

L'Ampeta

Revista trimestral - Número 14
AMPA Pou de la Muntanya - Dénia

l'Ampeta



**TRANSPORTES
RAFAEL MUT**

Travesía Passeig del Saladar, 2 - 1º- Pta. 2
Tels. 629 272 611 - 608 46 25 32
03700 DÉNIA (Alicante) | transportesmut@gmail.com

**GRUPO
SOLITUM**

Transformación hacia el
Aula Digital

Services: Informática, Equipos de Impresión, Gran Formato, Productos Imaging, Software, Services de Ingeniería.

Cobertura Nacional:
● solitum.es/levant
● 902 122 444
● comercial.levant@gruposolitum.es

Autonomía de impresión, Accesibilidad de impresión, Experiencia del usuario, Flexibilidad, Seguridad, Calidad.

ESPECTÁCULOS

**arte
mediterraneo**

Tel. 660 956 993
espectaculos@elartemediterraneo.com

El Tocador
de Isa Ribes

Callejón Morand [Instagram](#) [Facebook](#) Telf. 677 80 84 90

**medi
terrani**

FISIOTERAPIA Y
NEUROREHABILITACIÓN

602 24 29 90 | C/Xàtiva, 15. Bajo - Dénia
www.clinicamediterranidenia.com

di **denimática**
soluciones informáticas

96 578 44 82
denimatica@denimatica.com

clips

PIENSOS FELIX

PIENSOS - ANIMALES - ACCESORIOS

Socio y
distribuidor oficial

AVENIDA MONTGÓ, 24 C/ VERGEL, 6 (JUNTO AL PRADO)
 TEL. 96 578 36 89 TEL. 96 576 70 51
 03700 DÉNIA 03760 ONDARA

TEL. ALMACÉN 96 578 01 93 FAX 96 463 16 67

piensosfelix@hotmail.com · www.piensosfelix.com

**MY ENGLISH
HOUSE**

722 388 096
denia@myenglishhouseacademy.com

C/ CARLOS SENTÍ, 38 - DÉNIA -
 Teaching with imagination and learning by doing
www.MyEnglishHouseAcademy.com

L'AMPA vos espera

Diuen que qui se'n va de casa, a casa torna. I així ha sigut. L'alumnat de Primària ha tornat a la seuva escola després d'uns mesos d'"exili" en els quals, tot hi ha que dir-ho, han estat molt bé. Poc a poc, tot torna a la normalitat. I com tots els anys, l'oficina de l'AMPA té les seues portes obertes per atendre a les famílies que necessiten alguna cosa o vulguen fer qualsevol consulta, proposta o suggeriment. Vos atendrem els **dilluns a les 17.30 hores**. També podeu posar-vos en contacte a través del col·legi o del nostre e-mail.

Donem la benvinguda a la primavera amb la il·lusió d'enfilar la recta final del curs amb un grapat d'activitats pensades per a tot l'alumnat de la nostra escola i també per a les famílies. La primera, ja mateix. Agafeu bolígraf i paper i preneu nota:

* el cap de setmana **del 3 al 5 d'abril**, l'AMPA organitza una estada a la **Granja Escuela La Loma** d'Elx per als xiquets i xiquetes socis;

* el diumenge **26 d'abril** farem la

convivència per a totes les famílies que vulguen apuntar-se i passar un dia pensat per compartir i divertir-nos al mateix temps (perquè a l'escola no es ve només a estudiar!);

* el **berenar** amb el qual l'AMPA obsequia les xiquetes i xiquets socis i fa partícip la resta de l'alumnat del centre serà el divendres 22 de maig;

* i el **sopar de fi de curs**, que organitzem conjuntament amb la direcció del cole, el dijous 19 de juny.

Amb eixe sopar direm adéu al curs i direm també adéu a les persones que formen la directiva de l'AMPA. Com molts sabeu, algunes d'elles deixen enguany el centre perquè els seus fills i filles passen a l'institut i, a principis del curs que ve, s'hauran de renovar els càrrecs. Des d'aquí fem una crida a les famílies perquè s'impliquen amb l'AMPA. No tingueu por d'agafar responsabilitats, cadascú ho fa el millor que pot i sap. És bonic i gratificant treballar pels teus i també trobar recolzament i suport, en cas que hi haja



algun dubte, problema o proposta, en el col·lectiu de pares i mares. No us ho penseu i impliqueu-vos en este projecte, aporteu idees i feu-lo vostre. No us en penedireu. L'AMPA vos espera.

Falles i flors, dos elements lligats a la primavera en la nostra ciutat. L'AMPA vol agrair la col·laboració del taller de Rafa Cheli pel disseny de la portada de L'Ampeta. Amb ella, vos convidem a llegir i gaudir de la nostra revista.

La psicomotricidad relacional en la educación

Mª JOSÉ MANZANO

PEDAGOGA Y PSICOMOTRICISTA

La psicomotricidad relacional es una técnica de trabajo corporal que partió de la investigación de las dificultades motoras y psíquicas que presentaban algunas personas, sobre todo niños. Está basada en la actividad lúdica, en la espontaneidad y en la creatividad de los niños, por lo tanto, tiene una visión global del desarrollo de las personas. Actualmente, se han introducido adaptaciones para utilizar esta técnica también con la población de mayores.

Este trabajo tiene tres niveles de actuación: la educación, de la que hablaré a continuación; la rehabilitación psicomotora dirigida a personas con dificultades motoras leves que tienen repercusión, también, en la psique; y la terapia psicomotriz que se ocupa de dificultades más graves y que, con frecuencia, se aplica en un marco multidisciplinar.

La educación psicomotriz está dirigida al trabajo en grupo de niños sin dificultades, o si las hay, son poco significativas. Inicialmente, se impartía en los colegios, pero con la experiencia, se vio que era recomendable realizar la actividad en un espacio independiente del colegio y de la casa, en territorio neutral.

El trabajo psicomotriz parte de las posibilidades e intereses personales de los niños para proporcionarles situaciones de juego en las que, partiendo de dichas

posibilidades e intereses, puedan poner en práctica sus recursos y desarrollar otros nuevos. Por otro lado, esta forma de trabajar les permite disfrutar de la compañía de los demás, por lo que la forma de establecer las relaciones sociales se convierte en uno de los pilares fundamentales de la actividad.

Actualmente, la vida de los niños está muy estructurada, lo que les proporciona una serie beneficios importantes, pero, con frecuencia, conlleva que las actividades que realiza el niño sean muy dirigidas y programadas uniformemente para toda la población a la que van destinadas.

La actividad de psicomotricidad pone a disposición del niño un tiempo y un espacio en los que puede actuar de forma creativa según sus intereses y poner en práctica los recursos necesarios para conseguir sus objetivos. Esto es posible porque el psicomotricista aporta la seguridad y contención necesaria para que los niños se sientan seguros, escuchados y reconocidos.



“El niño dispone de un tiempo y un espacio para actuar de forma creativa según sus intereses”

A algunos de ellos, al principio, les cuesta elegir lo que quieren.

Esta necesidad de seguridad y de contención es uno de los motivos por los que la actividad se realiza en espacios interiores, que permiten al niño conocer bien los límites entre los que se puede mover, a la vez que se siente más acogido.

Los parámetros psicomotores son las herramientas que permiten al psicomotricista recoger información sobre la evolución y desarrollo de los niños, teniendo una estrecha relación unos con otros para poder abordar los datos recogidos desde



esa visión global de la que he hablado al principio. Dichos parámetros nos hablan sobre cómo utiliza el niño los diferentes recursos materiales: juguetes, bloques, elementos variados... y, también, sobre cómo se relaciona con los demás compañeros: participa, colabora, respeta, agrede... Así como sobre sus estados de ánimo, ante las distintas situaciones que se le plantean durante la sesión: frustraciones, éxitos, enfados, inhibiciones...

La relación con el espacio y el tiempo nos aportan también información importante sobre la forma en la que se relaciona con el entorno exterior, cómo responde a las demandas y a las exigencias que marca la vida cotidiana: atenerse a normas,

seguir las reglas de los juegos, respetar horarios... Para ello, tanto el suelo como la distribución del tiempo de la sesión están estructurados para facilitar que los niños puedan seguir las normas más básicas de la actividad.

Los rituales de entrada y de salida tienen como objetivo, el primero, recibir a los niños y darles un tiempo para que intercambien los acontecimientos que para ellos han sido importantes, ver quien ha venido y recordar las normas. El de salida, pretende despedirlos y recordar las cosas más importantes que han pasado durante la sesión, tanto positivas como negativas, juegos que han hecho, conflictos que hayan surgido, reacciones ante distintas situa-

ciones, colaboración a la hora de guardar el material...

El desarrollo de las sesiones nos aporta mucha información sobre la forma de actuar de cada niño, de sus preferencias e intereses, de su forma de moverse, de sus posibilidades y limitaciones... y todo ello, nos habla de su evolución y de su forma de ser, lo que hace de esta actividad un buen instrumento para la prevención de dificultades y nos ayuda a encontrar el mejor método de abordaje. Además, para los niños es muy placentera.

Actualmente, el Ayuntamiento de Dénia oferta la actividad de Psicomotricidad como actividad extraescolar. Información en los teléfonos 965786968 o 659622963.



Apdo. Correos 23. Patricio Ferrández, 38-A - 3º.
03700 Dénia (Alicante) SPAIN
Tel. +34 96 578 66 80 - Fax. +34 96 578 96 78
balduino@balduinoconsulting.com
<http://www.balduinoconsulting.com>



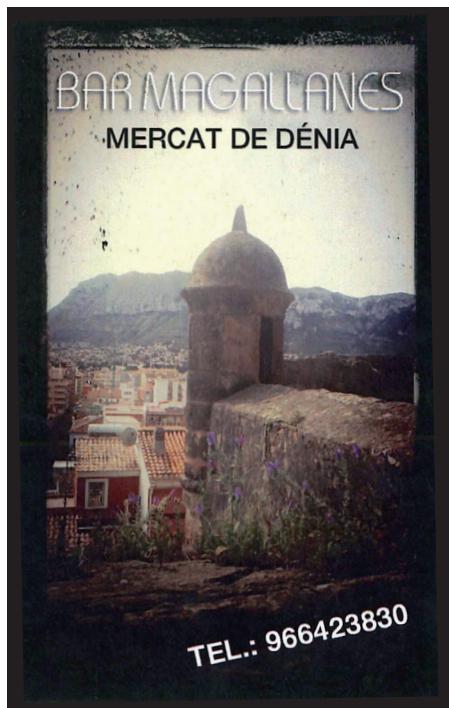
Els beneficis de la música

HENAR DELGADO

MESTRA DE L'ESCOLA DE MÚSICA MANUEL LATTUR

I l'ésser humà conviu amb la música en tot moment. La música és un art que ens fa disfrutar de moments de plaer, ens estimula a recordar fets passats, compartir emocions, etc. Però aquests fets tan naturals es produeixen a través de complexes i sorprenents mecanismes neuronals.

Descobriments recents demostren que la música es distribueix per tot el cervell, en contra de la idea que l'art i la música es processen a l'hemisferi dret i que el llençuatge i les matemàtiques es processen a



lesquerre. A través d'estudis amb pacients que pateixen lesions cerebrals, s'ha vist que han perdut la capacitat de llegir un diari però encara poden llegir música i també, per exemple, que pacients que poden tocar el piano no tenen la capacitat de la coordinació motriu per cordar-se la camisa.

Escoltar, interpretar i componer música són activitats en què intervenen quasi totes les àrees del cervell que s'han identificat fins ara.

La música és una forma d'expressió que ens acompanya conscient o inconscientment durant tota la vida, inclús des de que estem creixent al ventre matern. La considerem un complement excel·lent per impregnar-li una banda sonora a la història que s'està creant durant l'embaràs.

Un dels mètodes per treballar aquesta primera etapa musical és el **Cant Prenatal**. L'objectiu és descobrir els beneficis de la veu de la mare en la comunicació amb el nadó, ja que la veu suposa un dels mitjans de comunicació més senzills, directes i privilegiats. El nadó percep la veu de sa mare des de les primeres setmanes de gestació com una vibració, i més endavant com so que memoritza, l'envolta i reconforça.

Una vegada nascut, l'estimulació musical primerenca (el que a l'Escola de Música Manuel Lattur anomenem **Bressol Musical 0-3 anys**) és fonamental per continuar enriquint el xiquet o xiqueta musicalment. Els nens vénen a aquest mon capacitats



per aprendre música per si mateixos. La respiració, el seu cos en moviment, la seva veu, són els primers senyals que alguna cosa rítmica, sonora i harmoniosa vol expressar-se. Cada nen naix amb una

“Quasi totes les àrees del cervell intervenen en el fet d'escoltar, interpretar i componer”

intel·ligència musical que necessita estimulació i aliment si volem que puga desenvolupar-se per permetre-li gaudir de la música durant la seva vida. No és tracta “d'ensenyar” música als nens, simplement de crear un món ple de riquesa sonora, d'experiències vivificant, d'interaccions adequades per permetre'l anar seqüenciant el seu propi aprenentatge.

Eixe aprenentatge fomentarà i desenvoluparà també:

- el pensament lògic-matemàtic
- l'audició
- la psicomotricitat
- la percepció visual-espacial
- el llenguatge
- l'autoestima i autoconcepte
- la creativitat
- la consciència de grup
- i el respecte per allò que ens és alié.

En una segona etapa, des **dels 4 a 6 anys** (Jardí Musical) es potenciar el desenvolupament harmònic i personal a través de la música. S'introdueixen els primers conceptes musicals, es juga amb les diferents característiques del so, s'estimula la sensibilitat i discriminació auditiva. I tot açò, mitjançant el joc, instruments de percussió, audicions i activitats dissenyades segons el nivell evolutiu de l'alumnat i amb les quals va interioritzant de manera divertida cadascun dels conceptes musicals establerts.

En aquestes etapes infantils de 0 a 6 anys, han vivenciat la música a través del joc, sentit-la amb el propi cos i experimentant-la emocionalment i amb tots els sentits. A partir d'aquí ja estan preparats per aprendre a escriure i a llegir-la en les **classes de llenguatge musical** i a interpretar-la aprenent a **tocar qualsevol instrument**, com quan som menuts: primer aprenem a parlar i més tard a escriure.

Donat que l'esser humà crea contínuament connexions neuronals, siga l'edat que siga, aprofitem aquest art per beneficiar-nos. A l'Escola de Música Manuel Lattur de Dénia ho sabem.



Per això oferim classes per a totes les edats i no sols per formar professionals. Com diu Edwin Gordon, “**el més important és preparar a l'alumne per sentir-se a gust amb la música, tant a l'hora d'escoltar-la com a l'hora d'interpretar-la, mentre continua amb la seva vida diària i gaudex de la vida al màxim**”.

<p>OBJECTIUS DE DESENVOLUPAMENT SOSTENIBLE</p>	<p>4 EDUCACIÓ DE QUALITAT</p>
<p>10 REDUCCIÓ DE LES DESIGUALTATS</p>	<p>13 ACCIÓ PEL CLIMA</p>

Teatro infantil ¿extraescolar o asignatura necesaria?



DAVINIA LEKEUX

**LICENCIADA EN ARTE DRAMÁTICO POR
LA ESAD DE VALENCIA Y PROFESORA DE TEATRO**

El teatro Infantil es una de las actividades más recomendadas para los niños. Ciertamente, en función de la edad, el tipo de ejercicios variará. Por ejemplo, un niño de 3 a 4 años trabajará muchísimo la imaginación, aunque a veces todavía no esté preparado para ser dirigido hacia un fin u objetivo final. Así, el docente suele centrar la clase en otro tipo de actividades como la música, los ritmos, la lectura de cuentos, los gestos, etc. A mi juicio, a partir de los 6 años es la edad ideal para que un niño pueda iniciarse en el maravilloso mundo del teatro infantil.

El teatro, a través de la interpretación, proporciona a los niños las herramientas necesarias para conocerse a sí mismos, entender sus deseos y aprender sus límites.

Y no se trata aquí de una mera actividad extraescolar. El teatro, tanto el infantil como el adulto, necesita de ciertas pautas de aprendizaje. La concentración para llevar a buen término cualquier inter-

pretación, sea de un solo minuto o más, es fundamental. Personalmente creo que esta disciplina artística debería ser impartida en las escuelas; al fin y al cabo, aquí estamos hablando de cultura.

Existen técnicas para que el niño, a través del juego y de los diversos ejercicios, pueda desarrollar su creatividad y potenciar su imaginación, resolver conflictos, socializar, aprender el lenguaje, conocer las diferentes emociones, crear, aprender a hablar en público, acostumbrarse al trabajo en equipo y liberarse de inseguridades... En última instancia, si el profesor así lo cree necesario planteará una puesta en escena si bien a estas edades nunca debe ser el objetivo final, a diferencia del teatro adulto.

Probablemente más que una puesta en



escena como tal, lo mejor es trabajar obras o cuentos que tengan moraleja, que faciliten a los niños valores morales, aprendizajes positivos que les ayuden a entender y que los sientan y que lo hagan suyos. Lo importante siempre es conseguir que mientras juegan aprendan y que nunca dejen de divertirse.

Recuerdo que ya de pequeña el teatro me cautivó porque era allí donde conseguía ser yo misma. No me sentía juzgada por nadie, podía llorar, reír, descubrir, crear y aprender jugando.

En aquél momento, el teatro era una actividad complementaria y no se le daba tanta importancia. Merendar, jugar en la plaza con los amiguetes, saltar a la comba o al pilla pilla eran los juegos de referencia durante mi infancia. Ni qué decir de otras generaciones anteriores a la mía cuando la televisión era un privilegio y la programación era escasa.

Coleccionar cromos, intercambiar cartas, jugar con muñecas, camiones o un simple palo ofrecían infinidad de recursos para imaginar y recrear.

Actualmente somos muchos los padres



el móvil e internet ya ocupan gran parte de nuestras vidas. Por decirlo de alguna manera, el teatro infantil debe reconquistar su espacio.

Si vuestr@s hijos os dicen que quieren ir a teatro, alegraos por ello. Es una actividad fantástica.

Los padres podrán observar cómo sus hijos se lo pasan en grande cuando actúan o cómo ir a estas sesiones fortalece las relaciones familiares y mejora la empatía, la comprensión y la comunicación.

Además, les ayudará a desarrollar también el cuerpo y la mente. A través de esta actividad los niños mejorarán en la

“Es importante conseguir que mientras juegan aprendan y que no dejen de divertirse”

que añoramos esta parte de nuestra infancia. Ahora, todo va cada vez más rápido. Todo es cada vez más estresante y los padres cada vez comparten menos tiempo con sus hijos. Las nuevas tecnologías, los juguetes, los sonidos y los hábitos cambian de un año para otro de tal manera que

entonación, la correcta dicción, la lectura, el análisis de textos y la vocalización y si el niño es tímido, le abrirá una puerta a perder poco a poco ese miedo y a entender que todos somos iguales, aportándole las herramientas necesarias para desenvolverse en la vida.

CREACIONES ARTÍSTICAS

TITABATUKA



FALLAS
EL TALLER DE
RAFA CHELI

www.titabatuka.com
titabatuka@gmail.com 687 56 07 02

www.rafacheli.com
tallerderafacheli@gmail.com

RÓTULOS · PINTURA Y DECORACIÓN CREATIVA
 TEMATIZACIONES · LETRAS CORPÓREAS · FIGURAS 3D



Programación y robótica educativa



DiverBOT

Cursos para todos los niveles
a partir de 6 años

www.diverbot.es
info@diverbot.es

C/ María Ibáñez 2 local C, Dénia
 Tel. 865676486 

Programación para niños

ANA MARÍA RUIZ
co-CEO DIVERBOT

La programación es un lenguaje, es el idioma detrás de cada red, dispositivo o aplicación que se usa hoy en día. Desde el WhatsApp hasta el GPS. Nunca nos dejará de sorprender lo hábiles que son nuestros niños y jóvenes usando estos dispositivos, saben mejor que nosotros utilizar un ordenador, acceder a internet, e incluso manejar programas, debido a que han nacido en la era digital y por eso son los llamados “nativos digitales”. Han aprendido investigando y observando, no se les ha enseñado o explicado cómo funcionan y aun así lo han ido descubriendo todo.

Sin embargo, su experiencia con las nuevas tecnologías suele limitarse a la parte del consumo y disfrute, en cambio, la programación se utiliza como he-

rramienta para que no sólo sean consumidores de contenido, sino que también tengan la oportunidad de crearlo.

I think everybody in this country should learn how to program a computer because it teaches you how to think.
- STEVE JOBS

Hay muchos beneficios de aprender a programar; la razón que nos podría parecer más obvia como padres, es que los prepara para un futuro que considera que en cualquier tipo de trabajo será primordial saber programar, pero en realidad hay otras no tan obvias como el desarrollar habilidades a nivel cognitivo y social que les ayudarán



a desenvolverse en la vida. Entre ellas destacamos:

*** La programación mejora el rendimiento académico:**

Mejora sus competencias lógicas y matemáticas: La programación ayuda a los niños a visualizar conceptos abstractos, les permite aplicar las matemáticas en situaciones del mundo real y las hace divertidas y creativas.

*** Potencia sus capacidades creativas:**

los niños aprenden a través de la experimentación y fortalecen sus cerebros cuando programan. Crear y desarrollar sus propios proyectos desde cero favoreciendo su imaginación.

*** Fortalece la confianza:**

creen en sus posibilidades y a medida que van resolviendo los retos propuestos se sienten más seguros.

*** La programación desarrolla habilidades sociales:**

Desarrolla el pensamiento crítico: a medida que escriben el programa y estos se van haciendo más

complejos, los niños desarrollan de forma natural un mejor enfoque y organización. La programación les anima a buscar siempre otras alternativas y enfoques que puedan ser mucho más efectivos.

*** Fomenta la constancia y tolerancia a la frustración:**

cuando programas, no siempre el resultado es lo que esperas, y es cuando

DEPEAPA
CLASES PARTICULARES

- Primaria
- ESO
- Lectoescritura
- Inglés
- Educación Especial
- Técnicas de estudio

ESTUDIAR ES ABURRIDO... APRENDER ES DIVERTIDO!

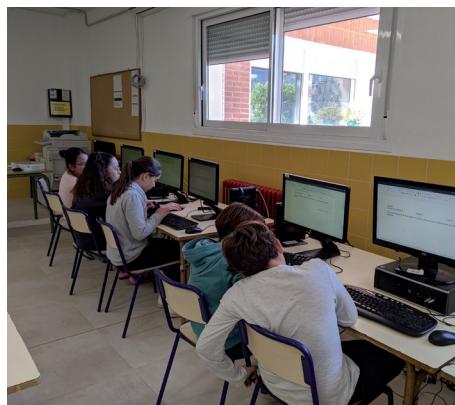
Av. Montgó N°22
Dénia (Alicante)
Teléfono: 96 627 70 83 / 618 035 961
depeapaclases@gmail.com

viene la depuración. No siempre es sencillo encontrar los fallos, y a veces les acompaña el sentimiento de la frustración al no poder hacerlo. Rendirse en ese punto sería fácil pero hay que seguir intentándolo y no hay mejor manera de desarrollar la perseverancia que cuando ves superado el desafío o el reto propuesto.

* **Promueve la comunicación y el trabajo en equipo:** aprenden una comunicación lógica ya que deben comunicar sus ideas a sus compañeros. De esta manera fortalecen sus habilidades verbales y escritas, es como aprender un nuevo idioma. Además, todo ello mientras se aprende a trabajar de manera colaborativa.

* La programación los prepara para el futuro.

- Habilidades para la vida: la programación como se ha dicho anteriormente es una herramienta más que llevas contigo y si sabes podrás trabajar con ella y marcar la diferencia.



- Preparación profesional: no hay duda que existe una gran demanda de trabajadores en el campo de la tecnológica, y se puede ver como la programación tiene cada vez más importancia, se habla de que

hay escasez de desarrolladores de software. No es atrevido decir que en el futuro no tan lejano cualquiera tendrá que tener unos conocimientos mínimos de programación.

Ahora que ya hemos hablado de los beneficios de la programación para niños, llega la gran pregunta. ¿A qué edad deben iniciarse los pequeños en el mundo de la programación?

Según nuestra experiencia, una edad adecuada es a partir de los 5-6 años, donde ya han adquirido destrezas motoras y ya se han iniciado en la lecto-escritura.

Iniciarlos en el mundo de la programación está al alcance de todos. Hoy en día tenemos multitud de herramientas online, robots educativos e incluso placas electrónicas programables, muy fáciles de utilizar.

Además, debe ser para los niños una actividad divertida y amena. Tenemos que tener en cuenta que son muy jóvenes y no tienen ni idea de lo quieren ser de mayor, “deben divertirse y aprender jugando”. Nuestro objetivo como academia de robótica y programación es alimentar el interés y la curiosidad que tienen de manera innata por el mundo de la tecnología no sólo como consumidores sino como creadores, involucrarlos para que vayan más allá y puedan ser capaces de desarrollar sus propios programas y robots.

¡Estimulemos a los futuros MAKERS!

Inevitablemente el mundo está cambiando muy deprisa, lo suficiente como



para que la idea de aprender a programar se considere una habilidad digna de ser enseñada a nivel global. La programación es la gran herramienta del presente y lo va a seguir siendo en el futuro.



**Mum & Baby
Emprende**

Seguridad infantil Porteo feliz Regalos originales

Calle La Vía, 15, Denia (Alicante)
676 31 24 25
www.mumandbaby.es
info@mumandbaby.es
mumandbabypdenia

L'espectacle dels ametlers en flor

Heu vist quins dibuixos més boniquets han fet els xiquets i les xiquetes de la classe d'Els Pollets? Tenen només quatre anys i el mes de febrer van fer una excursió pel terme de Dénia en la qual van poder gaudir de l'espectacle dels ametlers en flor. Cadascú ha fet en la classe la seu interpretació del que va veure. Ací vos presentem una selecció dels treballs que han fet els nostres artistes.

La visita al camp d'ametlers s'emmarcava en una de les activitats plantejades per la tutora, Mari Àngels Durà, i per a la qual ha comptat amb la col·laboració de les famílies. L'alumnat ha treballat els oficis dels pares i les mares. Vos agrada el resultat?



Passem a l'insti!



Reflexiones

Lo que viene a continuación son una serie de reflexiones que nos pueden servir para ir preparando el inminente paso del colegio al instituto:

1. Al instituto se llega con 12 años. El hecho de que a esta edad se produzca un cambio de etapa educativa no quiere decir que de repente los niños se conviertan en adultos responsables y autónomos. Así que, si durante la Primaria le echaste una mano a tu hijo/a con las cosas del cole, deberías **continuar haciéndolo**. Esto no quiere decir que seas tú quien va a estudiar la SECUNDARIA, pero sin duda, tienes un papel importante y es posible que con cada uno de tus hijos sea diferente.

2. Hay niños que necesitan apoyo desde casa en las cuestiones académicas: organización, gestión de la agenda, administración del tiempo, etc. Otros son más autónomos en ese sentido pero igualmente van a necesitar tu apoyo emocional. **Dedica tiempo a tus hijos/as**, come o merienda con ellos si es posible, pregúntales cada día cómo ha ido, cultiva la confianza de manera que su vida escolar no te sea ajena. Si un día tiene un problema la complicidad no va a brotar de repente, hay que trabajarla.

3. En el instituto, como en el colegio, se encontrará con compañeros de todo tipo. Tal vez la diferencia sea que en el colegio el niño que es más rebelde se salta algunas normas, pega o no hace los deberes. En

Quan els nostres fills deixen l'escola i passen a l'institut s'obrirà un grapat d'interrogants i se'ns presenten un grapat de dubtes i preguntes. Dos mares de la nostra escola, Susana i Mònica, que tenen fills a sisé i filles que ja han pegat el bot a l'institut ens donen la seua visió i alguns consells per afrontar eixa nova etapa.

el instituto hay niños que se saltan las clases, fuman o pasan por completo de los estudios y de los profesores. Si siempre has estado pendiente de que tu hijo no sea de los que se meten en líos, sigue por el mismo camino. Para ello una buena idea puede ser propiciar que tu hijo traiga amigos a casa, así evitarás que **su vida social** se convierta en un completo misterio.

4. En Primaria es habitual que conozcamos a los profesores de nuestros hijos. Unos nos gustan más y otros menos, pero siempre educamos a nuestros hijos para que los respeten y se comporten en clase de manera adecuada. Haz por **conocer a los profesores de tu hijo** en el instituto, asiste a las reuniones, participa en el AMPA o en el Consejo Escolar del instituto, educa a tu hijo/a en el respeto hacia sus profesores y hacia las normas, incluso hacia aquellos cuya metodología no sea tu preferida. Si desacreditas a quienes deben

tener la autoridad, estás eliminando posibles aliados. Esto no quiere decir que debamos abandonar una postura crítica ante la vida, pero conviene ser prudentes y razonables.

5. Durante muchos años el colegio ha ejercido como centro social para nuestros hijos. El cole es el lugar en el que coinciden con los amigos, celebran fiestas, practican deportes y disfrutan del juego y la amistad. El instituto también les ofrece aspectos lúdicos y sociales importantes, pero es obvio que lo académico va cobrando un peso mayor a medida que suben de curso. Que haya asignaturas más difíciles y tengan que **esforzarse no es malo** para ellos. ¿Acaso no tenemos que esforzarnos nosotros en el trabajo? Y el esfuerzo también se aprende, se entrena y proporciona satisfacción cuando alcanzamos logros que entrañan cierta dificultad.

6. En el instituto hay un montón de personas que dedican parte importante de su

tiempo a trabajar para nuestros hijos. Equipo directivo, personal administrativo, gabinete de orientación, profesores, etc. Deberíamos verlos como aliados y no como inconvenientes. Así que de la misma manera que acudimos al médico con la esperanza de que nos ayude, deberíamos **confiar** en el personal del instituto. Sin embargo, educar a nuestros hijos sigue siendo tarea nuestra y a estas edades lo más seguro es que la cosa se ponga complicada.

7. Cuando tenemos hijos nadie nos explica lo que vendrá después y cómo debemos actuar en cada momento. En la edad del paso al instituto se producen **muchos cambios a nivel biológico y psicológico**. Si no has leído mucho sobre el tema, acude a escuelas de padres, lee libros que traten temas relativos a la adolescencia, comparte información con otros padres y madres. Nuestra experiencia como hijos no nos convierte en padres acreditados, el mundo ha cambiado mucho y tenemos que adaptarnos a la realidad que viven nuestros hijos.

8. Seguramente se avecina una época en la que tendrás que batallar con tu hijo/a por asuntos varios: porque se pasa usando el móvil, porque suspende alguna asignatura, porque te pide salir hasta más tarde, porque no quiere colaborar en casa, porque todos tus consejos le parecen un rollo. Como no se puede estar siempre de morros, **pasad tiempo de ocio juntos**, haced cosas divertidas como practicar algún deporte, ir al

cine en familia o cocinar juntos. En esos momentos de relax nos cuentan muchas cosas y es importante cultivar los lazos.

9. Durante la adolescencia suele dispararse el instinto crítico. Así que, es probable que tu hijo/a desapruebe la forma de actuar de algún profesor, se queje constantemente de las decisiones tomadas por su tutora e incluso piense que nada de lo que está obligado a aprender vaya a servirle para nada. Escucha activamente a tu hijo/a, no le quites importancia a sus preocupaciones o valoraciones, evita llevarle la contraria por sistema, debate con él/ella desde la madurez. Pero *no desacredites* su visión del mundo. Seguramente la única verdad que te va a comprar es que debe ser respetuoso/a y sólo lo vas a conseguir si tú lo eres.

10. En el instituto tu hijo/a se va a encontrar con una buena cantidad de dificultades, un montón de experiencias e infinidad de vivencias inolvidables. Como en la vida misma. Ayúdale a que su paso por esta etapa educativa sea más positiva que negativa adoptando tú una **actitud positiva**. Aplaudiendo sus logros, apoyándole en sus derrotas y animándole a que se esfuerce y valore el aprendizaje como un tesoro. Los institutos públicos son tan variopintos como la vida misma, así que tu hijo/a va a tener una ocasión incomparable para aprender a manejarse en el mundo con capacidad de esfuerzo, preparación y herramientas para solventar problemas.

Una oportunidad



El paso de Primaria a Secundaria implica bastantes cambios para nuestros hijos que generan incertidumbre y miedos, tanto a ellos como a los padres.

Algunos de estos cambios son:

- Nuevo **centro escolar**: es un espacio desconocido y mucho más grande que el colegio.
 - Nuevos **profesores**: tienen un profesor diferente por cada asignatura, con criterios, normas y metodologías diferentes.
 - Nuevos **compañeros**: en su nueva clase coincidirán con alguno de sus antiguos compañeros y conocerán a muchos nuevos.
 - Ampliación del **horario lectivo**: tienen 5 horas semanales más de clase.
 - Mayor **exigencia académica**: tienen más asignaturas y, generalmente, más tareas y trabajos, además de los exámenes.
 - Son los **más pequeños** del instituto: en el centro conviven con alumnos mucho más mayores que ellos.
 - No tienen un **aula** propia: van cambiando en cada asignatura de aula. Disponen de taquillas para poder dejar los libros y materiales.
- Además, la transición al instituto coincide con la pre-

adolescencia, una etapa sensible y a veces complicada, que trae consigo importantes cambios físicos, psicológicos y sociales.

Por todo esto, resulta casi inevitable que esta transición genere cierto nivel de estrés en nuestros hijos. Los padres podemos acompañarlos en este proceso para que sea lo más fácil posible y se convierta en una oportunidad de crecimiento, maduración y de nuevas experiencias positivas para su desarrollo.

¿Cómo podemos acompañar los padres?

- * Transmitirles una visión positiva del paso al instituto: transmitirles calma, seguridad y confianza. Es una parte inherente al proceso de maduración y así se lo tenemos que trasladar a ellos, con mensajes de ánimo, que están preparados para el cambio, que van a estar bien, harán nuevos amigos... y que estamos a su lado para lo que necesiten.

- * Visitar el centro con ellos el día de puertas abiertas. Además, a finales de 6º de Primaria, los alumnos pasan toda una mañana haciendo talleres en el instituto para familiarizarse con el espacio. Y otro día, van al cole antiguos alumnos, que están ahora en 1ª de la ESO, para explicarles cómo funciona el instituto y contestar a todas las dudas, te-



mores e inquietudes que tienen los alumnos.

- * Asistir a las reuniones que proponga el centro y el tutor: y concertar reuniones con el tutor y los profesores ante cualquier problema o dificultad que tengan nuestros hijos o situaciones o comportamientos que nos preoculen. Es importante mantener una buena comunicación entre las familias y el centro.

- * Ayudar a nuestros hijos a organizarse con las tareas académicas: tienen más carga de deberes, trabajos y exámenes que en Primaria y, especialmente al principio, algunos niños pueden agobiarse con tanta tarea. Podemos supervisar si han hecho los deberes (no hacerlos nosotros por ellos), si lo anotan todo en la agenda, interesarnos por sus exámenes o trabajos, si tienen dificultades en alguna materia, ayudarles a distribuir los tiempos de estudio... hasta que vayan adquiriendo completa autonomía en sus tareas escolares (hay niños que no necesitan ayuda y se organizan fenomenal desde el primer día).

- * Escuchar activamente a nuestros hijos y validar y respetar sus emociones: tenemos que estar disponibles para que nos cuenten sus cosas y puedan expresar cómo se sienten (lo que les preocupa, las cosas divertidas que les pasan, los conflictos...) Escucharles sin juicios, respetar sus opiniones, sus gustos (aunque no todo sea de nuestro agrado), no quitar importancia a sus miedos y preocupaciones, en definitiva, respetar su proceso de maduración e independencia de los padres que se empieza a proyectar en esta etapa.

- * Conocer a los nuevos amigos de nuestros hijos: los amigos tienen una importancia vital en la adolescencia y es normal que quieran pasar mucho tiempo con ellos. Pueden invitar a sus nuevos amigos a casa para hacer trabajos del instituto, estudiar juntos o ver



una peli y así, los padres podemos ver con qué amigos se relaciona nuestro hijo.

- * Poner normas claras sobre el uso del móvil y las redes sociales y el resto de pantallas: el móvil interfiere mucho con las tareas escolares y la concentración para el estudio, y es fuente de bastantes conflictos familiares. También tenemos que regular la hora de acostarse, las salidas con amigos...

- * Compartir tiempo en familia con nuestros hijos haciendo actividades que les gusten: estos planes proporcionan momentos de conexión con nuestros hijos muy valiosos. Ver películas o series con ellos (que consideremos adecuadas para su edad) nos sirve para tener conversaciones y reflexiones interesantes, y ellos también se pueden reconocer en situaciones de ficción que les ayuden a comprender o resolver situaciones de su vida cotidiana.

Este proceso de cambio y adaptación al instituto es diferente para cada niño. Algunos se adaptan enseguida y a otros les cuesta más. Respetemos los tiempos de cada uno, valoremos los logros de nuestros hijos y tengamos paciencia con ellos. Y recordemos el adolescente que fuimos nosotros y cómo nos sentíamos para empatizar mejor con ellos.

El cabello de l@s niñ@s:

cuidados y tratamientos

NURIA JIMÉNEZ. ESTILISTA

Tu hijo o hija se ha empeñado en que quiere llevar el pelo largo y no hay nadie que le quite esa idea de la cabeza, pero ¿cómo debemos cuidar su cabellera para que crezca saludable? Es habitual que los niños expresen sus deseos en cuanto a su look, debemos recordar que el pelo es, y será siempre, una expresión de la propia personalidad y de las cosas que nos gustan.

El cabello de l@s niñ@s es de lo más delicado desde su nacimiento, por lo que es importante mantenerlo siempre sano y fuerte.

* **Champú natural.** Todos los niños deben utilizar champús y geles de baño que no sean agresivos ni con su cuero cabelludo ni con su piel, de un PH neutro y a ser posible lo más natural posible, sin parabenos, alcoholes, sulfatos etc. Es muy importante que los champús no contengan componentes químicos que dañen la piel, el propio cabello o la cabeza. Este champú tiene que utilizarse cada dos o tres días. Es recomendable aplicar al champú unas gotitas de árbol del té, es bueno para prevenir los piojos.

* **Acondicionador.** Para desenredar. Uno de los problemas fundamentales del pelo largo de las niñas son los enredos. Es bastante normal que tras los lavados capilares el cabello se enrede, por lo que es conveniente utilizar además del champú natural un acondicionador infantil. Esto contribuirá a que el pelo pueda peinarse con normalidad y no se creen nudos a causa de la largura de la propia melena. La aplicación de acondicionador debe hacerse: sobre el cabello recién lavado, una vez exprimido el exceso de agua. Para aplicarlo, lo mejor es dividir el cabello en secciones y luego aplicar el acondicionador sin excedernos con la cantidad de producto. El cabello más grueso y rizado debe dividirse en secciones más pequeñas para distribuirlo mejor. Lo aplicaremos de medios a puntas, para no aportar grasa al cuero cabelludo. Podemos aprovechar ese momento para desenredar el cabello con un peine grande, de dientes muy separados y así desenredar los nudos más rebeldes de manera delicada, con lo cual evitaremos romper el cabello del niñ@. Comienza siempre por las puntas, sobre todo si tienen una cabellera larga; luego,

después de quitar los nudos, comienza a peinarlo de arriba hacia abajo de manera uniforme.

Para cuidar el cabello de los niñ@s después del lavado lo mejor es cubrirlo con una toalla, envolviéndolo en una toalla alrededor de su cabello mojado. Esto ayuda a absorber el agua. No frotar el cabello con una toalla, puede dañarlo y romperlo.

* **Secado.** Es necesario utilizarlo con una potencia media y temperatura templada. En el caso de los niñ@s que laven el pelo antes de irse a dormir, nunca se deben acostar con él húmedo; esto puede producir rotura de la fibra capilar, tampoco es bueno dormir con coleta o trenza, ya que la fricción con gomas puede producir rotura y además el cuero cabelludo tiene que oxigenarse.

OTROS CONSEJOS:

- Cepillar como mínimo por la mañana y por la noche.
- **Corte regular Cada dos meses aproximadamente es necesario retocar las puntas para que no estén abiertas y el pelo no se debilite.**

- Trenzas y coletas durante el día sí, pero no apretadas; usad gomas que no maltraten el cabello.

Cuando los niños hacen natación, es clave lavar bien su pelo de los químicos.

- Cuando estéis al aire libre, usad un sombrero para proteger el cuero cabelludo y el cabello del sol.

- **También podéis utilizar una hidratación extra en verano como una mascarilla, ya que se abusa mas de playa, sol, piscina, etc.**

- No aplicar perfumes en el cabello o cuero cabelludo ya que estos contiene alcohol y resecan.



«El racó de la lectura»

FILOMENA

trencant estereotips de gènere

LORENA A. MARTÍ

Filomena és una xiqueta de set anys que té les coses molt clares. Té clar que ella pot decidir quines coses li agraden i quines no. I el que més clar té de tot és que tot allò està bé. Però arribar a esta certesa que l'allibera i la fa sentir bé no ha sigut cosa d'un dia.

Filomena va rebent regals des del seu naixement: flors per a les orelles, collarrets, corones de princesa, polseres amb purpurina, nines a mansalva... Però en realitat, el que li agrada a Filomena és portar les seues orelles lliures, pantalons en lloc de faldes o minerals en lloc de nines.

És a força d'anar acumulant aquest tipus de limitacions que Filomena es farta i s'ho lleva tot de damunt de la manera més alliberadora que poguera haver-hi: ho llença tot a l'aire a mesura corre cap a l'herba on, després d'acomodar-se, reflexionarà sobre qui és ella i què vol.

Filomena vol contar a la gent que n'hi ha barreres que ens empresonen. Barreres invisibles que des que som infants, ens van constrenyent i modelant amb les formes socials establertes. Estes formes són colors per a xic o xica. Futbol per a xics, purpurina per a xiques. Vos sona tot açò, no? Doncs lluny de marcar un camí fàcil per als xiquets o xiquetes des del seu naixement, el que fan aquests

missatges són ficar cadenes a la llibertat com a individus.

A Filomena, des del seu naixement, li van fent regals que, com la majoria pensariem, són adequats per ella. Perquè és xiqueta, perquè és pel roja, perquè és xicoteta, per açò i per l'altre... Però ningú s'ha parat un moment a pensar que, pot ser, no tots els xiquets i xiquetes encaixen en els molles que hem anat creant com a societat... I aquest és el cas de Filomena. A d'ella no li agraden les arracades, ni les faldes, ni els tacons, ni els lluentons, ni els corets. I mentre va creixent i rebent



www.lorenamarti.com
Instagram: @lorena_a_marti
Facebook: @lorenacontesmarti

aquests regals, va sentint que ha de fer-los seus, que ha de portar-los i lluir-los encara que no li agraden. Estes són les cadenes que empresonen.

Al conte podem veure eixes limitacions imposades d'una manera metafòrica: el collarret no la deixa parlar, la corona de princesa no la deixa estirar el coll i mirar més enllà, els tacons no la deixen córrer lliurement... I és que la història de Filomena és un cant a la llibertat, a trencar cadenes per poder ser un mateix, a parar-se a pensar com la societat ens condiciona per a fer-nos un més a la massa en lloc d'un mateix al món.

Armando Bastida va regalar-me un



epíleg per al conte de Filomena del qual estic molt orgullosa (mai sabré com agrair-li el seu temps). Armando, tan encertat sempre en les seues paraules, ho explica d'una manera molt clara:

"Des que naixem, de manera inconscient, el nostre entorn directe i també l'indirecte ens envia missatges constants que ens diuen com hem de vestir, com hem de parlar, com comportar-nos, com i amb què jugar, amb qui ens podem ajuntar i amb qui no i de quin color hem de pintar la nostra vida i les nostres experiències per a poder formar part d'una societat a la qual, en general, importem molt poc. [...]

Filomena només és una xiqueta, i com totes les xiquetes, té clar el que vol. Dependrà del seu entorn respectar-ho o no, perquè l'obligació dels pares i mares no és modelar als seus fills perquè siguin el que volen que siguin, sinó oferir una educació perquè siguin respectuosos amb si mateixos i els altres, i sobretot lliures. Lliures de ser els qui vulguen ser. Lliures d'intentar el que es proposen. Lliures de somiar i aconseguir, perquè no, els seus propis somnis.

Perquè cada xiquet i cada xiqueta arriba al món sent una persona única. Especial? No té per què. Però sí única. No els llevem això.

Filomena va nàixer a una pluja d'idees que Patricia Pérez (dissenyadora i il·lustradora) i jo portàvem entre mans a principis del 2019. Ens preguntàvem quins temes eren necessaris mostrar als menuts. Parlarem de valors, d'estereotips de gènere... de xiquetes i xiquets que no encaixaven en el que s'esperava d'eells i d'elles. D'imposicions i creences arrelades i dolentes. I ahí es va materialitzar Filomena. La seua creació va ser molt fluida, com si ja haguera obert una comporta tancada des de feia temps i va eixir tot en una direcció. El seu nom, el seu caràcter, el seu gust... tot va eixir automàticament en seure a escriure.

Filomena és la que diu "PROU", la que reflexiona, la que no es resigna i la que accepta i respecta. La que s'allibera.

PABLO... ¿NO TIENE CORAZÓN?

Maestra desde hace más de 10 años, Carolina López Gómez se lanzó al mundo de la literatura con Pablo... ¿no tiene corazón?, un libro destinado a niños y niñas a partir de 3 años que recomendamos desde l'Ampeta. Véamos qué nos dice la autora.

- Cuéntanos un poco más sobre ti, quién eres, a qué te dedicas...

Me llamo Carolina López y tengo dos grandes pasiones; por un lado mi sueño desde pequeña fue ser maestra, y, desde que comencé a ejercer se fue desarrollando mi interés por la literatura infantil y empecé a escribir, aunque jamás imaginé lo que estoy viviendo.

-¿Cómo surge la idea de escribir un libro?

La idea de escribir un libro realmente no surge como tal sino que desde hace años, en el aula,

yo inventaba historias para tratar cosas que pasan allí. Ellos me iban pidiendo, a veces, que volviera a contar una historia determinada porque les había gustado así que un buen día se me ocurrió empezar a escribirlas.

- El hilo principal de tu primera obra, «Pablo... ¿no tiene corazón?» son las emociones. ¿Por qué escogiste este tema?

Para mí es una historia realmente especial, no sólo porque ha sido la primera sino por el mensaje que en ella se transmite.





“Más de una persona mayor puede verse reflejada en Pablo”



Ya es algo sabido por todos, que es importante educar desde la emoción y que debemos trabajarlas desde el ámbito escolar, familiar... pero, ¿somos realmente los adultos competentes emocionalmente hablando? Y quizás esta pregunta deberíamos hacernosla todos aquellos que tenemos alrededor niños y niñas pequeñas. Para ellos es importante aprender a identificar las emociones, para posteriormente, poder gestionarlas, y nosotros como adultos debemos acompañarles en este proceso.

En el caso de nuestro protagonista, Pablo, cree no tener corazón simplemente porque no sabe expresarlo con palabras, pero... ¿significa eso que no siente? A lo largo de la historia, y con acciones cotidianas del día a día, sus amigos le demostrarán a Pablo

que tiene sentimientos, y le harán ser consciente de como los expresa. ¿No son las acciones más importantes que las palabras?

- ¿Para qué edad está recomendado?

Soy de esas personas que considera que los álbumes ilustrados no tienen edad, y estoy segura de que más de una persona mayor puede verse reflejada en Pablo.

Lo he trabajado en el aula de 3 años y entienden perfectamente el mensaje, en los talleres que he realizado he tenido tanto niños de Educación Infantil como de los primeros cursos de Primaria, y es increíble ver cómo cada uno lo lleva a sus experiencias personales. Sé de compañeros que lo están trabajando con niños de 5º y 6º y también está resultando interesante la lectura.

Por otro lado, una compañera psicóloga que trabaja con niños y niñas adoptadas lo está usando y me transmite la utilidad del libro para hacerles ver que hay muchas formas de demostrar el amor. Incluso ella, en su libro «Ser adoptado», recomienda la lectura de Pablo.

- ¿Cómo podemos seguir tus obras?

«Pablo... ¿no tiene corazón?» está editado por la Editorial Sar Alejandría y se puede pedir en cualquier librería. Por otra parte también desde la propia web www.editorialsaralejandría.com y en amazon. Si alguien quiere conseguirlo dedicado, puede ponerse en contacto conmigo a través de facebook o instagram en #contandoyjugando.

COSUES

Comercial de Suministros Escolares S.L.

Polígono Industrial de Catarroja, Calle 32 s/n

Tel.: 961 27 27 70 • Fax: 961 27 27 72

46470 Catarroja (Valencia)

e-mail: pedidos@cosues.com

Vamos a comer saludable... o por lo menos, vamos a intentarlo

**M^a JOSÉ OROZCO
ENFERMERA CSP DÉNIA**

Desde hace un tiempo, hemos empezado a oír hablar del plato de Harvard cuando se hace referencia a comer saludable, pero... ¿qué es el plato de Harvard? ¿Ya no sirve para tener una referencia sobre alimentación saludable la pirámide de los alimentos? ¿Cuál es mejor?

Vamos a intentar resolver estas dudas...

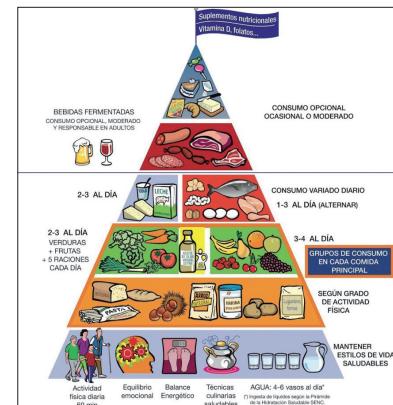
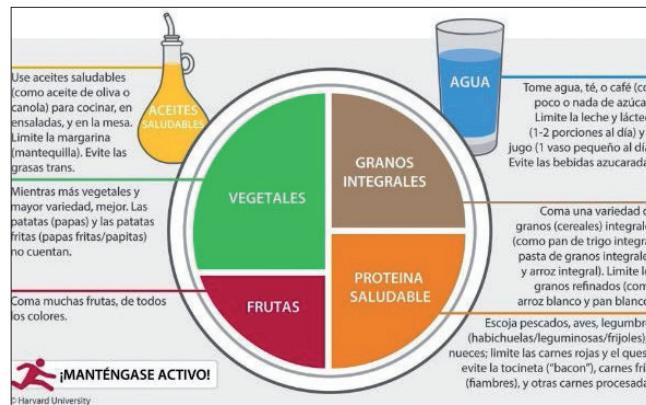
El **plato de Harvard** fue creado por expertos en nutrición de la **Escuela de Salud Pública de Harvard** con el objetivo de servir de guía para crear comidas saludables y equilibradas.

Si decimos **pirámide de los alimentos** imaginamos la típica pirámide que aprendimos de pequeños y que describía la base de la alimentación (en la base de la pirámide, cereales, patatas y derivados -pan y pasta-) y lo superfluo en la alimentación (la cúspide, dulces y grasas, sin diferenciar la calidad de estas últimas).

Pero las cosas han cambiado y **esta pirámide se ha visto superada por el plato de Harvard**, que ilustra la cantidad de nutrientes que debemos comer al día y apuesta por la calidad de la dieta.

Las claves del Plato de Harvard

1.- Verdura y fruta, los protagonistas principales. La mitad del plato lo ocupan las verduras y las frutas. Apostar por la



variedad y color en este grupo de alimentos; las patatas no entran dentro de este grupo. En el plato de Harvard, el peso de las frutas y verduras es mayor que en el de la pirámide, cuya base era ocupada por los cereales.

2.- Los cereales, integrales. Una cuarta parte del plato debe ser ocupado por cereales integrales. Es importante tener en cuenta el cambio que supone con respecto a la pirámide, en la que no se diferenciaba entre cereales refinados e integrales. Los cereales integrales e intactos y las comidas preparadas con estos ingredientes tienen un efecto más moderado en el nivel de azúcar en sangre y la insulina que los alimentos preparados con cereales refinados.

3.- La proteína, saludable. Otra cuarta parte del plato la ocupan las proteínas, que pueden ser de origen animal (pescado

y pollo principalmente, y carnes rojas no procesadas con moderación) o vegetal (legumbres y nueces).

4.- La importancia de aceites vegetales de calidad. “Bajo en grasa” no significa “saludable”, porque aunque en la pirámide el aceite se situaba en la cima, no son lo mismo las grasas hidrogenadas que los aceites vegetales de calidad, como nuestro aceite de oliva.

5.- ¿De beber? Más claro, agua. Evitar las bebidas azucaradas, limitar la leche y productos lácteos a una o dos porciones al día, y limitar el zumo a un vaso pequeño al día. La fruta, mejor entera.

6.- La actividad física, otro ingrediente fundamental. La OMS recomienda como mínimo 60 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada en menores de 18 años con el fin de reducir el riesgo de enfermedades.

Las praderas submarinas del Cabo de Sant Antonio (I)

**RAQUEL LÓPEZ MARTÍNEZ, GRADUADA EN CIENCIAS DEL MAR POR LA UA
EQUIPO DE EDUCACIÓN AMBIENTAL DEL PARQUE NATURAL DEL MONTGÓ**

Hasta ahora nos hemos centrado en dar a conocer los habitantes de la parte “áerea” del Parque Natural del Montgó, y ahora nos gustaría acercarlos a la parte “sumergida” del mismo, y dar a conocer algunos de los curiosos organismos que viven en la Reserva de los Fondos Marinos del Cabo de San Antonio, para que entre todos aprendamos a cuidar un poco mejor nuestro mar y sus habitantes.

Las condiciones ambientales del medio marino: luminosidad, temperatura e hidrodinamismo, presentan mayores variaciones en sentido vertical. Esto hace que la distribución de sus habitantes se estructure en niveles más o menos horizontales, lo que se conoce como zonación vertical. En

este capítulo vamos a describir las diferentes zonas o pisos que aparecen según la profundidad, de aguas más someras a más profundas y hablaremos de uno de los ecosistemas más importantes que podemos encontrar en estas zonas.

División del litoral rocoso

El piso Supralitoral: se entiende como la franja que permanece emergida aunque está influenciada por el mar. Pueden formarse pequeñas charcas debido a las salpicaduras de las olas.

El piso Mediolitoral: en esta franja se encuentran los organismos adaptados a resistir el choque de las olas y los cambios de mareas, en el mediterráneo es un área muy estrecha porque es un mar micromareal.

El piso Infralitoral: es la franja litoral que se encuentra permanentemente sumergida

El piso circalitoral: abarca el límite donde se encuentran algas fotófilas (las que necesitan mucha luz) hasta dónde se pueden encontrar algas esciófilas (que viven en penumbra).



Las praderas marinas

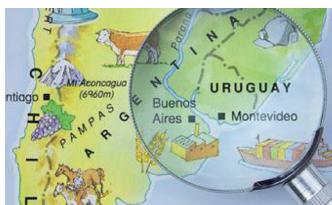
Las fanerógamas marinas, son un grupo de plantas con una distribución geográfica muy restringida que viven en el **infralitoral** y cumplen funciones ecológicas fundamentales:

- Actúan como **sustrato** creando hábitats y ecosistemas entorno a ellas.
- Con sus raíces y tallos **fijan la arena** de manera que protegen las playas durante los temporales.
- Sirven como **refugio** para juveniles y alevines de muchos animales marinos, y como **zona de caza** de predadores.
- 1m² de pradera submarina produce más **oxígeno** que la misma superficie de selva tropical.

Amenazas: pesca de arrastre, anclaje de embarcaciones, contaminación de las aguas, especies invasoras.

Jo vinc de... Uruguay

LUIGI CASALINO



Uruguay es un país de América del Sur, situado en la parte oriental del Cono Sur. Limita con Brasil, Argentina y tiene costas en el océano Atlántico. Abarca 176 215 km² y es el segundo país más pequeño de Sudamérica. Su población es de 3 300 000 habitantes aproximadamente.

En la época colonial se conoció al territorio como Banda Oriental. Tal denominación proviene de su ubicación geográfica, por ser el dominio más oriental de España en el continente americano.

Al redactarse el anteproyecto de la primera Constitución en 1830, mediante una votación de la asamblea se aprobó el nombre de Estado Oriental del Uruguay, en referencia geográfica al río Uruguay. Finalmente, en la Reforma Constitucional de 1918 se modificó la denominación oficial por la de República Oriental del Uruguay. Actualmente la denominación

más común es Uruguay.

Es una república democrática subdividida en 19 departamentos. Montevideo es la capital y ciudad más poblada, con 1,3 millones de habitantes, lo que representa el 53% de la población nacional. Uruguay es miembro fundador de las Naciones Unidas, del Mercosur, de la OEA, de la UNASUR y del G77 y forma parte de otros organismos internacionales.

Tiene clima templado y húmedo, siendo enero el mes más cálido y julio el más frío. Las lluvias son abundantes y tienen variaciones estacionales, siendo los meses de otoño y primavera los que registran precipitaciones más abundantes.

Los principales recursos económicos son la agricultura,



la forestación y la ganadería. Los recursos minerales y energéticos son escasos y las principales industrias son las del papel, el cartón, el cemento y la refinería de petróleo.

El idioma hablado en Uruguay es el español, además se habla en algunas regiones fronterizas el portugués y el portuñol riverense, un dialecto del portugués. El español tiene

variantes e influencias como todos los idiomas; surgiendo términos o expresiones que identifican a los uruguayos de cada punto del país. El castellano hablado en Uruguay es una variante del español rioplatense, dialecto del idioma castellano hablado en la zona de la cuenca del Río de la Plata, en Argentina, Uruguay y otras regiones cercanas.



Influencia de los inmigrantes europeos

Uruguay tiene la mayor proporción de población caucásica de América. La población del país se constituye esencialmente a partir del aporte de grupos de inmigrantes. En la actualidad, la mayoría de los



uruguayos son descendientes de españoles e italianos, seguidos de franceses, alemanes, polacos, brasileños, argentinos y de otros países europeos y latinoamericanos, con pequeñas minorías de mestizos, negros, judíos y árabes.

Muchos europeos, sobre todo de España e Italia, buscaron refugio en Uruguay tras la victoria militar del fascismo en la guerra civil española y la consiguiente dictadura militar de mediados del siglo XX, los cuales realizaron importantes contribuciones al desarrollo económico, político y social del país y lo llevaron a un período de prosperidad financiera que le valió el nombre de la "Suiza de América".

Costumbres:

* **Tomar mate:** el mate es una infusión cuyo consumo es heredado de los indios guaraníes. Proviene de una voz

quechua "Mati" –calabaza- que es el recipiente donde se vuelca la yerba, cuyo nombre científico es Illex paraguayensi. La yerba es estimulante debido al componente de "mateina". Al mismo tiempo, el alto consumo de agua supone una acción depuradora y su acción antioxidante es beneficiosa para el organismo. Dentro de la yerba se coloca una bombilla a través de la cual se sorbe la infusión. A su alrededor se tejen las complicidades, la amistad y el sentido de iguales entre quienes lo comparten. El antropólogo Daniel Vidart sostiene que "el mate empareja las clases sociales...". En el mundo, los uruguayos son reconocidos fácilmente porque donde vayan, llevan abajo del brazo el termo con agua caliente y en la mano el popular mate.

* **Comer tortas fritas cuando llueve:** vaya a saber porqué se vincula la lluvia a la torta



frita. Es probable que, en la tradición del campo la imposibilidad de realizar las tareas al aire libre los día de lluvia, los

llevara hacia la cocina y una vez allí hacia lo más simple...

¿Cómo prepararlas? Lo vemos a continuación:

Tortas fritas

Ingredientes:

1 kg. de harina, 3 ó 4 cucharadas de grasa o mantequilla derretida, 10 gr. de levadura seca, 200 cc de leche, 300 cc de agua caliente, 1 cucharadita de sal y aceite vegetal para freír



Preparación:

Poner en un recipiente o encima de la mesa la harina en forma de corona ya mezclada con la levadura. Agregar la grasa en el centro.

Mezclar el agua caliente con la leche y la sal, de manera que esa mezcla quede tibia.

Agregar la mezcla anterior a la harina con la grasa.

Mezclar y amasar hasta que se forme una masa homogénea y manejable. Dejar reposar hasta que la masa doble su tamaño, hacer bollitos y estirar con la mano o un palote formando círculos, hacer a cada uno un huequito en el medio.

Freír con aceite vegetal bien caliente.



Ptda. Madrigueres Sud 8
03700, Denia (Alicante)
902 300 124

C/ Nancy 3-5,
03730, Xàbia (Alicante)
966 470 162

www.policlinico-sancarlos.es



SER DIVERSOS
ENS FA ÚNICS

OBJECTIUS SOSTENIBLE



COMPROMÍS
AMB ELS
ODS

FUNDACIÓ
BALEARIA

Com
a casa

mendoza^{catering}.com



AMPA POU DE LA MUNTANYA
DÉNIA



ampapoudelamuntanya@gmail.com



Pàgina AMPA Pou de la Muntanya



Diseño. Impresión. Comunicación.



aramar
editores

Tel. 96 644 66 44
wwwARAMAReditores.com

Logotipos | Tarjetas | Folletos | Dípticos | Trípticos | Flyers | Carteles | Catálogos | Invitaciones | Libros de fiestas...