



HOJA FAMILIAR



**¡Date
un respiro!**

Desde los colegios SAFA hemos iniciado una nueva **aventura de espiritualidad**, un viaje al interior de cada alumno y cada alumna por medio de prácticas de meditación y relajación, que hemos comenzado a **incorporar en las rutinas de nuestro día a día**.



Los estudios más recientes señalan los múltiples beneficios de las prácticas meditativas, favoreciendo el desarrollo neurobiológico de niños, niñas y adolescentes, y proporcionando herramientas y habilidades para hacer frente a los desafíos de una realidad demandante y en continua transformación. La incorporación de este tipo de dinámicas en el aula fomentan un **ambiente propicio para el aprendizaje y el bienestar emocional**. Sus beneficios se relacionan con la mejora en las habilidades sociales, emocionales, cognitivas y comportamentales, enseñándoles a responder de un modo más reflexivo, incrementando su capacidad de atención y concentración y reduciendo el estrés al que son sometidos en un mundo lleno de estímulos constantes.

En directa vinculación con la implantación del método RULER, basado en el desarrollo de la inteligencia emocional, las prácticas de meditación contribuyen a la regulación emocional de nuestros alumnos y alumnas, ayudándoles a reconocer sus emociones y a gestionarlas de manera efectiva. Con la instauración de breves prácticas diarias que otorgan al alumno un momento de **calma e introspección**, se invita al alumnado, en contextos en los que se pueden sentir estresados o abrumados, al reconocimiento de las propias emociones, en un viaje hacia dentro que les permite conocer las razones de las mismas, y etiquetarlas de un modo más preciso. Esto les permite mejorar su **autoconciencia**, para expresar dichas emociones de manera sana y respetuosa con lo demás y con ellos mismos. La meditación se convierte en una herramienta útil, que permite regular las emociones, incluso las más desagradables, para gestionarlas de un modo más constructivo.

La construcción de la meditación y la relajación como un hábito de nuestro alumnado incrementa su resiliencia, desarrollando su capacidad para adaptarse y superar las dificultades, así como su empatía, favoreciendo la comprensión hacia los demás, reduciendo los conflictos y mejorando las relaciones interpersonales.

Tomando como punto de partida una actitud abierta y curiosa, que nos permita aprender desde nuevos prismas y perspectivas, y apoyándonos en las evidencias científicas que han demostrado los beneficios de estos ejercicios, invitamos al alumnado, al profesorado y a las familias a ir incorporando paulatinamente unas prácticas cuyos beneficios pueden salpicar todos los ámbitos de nuestra vida.

Al hacerlo, llevamos a cabo actividades en las que tomamos consciencia corporal, observamos nuestra respiración, agudizamos nuestros sentidos, percibimos el vaivén de nuestros pensamientos, sin juzgarlos y dejándolos fluir. Analizamos nuestro estado emocional y promovemos instantes de calma y relajación, poniendo al alcance del alumnado estrategias meditativas que pueden utilizar no solo en el aula, sino en cualquier circunstancia en la que se puedan sentir saturados, y transmitir dichas prácticas a familiares y amigos.



Desde todos los centros educativos SAFA incorporamos estos ejercicios y **RUTINAS** con el fin de contribuir a un desarrollo integral de nuestro alumnado. Una práctica de atención plena en dos momentos claves del día, inicio de la clases y regreso al aula desde el recreo, que nos permite promover el autocuidado, el autoconocimiento y la conexión con uno mismo. Desde la consciencia y la calma invitamos a nuestros chicos y chicas a profundizar en su camino espiritual, regalándoles pequeños momentos de paz y serenidad, que enriquecen de manera significativa el sendero de su aprendizaje.

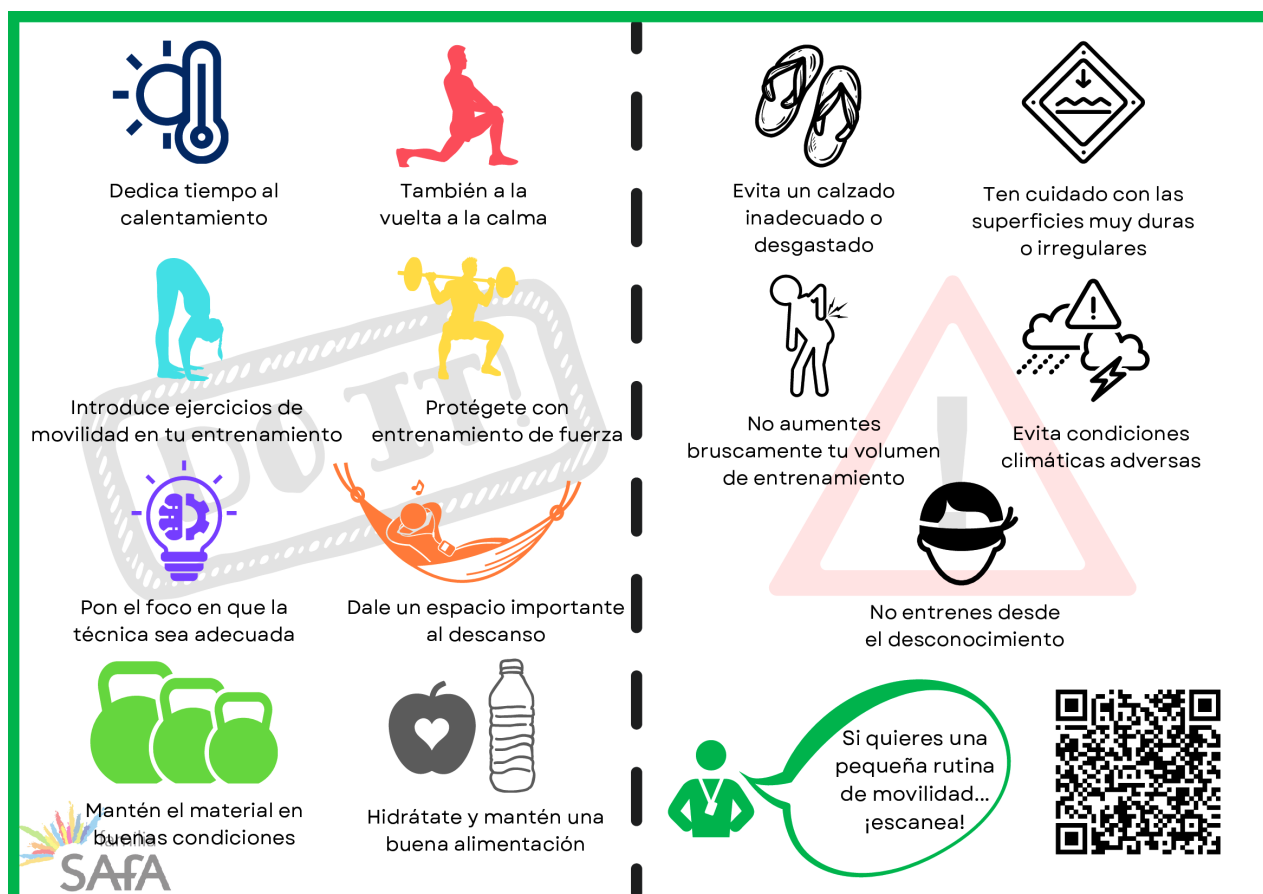
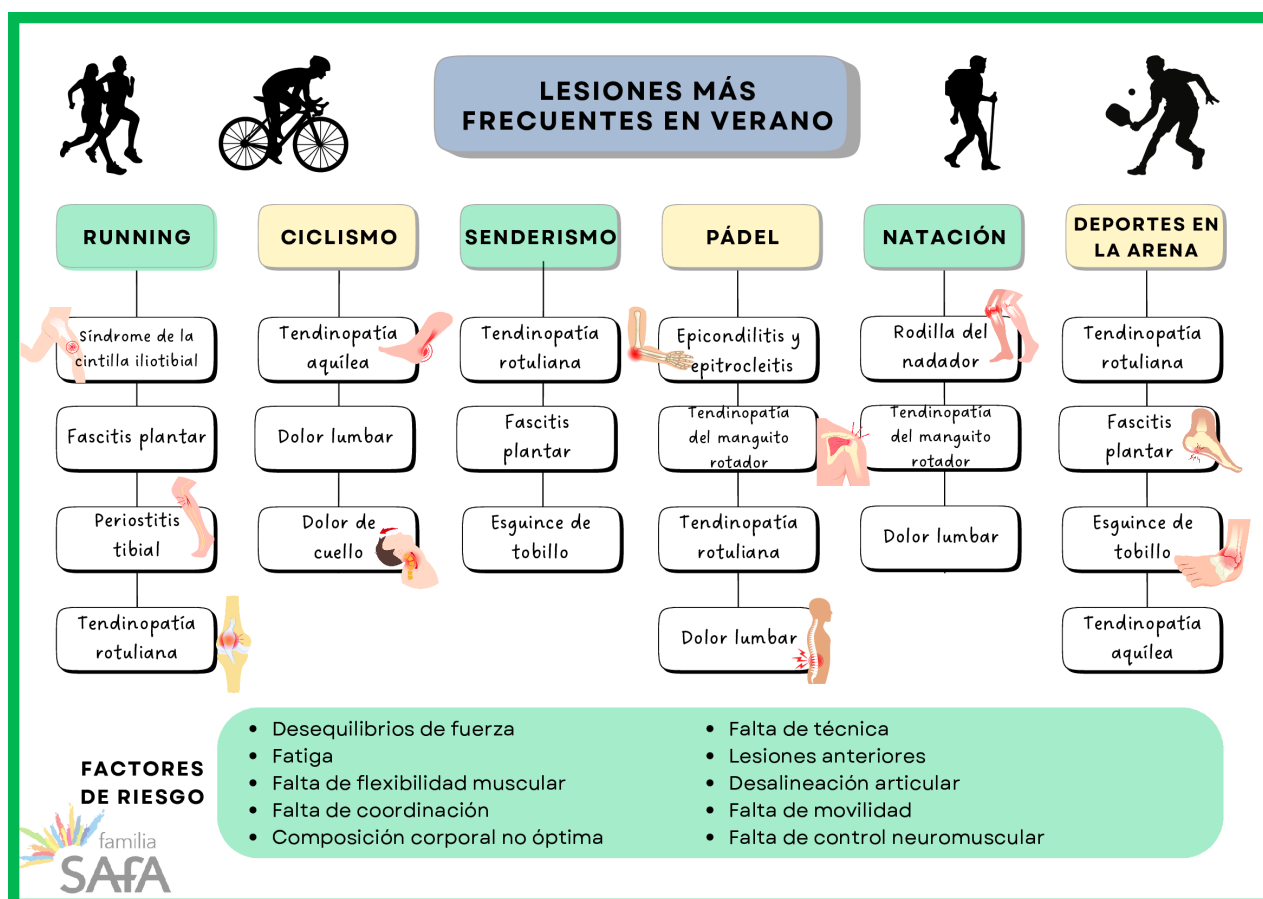
GUÍA PARA HACER EJERCICIO Y NO LESIONARSE EN EL INTENTO

LESIONES MÁS FRECUENTES EN VERANO

El verano es una época en la que muchos de nosotros nos lanzamos a practicar deportes al aire libre, ya sea en la playa, la piscina o en parques. Sin embargo, con la diversión y la actividad física también vienen los riesgos de lesiones. Por ello, es fundamental estar informados sobre las lesiones más comunes y cómo prevenirlas.

En esta infografía, exploramos los deportes de verano más populares y las lesiones asociadas a ellos. Indicamos los factores de riesgo y brindamos consejos prácticos para evitar lesiones. Además, destacamos lo que debemos hacer y lo que debemos evitar para mantenernos activos y saludables durante la temporada estival.

Al final de la infografía, encontrarás un código QR que te llevará a una rutina de movilidad diseñada para prevenir lesiones y mejorar el rendimiento. ¡Así que prepárate para disfrutar del verano de manera segura y activa!



BURGOS

AJEDREZ

Teniendo en cuenta que el ajedrez es una estrategia pedagógica, lúdica, motivadora, transversal y multidisciplinar desde el colegio hemos querido proponer a los alumnos un taller de ajedrez durante los patios de los martes y los jueves.

Algunos alumnos de varios cursos de secundaria han acudido a echar unas partidas y a compartir un momento diferente, y mientras nos comemos el bocadillo pasamos un buen rato.



El objetivo es ese, pasar un buen rato alrededor del ajedrez. Es un espacio abierto en el que si no sabes jugar te enseñamos y en el que, si crees que eres un aspirante a maestro, alguno de nuestros campeones seguro que te puede poner a prueba.



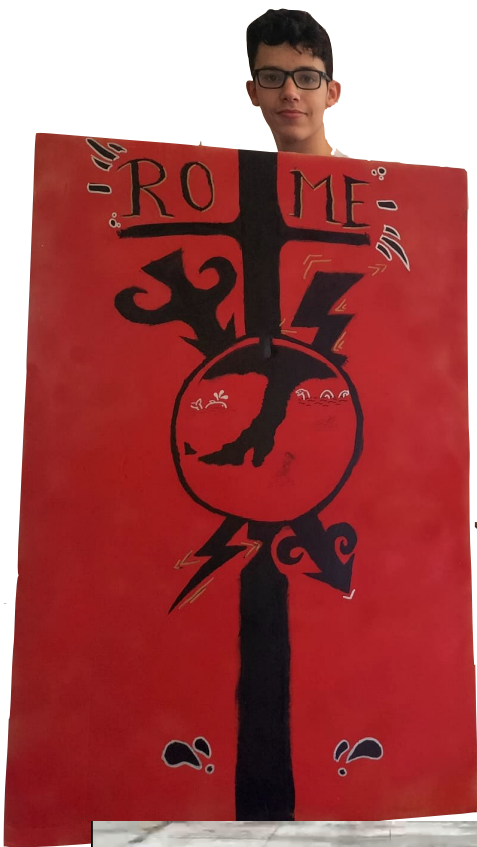
LA LEGIÓN ROMANA

Los alumnos de segundo de la E.S.O., en la asignatura de Cultura Clásica, se convierten por unos días en ciudadanos romanos dispuestos a todo con tal de convertirse en legionarios romanos.

Para ello tienen que aprender sobre armas y tácticas, así como un poco de la historia de los ejércitos romanos. Tras haber acreditado ciertos conocimientos, tienen que realizar el Sacramentum, un juramento por el cual juran lealtad al ejército de Roma. Una vez completos todos estos pasos los ya legionarios son obsequiados con el Signáculum y pasan a formar parte de las legiones romanas.

Los primeros días son de instrucción con su centuria, para lo cual se tienen que hacer cada uno con su escudo. El centurión se ocupa de elaborar el orden de las formaciones, así como de dar las órdenes pertinentes.

Una vez completada la formación estarán listos para pasar revista.



FISTERRA

En el 23-24 nos vimos inmersos en el **concurso Lar na Escola**. Es un **proyecto interdisciplinar trabajado** desde distintas áreas lingüística, plástica, informativas y audiovisuales cuyo objetivo es acercar el mundo del azulejo a los jóvenes y enseñarles las múltiples opciones que ofrece como elemento decorativo mediante su reciclado.

El tema del concurso: **Los Oficios de las Mujeres en la época de la Emigración**, y nos tocó por sorteo el oficio de mariscadoras.

En el aula, los estudiantes trabajaron en el desarrollo de un proyecto visual significativo: el mural titulado La Mujer y el Mar en Galicia; homenaje a las mujeres gallegas, especialmente a las mariscadoras y su papel en una época tan dura como la de la emigración.

Las actividades en el aula incluyeron:

1. **Tormenta de ideas:** Los alumnos compartieron sus conocimientos sobre las mariscadoras y discutieron cómo representarlas en el mural.
2. **Creación de bocetos:** diseños preliminares usando diversos materiales de arte, reflejando diversas interpretaciones del papel de las mariscadoras.
3. **Exposición y reflexión:** Los grupos presentaron sus bocetos y explicaron los elementos simbólicos.



Después de considerar todas las propuestas y opiniones, decidimos representar a una mujer mirando hacia el horizonte, con una cesta en sus manos llena de marisco. Esta figura simboliza la fuerza, la determinación y la esperanza de las mariscadoras, así como su relación íntima con el mar, que es tanto una fuente de sustento como un espacio de duro trabajo y vida. Su mirada hacia el horizonte sugiere un futuro prometedor y resiliente, lleno de posibilidades.

En su otra cara, representamos el horizonte con una puesta de sol y pájaros volando. Este paisaje no solo crea un equilibrio visual, sino que también simboliza la belleza natural de Galicia así como la paz y serenidad que el mar nos puede ofrecer. Las aves en vuelo representan la libertad y el espíritu indomable de las mujeres gallegas.

El proceso de creación del mural fue una experiencia enriquecedora que combinó la creatividad y el aprendizaje colaborativo. Cada trazo y cada color en el mural es una manifestación de respeto, admiración, y un recordatorio visual de la fuerza y la belleza de la mujer en Galicia.



POLOS CREATIVOS

Nuestro colegio, **Nuestra Señora del Carmen de Finisterre**, forma parte del programa de Polos Creativos, una iniciativa innovadora de la Consellería de Cultura de la Xunta de Galicia.



Estamos recibiendo formación y seremos dotados de material tecnológico (impresora 3D, cortadora láser, placas microbit...) para crear nuestros espacios escolares de Polos Creativos y **mejorar las competencias** de nuestro alumnado, fomentando su creatividad, la resolución de problemas y la colaboración, integrando Tecnología y Arte.

En Polos Creativos, se potenciará la creatividad a través de desafíos y proyectos, promoviendo el **aprendizaje colaborativo**. Además serán centros donde se trabajará con tecnologías intensivas, desde la inteligencia artificial hasta la robótica.



GAVÀ

RESPIRACIÓN CONSCIENTE

Introducir rutinas de respiración consciente con los alumnos y alumnas en clase es crucial porque les ayuda a volver a la calma después de los patios o de alguna actividad intensa, mejora la atención y la concentración y favorece la regulación emocional.

Estas prácticas también promueven el bienestar general, mejoran el rendimiento académico y desarrollan habilidades valiosas para la vida. Además, contribuyen a crear un ambiente de aprendizaje positivo y fomentan la autoconciencia y el autocuidado.



HORTA

SANT JORDI

Este curso, aprovechando la festividad de Sant Jordi, des del colegio SAFA-Horta, el grupo Carumanda-Barcelona ha puesto en marcha una iniciativa muy "misteriosa". Los alumnos y alumnas del colegio, así como, los profesores y miembros del PAS, pudieron comprar rosas para regalarlas a sus seres queridos, amigos, compañeros y familiares. El gran éxito de este curso es que se podía hacer de forma "anónima" o con una dedicatoria, cosa que nos permitió vender hasta 542 rosas "secretas". El 23 de abril con la colaboración de algunas clases de 1o y 2o de la ESO pudimos entregar las rosas a los destinatarios, en las clases, haciendo que una festividad ya de por sí bonita, fuese mucho más especial y así poder ayudar a recaudar fondos para las becas de Carumanda.

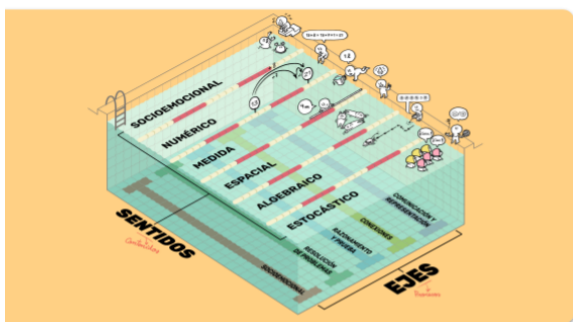
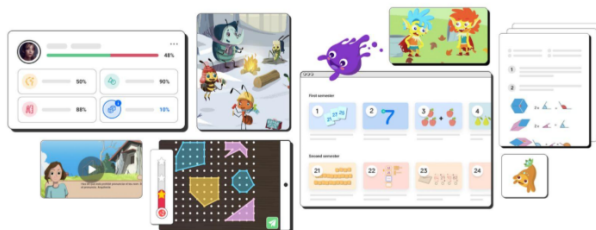


MADRID



INNOVAMAT EN EDUCACIÓN INFANTIL

Con la entrada de la LOMLOE y con la mirada puesta en seguir aprendiendo y ofrecer nuevas propuestas a nuestros alumnos y familias que mejoren su desarrollo, evolución y comprensión, nuestra etapa, después de un año de formación, se incorpora a un nuevo proyecto metodológico en la enseñanza de la lógica-matemática.

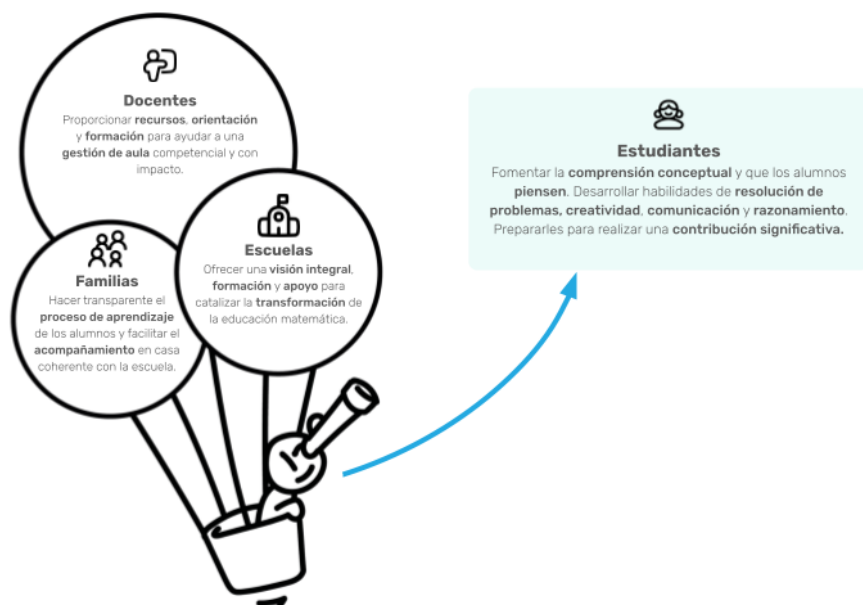


Promover la comprensión, la manipulación y el diálogo en el aula y desarrollar la creatividad y la autonomía de pensamiento desde lo cotidiano y accesible para ellos, es el principio fundamental de esta nueva propuesta. Queremos que sean protagonistas en su aprendizaje lógico-matemático

experimentando e investigando dentro del aula.

Con este fin, el claustro de la etapa ha estado formándose durante el curso y afrontan con responsabilidad e ilusión la implementación de un proceso con tanta carga pedagógica y tan relevante en la vida colegial.

Considerando a **todos** los miembros de la comunidad educativa



PALMA

APADRINAMIENTO LECTOR

El apadrinamiento lector es una actividad cooperativa que se realiza una vez por semana en parejas formadas por alumnos y alumnas mayores de sexto que hacen de padrinos de lectura y de primero.



La lectura se hace en diferentes espacios de la escuela, siempre fuera del aula, como por ejemplo el patio, la iglesia y la sala de audiovisuales.

Con este proyecto se intenta que tanto unos como otros vivan una experiencia de aprendizaje lector, en el que los niños y las niñas más mayores lean, cuenten, animen, hagan de modelo, escuchen... al alumnado más pequeño y que esta actividad sea arrolladora y lo más motivadora posible para que se les encomiende el placer de leer. De esta manera que puedan aprender a compartir lecturas, emociones, sentimientos, tiempo, espacio. Se crean contextos significativos de aprendizaje (leo para que alguien me entienda, leo por alguien que le interesa escucharme). Y que se desarrolle la imaginación, la creatividad y la fantasía mientras se refuerza el vocabulario y se mejora el nivel lector del alumnado.

David Broncano (PT primaria)



VALLADOLID

familia SAFA

SEMANA CULTURAL

29 ABRIL AL 3 DE MAYO

01 ¡VIVA LA EDUCACIÓN!

Antxiñe ha preparado un taller de normas de educación y protocolo en la mesa.
Comedor lunes desde las 11:40 hasta las 13:20
(Comedor lunes 29 abril por cursos 1º y 2º, 4º y 3º)

02 CONCURSO LITERARIO

Con la colaboración de María y Olivia en la asignatura de Lengua
1º ESO: Cuento
2º y 3º: Comic
4º: Relato Breve
(Entrega de premios)

03 CHARLA AJUPAREVA

Prevención. Información y Sensibilización sobre casas de apuestas y on line.
(Aulas martes 29 de abril)

04 TALLER AMBIENTAL RECICLAJE Y RECUPERACIÓN

Realizado en las clases de Biología por el profesor Jorge Mori.

EXPOSICIÓN SAFA

- Dibujos
- Poemas

05 CHARLA NUTRICIÓN

Seresca dentro del Proyecto Vida Saludable: Pequeños cambios para mejorar mi alimentación.
(Salón de actos Jueves 12:30)

TALLER EMPATIA

- Alumnos Comisión de Convivencia

06 COLOMBOFILIA

De la mano de Miguel, aprenderemos cosas muy interesantes sobre las palomas mensajeras.
(Gimnasio viernes a las 11:40)

SEMANA CULTURAL

Este año desde la Coordinación Pedagógica hemos preparado la **Semana Cultural**, y cada profesor ha preparado alguna actividad en relación con su asignatura, incluso han venido profesionales para hablarnos de diferentes temas de interés para nuestro alumnado.

Antxiñe, nuestra profesora de Sociales y Música ha preparado un taller sobre Normas de Educación y protocolo en la mesa.



Desde la Asociación Ajupareva de Valladolid ha venido Cristóbal, uno de sus psicólogos y les ha hablado sobre los riesgos que tienen las apuestas on line y las casas de juego, la realidad de este tema tan “de moda” en los adolescentes con los riesgos que supone.

María nuestra profesora de Lengua ha propuesto un Concurso Literario en el que nuestros alumnos han realizado cómics, por votación se han elegido las mejores obras y se les ha premiado. Dos de nuestros alumnos han realizado un Kiosko donde poder leer los comics que han preparado, dibujando al Hermano Carlos.



Jorge Mori nuestro profesor de Biología ha preparado un taller de reciclaje realizando con los alumnos unos carteles con restos de basura que han quedado así de chulos para que no se nos olvide lo que va en cada contenedor.



Desde el proyecto de vida saludable, Seresca nos ofreció una charla impartida por una nutricionista sobre la mejora de los hábitos en nuestra alimentación a través de pequeños cambios.



Desde la Comisión de Convivencia Eva y Jorge han realizado un taller para fomentar la empatía con nuestros alumnos ayudantes.



El departamento de Orientación junto con aquellos alumnos que les encanta dibujar y crear poesías ha realizado una exposición para que todo el colegio pueda admirar su talento.

Y para finalizar la semana Miguel Pérez (familiar de una de nuestras profesoras) nos habló sobre Colombofilia para que los alumnos tengan más información sobre este peculiar deporte.



VALLADOLID

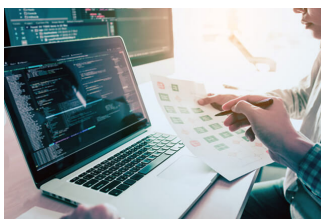
El **Centro Integrado de Formación Profesional Sagrada Familia** se destaca por su amplia oferta formativa enfocada en la industria 4.0, especialmente en la capacitación para empresas. SAFA ofrece programas de formación profesional en áreas como desarrollo de aplicaciones, automatización y robótica industrial, y mecatrónica.



Grado Medio en Mantenimiento Electromecánico (Concertado)



Grado Medio en Sistemas Microinformáticos y Redes



Grado Superior en Desarrollo de Aplicaciones Multiplataforma (DAM)



Grado Superior en Automatización y Robótica Industrial



Grado Superior en Mecatrónica Industrial



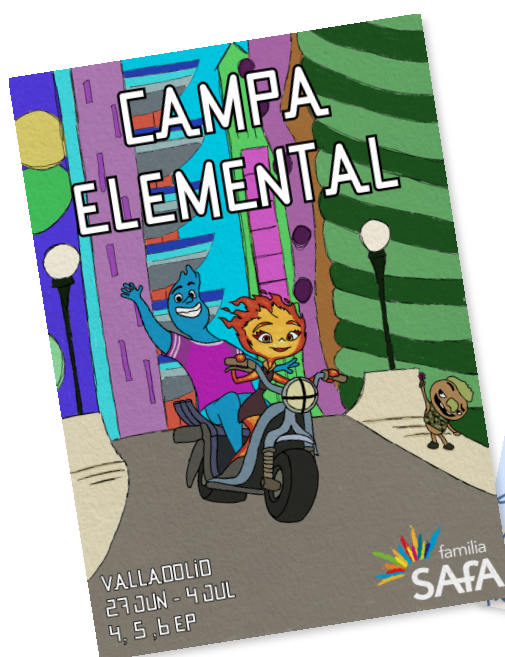
Además, cuenta con **cursos especializados y certificados de profesionalidad** dirigidos a trabajadores tanto ocupados como desempleados. Con un enfoque en la empleabilidad y la adaptación a las necesidades tecnológicas actuales, **SAFA colabora estrechamente con empresas para asegurar la preparación de sus estudiantes para el mercado laboral.**





HOJA FAMILIAR

COLEGIOS DE LA FAMILIA SA-FA



¡Buenas
vacaciones!



¡BIENVENIDO A ENAMORARTE 2024!