

C'est ainsi que nous célébrons la **Fête des Morts 2023** dans notre école interculturelle !

¡Así celebramos el **Día de Muertos 2023** en nuestro Colegio intercultural!



Concurso Calaveras 2023
¡Las calaveras del CFM están de vuelta!

Demuestra tu creatividad y tu cariño por la cultura mexicana pintando una calavera de Día de Muertos.

Recibe una calavera pintada en tu salón la semana del 7 al 22 de noviembre. Puedes dibujarla y pintarla con colores que quieras. ¡Es una actividad importante! Recíbelas, las calaveras son recibidas una vez cada semana la comunidad del CFM recibe las calaveras.

Se premiará a 1er, 2do y 3er lugar de cada nivel escolar.

Premios
El primer lugar recibirá un premio especial de la comunidad del CFM.
El segundo lugar recibirá un premio especial de la comunidad del CFM.
El tercer lugar recibirá un premio especial de la comunidad del CFM.

Entrega tu calavera
El día 23 de noviembre. De lunes a viernes. De 8:00 a 14:00 horas. En el salón de la comunidad del CFM.
El día 24 de noviembre. De lunes a viernes. De 8:00 a 14:00 horas. En el salón de la comunidad del CFM.

Exposición
El día 25 de noviembre. De 8:00 a 14:00 horas. En el salón de la comunidad del CFM.

Veredas del 13 al 16 de noviembre
Se realizará el concurso de Calaveras en los salones de la comunidad del CFM. Se recibirá la calavera y se pintará en el salón de la comunidad del CFM. Se recibirá la calavera y se pintará en el salón de la comunidad del CFM.

Calaveras
Se recibirá la calavera y se pintará en el salón de la comunidad del CFM. Se recibirá la calavera y se pintará en el salón de la comunidad del CFM.

Personal
El día 25 de noviembre. De 8:00 a 14:00 horas. En el salón de la comunidad del CFM.



Concours Calaveras 2023

Du 6 au 10 novembre, nous recevons les calaveras peintes et décorées de nos élèves, afin qu'ils puissent participer au concours.

Convocatoria Calaveras 2023

La semana del 6 al 10 de noviembre recibiremos las calaveras pintadas y decoradas de los alumnos para que puedan participar en el concurso.



Nous rentrons de vacances **lundi 6 novembre !**

¡El **lunes 6** de noviembre regresamos de vacaciones!



L'Hygiène du sommeil et l'importance du petit-déjeuner.

Les services médicaux nous fournissent des informations importantes pour le bien-être de nos élèves.

La higiene del sueño y la importancia del desayuno. El Área Médica nos brinda información importante para el bienestar de nuestros alumnos.

Silence on lit !

Face au succès de cette action lancée l'an passé, nous avons décidé de la reconduire cette année et aussi de l'**élargir à toutes les langues : français, espagnol, allemand et anglais !**

¡Silencio, estamos leyendo!

Dado el éxito de esta iniciativa realizada el pasado ciclo escolar, hemos decidido volver a ponerla en marcha este año y **ampliarla a todos los idiomas ¡francés, español, alemán e inglés!**





LA FÊTE DES MORTS

Tous les élèves du CFM ont célébré, un peu en avance, le *Día de los Muertos*. Nous avons décoré l'école pour l'occasion et les élèves les plus jeunes ont défilé déguisés en *Catrina* et *Catrín* (squelettes vêtus de leurs tenues les plus élégantes). Ensuite, nous avons dégusté du *pan de muerto* (pain sucré au subtil goût d'orange) dans nos classes et ainsi partager un moment convivial.

M. Enzo Suriñach
Directeur du 1er degré

EL DÍA DE LOS MUERTOS

Todos los alumnos del CFM celebraron el día de los muertos con un poco de anticipación. Decoramos el Colegio para la ocasión y los más pequeños desfilamos disfrazados de *Catrina* y *Catrín*. Después, disfrutamos del pan de muerto en nuestras aulas.

Enzo Surinach
Director de Primaria y Preescolar



CE2 :
Voici l'Autel des professeurs d'espagnol !
¡Aquí el altar de las profesoras de español!



L'équipe administrative participe également aux célébrations !
¡También el equipo Administrativo participa en las celebraciones!



QU'EST-CE QUE LES ENFANTS DE LA MATERNELLE APPRENNENT DE LA TRADITION DE LA FÊTE DES MORTS ?

Comme chaque année, nous célébrons la fête des morts dans notre école. C'est une fête que nous attendons avec impatience et que nous apprécions beaucoup en raison de sa grande valeur culturelle et de sa richesse de sens. La façon dont cette date est présentée aux enfants de la maternelle est la suivante : « **La fête des morts est une belle tradition mexicaine, une célébration au cours de laquelle nous invitons la mémoire de ceux qui sont morts à nous rendre visite. Nous les accueillons donc avec une grande fête pleine de couleurs, de joie et de musique, et nous préparons les plats qu'ils aimaient le plus** ». À cette occasion, tout était recouvert d'orange, non seulement grâce aux fleurs de cempasúchil, mais aussi aux papillons monarches". Nous espérons que tout le monde a apprécié cette fête autant que ceux qui l'ont organisée !

Patricia Gutiérrez,
professeure d'espagnol à l'école maternelle

¿QUÉ APRENDEN LOS NIÑOS DE LA MATERNAL DE LA TRADICIÓN DEL DÍA DE MUERTOS?

Como cada año, celebramos el Día de Muertos en nuestra escuela. Ésta es una fiesta que esperamos con ansias y que disfrutamos mucho por su gran valor cultural y riqueza de significados. La manera en que se presenta esta fecha a los pequeños de maternal es la siguiente: "**El Día de Muertos es una hermosa tradición mexicana, una celebración en la que invitamos al recuerdo de quienes ya murieron a visitarnos, por eso los recibimos con una gran fiesta llena de colores, de alegría y de música, y les preparamos la comida que más les gustaba**". En esta ocasión, todo se cubrió de color naranja, no sólo por las flores de cempasúchil, sino también por las mariposas monarca". ¡Deseamos que todos hayan disfrutado de esta celebración tanto como quienes la organizamos!

Patricia Gutiérrez,
profesora de español de maternal





LA FÊTE DES MORTS ET LES PAPILLONS MONARQUES

Chaque année, au CFM, nous célébrons cette importante tradition. Cette année, le thème de l'autel était les papillons monarches. Nous avons rappelé aux élèves que la fête des morts est considérée comme une fête de la mémoire et un rituel qui favorise le souvenir plutôt que l'oubli. **Les élèves de l'école primaire ont dressé un autel et chaque niveau a apporté certains éléments.** Sur l'autel, on trouve des fleurs de cempasúchil, du pan de muerto, des bougies, des fruits, des bonbons typiques et des crânes en sucre. **Par ailleurs, chaque génération a réalisé un arbre de vie.** Le vendredi 20 octobre, les enfants ont eu l'occasion de venir à l'école déguisés en Catrinas et Catrines et de partager avec leur groupe le pan de muerto.

L'équipe d'espagnol
Premier degré



« PAPEL PICADO » (PAPIER DÉCOUPÉ)

Au moment où nous célébrons la fête des morts la fête des morts **les élèves de CE1 se sont initiés à l'art traditionnel du « papel picado », ou « papier découpé ».**

À partir d'une feuille de papier de soie colorée, qu'ils ont soigneusement pliée, ils ont laissé libre cours à leur créativité pour découper des motifs arrondis ou triangulaires sur les bords du pliage. **Un travail de motricité fine qui les a enchantés, car découvrir le résultat au moment de déplier leur feuille les a tous surpris !**

Nous avons assemblé les feuilles le long d'un fil pour former une longue guirlande que nous avons utilisée pour décorer notre couloir.

Marine Volpoët,
enseignante titulaire CE1-2

DÍA DE MUERTOS Y LAS MARIPOSAS MONARCAS

Cada año en el CFM celebramos esta importante tradición, este año el tema del altar son las mariposas monarchas. Recordamos a los alumnos que el día de muertos se considera una celebración a la memoria y un ritual que privilegia el recuerdo sobre el olvido. **Los alumnos de primaria colocaron un altar y cada generación apoyó con ciertos elementos.** En él podemos encontrar flores de cempasúchil, pan de muerto, veladoras, frutas, dulces típicos y calaveritas de azúcar. **Además, cada generación hizo un árbol de la vida.** El viernes 20 de octubre los niños tuvieron la oportunidad de venir a la escuela vestidos de Catrinas y Catrines y de compartir con su grupo pan de muerto.

Equipo de Español
Premier degré

PAPEL PICADO

Con motivo de la celebración del Día de Muertos, **los alumnos de CE1 se iniciaron en el arte tradicional del "papel picado".** Utilizando una hoja de papel de seda de colores, que habían doblado cuidadosamente, dieron rienda suelta a su creatividad, recortando motivos redondeados o triangulares en los bordes del pliegue. **Estaban encantados con la motricidad fina, ya que todos se asombraban al descubrir el resultado cuando desplegaban sus hojas!** Ensamblamos las hojas a lo largo de un hilo para formar una larga guirnalda que utilizamos para decorar nuestro recibidor.

Marine Volpoët,
profesora titular CE1-2





CE2

LES ÉLECTIONS DE DÉLÉGUÉS

En CE2, après fabrication d'un programme écrit, les candidats ont d'abord fait des propositions à l'oral sur leurs actions en tant que délégués de classe au sein de l'école.

Nous avons voté.

Puis nous avons fabriqué ensemble un document concernant le fonctionnement d'une élection en général (**exemple d'une élection présidentielle en France**) avec le **vocabulaire associé** (urne, bulletin de vote, dépouillement, etc).

Des moments et des apprentissages qui ont fait la joie de nos futurs petits citoyens !

Florent, Maylis, Dulce, Fabienne, les CE2 !

ELECCIÓN DE DELEGADOS

En CE2, tras elaborar un programa escrito, los candidatos han hecho primero propuestas orales sobre su actuación como delegados de clase en el Colegio.

Después votamos.

A continuación, trabajamos juntos para elaborar un acta escrita sobre el funcionamiento de unas elecciones en general (**el ejemplo de unas elecciones presidenciales en Francia**), con el **vocabulario asociado** (urna, papeleta, recuento, etc.).

¡Nuestros pequeños futuros ciudadanos estaban encantados de aprender tanto!

Florent, Maylis, Dulce, Fabienne, los CE2.



CE2.1

En CE2.1, l'élection des délégués nous a donné du fil à retordre. Beaucoup de suspens et de belles propositions de la part des candidats ! **Nous avons eu de nombreuses participations !**

Bravo aux gagnants !

CE2.1

En CE2.1, la elección de delegados nos lo puso difícil. ¡Hubo mucho suspenso y algunas propuestas estupendas de los candidatos! ¡Tuvimos muchas candidaturas!

¡Enhorabuena a los ganadores!



LES ÉMOTIONS

En CE2, cela fait déjà presque un mois et demi que nous participons aux ateliers de Cristina. Notre spécialiste de comment "se connecter" et "poser son attention", nous aide à adopter une posture d'élève en classe. **Les élèves apprennent à prendre conscience de vers où vont leur attention et leur esprit.** Ils apprennent à se connaître individuellement et à être conscients des difficultés de concentration dans certaines disciplines ou à certains moments de la journée.

Cristina nous aide beaucoup et nous nous sentons chaque fois plus conscients des connaissances et du pouvoir que l'on peut atteindre sur nos émotions.
Merci Cristi !
Quelle sérénité !

Florent, Maylis, Dulce et Fabienne, les CE2 !



LAS EMOCIONES

En CE2 llevamos casi mes y medio participando en los talleres de Cristina. Nuestra especialista en "conectar" y "prestar atención", nos está ayudando a adoptar la postura de los alumnos en clase. **Los alumnos aprenden a ser conscientes de adónde van su atención y su mente.** Aprenden a conocerse como individuos y a ser conscientes de las dificultades para concentrarse en determinadas asignaturas o en determinados momentos del día.

Cristina nos ayuda mucho y cada vez nos sentimos más conscientes del conocimiento y del poder que podemos tener sobre nuestras emociones.
¡Gracias Cristi!
¡Qué serenidad!

Florent, Maylis, Dulce y Fabienne, ¡los CE2!



SILENCE ON LIT !

L'an passé, nous avons lancé une action nommée « **Silence, on lit !** », dont le but était d'inciter nos élèves à lire ensemble (du CP à la Première).

Face au succès de cette action, nous avons décidé de la reconduire cette année et même **de l'élargir à toutes les langues (français, espagnol, allemand, anglais).**

Cette expérience, basée sur la lecture, a vu le jour en Turquie il y a plus de 20 ans et son impact fut tel qu'elle n'a cessé d'être copiée par d'autres lycées français de l'Hexagone et du monde entier. N'hésitez pas à lire le manifeste que nous joignons à ce message, issu du site <https://www.silenceonlit.com>

Silence on lit ! a repris dans notre établissement le lundi 09 octobre et nous répéterons l'expérience **tous les mardis de novembre, entre 8h et 8h15. Et chaque mois, nous couvrirons un jour différent de la semaine.**

¡SILENCIO, ESTAMOS LEYENDO!

El año pasado pusimos en marcha una iniciativa llamada "¡Silencio, estamos leyendo!", cuyo objetivo era animar a nuestros alumnos a leer juntos (de CP a Première).

Dado el éxito de esta iniciativa, hemos decidido volver a ponerla en marcha este año y ampliarla a todos los idiomas (francés, español, alemán, inglés).

Dicha experiencia, basada en la lectura, nació en un liceo francés de Turquía en el 2001 y tuvo tanto éxito que se replicó en decenas de colegios de Francia y del extranjero. Los animamos, a ustedes papás, a que lean el manifiesto adjunto a este mensaje para entender mejor los pormenores del proyecto (encontrarán mucha información en el sitio internet <https://www.silenceonlit.com/>).

¡Silencio, estamos leyendo! se reanudó en nuestro Colegio el pasado lunes 09 de octubre y repetiremos la experiencia **cada martes de noviembre, entre las 8 y las 8:15 am, y cada mes se irá recorriendo un día de la semana.**

FR

**PRENONS LE PETIT-DÉJEUNER
AVANT DE SORTIR DE CHEZ NOUS !**

Le petit-déjeuner est considéré comme le repas le plus important de la journée. Il s'agit des premiers aliments que notre corps reçoit après une longue période de jeûne pendant le sommeil. Sa valeur nutritionnelle joue donc un rôle fondamental dans toutes les étapes de la vie. C'est la base de nos activités quotidiennes. Il doit assurer 20% à 25% des besoins énergétiques quotidiens.

Le pourcentage d'enfants et adolescents qui ne prennent pas un petit-déjeuner avant de se présenter à l'école est préoccupant.

Bien souvent, ils prennent leur premier repas vers 10h alors qu'il est recommandé de manger une heure après le réveil.

De plus en plus d'élèves viennent à l'infirmerie suite à des maux de ventre et de tête, dès le matin. La plupart déclare n'avoir pris aucun petit-déjeuner avant de quitter la maison.

Qu'est-ce qui se passe si je ne prends pas le petit déjeuner ?

Il est très important de savoir que sauter ou retarder le premier repas de la journée provoque des étourdissements, des nausées, des maux de tête, un manque de concentration et de la somnolence.

- Des problèmes tels que la gastrite sont fréquents à cause de la sécrétion de sucs gastriques provoquant une inflammation des parois de l'estomac.
- Des études suggèrent que **les enfants allant à l'école à jeun sont plus susceptibles de présenter des déficits de performance scolaire, plus de problèmes émotionnels et de comportement**, de faire plus d'erreurs et ont une capacité de mémoire plus lente.
- Le jeûne prolongé peut également affecter le choix qualitatif des aliments. La faim favorise l'envie d'aliments contenant du sucre ajouté ou

- des excès de graisses qui s'accumulent comme réserve d'énergie, augmentant ainsi les risques de maladies chroniques dégénératives à l'âge adulte.

Ce ne sont là que quelques-unes des nombreuses conséquences de ne pas prendre son petit-déjeuner à l'heure appropriée.

Un petit-déjeuner sain doit inclure :

- Des fruits et des légumes, qui apportent des vitamines, des minéraux, de l'eau et des fibres.
- Des céréales entières qui fournissent des glucides comme principale source d'énergie, de fibres, de vitamines et de minéraux.
- Des produits laitiers ou dérivés (faibles en matières grasses) qui apportent du calcium, des vitamines, des protéines et des graisses.
- Des protéines végétales ou animales, qui contiennent tous les nutriments essentiels, notamment aux stades de croissance maximale.

Comment puis-je prendre l'habitude du petit-déjeuner ?

- Si le problème principal est la perte d'appétit le matin, vous pouvez commencer avec un fruit et l'augmenter progressivement jusqu'à atteindre l'objectif.
- Planifier son menu hebdomadaire. La planification permet d'avoir à la maison une variété d'aliments prêts à être consommés tôt les matins.
- Se réveiller 10 ou 15 minutes plus tôt, afin de prendre le petit-déjeuner assis et à temps. Pour cela, il peut être nécessaire d'établir un horaire pour se coucher un peu plus tôt le soir.
- Préparer le petit-déjeuner le soir pour le lendemain matin.
- Préférer les aliments que les enfants aiment et les combiner pour obtenir un petit-déjeuner nutritif.

Avoir l'habitude de prendre un petit déjeuner et l'inculquer aux enfants garantit une croissance et un développement satisfaisant et de bonnes habitudes alimentaires à l'âge adulte.

Prenons le petit-déjeuner avant de quitter la maison !

Citlalli Herrera
Nutritionniste du CFM

ES

¡DESAYUNEMOS ANTES DE SALIR DE CASA!

El desayuno es considerado el tiempo de comida más importante del día, es el primer alimento que nuestro cuerpo recibe después de un largo periodo de ayuno al dormir, por lo que su valor nutricional juega un papel fundamental en todas las etapas de la vida, es la base para el inicio de nuestras actividades diarias, debe proporcionar del 20 al 25% del requerimiento de energía al día.

El porcentaje de niños y adolescentes que no desayuna antes de asistir al Colegio es preocupante, en algunos casos, realizan su primera comida hasta casi las 10 de la mañana cuando lo recomendado es desayunar una hora después de despertarse.

Las visitas al área médica de los alumnos de todas las edades se vuelven frecuentes, ya sea por malestares estomacales o por dolores de cabeza; la mayoría de ellos manifiesta no desayunar antes de salir de casa.

¿Qué pasa si no desayuno?

Es muy importante señalar que omitir o retrasar la primera comida del día, genera mareos, náuseas, dolor de cabeza, falta de concentración y sueño.

- Los problemas como la gastritis son frecuentes en quienes no desayunan debido a la secreción de jugos gástricos provocando inflamación en las paredes del estómago.
- Estudios sugieren que **los niños que van a la escuela sin desayunar son más propensos a presentar carencias en el rendimiento escolar, tienen más problemas emocionales y de comportamiento**, cometen más errores, y poseen una capacidad de memoria más lenta.
- La selección de alimentos nutritivos y saludables puede verse afectada cuando se viene de un ayuno prolongado, ya que el hambre contribuye a la elección de alimentos con azúcar añadida o grasas en exceso, mismas que se acumulan como reserva de energía incrementando las posibilidades de enfermedades crónico-degenerativas en la edad adulta.



Estos son solo algunas de las múltiples consecuencias que conlleva el no desayunar en un horario adecuado.

Un desayuno saludable debe contener:

- Frutas y verduras, que aportan vitaminas, minerales, agua y fibra.
- Cereales integrales que aportan hidratos de carbono como principal fuente de energía, fibra y vitaminas y minerales.
- Lácteos o sus derivados (bajos en grasa) que aportan calcio, vitaminas, proteínas y grasas.
- Alimentos con proteínas como, leguminosas, oleaginosas o alimento de origen animal.
- Proteínas vegetales o animales, mismos que incluyen todos los nutrimentos indispensables sobre todo en etapas de máximo crecimiento.

¿Cómo puedo iniciar el hábito del desayuno?

- Si el principal problema es la inapetencia por las mañanas, se puede iniciar con una fruta y aumentar paulatinamente hasta alcanzar el objetivo.
- Programar nuestro menú semanal. La planificación contribuye a tener variedad de alimentos en casa listos para ofrecer en el desayuno.
- Despertarse 10 o 15 minutos más temprano, con el fin de desayunar sentado y con tiempo, para esto, tal vez sea necesario establecer un horario para dormir más temprano.
- Preparar alimentos por las noches para consumir en las mañanas.
- Seleccionar alimentos del gusto de los niños y combinarlos con ingredientes nutritivos.

Tener el hábito del desayuno e inculcarlo en los niños garantiza un crecimiento y desarrollo satisfactorio y buenos hábitos de alimentación en la edad adulta.

¡Desayunemos antes de salir de casa! ●

Citlalli Herrera
Nutrióloga CFM

FR

HYGIÈNE DU SOMMEIL

Les troubles du sommeil sont considérés comme l'un des problèmes les plus courants chez l'enfant. Dormir est une fonction physiologique essentielle tout au long de la vie.

Depuis l'enfance, le sommeil est une condition vitale au bon développement du nourrisson. Mais lorsque le cycle du sommeil n'est pas établi, toute une série de problèmes peuvent survenir. L'une des plus caractéristiques est la somnolence diurne, qui peut entraîner des problèmes de comportement tels que la colère, la mauvaise humeur, l'inattention en classe, l'endormissement en classe et/ou des problèmes émotionnels tels que l'anxiété ou la dépression.

Dans notre communauté, il y a un grand nombre d'étudiants, surtout les adolescents, qui ne dorment pas bien pour de multiples raisons : en regardant TikTok, en jouant à des jeux vidéo, en faisant leurs devoirs, etc. Ils se rendent à l'infirmerie en se plaignant d'un mal de tête ou parce qu'ils se sont endormis en classe.

Les plus jeunes semblent parfois irritables ou, de la même manière, se plaignent de maux de tête. Et bien souvent, en plus d'être fatigués et somnolents, ils arrivent sans prendre de petit-déjeuner car, bien sûr, ils se lèvent tard et n'arrivent pas à manger avant d'arriver à l'école.

Ceci devient un cercle vicieux où ils n'apprennent pas, ne font pas attention aux cours et prennent du retard sur le plan scolaire, sans compter que leurs défenses diminuent, en ne dormant pas bien et en ne prenant pas de petit-déjeuner. Cela les rend plus facilement malades, d'où l'importance d'avoir une routine à l'heure du coucher.

Fonctions du sommeil

Fonction réparatrice du cerveau : sa privation affecte particulièrement les fonctions cognitives plus que physiques.

Sécrétion d'hormones vitales pour l'organisme : l'hormone de croissance est sécrétée pendant le sommeil.

Renouvellement des tissus, tout en éliminant les produits secondaires du métabolisme musculaire.

Augmentation des fonctions immunitaires.

Fonction sur la mémoire et l'apprentissage : sa privation réduit la consolidation de la tâche apprise.

Consolidation des comportements pour l'adaptation de l'espèce : le stress et l'alimentation augmentent le pourcentage de sommeil paradoxal.

Consolide les connexions cérébrales ou corticales en ayant une activité électrique du cerveau similaire à l'éveil.

Fonction possible de consolidation du rapport social.

Avant la naissance

Le sommeil chez les filles et les garçons suit un processus de développement qui commence au stade fœtal et subit des modifications au cours des premières années de la vie. La structuration complète du sommeil apparaît dès le huitième mois de vie fœtale, avec une bonne organisation cortico-sous-corticale.

Chez l'enfant, l'insomnie est le trouble du sommeil le plus courant entre six mois et cinq ans. Les troubles du sommeil, qu'ils apparaissent ou se maintiennent, sont des phénomènes courants qui touchent entre 25 et 50 % de la population infantile (Challamel et Franco, 2011).

Entre 25 et 50 % des filles et garçons d'âge préscolaire et jusqu'à 15 % des enfants d'âge scolaire éprouvent des résistances à l'heure du coucher, un endormissement retardé et des réveils nocturnes inquiétants (Daniel et Glaze, 2004).

L'étiologie de l'insomnie est multifactorielle ; des facteurs externes (alimentation, température, bruit, etc.), en passant par des facteurs organiques (infections, virus, dysfonctionnements, etc.) et des facteurs psychopathologiques (dépression et anxiété), jusqu'aux facteurs de maturation (Segarra, 2010). De même, des habitudes de sommeil inadéquates et une mauvaise gestion de l'environnement pour le sommeil doivent être considérées comme un facteur propre ou aggravant de l'insomnie.



Recommandations pour l'heure de coucher

- 1 N'utilisez pas le lit ou la chambre pour une activité autre que dormir.
- 2 Levez-vous à la même heure chaque jour, quel que soit le nombre d'heures dormies ou l'heure du coucher.
- 3 Évitez de dormir dans des pièces à proximité d'endroits bruyants.
- 4 Évitez les boissons stimulantes.
- 5 Faites des activités stimulantes pendant la journée.

Temps de sommeil selon l'âge

Bébé (0-12 mois) : *15h à 18h par nuit*

Enfant (1-12 ans) : *10h à 14h par nuit*

Adolescent (12-18 ans) : *9h à 10h par nuit*

Adulte (18-55 ans) : *7h à 8h par nuit*

Seniors (65 ans et plus) : *5h à 6h par nuit* •

Dre. Karla Correa
Services Médicaux

HIGIENE DEL SUEÑO

Los trastornos del sueño son considerados uno de los problemas infantiles más frecuentes. Dormir es una función fisiológica indispensable a lo largo de la vida. Desde la infancia, el sueño es un requisito vital para el correcto desarrollo de la y el infante. Pero cuando el ciclo del sueño no está instaurado puede surgir toda una serie de problemas. Uno de los más característicos es la somnolencia diurna que puede desembocar en problemas conductuales como enojos, mal humor, inatención en clases, quedarse dormido en clases y/o emocionales como ansiedad o depresión.

En nuestra comunidad hay un gran número de alumnos sobre todo jóvenes que no duermen bien por múltiples razones: ver TikTok, jugar videojuegos, hacer tareas, etc, y que acuden a la enfermería quejándose de dolor de cabeza o porque se quedaron dormidos en clase. Los más pequeños a veces se muestran irritables o de igual forma quejándose de dolor de cabeza y muchas veces además de estar cansados y con sueño, llegan sin desayunar porque se levantan tarde y no tienen tiempo de alimentarse.

Esto se vuelve un círculo vicioso donde además no están aprendiendo, no ponen atención en clases y se van atrasando académicamente, sin contar que bajan sus defensas al no dormir bien y no desayunar, enfermándose más fácilmente. De ahí la importancia de tener una rutina a la hora de dormir.

Funciones del sueño

Función restauradora del cerebro: su privación afecta particularmente más a funciones cognitivas que físicas.

Secreción de hormonas vitales para el organismo, durante el sueño se secreta la hormona del crecimiento.

Renovación de los tejidos, al tiempo que se eliminan los productos secundarios del metabolismo muscular. Incremento de las funciones inmunitarias.

Función sobre la memoria y aprendizaje: su privación disminuye la consolidación de la tarea aprendida.

Consolidación de conductas para la adaptación de la especie: el estrés y la ingesta aumentan el porcentaje de sueño REM. Consolida las conexiones cerebrales o corticales al tener una actividad EEG (actividad eléctrica del cerebro) semejante a la vigilia.

Posible función de consolidar la relación social.

Desde antes del nacimiento

El sueño en la niña y el niño sigue un proceso de desarrollo que se inicia en la etapa fetal, experimentando modificaciones durante los primeros años de vida. La estructuración completa del sueño aparece a partir del octavo mes de vida fetal, con una buena organización corticosubcortical.

En la infancia, el insomnio es el trastorno del sueño más frecuente desde los seis meses, hasta los 5 años de edad. Los trastornos del sueño, de inicio o mantenimiento, son fenómenos habituales que van entre el 25% y el 50% de la población infantil (Challamel y Franco, 2011).

Entre el 25 y el 50% de las niñas (os) en edad preescolar y hasta un 15% de niñas (os) en edad escolar, presentan resistencias a la hora de acostarse, inicio del sueño retrasado y despertares nocturnos perturbadores (Daniel y Glaze, 2004).

La etiología del insomnio es multifactorial; factores externos (alimentación, temperatura, ruidos, etc.), pasando por factores orgánicos (infecciones, virus, disfunciones, etc.) y psicopatológicos (depresión y ansiedad), hasta factores madurativos (Segarra, 2010). Asimismo, se deben contemplar los inadecuados hábitos del sueño y el deficiente manejo ambiental para dormir, como un factor propio o agravante del insomnio.



Recomendaciones para la hora de dormir

- 1 No utilizar la cama ni el dormitorio para otra actividad que no sea dormir.**
- 2 Levantarse todos los días a la misma hora, sin importar las horas que se haya dormido, ni la hora de acostarse.**
- 3 Evitar dormir en habitaciones que puedan estar cerca de sitios ruidosos.**
- 4 Evitar bebidas estimulantes.**
- 5 Realizar por el día actividades estimulantes.**

Tiempo de sueño de acuerdo a la edad

Bebé 0-12 meses de edad -

15 a 18hrs por noche

Niño 1-12 años de edad -

10 a 14hrs por noche

Adolescente 12-18 años de edad -

9 a 10hrs por noche

Adulto 18-55 años de edad -

7-8hrs por noche

Adulto mayor 65 años y más -

5-6hrs por noche •

Dra. Karla Correa
Área Médica

FR

FAIRE CONNAISSANCE DE NOTRE JARDIN PÉDAGOGIQUE

Les élèves de CE2.2 ont visité le jardin de l'école depuis le début de l'année scolaire. Ils ont été présentés au personnel responsable et ont appris à planifier les activités qu'ils feront lors de chacune de leurs visites au jardin pendant l'année.

Ils ont récolté des pommes de terre, des radis, deux kilos de poireaux. Ils ont appris et collaboré à la transplantation de fraises, de plants d'hibiscus, de diverses fleurs comestibles et ils ont même appris à tailler et à fertiliser les produits du jardin grâce à l'aide de Raúl.

ES

CONOCIENDO NUESTRO HUERTO ESCOLAR

Los alumnos de CE2.2 han visitado el huerto escolar desde el inicio del ciclo. Tuvieron la presentación del personal encargado y conocieron la planeación de las actividades que harán en cada una de sus visitas al huerto durante el año.

Han recolectado papas, rábanos, dos kilos de puerro, han aprendido y colaborado en trasplantaciones de fresas, plantas de jamaica, flores comestibles diversas y también aprendieron a podar y abonar los productos del huerto gracias al apoyo de Raúl.





FR

RAPPEL !

ANNÉE 2024 : ANNÉE DES JEUX OLYMPIQUES À PARIS

INVITATION DU CP À LA TERMINALE

L'équipe d'EPS vous invite à participer à la création d'une affiche faisant référence aux jeux olympiques 2024 à Paris.

Conditions :

Faire le lien entre le CFM et les Jeux Olympiques 2024
Elle devra être attrayante et nous invitera à garder l'esprit sportif des J.O.
Le dessin gagnant sera le logo des événements sportifs.

Date limite de dépôt de vos affiches :

Mercredi 08 novembre, 2023.
Faites preuve de créativité et d'originalité.
Merci de déposer vos affiches à la vie scolaire.

ES

RECORDATORIO

AÑO 2024: AÑO DE LAS OLIMPIADAS EN PARÍS

CONVOCATORIA

De CP a Terminal

El equipo de EPS te invita a participar en el diseño de un póster alusivo a los juegos olímpicos de París 2024.

Requisitos:

Hacer un diseño conmemorativo que vincule al CFM con los J.O.
Deberá ser atractivo e invitarnos a conservar el espíritu deportivo de los J.O.
El diseño ganador será el logo representativo de los eventos deportivos.

Fecha límite de entrega:

Miércoles 08 de noviembre de 2023.

Participa y sé creativo.

Entregar a la vida escolar que te corresponda.

Concours Calaveras 2023

Les calaveras du CFM sont de retour !

**Montre ta créativité et ton amour pour la culture mexicaine
en peignant un crâne du Jour des Morts.**

Dans la **semaine du 16 au 20 octobre**, tu recevras une calaverita vierge dans ta classe ; tu pourras la décorer ou la peindre avec des motifs qui reflètent cette importante tradition pour toi. Les crânes qui recevront le plus de votes de l'ensemble de la communauté du CFM, seront les gagnants.

- Des prix seront décernés aux 1ère, 2ème et 3ème places de chaque niveau scolaire -

Prix

Premier prix (de chaque niveau) :
Porte-monnaie électronique Gandhi
d'une valeur de 1 000 \$ pesos

Deuxième prix (de chaque niveau) :
Porte-monnaie électronique Gandhi
d'une valeur de 500 \$ pesos

Troisième prix (de chaque niveau) :
Porte-monnaie électronique Gandhi
d'une valeur de 300 \$ pesos

Entrega tu calavera

Remets ta tête de mort (**n'oublie pas d'écrire ton nom et ta classe sur la base de ta calavera**)

Du 06 au 10 novembre

Filtre de l'entrée de l'école
Bureau de l'administration de 8h30 à 16h00, du
lundi à jeudi, vendredi de 8h30 à 14h

Exposition

À partir du **13 novembre** à l'extérieur du restaurant scolaire.

Vote du 13 au 16 novembre

Les élèves de l'école élémentaire, du collège et du lycée, ainsi que le personnel de l'école, voteront via Pronote*. Les élèves de la maternelle voteront en personne. *Tu ne pourras voter qu'une seule fois.

Les gagnants

Les gagnants seront connus le **vendredi 17 novembre** dans La Gazette et les réseaux sociaux du CFM.

Le personnel

Dans cette édition, tout le personnel de l'école est invité à participer ! Vous recevrez par mail le lien pour vous inscrire et il y aura un espace spécial pour exposer vos créations. *La participation du personnel n'est pas prise en compte dans les prix.



¡Las calaveras del CFM están de vuelta!

Demuestra tu creatividad y tu cariño por la cultura mexicana pintando una calavera de Día de Muertos.

Recibirás una calaverita blanca en tu salón en la **semana del 16 al 20 de octubre**, puedes decorarla o pintarla con motivos que para ti reflejen esta importante tradición. Las calaveras que reciban más votos por toda la comunidad del CFM serán las ganadoras.

- Se premiará a 1er, 2do y 3er lugar de cada nivel escolar -

Premios

Primer lugar (de cada grado): Monedero electrónico de Gandhi por \$1,000

Segundo lugar (de cada grado): Monedero electrónico de Gandhi por \$500

Tercer lugar (de cada grado) : Monedero electrónico de Gandhi por \$300

Entrega tu calavera

Entrega tu calavera. **No olvides escribir tu nombre y grado en la base de tu calavera.**

Del 06 al 10 de noviembre

Filtro de entrada del Colegio
Oficina de Administración de 8:30 a 16:00 horas de lunes a jueves, el viernes de 8:30 a 14:00 horas

Exposición

A partir del **13 de noviembre** afuera del Comedor Escolar.

Votación del 13 al 16 de noviembre

Se realizará a través de Pronote* para primaria, secundaria, preparatoria y personal del Colegio, y en físico para la Maternal. **Sólo se puede votar una vez.*

Ganadores

Se anunciarán el **viernes 17 de noviembre** en La Gazette y en las redes sociales del CFM.

Personal

En esta edición ¡todo el personal del Colegio está invitado a participar!* Recibirán por correo la liga para inscripción y habrá un montaje especial para exhibir sus piezas. **La participación del personal no se incluye en la premiación.*





FR

LES RÉSULTATS DE NOS ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU - OCTOBRE 2023 !

C'est avec enthousiasme que nous avons reçu les premiers résultats de nos athlètes de haut niveau dans les diverses compétitions de ce début d'année scolaire ! Certains ont commencé les championnats dès cet été, et ont obtenu des places sur le podium.

Voici un petit tour sur les terrains sportifs par discipline :

- **Football : Sayyid** est parti une semaine dans le centre de formation Club León FC où il a été préalablement sélectionné comme potentiel joueur professionnel ;
- **Golf** : sous la canicule et l'humidité liée aux terrains du Pacifique, nos golfeurs sont parvenus à performer sur la 2ème étape GADO à VIDANTA - Vallarta. **Nicolas** avec une 6ème place chez les moins de 15 ans : un résultat encourageant après son accident de l'an passé. **René** avec une 6ème place dans la catégorie garçons 8/9 ans. **Chantal** avec la 1ère place dans la catégorie fille 8/9ans (elle a 7 ans !). Dans la 1ère étape du circuit américain USkids, sur le parcours de Santa Anita, nos golfeurs ont aussi obtenu de bons classements. **Nicolas** a fini 7ème chez les 15-18ans. **Chantal**, 2ème place ex aequo. Bravo à **René** sa victoire. Premier !
- **Taekwondo**: une nouvelle discipline dans notre panel sportif avec **Eliot** qui a remporté, dans la forme et le combat, le 7ème tournoi national de Puerto Vallarta !
- **Tennis** : Une très belle performance pour **Emilia** qui a gagné, dans catégorie fille 14 ans, le tournoi régional de la mini Coupe de la Colina !
- **Equitation** : nos écuyères et écuyers ont réussi de superbes performances depuis septembre ! Plusieurs circuits de compétition ont inspiré nos athlètes. **Roberta** est arrivée 1ère dans la discipline de Dressage du concours Children's International dans le centre équestre de la Hipica

lors de la Coupe Jalisco. **Nina** avec Rosaura s'est qualifiée dans le TOP 10 du concours CSIS ** du Country Club de Guadalajara dans la catégorie Amateur Junior Low aux barres 1.20/1.25mts et **Emiliano** est arrivé 3ème avec Craig aux barres de 1m. **Matisse** a obtenu la 7ème place avec Russo au Concours CSN Tour d'Automne dans la catégorie 60cms et **Pia** en 3ème place avec Minion aux barres de 75cms. Enfin, c'est sur le dernier concours international du mois, le FEI Jumping Children Classic, que nous avons vu briller **Juan Andres** avec Balpar de Trebox Z. Il a fini à la 3ème place aux barres 1.15cms. **Emiliano** a obtenu la 5ème place avec Craig aux barres de 1m. Mention spéciale à **Nina** avec Folle d'Authuit dans la catégorie Gold, 1.25mts, pour sa 2ème place aux concours général et qui, de ce fait, représentera le Mexique pour le mondial enfant en 2024 !!

Le mois d'octobre se termine donc avec de très bons résultats pour nos sportifs de haut niveau et nous sommes très fiers de leurs performances et de leur engagement dans leurs diverses disciplines ! Un grand bravo ! ●

Alexandra Berrubé



ES

¡LOS RESULTADOS DE NUESTROS ATLETAS DE ALTO NIVEL EN OCTUBRE DE 2023!

Es con entusiasmo que hemos recibido los primeros resultados de nuestros atletas de alto nivel en las diversas competencias de este comienzo de año escolar. Algunos comenzaron los campeonatos desde el verano y han logrado excelentes posiciones en los podios.

Aquí hay un breve resumen de los eventos deportivos por disciplina:

- **Fútbol :** **Sayyid** pasó una semana en el centro de formación del Club León FC, donde fue previamente seleccionado como posible jugador profesional.
- **Golf :** en medio de un calor infernal y la humedad de los campos del Pacífico, nuestros golfistas lograron puntuaciones en la segunda etapa GADO en VIDANTA-Vallarta: **Nicolas** obtuvo el 6° lugar en la categoría de menos de 15 años, un resultado alentador después de su accidente del año pasado, **René** quedó en 6° lugar en la categoría de niños de 8/9 años y **Chantal** logró un excelente 1er lugar en la categoría de niñas de 8/9 años (¡tiene 7 años!). Nuestros golfistas también obtuvieron buenos resultados en la primera etapa del circuito estadounidense USkids en el campo de Santa Anita, con **Nicolas** en el 7° lugar en la categoría de 15-18 años, **Chantal** empatada en el 2° lugar y un gran 1er lugar para **René**.
- **Taekwondo:** una nueva disciplina en nuestro panel deportivo donde **Eliot** logró un destacado 1er lugar en la forma y el combate en el séptimo torneo nacional de Puerto Vallarta.
- **Tennis :** una actuación destacada para **Emilia**, quien ganó el torneo regional de la Mini Copa de la Colina en la categoría de niñas de 14 años con un 1er lugar.
- **Equitation :** nuestras amazonas y jinetes han tenido un desempeño sobresaliente desde septiembre. Varios circuitos de competición han motivado a nuestros atletas: **Roberta** llegó en 1er

lugar en la disciplina de "Dressage" en el concurso internacional Children's International en el centro ecuestre Hípico durante la Copa Jalisco. **Nina** con Rosaura se clasificó en el TOP 10 en el concurso CSIS** del Country Club de Guadalajara en la categoría Amateur Junior Low en saltos de 1.20/1.25 metros y **Emiliano** llegó en 3er lugar con Craig en saltos de 1 metro. **Matisse** obtuvo el 7° lugar con Russo en el Concurso CSN Tour de Otoño en la categoría de 60 cm y **Pia** en 3er lugar con Minion en saltos de 75 cm. Finalmente, en el último concurso internacional de este mes, el FEI Jumping Children Classic, vimos brillar a **Juan Andres** con Balpar de Trebox Z en el 3er lugar en saltos de 1.15 metros, **Emiliano** en el 5° lugar con Craig en saltos de 1 metro y una mención especial para el excelente resultado de **Nina** con Folle d'Authuit en la categoría Gold, 1.25 metros, que obtuvo el 2° lugar en la clasificación general y que, por lo tanto, representará a México en el Campeonato Mundial Infantil en 2024.

El mes de octubre concluye con muy buenos resultados para nuestros deportistas de alto nivel y estamos muy orgullosos de sus actuaciones y su compromiso en sus respectivas disciplinas. ¡Felicidades! ●

Alexandra Berrubé



René.



Nicolas.



Juan Andrés.



Chantal.



Eliot.



Matisse.



Bientôt, nous aurons notre jupe folklorique mexicaine !
¡Pronto tendremos nuestra falda folklórica mexicana!

 **FR**

LA DANSE FOLKLORIQUE MEXICAINE, NOUVELLE ACTIVITÉ EXTRASCOLAIRE AU CFM.

Valeurs. Inclusion, identité, discipline, respect, liberté et passion.

Objectif. Renforcer le sens de la communauté et de l'identité des élèves du CFM.

Mission. Former des danseurs à partir des bases de la danse folklorique mexicaine.

Vision. Avoir un ballet folklorique mexicain représentatif du CFM qui participe à l'intérieur et à l'extérieur de l'institution.

Les inscriptions sont ouvertes au début de chaque mois !

extraescolares@cfm.edu.mx

 **ES**

DANZA FOLKLÓRICA MEXICANA, NUEVA ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR DEL CFM.

Valores. Inclusión, identidad, disciplina, respeto, libertad y pasión.

Propósito. Fortalecer el sentido de comunidad e identidad en los alumnos del CFM.

Misión. Formar bailarines desde la base de la danza folklórica mexicana.

Visión. Tener un Ballet Folklórico Mexicano Representativo del CFM que participe fuera y dentro de la institución.

¡Inscripciones disponibles cada inicio de mes!

extraescolares@cfm.edu.mx



Protocole sanitaire au sein de l'établissement

QUAND NE PAS ENVOYER LES ENFANTS À L'ÉCOLE ?

Lorsqu'ils sont malades ou présentent des malaises tels que toux, maux de tête, maux d'estomac, nez qui coule ou symptômes similaires.

Les élèves qui se présentent à l'école malades ou souffrants seront renvoyés à la maison par principe de précaution.

Pour leur retour à l'école, il faudra présenter un certificat médical attestant l'absence de maladies infectieuses-contagieuses avec un diagnostic précis et les jours d'absence recommandés.

En cas d'absence pour cause de maladie, vous devrez avertir par courriel les services médicaux et la vie scolaire correspondante de votre enfant.

Responsable: Dre Karla Correa
areamedica@cfm.edu.mx
Téléphone fixe 33 36822221 poste 158
Mobile 3319645216

www.cfm.edu.mx

@cfm_guadalajara

@CFMGuadalajara

@FrancoMexicanoGDL

@FrancoMexicanoGDL



Protocolo de salud del colegio

¿CUÁNDO NO ENVIAR A LOS ALUMNOS A CLASES?

Cuando presenten enfermedades o malestares como tos, dolor de cabeza, de estómago, flujo nasal, o síntomas relacionados.

Los alumnos(as) que acudan manifestando enfermedad o malestares serán enviados a sus casas como medida precautoria.

Para su regreso será preciso entregar un justificante médico que señale la ausencia de enfermedades infecto-contagiosas con diagnóstico y días sugeridos de ausencia.

En caso de ausencia por éstas o cualquier otra enfermedad deberá notificar por correo electrónico al Área Médica y a la Vida Escolar según el grado al que corresponda el estudiante.

Responsable: Dre Karla Correa
areamedica@cfm.edu.mx
Teléfono fijo 33 36822221 ext 158
Teléfono móvil 3319645216

www.cfm.edu.mx

 @cfm_guadalajara

 @CFMGuadalajara

 @FrancoMexicanoGDL

 @FrancoMexicanoGDL

LA GAZETTE



www.cfm.edu.mx



@FrancoMexicanoGDL



@CFMGuadalajara



@cfm_guadalajara



@FrancoMexicanoGDL