

# Lápiz y papel

Periódico del Colegio Ángeles Custodios de Santander

Número 5, junio de 2006

## El cole despide a los alumnos del 4º de ESO

*El pasado día 21 de junio, se celebró la fiesta de graduación de los alumnos de 4º de la ESO que han cursado sus estudios en el Colegio Ángeles Custodios de Santander.*

*Con esta celebración final los compañeros, el cuerpo docente y la Asociación de Padres de Alumnos quisieron no sólo ofrecer la mejor despedida a los chicos*



Alumnos de 4º DIV

*y chicas que abandonan el centro este año, sino también reconocer el esfuerzo que durante los últimos cursos les ha conducido a obtener su titulación.*

*Todos deseamos para ellos un futuro prometedor, y lleno de éxitos, así como que siempre quede en ellos un grato recuerdo de su paso por nuestras aulas.*



Alumnos de 4º A



Alumnos de 4º B

**III CONCURSO FOTOGRÁFICO RAFAELA IBARRA:** Más de 60 artistas y 170 obras participaron en la tercera edición del concurso de fotografía que el Colegio Ángeles Custodios de Santander celebró el pasado mes de mayo. **Pág. 3**

**HOMENAJE DE JUBILACIÓN A CARMEN:** El pasado mes de diciembre de 2005, la profesora de Educación Primaria, Carmen Sainz Ruiz se jubiló después de 31 años impartiendo docencia en el centro. **Pág. 2**

**ELEVADO ÍNDICE DE COLOCACIONES ENTRE LOS ALUMNOS DE CICLOS:** El 61% de alumnos y alumnas que han terminado los estudios de Formación Profesional en el Colegio Ángeles Custodios de Santander, se han colocado inmediatamente, bien en la empresa donde hicieron la FCT o bien en otras. **Pág. 5.**

**EL COLEGIO ÁNGELES CUSTODIOS DE SANTANDER RECIBIÓ EL PREMIO A LA CALIDAD EDUCATIVA:** El pasado martes 13 de junio, la dirección del centro recibió de manos de la ministra de Educación el diploma correspondiente al premio anual a la Calidad Educativa que concede el Ministerio a distintos centros públicos, privados y concertados de todo el país.

# Carmen, para siempre

El día 1 de diciembre de 2005, la profesora Carmen Sainz se jubiló después de una trayectoria de 31 años dedicados a la docencia. Ha enseñado como ha vivido y, de herencia, nos ha dejado treinta y una generaciones de niños y niñas; de mujeres y hombres a quienes enseñó a leer, a escribir y a sentir. A contar, a jugar, a querer,...

Con ella rimamos los versos, engarzamos números, escuchamos el canto de los periquitos, observamos gusanos de seda, plantamos en la huerta, recogimos castañas, bailamos el cuevanuco,... Tantas y tantas cosas que no dicen los libros que... ¿cómo resumir toda una vida?

Por todo lo dicho y para que tenga un poquito de todos nosotros, sus compañeras y compañeros hemos escrito estos versos:

-Apenas te conocí  
pero mucho oí hablar de ti.  
Tu gran pasión y bondad  
fue hacer el bien a los demás.  
\_\_\_\_\_ **Juana María.**

-Eres persona alegre,  
cercana, colaboradora;  
siempre dispuesta a ayudar  
y así te queremos recordar.  
\_\_\_\_\_ **Marisa, Rosa, Lucía.**

-De tu mano y a tu vera,  
me diste forma a tu manera.  
\_\_\_\_\_ **Ana.**

-Llena cada instante de alegría  
y disfruta de tu vida día a día.  
\_\_\_\_\_ **Maribel.**

-Eras tú la encargada  
de hacer pareados.  
Hoy que me toca a mi,  
no sé como empezarlos.  
\_\_\_\_\_ **Pili.**

-Carmen, tu semilla impresa  
dejaste  
en los alumnos que tanto  
amaste.  
\_\_\_\_\_ **Conchita.**

-Las profesoras de tercero,  
Isabel y Tere Renedo,  
quieren homenajear  
tu buen hacer y rectitud  
que eran tu mejor virtud.  
\_\_\_\_\_ **Isabel y Tere.**

-Carmen, prepárate un discurso  
para la comida de fin de curso.  
\_\_\_\_\_ **Aurora y Paulino.**

-Carmen, aunque te vas, entre  
nosotros siempre estarás.  
\_\_\_\_\_ **Inés.**

-Ensanchaste sus mentes,  
abriste nuestros corazones.  
¡Qué el señor te colme de  
dones!. \_\_\_\_\_ **Tere Menezo.**



Carmen recibió el homenaje de sus compañeros

-La aventura de enseñar,  
todo un reto;  
te entregaste a esta tarea  
con generosidad y esfuerzo.  
\_\_\_\_\_ **Inmaculada.**

-Buena profesora fuiste  
y por eso mucho amor recogiste.  
\_\_\_\_\_ **Andrea.**

-Tú me diste la ocasión de  
trabajar en tu sustitución.  
\_\_\_\_\_ **Juan.**

-En el claustro una maestra,  
amiga importante.  
Palabras de afecto y recuerdo,  
siempre con rima consonante.  
\_\_\_\_\_ **Samuel.**

-Por ese entusiasmo y tesón nos  
dio un susto tu corazón.  
\_\_\_\_\_ **Mariaje.**

-Para todos escribías,  
para todos recitabas.  
A todos nos regalabas  
esos tesoros  
que solo tu guardabas.  
\_\_\_\_\_ **Luci.**

-Allí por donde andaba,  
siempre buenos recuerdos para  
ti llevaba.  
\_\_\_\_\_ **José Antonio.**

-Carmen,  
con mucho cariño te recuerdo y  
en buena falta yo te hecho.  
\_\_\_\_\_ **Delfina.**

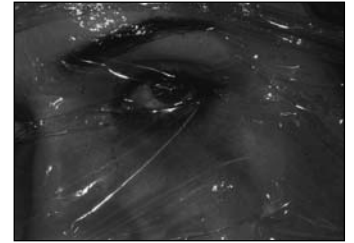
-Tu alegría y tu tesón, pronto  
conquistó mi corazón,  
amiga del buen hacer, fácil te  
hiciste querer  
\_\_\_\_\_ **Gema.**

-Empecé con "mi mamá me mima",  
crecí con tu buen ejemplo,  
y según va pasando la vida,  
yo mimo a mi mamá todo el tiempo.  
\_\_\_\_\_ **Marta.**

# III CONCURSO FOTOGRAFICO RAFAELA IBARRA



El Colegio Ángeles Custodios de Santander ha convocado un año más el Concurso Fotográfico que lleva el nombre de su fundadora, Rafaela Ibarra, un concurso que en su tercera edición ha visto como se incrementaba notablemente el número de obras presentadas.



En concreto, en esta ocasión, el jurado, formado por Jesús Gutiérrez, Rosa García, Álvaro Zubieta, Pedro López y Andrés Fernández, ha tenido que seleccionar las obras ganadoras de entre un total de 170 presentadas, realizadas por más de 60 fotógrafos profesionales y aficionados .



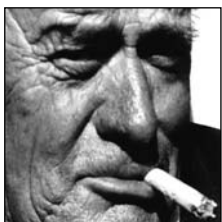
Los galardonados fueron Ignacio Cagigas, que recibió por su obra "Luces del Alba" un premio de 300 euros. El segundo y tercer premio correspondieron respectivamente a Vicente Tejo y Alexandra Mena. Además Máximo Rebolledo recibió el premio especial Rafaela Ibarra a la mejor fotografía de contenido social.



En el acto de entrega de premios, celebrado el pasado 7 de junio, estuvieron presentes Roberto Cayón Fernández, Director General de Formación Profesional, Ordenación y Promoción Educativa; Rodrigo Villalonga, representante de la Fundación Rafaela Ibarra; Silvia Beberide, Inspectora de Educación; Aurora Vega, titular del Colegio Ángeles Custodios; Pedro López, de El Diario Montañés; Paulino Pumarejo, Director Pedagógico de ESO y F.P. del Colegio Ángeles Custodios, y Emiliano de Los Ojos, profesor de fotografía del Programa de Garantía Social.

## El jurado premió a los alumnos

También fue labor del jurado seleccionar los accesit que las bases del concurso contemplan para los alumnos del centro, accesit que correspondieron a Patricia Fernández, Sara de la Fuente, Adrián Bravo, Sheila Bezanilla y Rubén Díez.



# Los alumnos de Primaria rinden homenaje a José María de Pereda



Los pasillos,  
una muestra  
de trabajo y  
creatividad



trado en homenajear a José María de Pereda, y coincidiendo con el centenario de su muerte han conocido detalles sobre la vida y obra de uno de los cántabros más reconocidos a nivel nacional e internacional.



Como cada año los alumnos de primer ciclo de Primaria han colaborado para hacer del colegio un sitio más agradable en el que convivir y trabajar.

Así, sus pasillos y aulas se han ido convirtiendo en una exposición permanente de sus trabajos, relacionados con el reciclaje, el medio ambiente, la anatomía,...

Pero esencialmente su trabajo se ha cen-



Además, demostrando una gran imaginación y un importante esfuerzo y creatividad, nos han dado a todos, compañeros y profesores, la posibilidad de conocer algunas de las obras de Pereda, ayudándonos a acercarnos más a esa parte de nuestra historia de la que el literato cántabro fue testigo.



## CURSO EN EL CAR DE VELA

Esta semana los niños y niñas de tercer ciclo de Primaria hemos hecho un curso de vela en el C.A.R (Centro de Alto Rendimiento) Príncipe Felipe.

El primer día nos dieron una clase sobre las partes del barco, los rumbos, el viento, etc; porque hacía viento sur y no se podía salir a navegar, y nos entregaron un libro por si queríamos aprender más cosas sobre la vela.

El barco que hemos utilizado es un raquero, que necesita seis tripulantes. Hicimos distintas salidas: al Puntal (2 veces), a la Isla de Mouro y al embarcadero del Ferry.

Hemos aprendido a poner y quitar las velas, a llevar el timón (que hace moverse el barco hacia la parte contraria a la que tu lo pones), a utilizar el trapecio (que es colgarte con un arnes de un cabo y dejarte caer hacia atrás), que en las zonas oscuras del mar hay más viento y otras muchas cosas más.

El último día nos dejaron comer en el barco, aunque tuvimos que regresar a tierra antes porque íbamos a hacer una encuesta sobre lo aprendido. Al final nos dieron un diploma de Iniciación a la Vela Ligera.



## El 61% de los alumnos que terminan un ciclo formativo en el Colegio se colocan de inmediato

El 61% de alumnos y alumnas que han terminado los estudios se han colocado inmediatamente (en la empresa donde hizo la FCT o en otras). Actualmente el ciclo de mayor ocupación es el de Farmacia en el que el 100% de los alumnos que terminan se colocan en farmacias de la región, teniendo que tirar de listas de antiguos alumnos para cubrir la demanda que existe para estos profesionales. En peluquería han sido el 90 % de las alumnas las que ya están trabajando nada mas terminar; en enfermería es el 41 % y en laboratorio y administrativo el 33 %. Es de destacar que un porcentaje importante de los alumnos de estos dos últimos ciclos al terminar el curso no tienen un interés grande en ponerse a trabajar, lo que reduce los porcentajes de colocación. En cualquier caso siguen siendo unos porcentajes que dan garantías de trabajo para los alumnos de los distintos ciclos que finalizan estudios en el Colegio.

Los profesores-tutores de FCT (Formación en Centros de Trabajo) de cada uno de los 5 ciclos formativos (Peluquería, Farmacia, Enfermería, Fotografía y Administrativo) recomiendan a los alumnos que hayan finalizado sus estudios en el Centro, que pasen periódicamente para actualizar

el estado laboral en que se encuentran, e incorporarse a la "bolsa de trabajo" que el Centro dispone.

Son continuas las llamadas de empresas de distinto ámbito (farmacias, hospitales, departamentos administrativos de distintos sectores, peluquerías, empresas relacionadas con la fotografía, periódicos etc), solicitando alumnos que hayan terminado sus estudios en nuestro colegio para incorporarlas a sus plantillas.

El Colegio Ángeles Custodios es el segundo centro educativo de formación profesional de grado medio de todo Cantabria que mas alumnos recoge (tanto de centros públicos como privados concertados). La demanda de plazas para el próximo curso escolar 2006-07 así lo indica.

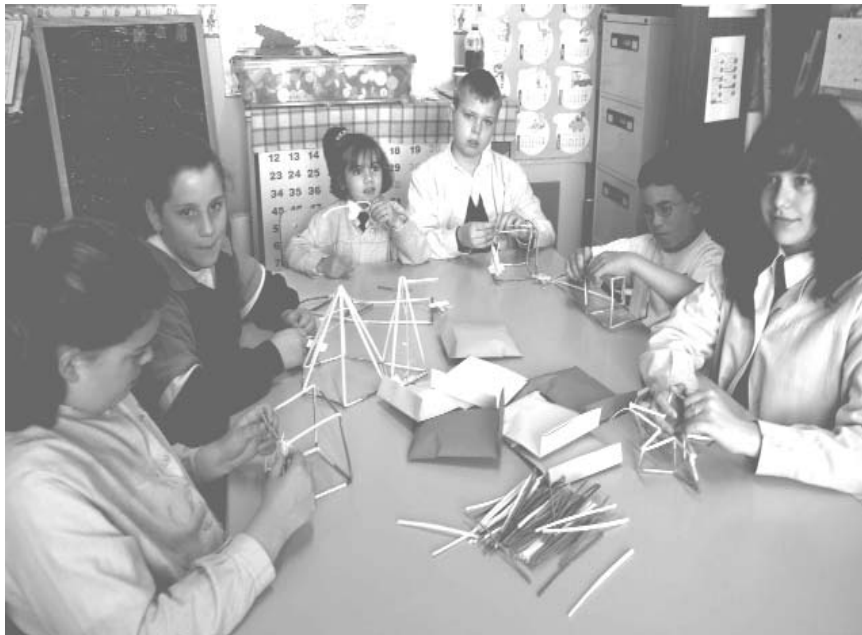
Por ciclos formativos, destaca el ciclo de Fotografía al ser el único que hay en la Comunidad Autónoma de Cantabria; el ciclo de Peluquería (impartido en Cantabria en 3 centros) recoge a tantos alumnos como el resto de centros juntos; el ciclo de Farmacia recoge a tantos alumnos como el IES Cantabria; los ciclos de Enfermería y Administrativo (impartido en 7 y 17 centros en Cantabria, respectivamente) se encuentran en la media de alumnado del resto de centros.

## Nos relacionamos con la Geometría

En el aula de Pedagogía Terapéutica hemos tratado de acercarnos un poco más a la geometría. Es un campo que nos resulta más fácil cuando se trabaja sobre el plano.

En cambio, cuando empezamos a utilizar las tres dimensiones, las tareas se complican enormemente.

Hemos sacado la geometría de los libros para encontrárnosla en la calle y comprender como esta disciplina forma parte de nuestro entorno y de nuestra vida. Buscamos las posibles relaciones que tiene la geometría con objetos tan familiares como: un balón; unos tazos; una moneda; una caja de zapatos; unos dados; un anillo, pulsera o collar; las pirámides de Egipto; los tejados; las ventanas; las baldosas o azule-



jos; etc...

Por todo ello, y para desenvolvernos mejor en el espacio, hemos construido todo tipo de figuras y cuerpos geométricos que observábamos en el entorno. Sobre ellos hemos situado los lados, los vértices, las aristas, los tipos de ángulos, las diagonales, etc...

nales, etc...

Las construcciones se han realizado con pajitas de beber y escobillas para limpiar pipas de fumador. Utilizar este material permite hacer construcciones y deshacerlas para hacer otras.

También nos da la oportunidad de secuenciar muy bien los pasos a seguir cuando queremos hacer construcciones más complicadas. Es un buen material de juego en las aulas o en las casas.

### Programa europeo Comenius: Jugamos a la Oca



Durante este curso, los niños de educación infantil hemos participado en el proyecto Europeo Comenius "Aprender Jugando" y junto con colegios de otros países y del nuestro hemos creado nuestros propios "Juegos de la Oca".

Las casillas del juego han estado ambientadas en actividades que reflejan nuestra vida escolar, costumbres, juegos, deportes y fiestas más representativas de nuestra región.

Hemos aprendido las reglas del juego, a respetar turnos, etc...

Los resultados han sido unos espectaculares tableros de oca muy personales y creativos que han tenido su recompensa al ser expuestos en las aulas para que todo el mundo pueda visitarlos.

¡Estamos deseando guardarlas en nuestros tubos y llevárnoslas para jugar en nuestras casas!

**E. Infantil**

## CENTENARIO DE PEREDA

Con motivo del Centenario de la muerte de nuestro escritor más internacional, José María de Pereda, el pasado 2 de mayo los alumnos del 2º Ciclo de Primaria visitamos su pueblo natal, Polanco.

Nos encantó. En esta salida cultural también pudimos admirar una exposición en el centro de recursos del Ayuntamiento sobre los juegos y materiales escolares usados desde tiempos de José María de Pereda hasta hoy día. ¡Os animamos a visitarlo!



## LAS MARZAS

Un año más, los niños y niñas de 2º dieron la bienvenida a la Primavera cantando las tradicionales Marzas a todos los alumnos y profesores de Primaria.

Las Marzas, como su nombre indica, son cantos propios del mes de marzo, y concretamente se celebran el último día de febrero o el primero de marzo.

Su tradición se remonta a muchos siglos atrás, posiblemente incluso a algún tiempo antes de la llegada de los romanos a nuestra tierra.

Los marceros se congregaban en una comitiva formada por los chicos jóvenes del lugar, provistos de palos, cestas, sacos... que recorrían al anochecer una por una las casas de los vecinos pidiendo aguinaldos a cambio de los cantos que entonaban.



## CUEVA DEL SOPLAO

Los alumnos de 1º de Educación Primaria del colegio Ángeles Custodios de San-



tander salieron este año de excursión para visitar la Cueva de El Soplao y la Ferrería de Cades. Y de regreso, una paradita en Santillana del Mar fue la mejor excusa para disfrutar de la convivencia con los compañeros fuera del cole.

## JORNADAS DE CONVIVENCIA



Los niños y niñas de 2º de Primaria despidieron su paso por el Primer Ciclo disfrutando de unos días de convivencia en el albergue MAX de Entrambasaguas.

## "Las últimas vacaciones"

Aquella mañana fue distinta a las demás. Madrugar aquel 16 de mayo no fue tan difícil ya que nos esperaba la anhelada salida de fin de curso a Barcelona. Después de terminar los equipajes, los alumnos de 4º de la ESO nos reunimos en San Martín ansiosos por emprender viaje. Tras esperar a los que se retrasaban, iniciamos el viaje e hicimos la primera parada para comer en la Plaza del Pilar de Zaragoza.



Al llegar al albergue descubrimos que lo compartíamos con alumnos de otros centros, la mayoría de ellos extranjeros. Después de instalarnos en las habitaciones fuimos a cenar al Paseo de Gracia, y para ello tuvimos que coger el metro.

El segundo día lo dedicamos a recorrer Barcelona: primero visitamos el Museo de la Ciencia, Cosmocaixa, en el que el tema principal era Einstein, y como no era una visita guiada, aprendimos mucho ya que los expe-

rimentos los podíamos manipular nosotros mismos. Después nos adentramos en las Ramblas, una de las calles más conocidas y animadas de la ciudad, y paseamos por el Barrio Gótico hasta llegar a la estatua de Colón.

Por la tarde visitamos el Acuarium, y de vuelta al albergue vimos la Sagrada Familia. Después de cenar pudimos ver en el salón el partido Barcelona-Ársenal.

El tercer día lo pasamos entero en Portaventura, donde disfrutamos de atracciones como el Huracán Caída (que alcanza los 115 kilómetros por hora), el Dragon Khan (con 1.250 metros de recorrido y 45 metros de altura). Aprovechamos al máximo y nos divertimos muchísimo.

Al llegar al albergue preparamos el equipaje para al día siguiente emprender la vuelta a la rutina diaria de despertarse temprano para venir al cole.

**ABEL MEDINA Y ERIKA DEL HAYA**

### Visita a la Neocueva

Los alumnos de 1º de la ESO fuimos el pasado 3 de mayo a visitar la Neocueva. La salida comenzó a las 8:45 con la llegada del autobús a la parada de San Martín, y llegamos a nuestro destino a las 9:35.

Una vez en el museo hicimos unos talleres, el de "Caza del ciervo" y el de "Grafittis prehistóricos", y José, el señor que nos iba explicando, nos enseñó cada una de las piedras y utensilios que los hombres de las cuevas de Altamira utilizaban para cazar, cómo las obtenían y cómo las trataban para poder utilizarlas: como en esa época no había cuerdas ni pegamento, hacían uniones con tendones de caballo y resina de árbol calentada.

Aquellos hombres cazaban bisontes que pesaban una tonelada y medían dos metros, y también ciervos y caballos salvajes con el método del propulsor, que consistía en un palo con una ranura en la que se enganchaba una lanza, y al echar el brazo hacia delante la lanza salía disparada. Este método fue el que aprendimos en el primer taller, y aunque a algunos nos costó más, otros incluso se pasaban.

En el segundo taller nos explicaron cómo los hombres primitivos pintaban con una especie de spray con pigmentos naturales: negro de carbón; amarillo de limonita; rojo de hematites y blanco de caolín. Con estos, rebajados con agua o grasa, pintaban manos en positivo y negativo, símbolos y animales. Así, durante el taller tratamos de hacer un grafitti prehistórico plasmando nuestras manos en la pared con el sistema del aerógrafo de Venturi. ¡Nos manchamos muchísimo!

A continuación pasamos al museo donde nos pusieron una proyección sobre la vida del *homo sapiens* en la cueva de Altamira, como era y como la descubrieron. Nos contaron que estuvo habitada desde el 18.000 al 13.000 a. de C., y que los hombres prehistóricos vivían a la entrada para aprovechar mejor la luz, y que al fondo había una oscura y la zona de pinturas y grabados.

Lo pasamos muy bien y aprendimos mucho.

### Cantabria

**Cantabria, ríos de plata,  
valles de color esmeralda  
donde aún se encuentran  
vestigios de épocas pasadas.**

**Cantabria, tierra indómita,  
antaño inconquistable  
donde la fuerza de la tierra  
retumba en las montañas.**

**Cantabria, espíritu guerrero,  
tierra de grandes héroes  
donde el viento susurra  
historias ya olvidadas.**

**Madre Cantabria,  
hoy te rindo tributo  
y me enorgullezco de estar  
bajo tu sombra, una vez más.**

**LUIS HIJARRUBIA**

## UN AÑO MÁS CON ROSA

"La clase de apoyo de Rosa me gusta porque nos enseña muchas cosas y es una profesora bastante maja. A veces se enfada con nosotros cuando hacemos algo raro como no estar atentos o no escuchar, pero se pone muy contenta cuando no hacemos el tonto, escuchamos y no hablamos. Ahora que se acaba el curso, echaré de menos a mis compañeros."

"La clase de Rosa es muy bonita, hay un ordenador, sillas y mesas. Cada uno se pone donde quiere, pero eso sí, no podemos armar jaleo. Rosa es como una flor, como una planta. Es muy buena y muy maja y cuando faltamos a clase se preocupa y llama a casa. Es la mejor del mundo."

*Ariana*

"La clase de Rosa es muy

grande y me parece mejor que la anterior porque tenemos más huecos. Creo que estar con Rosa me permite aprender bastante. Hay asignaturas que no me gustan mucho porque



hay otros profesores que son muy serios, como el de Tecnología y otros más"

*Mónica Flor*

"El aula de apoyo de Rosa es muy grande y los compañeros son majos. Todos trabajamos mucho y te-

nessimos un ordenador. Rosa es muy maja, como mi amigo Santi y mi amigo Jose"

*Joshua*

"La clase de Rosa me

"La clase de Rosa es muy grande y vienen compañeros de 1ºA como Ariana, Jonathan y Rocío, y de 2º A como Mónica, Fernando, Sergio, Antonio, Santi, Joshua y Ana. Rosa es una profesora muy guapa, trabajadora y simpática. Nos tiene mucho cariño a todos y nos ayuda a mejorar en los estudios. Todos la queremos y ella siempre será la misma Rosa que conocimos el primer día."

*Estefanía*

"La clase de Rosa me parece muy bien porque me enseña muchas cosas y es muy maja y simpática aunque cuando la hacemos enfadar tiene un poco de mal genio."

*Jonathan*

"La clase de Rosa es bonita, tiene poster, juegos y un ordenador. Aprendemos mucho y Rosa es maja, guapa y es buena profesora."

*Jose Antonio*

*Sergio Cruz*

## Salida cultural a la Bolsa de Bilbao

El pasado 9 de mayo los alumnos/as de Gestión Administrativa partimos hacia Bilbao para visitar la Bolsa. Una guía nos llevó a la sala donde se realizan las operaciones de compraventa de activos.

En España existen cuatro bolsas, Madrid, Barcelona, Valencia y Bilbao, que es un mercado secundario. Se relacionan a través de un sistema de interconexión bursatil controlado por la Sociedad de Bolsa.

Además fuimos al Guggenheim donde una guía nos explicó parte del arte ruso y otras obras de la exposición del museo. Por último fuimos a la Cava de Rafaela Ibarra donde comimos, para terminar el día en el Casco Viejo.

*Mar y Paola*

## Visita a la Cava de Rafaela Ibarra

La visita a la casa de Rafaela Ibarra fue espectacular, maravillosa,... no existe un adjetivo para poder expresar en una sola palabra como es un sitio tan bonito, con tanta riqueza y decoración.

En la Cava una hermana muy agradable nos enseñó y explicó la visita dándole un toque de humor para hacérsela más amena, aunque no hacía falta: aquel lugar hacía que todos y cada uno de los sentidos despertaran al máximo.

Por mucho que quiera explicaros como es aquel lugar, no os lo podrías llegar a imaginar.

Si algún día teneis oportunidad de ir, comprobad con vuestros propios ojos que lo que dicen estas líneas es total-



mente cierto. Yo seguí este consejo, ahora queda en vosotros.

*Laura Joaquín*

## EL DESAYUNO: COMENZAR EL DÍA ADECUADAMENTE

Para ir a la escuela hay que salir de casa después de desayunar bien. En nuestro país se consideran la comida y la cena como las principales comidas del día, y el desayuno y la merienda, sobre todo esta última, como secundarias.

Pese a la poca importancia que a menudo damos al desayuno deberíamos recordar que el organismo, después de las horas de descanso nocturno, vive de sus reservas y tenemos que reponerlas para poder realizar las actividades matinales.

### Los adultos y los niños

Aunque las personas adultas normalmente tienen suficiente con tres comidas al día, los niños y adolescentes que se encuentran en una etapa de desarrollo físico y mental necesitan hacer más.

los más pequeños se alimentan correctamente (en esta etapa de crecimiento) y que sabrán hacerlo en el futuro, tienen que desayunar bien cada día y aprender en familia cual es la forma más adecuada de hacerlo.

Para garantizar que

### ¿ Por qué no se desayuna correctamente?

En general, por la mañana nos cuesta levantarnos y lo hacemos con el tiempo justo de ducharnos, vestirnos y salir de casa. No nos queda tiempo para sentarnos en la mesa y hacer un buen desayuno. Estamos convencidos de que tan temprano no podemos tener hambre y que ya comeremos más tarde si tenemos tiempo a media mañana. Todo ello significa que hasta esa hora tendremos el estómago vacío, con un vaso de leche o un café. Esta alimentación insuficiente no es la mejor para los niños ya que influye negativamente en su capacidad de atención y, como consecuencia, en su capacidad de aprendizaje. Si queremos que el aprender no les resulte un esfuerzo añadido a los que tienen que hacer normalmente, es necesario que desayunen correctamente.

### **¿CÓMO TIENE QUE SER UN DESAYUNO EQUILIBRADO?**

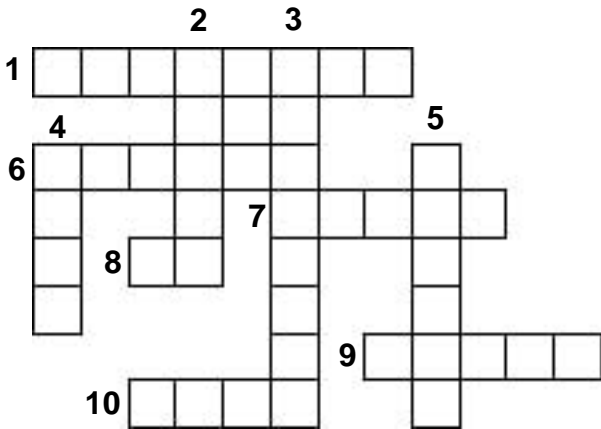
En primer lugar se tienen que respetar las preferencias de los padres y hacer que, dentro de lo que sea más práctico para la familia, la cantidad y variedad del desayuno sea equilibrada. Para ayudarnos a pensar en todos los tipos de alimentos y en las frecuencias de consumo recomendadas, la siguiente tabla puede ser útil.

GRUPO	TIPO DE ALIMENTOS	PERIODICIDAD RECOMENDADA
FARINÁCEOS	Pan, cereales	Diaria
CÁRNICOS	Jamón dulce, jamón fuerte...	4-5 veces/semana
FRUTA	Fruta en pieza o zumo	Diaria
LÁCTEOS	Leche, queso, yoghurt	Diaria
GRASAS	Aceite / Mantequilla o margarina	4-5 veces/semana
AZUCARADOS	Mermelada, miel	2-3 veces/semana
PASTELERÍA	Croissant, bollo, ensaimada	1 vez a la semana



## Pasatiempos

### Crucigrama de sinónimos



Rellena las casillas del crucigrama con los sinónimos correspondientes.

- |                          |                         |
|--------------------------|-------------------------|
| 1. Elevar, subir.        | 6. Dirigir, gobernar.   |
| 2. Unir, juntar.         | 7. Montaña, cerro.      |
| 3. Tempestad, temporal.  | 8. Acudir, asistir.     |
| 4. Desafío, provocación. | 9. Delicado, agradable. |
| 5. Asalto, agresión.     | 10. Clase, sala.        |

### Iniciándonos en el arte del SUDOKU

Los orígenes del juego del Sudoku se remontan a hace miles de años y consiste en ir colocando números del 1 al 9 en los espacios vacíos, haciendo que no se repita ninguno de ellos en la misma fila, columna o cuadro en los que se incluye el número.

8	6	5	3		7	1		2
	7	1		6	9	8	5	4
4	2	9	5	8	1		3	6
9	8		7	1	2			
	1	3	4		6	9	7	8
	4	7	9		8		6	1
6	9	8	1	7		3	2	5
1	5		6	9	3		8	
7		4	8		5	6	1	9

9	1	6	5		8	4		7
	8			9			5	1
5		3		7	1	8	9	6
1	6		8		9			
8		9	6		4	3	1	
				7		8	9	
			1	8		9		4
4				6		1	7	
2		1	7		3	5	6	8

### BUSCA TU EDAD

¡NO HAGAS TRAMPA Y SIGUE HASTA EL FINAL!  
Realiza los cálculos conforme vas leyendo.  
¿MAGIA? ¿CASUALIDAD?



- ¿Cuál es tu edad?.....
- Muúltiplicala por 2.....
- Añade 5 al resultado.....
- Muúltiplicalo por 5.....
- Copia el nº obtenido sin la última cifra.....
- A la cantidad que queda réstale 2.....
- El resultado es.....

¿QUÉ LENGUAJE HAS UTILIZADO?  
.....



Coloca las letras que faltan y descubre una de las más famosas frases de la Beata Rafaela Ibarra, fundadora de los Ángeles Custodios.



**LAS SIETE COINCIDENCIAS**  
EN ESTAS DOS IMÁGENES DIFERENTES SE REPITEN SIETE OBJETOS.  
¿CUALES SON?

### Sopa de letras

Busca el nombre de los cinco deportes escondidos en la sopa de letras

N	O	S	I	T	R	A	C	S
A	F	L	P	D	U	O	I	Q
T	R	U	E	O	G	S	D	A
A	E	Q	T	O	B	A	R	S
C	P	S	A	B	Y	S	U	I
I	L	U	N	P	O	O	S	N
O	R	S	C	O	U	L	R	E
N	Y	Z	A	Y	L	O	S	T
P	F	G	E	A	V	B	O	S

### Soluciones:

**Crucigrama de sinónimos:** 1- Levantar. 2- Aunar. 3-Tormenta. 4- Reto. 5- Ataque. 6- Reinar. 7- Monte. 8- Ir. 9- Suave. 10- Aula.

**Las siete coincidencias:** Barco de papel; Teléfono móvil; Vaso; Mariquita; Calavera; Cuchara; Helado.

**Fuga de letras:** "Cuan dulce y consolador es el sentimiento de la conformidad y confianza en Dios y sólo en Dios".

N	O	S	I	T	R	A	C	S
A	F	L	P	D	U	O	I	Q
T	R	U	E	O	G	S	D	A
A	E	Q	T	O	B	A	R	S
C	P	S	A	B	Y	S	U	I
I	L	U	N	P	O	O	S	N
O	R	S	C	O	U	L	R	E
N	Y	Z	A	Y	L	O	S	T
P	F	G	E	A	V	B	O	S

### Sopa de letras:

- Fútbol
- Natación
- Petanca
- Tenis
- Bolos
- Rugby

### Sudoku:

8	6	5	3		7	1		2
	7	1		6	9	8	5	4
4	2	9	5	8	1		3	6
9	8		7	1	2			
	1	3	4		6	9	7	8
	4	7	9		8		6	1
6	9	8	1	7		3	2	5
1	5		6	9	3		8	
7		4	8		5	6	1	9

9	1	6	5		8	4		7
	8			9			5	1
5		3		7	1	8	9	6
1	6		8		9			
8		9	6		4	3	1	
				7		8	9	
			1	8		9		4
4				6		1	7	
2		1	7		3	5	6	8

# Nuestros futuros profesionales



**Alumnas de Peluquería**



**Alumnos de Farmacia**



**Alumnos de Fotografía**



**Alumnos de Gestión Administrativa**

Un año más el colegio Ángeles Custodios de Santander, todo su equipo docente y el colectivo de alumnos de Primaria y ESO, recordamos en estas páginas a los futuros profesionales de los ciclos formativos de Peluquería, Gestión Administrativa, Enfermería, Fotografía y Farmacia que a lo largo del curso 2005-2006 han estudiado en el centro.

El próximo año deberán demostrar los conocimientos adquiridos a nivel práctico, para, una vez conseguida su titulación, incorporarse al mercado laboral e iniciar con total éxito sus carreras profesionales.



**Alumnos de Enfermería**

*Esta revista no hubiera sido posible sin el esfuerzo que han realizado los pequeños periodistas y dibujantes del centro, que, debemos decir, nos han sorprendido muy gratamente. Igualmente cabe agradecer la colaboración de los alumnos del ciclo de Laboratorio de Imagen que han participado activamente en la edición, composición y tratamiento de imágenes que os presentamos. Todos ellos, con su trabajo, quieren desearos un feliz verano.*