



LAS POSIBILIDADES DE UN BUEN VERANO

Nos encontramos en junio y ya es momento de comenzar con la planificación del verano. Las vacaciones son necesarias para todos, niños y adultos, pero ante casi tres meses sin ningún tipo de obligaciones escolares, son muchos los padres que se plantean la necesidad de programar actividades que ocupen parte del tiempo libre de sus hijos. El verano es una época extraordinariamente adecuada, óptima, para el descanso. Pero esa costumbre social ya clásica ha de ser utilizada con eficiencia, es decir, **sacándole partido y rentabilidad**. Por eso recordaremos que durante un **verano bien aprovechado** podremos:

- Enriquecernos como personas.
- Adquirir conocimientos para los que durante el año carecemos de tiempo ordinariamente.
- Recorrer la geografía próxima o lejana, con sus parajes y riquezas artísticas y culturales.
- Modificar actitudes personales, especialmente las que, siendo negativas, nos resulten más arraigadas.
- Tender puentes relacionales que enriquezcan y permitan el que nos demos a quienes nos rodean.
- Aprender a querer, a resolver conflictos personales o interpersonales. ¡Y a dejarse querer!
- Saber ver y querer mirar adecuadamente, para así advertir nuevos y deseables horizontes personales.

(Saber mirar. *El milagro de tus ojos*. Dra. Francisca López Checa. Almuzara. 2007)

Aprendiendo a descansar

Hay personas que creen que estar de vacaciones y descansar supone no hacer nada. Quienes así piensan no se dan cuenta que las personas siempre hacemos algo y que no hacer nada ya es hacer algo, el vago. Si educar supone un proceso de mejora creciendo en virtudes, hacer el vago y dejarse vencer por la pereza nos lleva a ser peores personas. Los *seres humanos avanzamos o retrocedemos*, no existe la quietud.

Vivir un horario no es vivir esclavizado, sino actuar con libertad. No es más libre quién hace las cosas según le apetecen sino quién cumple un horario aceptado libremente y porque quiere. El horario deberá adaptarse a las circunstancias y ser consensuado por todos, pero debe incluir: levantarse a una hora determinada, asearse, desayunar, dedicar un tiempo al estudio o la lectura, planificar un horario con los hijos acerca del tiempo que van a dedicar a la TV, el ordenador, los videojuegos, etc... Comidas en familia, tiempos de tertulia o juegos. Excursiones, visitas culturales, montar en bicicleta, etc... y un horario para acostarse.

Deseamos finalizar este recorrido vacacional con algunas pautas que puedan ayudarnos a conseguir un descanso saludable. Elige las que mejor se adecuen a tu personalidad y circunstancias, y a las de los tuyos. ¿Condición obligada? ¡Conservar siempre el buen humor! Aquí están:

- 1° Procura calma y moderación en tus deseos, aunque seas apasionado. ¡Qué gran modo de evitar las frustraciones, esas actitudes que tanto nos gastan y desgastan!
- 2° Reflexiona sobre ti mismo; pásate por tu vida y tus proyectos. Contéplalos y familiarízate con ellos, pero no te metas prisa.
- 3° Hemos de cuidarnos para así poder ser mejores y servir mejor. Para poder prestar servicios hay que estar disponibles y en buena forma.
- 4° Enmarca lo que te suceda, sea lo que sea, en una perspectiva dotada de sentido. Y si te es posible, trascendente. ¡Cuánto descansa el vivir conociendo o, al menos, vislumbrando el sentido de nuestros gozos y dolores!
- 5° Rectifica con sencillez, si adviertes que te has equivocado. Sólo los ríos no pueden rectificar. ¡Aporta tanta paz esta sabia medida!
- 6° Cuida las horas de sueño y su calidad. No olvides que se duerme como se vive. Las noches suelen ser como reflejos del propio día.
- 7° Empatiza y simpatiza. Tiende puentes hacia los demás. Disfruta con la comunicación, sabiendo que la vida exige entrenarse en el arte del encuentro
- 8° Si aprendes a reírte de ti mismo, nunca te faltarán motivos para hacerlo, y ¡tendrás diversión para rato!
- 9° Sin descuidar mínimos razonables, sé generoso. Recuerda que la puerta de la felicidad se abre hacia fuera.
- 10° La alegría es como una saludable gimnasia de mantenimiento que mejora las defensas inmunitarias y otras muchas funciones.

¡FELIZ VERANO A TODOS!

COLABORACIÓN

Carta de una familia del colegio publicada el domingo 24 de mayo en El Norte de Castilla

Las trece semanas de Juan

Nunca pensé que mi hermano Juan pudiera no ser humano. Cuando nació, mucho antes de lo previsto, todos estábamos allí. Mi madre lo tenía en sus manos y casi las podía cerrar con él dentro. Apenas medía unos centímetros, pero estaba completamente formado, sólo le faltaba crecer. Podíamos ver hasta los nudillos de sus diminutas manos, las cejas, sus pequeños brazos que agitaba con fuerza en ese pulso que le echó a la vida y que no pudo ganar. Fueron minutos, que a mis nueve años me parecieran horas y en los que mi padre nos iba explicando que Juan estaba luchando por vivir, pero que fuera de mi madre aún era demasiado pequeño para poder hacerlo solo, igual que un niño de tres años es demasiado pequeño para vivir sin sus padres. Mi padre es médico y sabía muy bien que un feto de trece semanas no puede sobrevivir fuera de su madre. Ese era mi hermano Juan aquel 31 de marzo. Poco a poco sus movimientos se fueron haciendo cada vez más lentos, la vida se le iba sin que nosotros pudiéramos evitarlo. Hubiéramos hecho cualquier cosa para salvar a aquella criatura indefensa que pedía ayuda sin palabras en un pataleo angustiado. A mi madre, en esos momentos, con su hijo muerto entre las manos, le hubiera dolido menos tener que morir ella. Han pasado muchos años y no creo que lo olvide nunca. Hoy revivo aquellos momentos con especial pena, cuando hay quien pone en cuestión si mi hermano era o no humano.

Y hoy Juan, quiero defenderte. Para toda la familia tú eres uno más, y de verdad, nos da pena que no estés aquí, por haber nacido antes de tiempo. Pero no te preocupes porque a nosotros, a tus padres y a tus hermanos, no nos cabe ninguna duda de que eres humano. **Carta de Cristina Mata a su hermano.**

AVISOS PARA ALUMNAS Y PADRES

- ✚ El **horario escolar** para este mes de junio será de **9:30 a 14:40**, excepto el **miércoles** que **continúa siendo el mismo**. Durante la **semana de exámenes finales** el horario será de 9:30 a 13:30.
- ✚ Las alumnas de **1º ESO**, harán una salida a la Biblioteca Pública **el día 4** de junio a las **10:30**.
- ✚ Los días 10 y 18 de 12:00 a 20:00 h tendremos una **Jornada de Puertas Abiertas** para dar a conocer nuestra oferta de Ciclos Formativos: *Cocina y Gastronomía* y *Gestión de Alojamiento Turísticos*, si conocéis a alguien que esté interesado no dejéis de decírselo.
- ✚ **La entrega de notas de la 3ª Evaluación** para las alumnas de **1º BACH, ESO y CICLOS** será el día **5** de junio.
- ✚ El día **5** a las 18:45 h las alumnas de **CICLOS** tendrán su **ACTO ACADEMICO**.
- ✚ Los **exámenes FINALES** de las alumnas de **ESO y 1º BACH**, serán durante la semana del 15 al 19 de junio. La entrega de **notas a los padres** es el día **29** de junio. Para las alumnas de **Ciclos**, las notas se entregarán el día **26**.
- ✚ El día **19** las alumnas de 3º y 4º de ESO asistirán a unas clases de piragüismo organizadas por al Fundación Municipal de Deportes.
- ✚ La excursión fin de curso será el próximo día 22 al Parque de Atracciones de Madrid. En breve recibiréis más información.
- ✚ El día 23 es el último día lectivo del curso escolar 2008-09.
- ✚ Las **pruebas PAU** para las alumnas de 2º de Bachillerato serán los días: 9, 10 y 11 de junio. Les deseamos mucha suerte a todas.

CAPELLANÍA:

- ✚ Vela al Santísimo el viernes día 5 de 11:00 a 12:00.

NOTICIAS DE ALCAZARÉN

- Las alumnas de ESO y 1º BACH están participando en el proyecto Mates Solidarias con el que se recauda dinero para la rehabilitación de viviendas.



- Las alumnas de 2º Bach tuvieron el pasado 12 de mayo su Acto de Imposición de Becas.
- Este mes las alumnas de 1º de BAC celebrarán su ya tradicional pic-nic francés.
- Os informamos que desde el **Club Prados** se gestionan diversas **actividades y cursos de verano**. Es una buena manera de aprovechar ese tiempo de ocio, dándose a los demás, de realizar actividades formativas y aprovechar mejor el periodo vacacional. Podéis poneros en contacto llamando al **983 303648**.