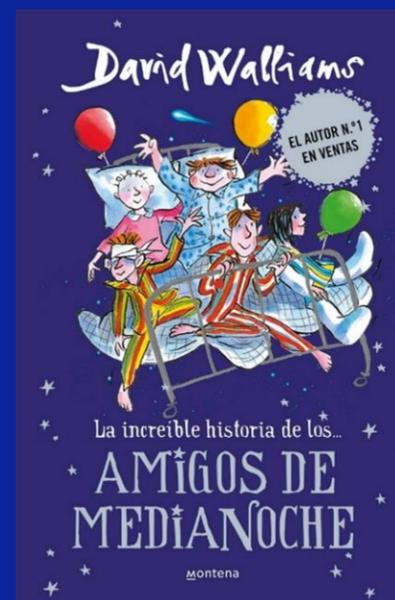
¿A qué esperáis para ir a verla? *Artículo redactado por Sonia Gómez*



LECTURA RECOMENDADA

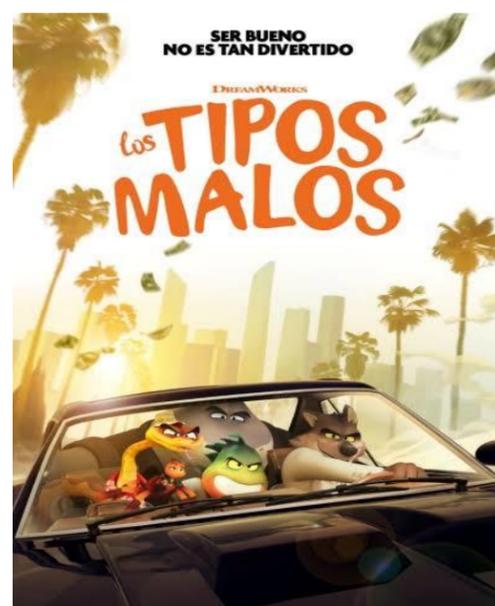
LIBRO: AMIGOS DE MEDIANOCHE

Esta recomendación de lectura viene de la mano de nuestro compañero y amigo Diego Martín Tormos: "Amigos de medianoche", del autor David Walliams ("El Gran libro de los niños malos", entre otros) y el ilustrador Tony Ross. En palabras de Diego, "Me gusta porque es EMOCIONANTE. Es una pandilla de niños que se ayudan entre ellos a hacer realidad sus sueños. Además, todo sucede en un hospital, con humor y aventuras de la mano de los personajes"



Diego Martín (4º primaria)

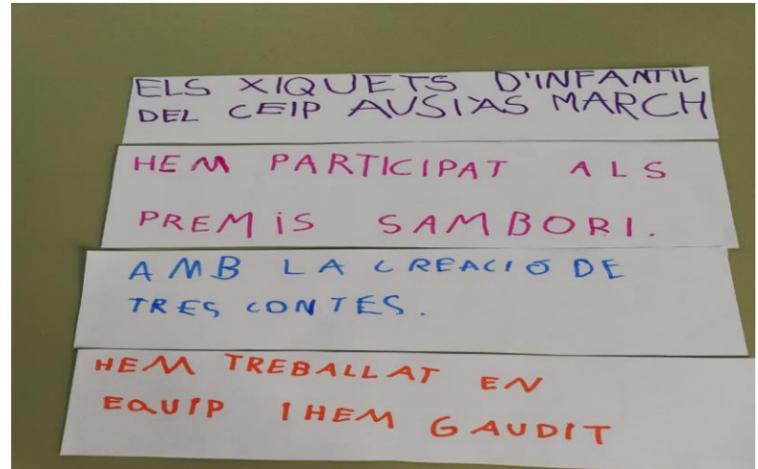
"LA LECTURA NOS DA UN LUGAR AL QUE IR CUANDO TENEMOS QUE QUEDARNOS DONDE ESTAMOS" *Mason Cooley*



ELS ALUMNES D'INFANTIL PARTICIPEN EN EL PREMI SAMBORI

El Premi Sambori està dirigit a promoure l'ús literari del valencià dins de l'àmbit escolar, va dirigit als alumnes d'infantil, primària, secundària, FP bàsica, batxillerat i cicles formatius, formació de persones adultes i escoles oficials d'idiomes i de l'alumnat amb necessitats específiques de suport educatiu

El nostre col·le ha participat en aquest, els alumnes d'infantil han presentat tres contes, un per classe.



EN BUSCA DE L'ARC DE SAN MARTÍ MÀGIC (5 ANYS)

Hi havia una vegada un Arc de San Martí màgic, que pintava amb els seus colors. Alguns animals s'assabentaren d'això i volien buscar-lo. Era el cas del koala i el seu pare que amb ajuda de l'unicorn, el hámster, les sirenes i dos xiquets van arribar a trobar-lo. Alguns animals es van atrevir a tocar-lo i es van pintar amb tots els seus colors, com els conillets i les papallones, que van ser els més atrevits. Finalment, van fer una gran festa per celebrar-ho.

EL VIATGE DEL GAT PELUSSA (4 ANYS)

Hi havia una vegada un gat anomenat Pelussa que se'n va anar de vacances a Àfrica en avió. On vivia Pelussa feia molt de fred, així que se'n va anar molt abrigat. Al arribar a l'Àfrica es va trobar amb un lleó i una zebra, però allí feia molta calor i els animalets li van dir que es llevara la roba. El gatet es va espantar amb el lleó, però els va fer cas, encara que no es va traure els guants. Al final, va confiar i es va llevar els guants, la zebra i el lleó van veure que portava les ungles molt llargues, així que el lleó li les va tallar amb les seues dents. Els tres es van fer molt amics i es van banyar junts al riu, però les vacances van acabar i Pelussa va tornar a la seua casa.

UN CONTE EXQUISIT (3 ANYS)

Es tracta d'un conte en vers en forma de rodolins. Al llarg de la història, els xiquets de la classe van trobant-se els uns amb els altres i ensenyant el que mengen.

Els desitgem a tots molta sort en el concurs i recordeu: l'important és participar.

Ho heu fet fenomenal

INFANTIL CEIP AUSIAS MARCH DE ALBORAYA



¿SABÍAS QUÉ...?

¿Sabías que la **mona de Pascua** no se come en toda España? Se prepara principalmente en la Comunidad Valenciana, Cataluña, Murcia, Baleares, Aragón y Castilla la Mancha, habiendo muchas zonas de España que desconocen la existencia de este rico dulce, que simboliza en la religión cristiana el fin de la rigurosa abstinencia propia de la Cuaresma.

Se cree que el origen de la mona de Pascua data del siglo XVIII, momento en que la tradición indicaba que el abuelo o el padrino del niño tenían que regalarle una torta hecha con el mismo número de huevos duros que su edad, siendo el tope los doce años. Entre los cristianos se extendió la costumbre de bendecir estos huevos antes de regalarlos, y no fue hasta el siglo XIX cuando empezaron a sustituirse los huevos duros por huevos de chocolate y monas adornadas con dibujos y figuras representativas de la Pascua tal como las conocemos (y comemos 😊) ahora.



¿Sabías que **las hormigas** constituyen el 10% de la masa animal? Es el animal que tiene el cerebro más grande con relación a su tamaño, y son capaces de levantar 50 veces su propio peso. ¡Menudas fortachonas están hechas!



¿Sabías que la Luna sólo ha sido pisada por 12 personas, todos norteamericanos? El primer hombre en pisar la luna fue Neil Armstrong en 1969, en la misión Apolo 11. El último hombre en caminar sobre la Luna fue Gene Cernan en 1972, en la misión Apolo 17. Desde entonces, la Luna solo ha sido visitada por vehículos no tripulados.



¿TE ATREVES A CONTESTAR A ESTAS PREGUNTAS?

¿CÓMO NOS VEN NUESTROS HIJOS/AS?

Aquí os dejamos una batería de preguntas para que paséis un buen rato en familia. ¡Estamos convencidas de que os traerán muchas risas y sorpresas!

PREGUNTADLES:

1. ¿Crees que tengo algún súper poder? ¿Cuál?
2. ¿Qué me hace feliz?
3. ¿Cuál es mi canción preferida?
4. ¿A qué le tengo miedo?
5. ¿Cómo te hago reír?
6. ¿Qué edad tengo?
7. ¿Cuál es mi animal preferido?
8. ¿Qué hago cuando tú estás en el colegio?
9. ¿Qué me encanta hacer?
10. ¿Qué me horroriza hacer?
11. ¿Cuál es mi libro preferido?
12. ¿Cuál es mi color preferido?
13. ¿Qué me hace llorar?
14. ¿A qué quería dedicarme cuando era pequeño o pequeña?
15. ¿Con que sueño ahora?
16. ¿Cuál es mi número preferido?
17. ¿En qué nos parecemos?
18. ¿Cuánto mido?
19. ¿Qué edad tenía cuando naciste?
20. ¿Cuál ha sido el mejor día de mi vida?



EL ORÁCULO DEL AUSIÁS

“EL HORÓSCOPO DE LA COMIDA SALUDABLE”

Con esta primera edición del periódico os traemos nuestro **horóscopo de comida saludable** con el que esperamos que todos aprendamos un poco más sobre los alimentos y sus propiedades, y si además de esto conseguimos sacaros alguna sonrisa, mejor que mejor. Nuestros agradecimientos a la nutricionista Inmaculada Blanquer que ha querido colaborar con nosotras en su realización. Al lado de cada signo del zodiaco os mostramos su simbología astronómica para aquellos que quieran conocerla. Os auguramos una feliz primavera, y todo un año aún mejor. ¡Buena lectura!



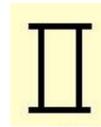
Aries (21 de marzo al 19 de abril)

Este mes deberás comer mucha **verdura**, ya que su alto contenido en fibra ayudará a tu intestino a expulsar residuos y basura iy todo ello sin dañar tu hermosa dentadura! ☺.



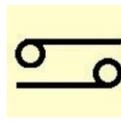
Tauro (20 de abril al 20 de mayo)

En primavera deberás comer mucha **fruta**. Ésta te aportará las vitaminas y minerales necesarios para explorar alguna que otra gruta, y salir airoso de cualquier disputa☺.



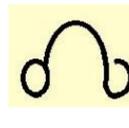
Géminis (21 de mayo al 20 de junio)

Los **cereales integrales** curarán todos tus males, con su gran cantidad de fibra, vitaminas y minerales. ¡No olvides incluirlos en todas tus comidas habituales! ☺.



Cáncer (21 de junio al 22 de julio)

Las mejores aliadas de tus comidas esta primavera serán las **semillas**: lino, chía, amapola, pipas de girasol... ¡Fuera mascarillas y a comer estas sanísimas maravillas! Prevenirás el colesterol, el estreñimiento, la diabetes... y tendrás tanta energía que ni te sentarás en las sillas☺.



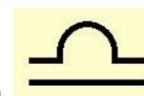
Leo (23 de julio al 22 de agosto)

Comiendo **frutos secos** durante abril y mayo, prevenirás el colesterol, el sobrepeso, el deterioro cognitivo, y cualquier tipo de desmayo ¡No los mires con soslayo! Y ámate a comerlos crudos o cocinados y que no quede todo en un mero ensayo☺.



Virgo (23 de agosto al 22 de septiembre)

Bajo en calorías y rico en nutrientes, el **huevo** deberá ser de tus alimentos recurrentes. Según las fuentes ison muy sanos para los cuerpos y para las mentes! Y también este mes especial atención en cuidar tus dientes☺.



Libra (23 de septiembre al 22 de octubre)

La **carne** es rica en vitamina B12 y esto es algo que no todo el mundo conoce. Este mes te recomendamos comerla acompañada de verduras y iverás que goce! ☺

Escorpio (23 de octubre al 21 de noviembre)

Fuente de vitaminas, grasas saludables y protector del corazón, comer **pescado** esta primavera será una sabia elección, bien lo hagas dentro de casa o tomando el solcito en el balcón☺.

Sagitario (22 de noviembre al 21 de diciembre)

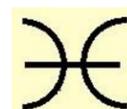
Para tener calcio para unos huesos fuertes, con los **lácteos enteros** (leche, requesón, yogures, queso...) es muy posible que esta primavera aciertes. Y aunque con este dato probablemente te desconciertes, te diré que no engordan y que puedes comerlos de noche o cuando despiertes☺.

Capricornio (22 de diciembre al 19 de enero)

Proteínas, minerales y carbohidratos complejos a montón, las **legumbres** esta primavera serán tu gran pasión. Préstales mucha atención, ¡además no tienen gluten y mejoran la concentración☺!

Acuario (20 de enero al 18 de febrero)

Si tu salud quieres cuidar, este abril **pan integral** deberás merendar. Es más nutritivo, favorece la digestión y el peso ayuda a controlar... ¡pruébalo porque no te va a defraudar☺!

Piscis (19 de febrero al 20 de marzo)

Para mejorar tu digestión y tránsito intestinal esta primavera come **patatas**. Además te aportarán la energía para bailar mil bachatas, ¡y encima de buenas son muy baratas☺!

Horóscopo redactado por Sonia Gómez

Agradecimientos:

Desde el periódico agradecemos a tod@s los que habéis aportado vuestro granito de arena para que esta primera edición consiga salir adelante. Esperamos que, para la siguiente edición, que será para el próximo curso, os sigáis animando a participar en este proyecto tan divertido y enriquecedor. A su vez, señalar que la revista y el equipo que se encarga de ella, no se hace responsable de las opiniones y artículos que puedan aparecer en la misma, si bien, siempre se respetará cualquier opinión.

Periódico Escola en March@.

**THANK
YOU**

See you soon!