

Planeta Alkor

Marzo 2020. Nº 15

Excelentes

Alkor entre los 100
Mejores Colegios de
España

.....

Chino

El idioma de futuro

.....

Límites

Consejos para
establecerlos



Desarrollamos sus
competencias digitales



CENTRO DEPORTIVO VILLALKOR

www.centrodeportivovillalkor.com



Oferta Especial **10€**
familia y día*

FIN DE SEMANA DEPORTIVO EN FAMILIA

Para familias de Alkor y Villalkor

INCLUYE



PISCINA

Sábado de 14 a 20 h.
Domingos y festivos de 9 a 14 h.



**GIMNASIO
CON MONITOR**

Domingos y festivos de 9 a 14 h.



**JACUZZI
Y SAUNA**

Mismo horario que oferta piscina



Sumario

ALKOR AL DÍA

- 04** Día de la **Banderita**. Teatro **Solidario**. Operación **Kilo**. Premio todos iguales, todos diferentes.
- 05** Alkor, entre los **100 Mejores colegios de España**.
- 06** Potenciamos los **valores** del deporte femenino. URJCMun teen. Torneo de Año Nuevo del Club de **Ajedrez**, Semana Blanca en **Andorra**.
- 07** **AEPA** nos premia, Sello de calidad **eTwinning**.
- 08** **Navidad en imágenes**.
- 09** **Carnavales**.
- 10** Apoyamos la **investigación** contra el cáncer. Ganamos el maratón de programación **TXACKathon**.
- 11** **Chino**, el idioma del futuro.

EN PORTADA

- 12** **Competencia digital**.

EXPERTO

- 15** **DOP**. Para qué sirven los **límites**.

TE INTERESA

- 16** **Bilingüismo**. School in **Spain** vs. School in **USA**

SOMOS ALKOR

- 17** **Entrevista**. **Ignacio Álvarez**, director de AD Alcorcón.

EXTRAESCOLARES

- 18** El **Coro del Alkor** te espera.

SU SALUD NOS IMPORTA

- 19** Golpes en la cabeza.



Miguel Ángel González López
Director
del Colegio Alkor

Alkor, preparado para la realidad digital y tecnológica

Las orientaciones de la Unión Europea insisten en la necesidad de la adquisición de competencias clave por parte de la ciudadanía como condición indispensable para lograr que los individuos alcancen un pleno desarrollo personal, social y profesional que se ajuste a las demandas de un mundo globalizado y haga posible el desarrollo económico, vinculado al conocimiento. En base a este requerimiento, el sistema educativo español ha establecido las competencias clave que debe alcanzar el alumnado en la Orden ECD/65/2015, de 21 de enero.

A partir de esta premisa, en el Colegio Alkor comenzamos **un ambicioso proyecto**, en el marco de los **centros de excelencia TIC** de UCETAM, y en colaboración con la **Universidad Autónoma de Madrid**, desde nuestro departamento de innovación **NewED**, para que todos los alumnos y alumnas dispongan de las mismas competencias digitales con las cuales manejarse en su educación.

Haber estudiado en el Colegio Alkor será una garantía de calidad y de preparación profesional. Y así lo reconocen ya en el exterior, puesto que nuestros alumnos disfrutan de una educación que garantiza el conocimiento y manejo de las herramientas y el entorno digital, y su utilización en cualquier ámbito personal y profesional. Un alumno o alumna Alkor será reconocido por estar **preparado para afrontar cualquier reto** que se le presente.

No en vano somos uno de los **100 Mejores Colegios de España**, de lo cual nos sentimos enormemente orgullosos.





Éxito del Día de la Banderita

1.606,67 € es la cantidad recaudada en la campaña del Día de la Banderita, a beneficio de **Cruz Roja Alcorcón**. Gracias a todas las familias que habéis colaborado. Para conocer más proyectos solidarios que estamos desarrollando, mira el vídeo:

¡vídeo aquí!..



Repartimos sonrisas y alegría con el Teatro Solidario



En Alkor desarrollamos una propuesta de aprendizaje servicio, a través de la cual inculcamos valores de solidaridad a los alumnos. En la actividad de **Teatro de Secundaria**, durante el curso visitan hospitales, centros de mayores, residencias, colegios de educación especial... Durante el primer trimestre hemos visitado la residencia de mayores Amavir, el CEE Severo Ochoa y la residencia de mayores de la Comunidad de Madrid.

Operación Kilo



de alimentos no perecederos durante la Operación Kilo. Esta cantidad de alimentos darán de comer a las más de 150 personas que acuden a diario al comedor

Casa María y José de Alcorcón, gestionado por Cáritas, durante 20 días.

Gracias a las familias de nuestra Comunidad Educativa, hemos recogido más de 700 kilos

Premio todos iguales, todos diferentes



Un año más el **Centro de Educación Especial Severo Ochoa** de Alcor-

cón nos premia por nuestra participación en el concurso "Todos iguales, todos diferentes". Un evento que sirve para conocer la realidad de los niños y niñas que estudian en ese colegio. Este año la ganadora ha sido Carla, de 5 años.

Alkor, entre los 100 Mejores Colegios de España

Un ranking en el que se analizan más de mil centros educativos, privados y concertados. Estamos en la 36 posición de la Comunidad de Madrid.

Otro año más aparecemos en el ranking de los 100 Mejores Colegios de España, privados y concertados, publicado por el periódico El Mundo.

Un ranking que se ha convertido en un referente en educación a la hora de valorar los centros de enseñanza privados y concertados del país. El Colegio Alkor aparece en la lista de los 100 primeros. Una selección en la que se valora a más de un millar de centros, como resultado de aplicar 27 criterios entre los que se encuentran:

Criterios de evaluación:

- **El modelo educativo.** El modelo de enseñanza, las claves metodológicas que distingue al centro del resto de colegios. El ideario, las ideas de donde parte nuestra metodología y la perspectiva desde la que cada colegio afronta la educación.
- **Los reconocimientos externos.** Este es un buen indicador de prestigio y del nivel del centro. Se valoran tanto los reconocimientos otorgados al centro como entidad, como los conseguidos por sus alumnos.
- **Los modelos de calidad.** Cuya aplicación tiene como objeto mejorar el funcionamiento interno.
- **La cobertura educativa.** La oferta en todos los niveles escolares.



- **La relación oferta-demanda.** Existencia o no de lista de espera.

Una selección en la que se valora a más de un millar de centros, como resultado de aplicar 27 criterios

- **Los idiomas.** Un criterio clave tanto por el número de idiomas que se estudia, como por los exámenes internacionales dentro del propio centro.

- **La titulación del profesorado.** La titulación de los profesores y la existencia de docentes nativos para idiomas.
- **El espacio de las aulas.** Que asegure que cada alumno cuente con las condiciones necesarias para desarrollar sus capacidades.
- **El material informático.** La existencia de nuevas tecnologías a disposición de alumnos y profesores.
- Las instalaciones. Deportivas, culturales, laboratorios, comedor...

Potenciamos los valores del deporte femenino

Tres jugadoras del Femenino Alcorcón visitaron 3º de Secundaria para dar una charla sobre la importancia de la igualdad en el deporte. Puedes ver su visita escaneando el código.



¡vídeo aquí!..



Participamos en URJCMun TEEN

Marta, Adrián y Lara, de 3º de ESO, acudieron como representantes de nuestro colegio al URJCMun TEEN celebrado en el campus de la **Universidad Rey Juan Carlos** en Móstoles. URJCMun TEEN es la edición más joven del Modelo de Naciones Unidas de la Universidad Rey Juan Carlos, para alumnos de colegio o instituto entre tercero de la ESO y segundo de Bachillerato.

¿Qué es un MUN?

Model United Nations (MUN) es una simulación académica de los diferentes órganos de las **Naciones Unidas** en el que los participantes deben representar a un país u organización para debatir sobre temas de actualidad internacional.

Durante las sesiones los delegados deben discutir sobre los temas propuestos por el comité en

el que participen y trabajar en un documento de trabajo que deberán convertirse en borradores de resolución. Los delegados deben votar estos borradores de resolución, siendo aquellos aprobados los que pasarán a ser las resoluciones adoptadas por el comité sobre un tema concreto. Estas sesiones las dirige un Presidente de la Mesa, ayudado de un vicepresidente, que modera los debates.



Torneo de Año Nuevo del club de Ajedrez

Este año la participación en el tradicional torneo de Ajedrez de Año Nuevo ha sido todo un éxito. 80 alumnos, entre exhibición y

partidas rápidas, han tomado parte en la iniciativa, que ha destacado por su ilusión, el buen ambiente y el alto nivel del juego.



Semana Blanca en Andorra

Los alumnos y alumnas de 2º de Educación Secundaria viajaron a Andorra. Una cita con la nieve que ya es tradicional en esta época. Durante este viaje, además de aprender a esquiar, desarrollaron los valores de compañerismo, esfuerzo e igualdad.



AEPA nos premia por la calidad de nuestra educación

El pasado 3 de diciembre tuvo lugar la **IX edición de los Premios de la Asociación de Empresarios y Profesionales de Alcorcón** (AEPA). El marco: el Instituto Municipal de Empleo y Promoción Económica (IMEPE), que reunió a destacados representantes del sector empresarial, social y político de la ciudad. Esta edición se dedicó a la necesidad de un desarrollo sostenible desde lo local. AEPA reconocía así en este evento a las empresas, asociaciones y profesionales de Alcorcón que han destacado con su trabajo, esfuerzo y dedicación para lograr un impulso hacia el desarrollo de una ciudad más justa y com-

prometida con su entorno natural y urbano. Y entre ellas, a los colegios **Alkor y Villalkor** por sus proyectos de **sostenibilidad y su educación de calidad**.



Marina Sánchez, presidenta de AEPA, declaró en la apertura del evento que *“los objetivos de desarrollo sostenible dan cabida a nuevas áreas de desarrollo empresarial”*. Y añadió que *“si las empresas no abrazamos la Agenda 2030, estos objetivos no serán posibles solo con la implicación de instituciones y sociedad civil. España es el país con más empresas adheridas a la Agenda 2030”*.

A la cita asistieron el Director General de Economía y Competitividad de la CAM, Rodrigo Tilve; Miguel Garrido, Pte de CEIM y Daniel Rubio, Teniente de Alcalde del Ayuntamiento de Alcorcón.

Nos otorgan el sello de calidad europeo de eTwinning

El **Proyecto Christmas Card del Colegio Alkor** ha sido premiado con el sello de calidad de eTwinning. En este proyecto, nuestros alumnos de Primaria e Infantil han creado más de 1.200 tarjetas navideñas. Tarjetas que han sido intercambiadas con otros 1.200 alumnos de 47 colegios en 13 países diferentes. Dos han sido los criterios que han tenido en cuenta para otorgarnos este distintivo:

- El **correcto uso de la tecnología** y la integración dentro del plan de estudios.
- La participación de **toda la comunidad educativa**.

eTwinning: la comunidad europea de centros educativos

La plataforma eTwinning de la cual formamos parte, dota a los equipos educativos de los centros educativos europeos participantes de **herramientas para aprender**, comunicarse, colaborar y desarrollar

proyectos. Entre el equipo educativo se encuentra el profesorado, personal de coordinación y dirección de centros, servicios de biblioteca u orientación, etc. Esto se traduce en que formamos parte de **la mayor comunidad educativa digital de Europa**. Ello nos permite disfrutar de la enseñanza y el aprendizaje.

La pertenencia a eTwinning se enmarca en nuestro proyecto educativo. Dicho proyecto está basado en el aprendizaje del inglés como centro bilingüe de la Comunidad de Madrid que somos. El Colegio Alkor también forma parte de la red de **Colegios Bilingües Cooperativos**, CBC.



Navidad en imágenes

El mes de diciembre llena de actividad nuestro colegio. Te lo resumimos en imágenes. Y recuerda: tienes todas las fotos en **Comunidad Alkor**.

II Concierto de Navidad



¡vídeo aquí!..



Felicitación de Navidad 2019



Festivales en Infantil



Los Reyes Magos

Papá Noel



Cabalgata de Reyes



Campanadas ESO



¡Carnaval!



Ganador Disfraz 1º Primaria



Ganador Disfraz 2º Primaria



Ganador Disfraz 3º Primaria



Ganador Disfraz 4º Primaria



Ganador Disfraz 5º Primaria



Ganador Disfraz 6º Primaria



Apoyamos la investigación contra el cáncer

Alumnos y profesores de Ed. Secundaria corrieron el pasado 14 de febrero a beneficio de CRIS Cáncer. CRIS son las siglas de **Cancer Research Innovation Spain**, que dan nombre a una fundación de investigación independiente, sin ánimo de lucro y dedicada por completo al fomento y desarrollo de la investigación para eliminar el grave problema de salud que representa el cáncer.

En total recaudamos **1.437 euros** que se destinarán a la lucha contra el cáncer.

Puedes ver la actividad de esta fundación en su página web criscancer.org



**MUÉVETE
CONTRA
EL CÁNCER
INFANTIL**

Cris
contra el cáncer
www.criscancer.org

Carrera solidaria

**¡Hemos recaudado!
1.437 €**

Gracias por participar

Ganamos el maratón de programación informática #TXACKathon

Un grupo de 14 alumnos y alumnas de 3º y 4º de Educación Secundaria del Colegio Alkor fueron seleccionados para participar en la 1ª edición del #TXACKathon, maratón de programación en **JavaScript** auspiciada por **SIMO Educación** y la Universidad de Málaga. Una prueba

promovida para impulsar el desarrollo del pensamiento computacional en el ámbito escolar. A esta prueba se inscribieron más de 100 centros educativos de toda España. El Colegio Alkor se alzó con el diploma en **Double World**, categoría en la que participaban alumnos de entre 15 y 18 años.



El Smartbus Huawei ha visitado el Colegio Alkor en el marco de esta campaña, para desarrollar actividades preventivas con los alumnos y alumnas de 1º de Secundaria. El objetivo: promover un **uso seguro y responsable de las nuevas tecnologías**. La concejala de Servicios Sociales, Mayores y Salud Pública, Victoria Meléndez Agudín, acudió al Colegio Alkor a ver in situ cómo se desarrollaba una sesión con nuestros alumnos.

Chino, el idioma del futuro

Lo estudiamos desde Primaria

Más de 1.300 millones de personas hablan chino mandarín. Es decir, 1 de cada 6. Además, China está llamada a ser la **mayor potencia económica del mundo**. Con estos datos, ¿consideras ahora que aprender chino es una buena opción? Imagina un currículo en el que aparezcan titulaciones de inglés y de chino. Supondrá, seguro, una gran ventaja. Una persona que sepa hablar español, inglés y chino mandarín tiene muchísimas más probabilidades de triunfar en su carrera profesional.

Y desde el punto de vista cultural, China es una de las civilizaciones más antiguas. La escritura de los caracteres en tinta china es una apasionante experiencia. Hoy día sabemos que el aprendizaje de un idioma **desarrolla el intelecto** y previene enfermedades mentales degenerativas. Si a ello le sumamos que el chino es una lengua ideográfica que trabaja los dos hemisferios cerebrales, estamos fomentando la



creatividad y la capacidad de memoria.

¿Qué chino estudiamos?

El **chino mandarín** es el idioma oficial de la República Popular China, se habla en toda China, en los colegios, las universidades, la televisión, los periódicos... Aunque cada ciudad tiene su propio dialecto, el chino mandarín es el idioma oficial. En Alkor estudiamos Chino en **Primaria y Secundaria**. Y presentamos a los alumnos a la certificación oficial de nivel YCT (para niños), a través del **Instituto Confucio**.



Ayudas para aprender chino

En el siguiente enlace dispones de las distintas aplicaciones para practicar chino: <https://chino-mandarin.com/apps-aprender-chino/>

TrainChinese es una app que engloba un diccionario con un vocabulario bastante amplio y te enseña el orden de escritura de los caracteres. trainchinese.com

En cuanto a los exámenes oficiales de chino, en el siguiente enlace puedes descargar el vocabulario y los test de preparación de los exámenes oficiales para niños (YCT) y para adultos (HSK): <http://www.asiaidiomas.es/descargas-examenes-oficiales-chino.html>

Y si lo que deseas preparar el examen oficial de chino YCT nivel 1, puedes escuchar la pronunciación y el significado del vocabulario base del examen: <https://www.youtube.com/watch?v=ng3Dq0uw9TE>



Así lo estudiamos...



Desarrollamos sus competencias digitales

Nuevo proyecto de nuestro Departamento de Innovación, NewED

Nos encontramos inmersos en la tarea de preparar a los alumnos y alumnas para un futuro que presenta un gran reto, puesto que se anticipa como un salto en el panorama laboral y social cuyas repercusiones en todos los ámbitos de la vida multiplican exponencialmente las que se experimentaron en cualquier revolución histórica anterior.

Un gran reto

Más allá de las áreas de conocimiento tradicionales, somos los responsables de establecer sus competencias en el mundo digital, puesto que esta competencia es transversal en los procesos de aprendizaje de las diferentes materias y, por tanto, en la adquisición de las demás competencias. Ello implica, entre otras labores, enseñarles a utilizar las herramientas que ponemos a su disposición para su educación. Y también unificar qué aprende y cómo sobre la tecno-



logía, así como de qué manera pueden hacer uso de ella para su formación, de manera segura y fiable.

Nuestra seña de identidad

En el Colegio Alkor comenzamos un proyecto, en el marco de

los **centros de excelencia TIC de UCETAM**, y en colaboración con la Universidad Autónoma de Madrid, desde nuestro departamento de innovación **NewED**, para que todos los alumnos y alumnas dispongan de las mismas competen-

Objetivos generales del proyecto en todas las etapas:



cias digitales con las cuales manejarse en su educación. Dado que las competencias no se adquieren en un momento determinado de forma inalterable, sino que se van enriqueciendo y ampliando durante toda la vida, debemos establecer un mecanismo por el cual los alumnos y alumnas trabajen la competencia digital de forma transversal en todos los cursos, en

todas las asignaturas. Este proyecto se va a convertir en uno de los rasgos de identidad de la educación que proporcionamos.

El objetivo: que los alumnos y alumnas del Alkor se reconozcan en el exterior por ser tecnológica y digitalmente competentes.

Haber estudiado en el Colegio Alkor se traducirá en disponer de una educación que garantiza el

conocimiento y manejo de las herramientas y el entorno digital, y su utilización en cualquier ámbito personal y profesional. Un alumno o alumna Alkor será reconocido por estar preparado para afrontar cualquier reto que se le presente. Imaginativo, emprendedor, resolutivo, con gran capacidad de adaptación y dotes de liderazgo y de trabajo en equipo.



Objetivos generales del proyecto en todas las etapas:

- **Analizar el perfil digital inicial del alumnado.** Saber cuánto saben sobre qué herramientas.
- **Crear un sistema de evaluación** de la competencia digital al final de cada etapa.
- **Integrar todas las asignaturas** de todas las áreas en nuestro proyecto educativo tecnológico.
- **Establecer y definir las competencias digitales básicas** que debe alcanzar todo el alumnado.
- **Cohesionar las asignaturas tecnológicas** de acuerdo a nuestro proyecto tecnológico.



Escuela Infantil



El proyecto

En la Escuela Infantil Alkor se va a trabajar

- **Área del lenguaje, la comunicación y la representación (lectoescritura):**
 - Talleres utilizando Paint (ejemplo: dibuja un papá Noel).
 - Búsquedas en Google (ejemplo: animales que empiecen por la letra A).
- **Área del conocimiento del entorno:** Talleres utilizando códigos QR (ejemplo, taller del día del agua).
- **Área de autonomía y conocimiento de sí mismo:** Merge cubes (ejemplo, taller del cuerpo humano).



Las herramientas

- Vamos a trabajar con actividades interactivas con proyectos **Sirabún** y **Splash**.
- Utilizaremos la **Robótica** manejando el robot Next.
- Haremos uso de las **pizarras digitales** con aplicaciones como Chess App.
- Y en un futuro próximo, los alumnos podrán disponer de las **tablets propias del colegio** de las que ya disponemos.

Primaria



El proyecto

- Se trabajarán las áreas competenciales recomendadas.
- En base al trabajo por unidades didácticas con idéntica estructura y evaluación final.
- Nuestro profesorado se ha formado como **Google Certified Educator** nivel 1 y 2.



Las herramientas

- Pizarras digitales.
- Chromebooks.

Secundaria



El proyecto

- Se llevará a cabo una investigación metodológica educativa para evaluar el número de horas dedicadas a desarrollar la competencia digital.
- El profesorado se ha formado como **Google Certified Educator** en nivel 1 y 2.
- Se establecerá un sistema de evaluación para comprobar las competencias en las que se está trabajando.



Las herramientas

- Pizarras digitales en cada clase.
- Ordenador de torre para el profesor en cada clase
- Chromebooks a disposición de todos los alumnos.
- Chromebooks y 12 puestos de ordenadores a libre disposición en la sala de profesores.
- 2 laboratorios de informática con 32 puestos de ordenadores cada uno.

Para qué sirven los límites



Los límites permiten a los niños saber cómo tienen que actuar, cuál es el camino correcto a seguir. Les sirven de modelo para conocer lo correcto e incorrecto en todos los ámbitos en los que estos se desenvuelven.

Cómo se establecen los límites

Se establecen en los niños **por medio de reglas y órdenes** que se repiten siempre. Es fundamental saber que los niños se sienten seguros donde las normas y sus consecuencias son regulares y predecibles. Hay que entender que, como niños, tratarán de saltárselas en ocasiones ya que están explorando su alrededor.

Pero los niños con límites marcados, con unas **normas y consecuencias claras**, son más disciplinados, responsables, autónomos, seguros. Y además, desarrollan unas habilidades sociales más adecuadas.

Cuando aceptamos una conducta inadecuada estamos haciendo ver a los niños que esa conducta está bien, que es aceptable y, por lo

LOS NIÑOS SIN LÍMITES DESARROLLAN:

- Desorientación, confusión.
- Falta de autocontrol, ya que los límites nos enseñan a ser responsables de nuestras conductas.
- Inseguridad, ya que les cuesta desenvolverse al no saber lo que deben o no deben hacer en los distintos ámbitos.
- Baja autoestima, derivada de su inseguridad mantenida en el tiempo.
- Baja tolerancia a la frustración, ya que si en ocasiones se salen con la suya cuando no deben, asumirán que siempre van a conseguir todo. Y cuando esto no sea así, no sabrán cómo enfrentarse a ese sentimiento.
- Dificultad en sus relaciones sociales. Si no conocen los límites es complicado que respeten a los demás por lo cual sus relaciones se verán afectadas de alguna manera.
- Falta de esfuerzo o disciplina, ya que perciben que nada precisa esfuerzo, lo que les llevará a actuar por impulsos y no siguiendo un camino trazado.

tanto, no le ayudamos a distinguir lo correcto de lo incorrecto.

Los niños con límites marcados, normas y consecuencias claras, son más autónomos y seguros.

A su vez, cuando ante una conducta negativa, unas veces ponemos límites y otras la permitimos, creamos desconcierto en los niños, ya que no saben cómo han de actuar en cada ocasión: le damos a entender que a veces está bien y a veces está mal.



Laura Luna y Eva Salguero
Departamento de Orientación Primaria



School in Spain vs. School in US

Dos de nuestras auxiliares de conversación americanas nos cuenta las diferencias entre los colegios de España y de Estados Unidos

While working at Alkor, we have learned so much about how schools operate in Spain, and have been able to compare our experiences here with our schooling back home in America.

Some examples

What are some examples, you ask? We'll explain a few of the major ones to you between School in Spain vs. US!

1 Schedule/Transportation:

In the United States, most high schools start around 7:30am and end around 2:30pm. This is because a lot of students work jobs after school! We also begin driving at age 16, and usually drive to school once we have our licenses.

Unfortunately, in most places in the United States, it is almost impossible to walk to school like our students at Alkor!

(In fact, after doing the math, it would have taken me four hours to walk to and from my high school in the U.S... no thank you!)

2 Language Natives:

Can you believe that in public schools in the United States it is only required to take two semesters of language ... throughout your entire high school career? Furthermore, there are no native language assistants from other countries to help us learn! (Lame!)

Maybe we're a little biased, but we much prefer the language education found at Alkor.

3 School Layout:

In the United States, each teacher has their own

room, and the students take five minutes between each class to move to the next room. You're with different people in each class – sometimes you're even with students who are in a different grade than your own!



This has its pluses and minuses, as it can be refreshing to switch classes, but usually students do not become as close of friends with each other as at Alkor.

4 Teacher Names:

In Spain, our students refer to me by our first names, “Anna and “Karla”, but in the U.S., we would always be “Ms. Mills” and “Ms. Smith”... yuck! In the United States it is considered very disrespectful to call a teacher by only their first name.

Overall though, through the differences, several things remain the same: Passionate, caring teachers, enthusiastic students, and a resilient sense of school spirit. We feel so lucky to be here. Ciao for now!

Want proof?
Check out this video on TikTok!



Anna y Karla
Auxiliares de conversación nativas de Secundaria

Ignacio Álvarez, director de AD Alorcón

“Practicar deporte les hará mejores personas”



Prosciencia apoya a la Agrupación Deportiva Alorcón desde hace décadas. Un apoyo que se sustenta en diversas formas de colaboración: patrocinio con nuestra imagen, visitas de los jugadores a nuestros alumnos y alumnas... El nuevo director de la Agrupación Deportiva Alorcón, Ignacio Álvarez, nos recuerda la razón de ser de esta colaboración.

¿Qué importancia tiene para la Agrupación Deportiva Alorcón nuestro patrocinio?

Para ADA esta relación es muy importante, porque simboliza de forma extraordinaria muchas de las señas de identidad del club y del proyecto que estamos impulsando. Entre dichas señas de identidad yo destacaría una relación muy cercana con la ciudad de Alorcón y todos sus vecinos, una apuesta por una formación en valores a través del deporte, la aspiración permanente por crecer y mejorar desde la humildad y el esfuerzo hasta el último minuto, y un compromiso inquebrantable con la responsabilidad y la honestidad en la gestión.

¿Cuáles son los valores que desde AD Alorcón se quiere transmitir a nuestros alumnos y alumnas?

Respeto, humildad, espíritu de superación constante, responsabilidad, compromiso con el entorno y espíritu de equipo. En AD Alorcón los aplicamos cada día dentro y fuera del campo, son valores que nos unen a todos dentro del club y que también queremos que nos unan cada día



más con los alumnos de Alkor.

¿Por qué es importante para la ADA nuestro apoyo?

Para la AD Alorcón es fundamental que los niños y jóvenes que viven o estudian en Alorcón sientan cariño hacia nuestro club y crezca en ellos la ilusión y la afición por venir al estadio y seguir a nuestro equipo. Para que eso suceda ADA va a hacer sus mayores esfuerzos por acercarse a ellos y demostrarles en persona que son muy importantes para nosotros y que queremos que se unan a la familia “alfarrera”. Por eso me comprometo a que habrá visitas periódicas en las que todos los años se acerquen jugadores y directivos al colegio para transmitir a los niños los valores que defendemos

en el club y fomentar la práctica del deporte y el cariño mutuo entre AD Alorcón y los alumnos del colegio.

¿Qué mensaje lanzaría a los alumnos y alumnas para que practiquen deporte?

Les recomendaría que practiquen deporte porque les hará mejores personas. No sólo les ayudará a sentirse mejor y a gozar de mejor salud a lo largo de su vida, sino que sobre todo les ayudará a entender mejor a otras personas, a colaborar mejor con personas diferentes a ellos, a superar retos que les vayan surgiendo en su vida y a descubrir su capacidad de superación y sacar provecho de ella.

El coro del Alkor te espera

Anímate a participar en una actividad gratuita para madres, padres y alumnos para la que solo tendrás que tener ganas de pasarlo bien y cantar.



Sin formación musical en su mayoría, pero con muchas ganas de cantar y pasarlo bien, el coro del Colegio Alkor se reúne una vez por semana para ensayar. Son mamás, un papá y una abuela, Ángela, que ya venía de cantar en otro coro.

Lo hacen en la actividad extraescolar gratuita para adultos que el colegio puso en marcha hace ya cinco cursos. En su mayor parte, han empezado de cero. *"Hay que tener oído, pero no necesariamente saber cantar bien"*, nos cuentan. *"Solo hace falta escuchar, repasar en casa un poco sobre lo que se está trabajando... Y ganas, muchas ganas. Porque cuando se ponen ganas, todo sale"*. Aseguran que en el coro han aprendido muchísimo sobre lenguaje musical.

El coro es una actividad que les relaja, les despeja de las preocupaciones diarias, *"el día que voy a ensayar me noto mejor persona, no regaño a mis hijas tanto, y tengo más paciencia"*, nos dice una de sus componentes.

Un equipo

Quieren recalcar que son un equipo, *"aquí no hay solistas. Creíamos que no íbamos a poder cantar bien, pero es sorprendente cómo al unirse las voces, y con la ayuda del director, Ángel del Palacio, el resultado es espectacular"*.

"El día que voy a ensayar me noto mejor persona, no regaño a mis hijas tanto, y tengo más paciencia"

El coro actúa en el acto de comuniones de cada año, en el concierto de Navidad en el Teatro Buero Vallejo, y siempre que se le requiere para algún acto.

Quieren que se les unan más padres y madres, y para ello nos dicen que esperan a todo aquel que le guste cantar, *"no hace falta tener una voz maravillosa. Además*

no es obligatorio quedarse, pueden probar a ver qué les parece. Pero es verdad que cuanto más cantas, más te apetece. Y vas a ir viendo tu progreso".

En el coro se preparan canciones tanto clásicas como contemporáneas: *"de Disney, de musicales como Mamma Mia... Te sorprenden tarareando en el coche canciones que al principio no te gustaban pero a las que coges cariño"*.

Y para los alumnos, también

El coro tiene su sección alumnos y alumnas, también como extraescolar gratuita. Algunos llevan ya 5 cursos en él. Otros se acaban de incorporar. Y como en el caso de los adultos, coinciden en sus reflexiones: *"somos un equipo, no hace falta saber cantar sino tener ganas de cantar"*. Porque además, aprenden interpretación, a desenvolverse en el escenario en una actuación musical, a despojarse de la vergüenza, a arropar con las voces de todos a aquel que en un momento dado puede fallar... Un auténtico equipo que también espera con los brazos abiertos a más componentes para formar parte de él.

Golpes en la cabeza

Los traumatismos craneales son uno de los motivos de consulta más frecuentes en las urgencias de pediatría. Además, es uno de los temas que más preocupa a los padres: ¿le va a pasar algo porque se haya golpeado la cabeza?

La mayoría de los traumatismos en la cabeza (traumatismos craneoencefálicos) son leves y no producen lesiones internas. Con golpes mínimos es muy raro que se produzcan daños importantes. Es normal que en las primeras horas el niño esté asustado, no recuerde el momento exacto del traumatismo, tenga dolor de cabeza o presente algún vómito aislado. Estos últimos, suelen producirse generalmente en el contexto del llanto. No obstante, deberemos vigilar que no aparezcan a posteriori ya que se consideraría un dato de alarma. En la mayoría de los casos no es necesario realizar ninguna prueba.

Síntomas de alarma

Existen una serie de signos o síntomas de alarma que debemos tener en cuenta tras un traumatismo craneoencefálico, y son:

- ✓ La **pérdida de conocimiento** y el tiempo de duración de la misma.
- ✓ Aparición de **vómitos** y/o dolor de cabeza intenso.
- ✓ Obnubilación y tendencia al **sueño**.
- ✓ **Irritabilidad** en los más pequeños.
- ✓ **Convulsiones**.
- ✓ **Alteración del comportamiento** y/o de la exploración neurológica.
- ✓ **Amnesia** pre y postraumática.

- ✓ **Menores de 12 meses** y caída desde una altura mayor a 60 cm.

Nos vamos a casa... ¿y ahora qué tenemos que hacer?

En la web de la **Sociedad Española de Urgencias de Pediatría** (SEUP), se puede encontrar una hoja informativa sobre el traumatismo craneoencefálico con recomendaciones de lo que tenemos que vigilar en casa:



- ✓ **Observe al niño** durante las 24 horas siguientes por si aparece algún problema. Manténgalo en un ambiente tranquilo bajo supervisión de un adulto.
- ✓ **Si el niño tiene sueño**, puede dejarle dormir, pero despertándole cada cuatro horas, aproximadamente,

para observar sus reacciones. Debe mantener un comportamiento adecuado.

- ✓ **Si presenta dolor de cabeza** puede tomar paracetamol o ibuprofeno a dosis habituales.
- ✓ Transcurridas dos horas **sin vómitos** ofrézcale una dieta blanda.
- ✓ **A las 24 horas** del traumatismo, se puede reiniciar el ritmo normal de vida.

¿Cuándo debo consultar de nuevo en un servicio de urgencias?

- ✓ Si presenta dolor de cabeza intenso o progresivo.
- ✓ Vomita de nuevo en casa.
- ✓ Está confuso, somnoliento, irritable o cuesta mucho despertarle.
- ✓ Si el niño comienza con movimientos anormales, debilidad u hormigueo de extremidades, tiene dificultad para caminar, habla o ve mal, o tiene las pupilas de diferente tamaño.
- ✓ Si observa salida de líquido claro o sangre por la nariz o los oídos.
- ✓ En general, cualquier síntoma que le resulte extraño o le preocupe.

En colaboración con las pediatras de **Ponteenmispatucos.com**



ESCUELA INFANTIL ALKOR

• Concertado

• Multilingüe

• Innovador

When you can choose, you must be right



PUERTAS ABIERTAS
Infórmate en www.colegioalkor.com 



Escanea para
conocernos

