



Cómo se lee

Los ojos reciben palabras escritas. Esta percepción la envían al cerebro, que la pone en contacto con la información anterior.

Los ojos no deslizan la vista por las palabras de izquierda a derecha, tal y como están escritas. Sino que suelen dar saltos en esta dirección.

A cada salto le sigue un cuarto de segundo aproximadamente en un lector de mediana destreza. Durante este cuarto de segundo la visión permanece fija, como si estuviera escaneando lo leído antes de pasar al siguiente golpe.

¿Cuántos golpes se dan en una línea? Depende de las palabras que contenga la línea y del número de palabras que está habituado el ojo a captar en cada golpe.

Los malos lectores perciben una palabra en cada golpe. Los buenos, tres o cuatro.

Esto se aprende. De ahí la necesidad de habituar al ojo a realizar una fijación amplia y abarcar cada vez más palabras, hasta llegar a las cuatro del buen lector.

Cómo pasar la página

Aunque parezca algo despreciable, el modo de pasar página, como el tener que seguir con el dedo la línea en la que se está leyendo, puede ocupar un 10% del tiempo de lectura. Demasiado en comparación con lo poco que emplea el buen lector, que prepara con los dedos y el codo el cambio de página cuando aún se está en las dos últimas líneas de la página y no deja espacio vacío de lectura en el cambio de página.

Además, la lectura conlleva menos cansancio si el esfuerzo en el cambio de página lo hace el codo, separándolo del punto de apoyo, más que la muñeca.

Características de los buenos lectores

Las características que deben tener los lectores eficaces son:

- o Mueven los ojos de modo suave y rítmico.
- o Pocas o ninguna vez vuelven a leer lo ya leído en la línea o párrafo.
- o Tienen una amplia zona de enfoque visual.
- o No se entretienen en los márgenes o en la página completa al terminar una línea. Sino que ejecutan la secuencia de líneas de forma rápida.
- o No vocalizan en voz alta, en voz baja ni semi –inconscientemente.
- o Leen con diferentes velocidades, según convenga por el contenido, yendo más rápidos en ejemplos o divagaciones cuyos detalles afectan menos a la lectura, y más lentos en los pasajes más cruciales para la historia y su comprensión.
- o Leen 4-5 veces más deprisa que el término medio de los lectores, sin detrimento de la comprensión.

Patricia Reyes
Encargada de la Biblioteca (1ª parte)

Actividades



FEBRERO:

- 5º nivel: Visita al Museo Elder de la Ciencia y la Tecnología y talleres en familia.
- Infantil: talleres en familia para la elaboración de los disfraces de Carnaval.
- Infantil y 5º nivel: salidas semanales para plantar cultivos en el huerto.
- 5º nivel: Taller de Astronomía.
- Fiesta de Carnaval



MARZO:

- Tercer Ciclo: caminata "Barranco de la Mina" .

Marzo 2013

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



Como todos los años se celebró en el Centro la fiesta de Carnaval. Este curso ha tenido lugar el pasado 15 de febrero en el Terrero de Lucha Canaria con el tema "VENECIA: BAILE DE MÁSCARAS, donde contamos con la participación de todo el alumnado así como del personal docente y no docente. Además de contar con la presencia de aquellas familias que pudieron asistir al evento.

El Acto salió como teníamos previsto, resultando ser un encuentro lleno de luz y color, divertido en el que el alumnado pudo decir a los profesores y familias lo que les gusta y lo que no, pues es de eso de lo que tratan las murgas.

A través de este artículo queríamos agradecer a todos los que participaron su colaboración y compromiso, destacando entre todos a Nauzet González Estévez, profesor de música, por su implicación en todo el acto (letra de algunas murgas, música del acto, batukada, etc.), a la Vicedirección y a la Jefatura de Estudios por su gran dedicación en horas para el decorado y planificación del evento y a nuestro operario celador José Luis Rodríguez Pulido por su gran colaboración en el acto.

INTELIGENCIA EMOCIONAL

La Inteligencia Emocional es la capacidad de sentir, entender, controlar y modificar estados anímicos propios y ajenos. Desde las relaciones familiares, podemos ayudar a estudiar a nuestros hijos ofreciéndoles estímulo y apoyo. Algunas de los principios desde los que podemos actuar son:

1. Un ambiente adecuado predispone al trabajo intelectual
2. Se aprende por imitación y se estimula con el ejemplo.
3. La casa no debe convertirse en una segunda escuela, pero debe coordinarse con ella.
4. Hay que procurar autonomía en el estudio. Se puede ofrecer colaboración, pero nunca suplantar el trabajo del estudiante.
5. Demostrar que lo que ocurre en la escuela importa en casa.
6. No recriminar solo lo negativo, hay que valorar sobre todo lo positivo.
7. Afrontar los conflictos con serenidad.
8. Huir de las descalificaciones personales. Si hay algún problema, abordarlo como un reto a superar.
9. Mantener una actitud adecuada ante las notas. No considerarlas como un juicio personal. El alumno, además de estudiante, es una persona con muchas facetas a considerar.
10. Acudir a las convocatorias de la escuela o colegio.

Teresa Ortiz González
Orientadora



¿Qué podemos hacer las familias para mejorar los hábitos de alimentación de nuestros/as hijos/as?

A continuación les enumeramos una serie de consejos sencillos que fomentan un estilo saludable en las familias:

- ⊗ Asegurar el consumo de cinco raciones de fruta y verdura al día, preferentemente enteras.
- ⊗ Promocionar el desayuno casero.
- ⊗ Fomentar la comida en familia y con toda la familia, por lo menos una vez al día.
- ⊗ Usar platos y vasos más pequeños y llevarla comida servida a la mesa.
- ⊗ Elaborar platos vistosos y gustosos.
- ⊗ Realizar cinco comidas al día, tres principales y dos complementarias, evitando el picoteo.
- ⊗ Priorizar el consumo de pescado frente a la carne.
- ⊗ Limitar el consumo de embutidos grasos como el chorizo, salchichón o mortadela y fomentar los fiambres magros como el jamón cocido y serrano, fiambre de pechuga de pollo o pavo...
- ⊗ Evitar usar los alimentos como premios o castigos.
- ⊗ Cocinar todo de manera sencilla, plancha, asado, hervido, horno o vapor.
- ⊗ Conseguir un ambiente tranquilo, confortable y acogedor cuando se come y tomarse el tiempo necesario.

Estos son algunos consejos sencillos que podemos seguir en nuestras casas para que nuestros hijos/as aprendan a disfrutar de la comida.

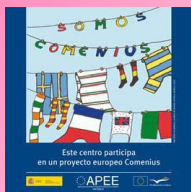


PROYECTO COMENIUS MULTILATERAL

"THE FACE OF THE OTHER- EDUCATION: THE BEST WAY TO THE EUROPEAN CITIZEN"

Continuamos con ilusión nuestro Proyecto Multilateral, para ello mandamos nuestras felicitaciones navideñas, tanto en video como en postal y cantamos en 6 idiomas diferentes el villancico "Noche de Paz", entre otras muchas actividades que se realizan a diario en esta Asociación Escolar y que ponemos en común a través de la plataforma ETWINNING, donde colgamos todo el material elaborado y nuestros Partners nos hacen llegar los suyos. A fin de cuentas, un buen trabajo en equipo.

Ahora toca conocernos un poco más por lo que hemos elaborado nuestra biografía, aficiones, gustos... y se la hicimos llegar a los centros de la Asociación, ellos han hecho lo mismo. De momento nos ha llegado el trabajo realizado por Finlandia y la Isla de La Reunión. Muy interesante conocer más a fondo a nuestros compañeros del proyecto.



Pueden pasarse por el centro para visitar nuestro "Comenius Corner", en la planta baja, o bien visitar nuestra web.

Rocío Cantero y Rita Martín.
Coordinadoras del Proyecto.

h

COMENIUS REGIO

Durante este curso y el próximo el centro está participando en el Proyecto *Comenius Regio*. A través de él compartiremos experiencias con diferentes centros de Londres, con la finalidad de afrontar los cambios que se producen en el aprendizaje de lenguas extranjeras.

Por este motivo, en el mes de diciembre dos profesoras del área de inglés viajaron a Londres, junto con otras profesoras de cuatro centros de la isla, la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, el CEP e Innovación Educativa. En dicho encuentro presentamos nuestro centro con un Power Point, explicando en qué zona de la isla estamos ubicados, las asignaturas que impartimos y mostramos nuestra cultura y tradiciones.

También tuvimos la oportunidad de observar la forma en que los británicos enseñan otras lenguas (en este caso, el español). La experiencia fue muy positiva al conocer diferentes puntos de vista sobre el aprendizaje de lenguas extranjeras en otro país.

Como parte de este proyecto profesores de centros de primaria, secundaria y de la universidad de Southwalk (Londres) nos visitarán en el mes de mayo.

Para darle publicidad hemos creado el rincón *Comenius Regio* (En la planta alta, junto a la biblioteca), en el cual iremos exponiendo lo que se vaya trabajando en relación con el mismo.

El Profesorado de Inglés.

Escuela de familias

Este trimestre la Escuela de Familias solo ha podido salir en una ocasión (los carnavales cayeron en malas fechas para asistir como Centro). La salida tuvo lugar en enero a un concierto en familia de la Orquesta Filarmónica. Dicha Orquesta organiza una serie de conciertos para disfrutar en familia, en ocasiones, son cuentos musicales, otras veces se trata de la presentación de los instrumentos que componen la propia orquesta.

Para más información acudir a la página web de la Orquesta Filarmónica.

Almudena Ruíz

"AULARTE: CORO"

Ya está todo en marcha!!! Por los pasillos se oyen carraspeos de gargantas, vocalizaciones y escalas, letras en español, francés e inglés y se respira nerviosismo y emoción entre el alumnado.

Y es que en unos días comienza la grabación del segundo disco del Coro de Voces Blancas del CEIP Profesor Rafael Gómez Santos, que incluirá la canción "**Luz de Magec**"; el villancico que nos ayudó a conseguir el tercer premio de Villancicos de El Corte Inglés.

Este disco contará con un repertorio de entre 5 y 6 canciones nuevas que esperamos sea la delicia de todos y que creemos estará listo para mayo para su venta. Contamos con su apoyo y colaboración ya que contribuye al mantenimiento del coro. Animo chicos y chicas y ... A cuidar esas gargantas!!!

Nauzet González
Director del Coro

PELEAS ENTRE HERMANOS: SOLUCIÓN EN 5 PASOS.

Las peleas entre hermanos son tan normales que los estudios sobre este tema revelan que por término medio se pelean unas cinco veces al día, y que la tercera parte del tiempo que pasan juntos están peleándose. El psicólogo Luciano Montero nos propone un sistema en cinco pasos para dirimir las disputas entre hermanos.



Un primer consejo es no hacer comparaciones entre hermanos. También funciona el método consistente en que, cuando haya una pelea entre los hermanos, los padres los tranquilicen y les animen a que, con la mayor calma posible, cada uno exponga sus motivos.

Hay que enseñar a cada uno a tener en cuenta los sentimientos del otro y los efectos de su comportamiento sobre él.

Después hay que animarles a exponer sus propias sugerencias para solucionar el problema. Hay que escuchar con paciencia y tener en cuenta sus ideas, tratando de buscar una solución lo más satisfactoria posible para ambos.

Sólo si ellos no generan las ideas propondremos las nuestras, pero hay que animarles a exponer las suyas. Se trata de que asimilen que siempre hay una solución posible, satisfactoria para ambas partes, aunque también ambos deban ceder un poco y que ellos pueden aprender a buscar la solución.

Solución para las discusiones entre hermanos en cinco pasos.

1. Cada niño expone su punto de vista.
2. Para asegurarse de que el otro lo entiende, lo repite con sus propias palabras (si es muy pequeño le ayudamos un poco)
3. Ambos niños repasan y sopesan las posibles soluciones (también les podemos ayudar).
4. Eligen un desenlace que satisfaga a ambos.
5. Planean cómo ponerlo en marcha. Todo con nuestra ayuda, pero sin sustituirlos.

No es muy complicado, todos los padres pueden probarlo. Los resultados no se verán de la noche a la mañana, pero se terminarán viendo.

Fuente: Adaptación del artículo de Luciano Montero, Psicólogo.

ACTIVIDADES AL AIRE

LIBRE PARA DÍAS FRÍOS

Con el frío los padres nos echamos a temblar por si los niños se ponen enfermos. Les abrigamos hasta las orejas y preferimos que no salgan a la calle a jugar. Pero, ¿por qué no? Te contamos por qué es bueno que los niños disfruten del aire libre en los meses fríos y te proponemos actividades para disfrutar fuera de casa.

En el campo o en parque los niños no se acatarran más que en casa. Con algunas precauciones tus hijos se lo pasarán genial jugando al aire libre, también en invierno.

¿Por qué hay más catarros en invierno?

El origen del resfriado es vírico, pero los climas artificiales -calefacciones y aires acondicionados-, crean grandes contrastes de temperatura entre el interior y el exterior de los edificios.

Esto dificulta que el organismo se aclimate y crea un terreno más favorable para las infecciones respiratorias. Otro motivo por el que suele haber más resfriados en invierno es que los virus que los causan sobreviven mejor cuando la humedad es baja, es decir, en los meses más fríos del año.

Salir a la calle es importante.

- Aunque jugar al aire libre es más agradable en verano y primavera, no debe ser exclusivo de esos meses. Los niños necesitan hacer ejercicio físico e interactuar con sus amigos durante todo el año para estar saludables física y mentalmente. En invierno se pueden realizar muchas actividades fuera de casa: zoológicos, parques naturales, visitas a miembros de la familia que viven lejos, representaciones infantiles, conciertos... Solo hacen faltan ganas de moverse y ropa de abrigo.

- Los expertos no se cansan de señalar la relación entre sedentarismo y obesidad. Parece que este incremento está estrechamente relacionado con las más de tres horas de televisión que ven los niños españoles al día. El deporte es una de las formas más efectivas para luchar contra la obesidad. Y, por mucho que queramos, el ejercicio se hace mejor en el exterior.

- En muchas ocasiones los días invernales, tristonos o desapaci-

bles, no invitan a pasear. Sin embargo, los niños aún no tienen afinado ese sentido meteorológico tan adulto y no se les chafa un plan por que el cielo esté nublado. Si quieren salir a divertirse, poco les importa que no haga sol y se haya levantado un viento sospechoso.

- Aunque el frío no provoque directamente el resfriado, sí que agrava los síntomas. Por eso, si el niño tiene molestias en la garganta, congestión nasal, lagrimeo o sinusitis, no conviene exponerlo a las bajas temperaturas hasta que se le pase. Pero si los niños están sanos y correteando por ahí a 5° C, abrigados pero no privados de movilidad, los médicos aconsejan dejarles desfogarse. Si sudan, se enfriarán más rápidamente. Pero la solución es fácil: en cuanto termine de hacer deporte hay que abrigarle y punto

Planes divertidos de invierno para toda la familia

- Excursiones a pueblos o localidades cercanas donde se pueda explorar. Lo mejor es que también tengan algún interior interesante -un restaurante, un museo especial, una buena chocolatería...- para no estar expuestos a las inclemencias demasiado tiempo.
- Montar en bici en parques y zonas verdes o en la montaña.
- Convocar a más miembros de la familia (u otros niños) para un partido en un parque grande.
- Si se vive en la ciudad y ha nevado en la cumbre, hacer una visita a la nieve y ver si se deja moldear un muñeco. Si llueve, mirar caer las gotas a través del cristal de la ventana mientras se echa una buena partida de un juego de mesa, por ejemplo, y se planifica a dónde ir cuando escampe.



Rocío Cantero

Fuente: Escrito adaptado de

Adriana García,

www.serpadres.es

WEB DEL CENTRO

Durante este trimestre se irán colgando en la web del centro los contenidos que se trabajan en cada nivel educativo y especialidad.

Además de mucha más información sobre la vida escolar en San Mateo.

¡No olviden visitarnos!

www.profesorrafaelgomez santos.es



CONCURSO



El nivel de 5º está participando en un concurso que promociona hábitos saludables en la alimentación. El alumnado tendrá que realizar anuncios promocionales de dietas saludables. Estos anuncios se colgarán en el Centro para animar al resto del alumnado a seguir estas dietas.

Libros de interés



- ❖ Padres: "Para que tus hijos coman bien". José Luis Romero. Ed. Juventud
¿Un libro más sobre alimentación infantil? No es uno más, sino un libro diferente que analiza los errores más frecuentes que cometemos los padres y madres en la alimentación de nuestros hijos.
- ❖ Alumnado: "La cocina encantada" de Teresa Pérez Hernández.
Libro cuyo objetivo es fomentar tanto la lectura como la cocina saludable, ofreciendo recetas para niños a través de cuentos y actividades infantiles con las que aprenden sobre la nutri-



Eventos

NO HAY VISITA DE PADRES ESTE MES.

DEL 25 AL 31 DE MARZO:
SEMANA SANTA ¡No habrá clase!

LUNES 18 DE MARZO: ENTREGA DE NOTAS

- 15:30 H: TERCER CICLO
- 16:00 H: INFANTIL
- 16:30: PRIMER CICLO
- 17:00 H: SEGUNDO CICLO