



aefe
Agence pour
l'enseignement français
à l'étranger

LA GAZETTE

N°15
du Lycée

Semana 5 al 9 de octubre 2020 - Colegio Franco Mexicano de Guadalajara ● JOURNAL DE CLASES VIRTUALES

SUMARIO

● Como padre o madre, ¿debo asistir a la clase a distancia con mi hijo?

Estelle BOUSQUET
Directora del primer Grado
(preescolar y primaria)

P.2

● Funciones y Apoyos de Vida Escolar

Alison HERMOSILLO
Consejera de Educación
Astrid AUBRUCHET
CPE

P.3 y 4

Conoce a:

Alison HERMOSILLO

P.5

Conoce a:

Ivonne ÁVILA
Sofía PALOMAR
Lauretty MONTAÑO
Melanie ARENAS

P.6

● CHEF GAZETTINeee...
¿Qué sabemos del té?

Sanú GUERRERO

P.7

Alemán

Frau STENGEL
Profesora

P.8

● Fortaleciendo nuestro sistema inmunológico en tiempo de pandemia

Citlalli HERRERA
Nutrióloga

P.9

La Grande Lessive

Ana Cecilia REBORA
Profesora arte

P.10

Los padres de familia en el sistema francés



Maxime PRIETO
Director General

En Francia, fue en 1932 cuando el Ministerio de la Instrucción Pública se convirtió en el Ministerio de la Educación Nacional. A pesar de un retroceso bajo el gobierno de Vichy, al final de la Segunda Guerra Mundial, esta denominación y esta filosofía fueron confirmadas. Entre otras cosas, este nombre borró un principio de separación según el cual la educación debía ser un asunto privado, responsabilidad de las familias, y que las escuelas solo debían ocuparse de la instrucción. Así pues, la base de la coeducación y el papel de los padres están plenamente integrados en el sistema educativo francés desde hace más de 70 años.

De esta manera, los derechos de los padres de familia de garantizar su papel educativo en la institución son reconocidos a través del derecho de información sobre el seguimiento de la escolaridad y del comportamiento escolar de sus hijos; el derecho a reunirse en el marco de los encuentros colectivos o individuales; y el derecho de participación por medio de sus representantes, miembros o no de una asociación, elegidos o designados para estar presentes como miembros en las instancias de las escuelas e instituciones escolares.

Un papel reconocido

El papel de los padres en la escuela es reconocido por la ley

en Francia y sus derechos están garantizados por las disposiciones reglamentarias que especifican la naturaleza de estos y los procedimientos previstos.

De manera general, mantienen relaciones permanentes y sustanciales con la escuela, basadas en la mutua confianza.

Participan por medio de sus representantes en los consejos de escuela, en el consejo de establecimiento, así como en los consejos de clase.

El derecho a la información y a la expresión

El derecho a la información da a los padres de familia la posibilidad de ser informados regularmente del comportamiento de su hijo y de sus resultados escolares, especialmente a través de la libreta escolar en el 1er grado o de la boleta escolar en el 2º grado.

Los representantes de la institución escolar están atentos a que los padres conozcan estos documentos y a dar respuesta a sus demandas de información o de una entrevista.

Además, por el interés del hijo, los padres responden a las solicitudes de los equipos docentes.

El derecho de participación

El derecho de participación permite a los padres de familia implicarse en la vida de la escuela o institución. Cualquier padre o madre, miembro o no de una asociación de padres de familia, puede presentar una planilla de

candidatos para ser elegidos como padres representantes. Así pues, se alienta a los padres a participar, a través de sus representantes elegidos, en las distintas instancias colegiales: consejos de escuela, consejos de clase y consejos de establecimiento. Las asociaciones de padres de familia pueden intervenir en las instituciones escolares bajo ciertas condiciones.

Este diálogo y esta política coeducativa están en el corazón dinámico del Colegio Franco, de la siguiente manera:

- Cada semana, la escuela recibe a los padres delegados de clase.
- La elección de los representantes ante el consejo de escuela y ante el consejo de establecimiento acaba de llevarse a cabo.
- La asociación de padres del Franco está de nuevo en funciones desde el año pasado.
- Las plataformas digitales les permiten seguir y estar informados en tiempo real del desempeño de sus hijos.
- Cada miembro del colegio está atento para responder a sus preguntas y disipar sus dudas en cuanto a las problemáticas particulares de su hijo.

El diálogo de calidad está en marcha, base esencial para el éxito de nuestras misiones, para el mayor beneficio de los niños que acogemos. Quiero agradecer especialmente a todos aquellos que, durante este año escolar, asumirán el cargo de representantes y servirán a este proyecto.

Editorial



Como padre o madre, ¿debo asistir a la clase a distancia con mi hijo?

Estelle BOUSQUET

Directora 1er Grado (preescolar y primaria)

Muchos de ustedes se han hecho esta pregunta.

Cuando su hijo está sentado frente a su pantalla y escucha a su maestro por TEAMS, es como si él estuviera en clase. Necesita tranquilidad, estar bien instalado, poder concentrarse, pero... ¿necesita que usted siga la lección al mismo tiempo que él?

Personalmente, pienso que no. La relación de aprendizaje que él construye con su maestro y con sus compañeros va a ser diferente si sus papás están sentados a su lado, pero no va a ser necesariamente mejor. Estar junto a su hijo durante la videoconferencia puede incluso presentar algunos riesgos.

Transmitir inquietud a su hijo. Imaginemos a un padre que durante una videoconferencia dijera: "pero no entiendo por qué el maestro no les pide que terminen el ejercicio". Provocaría en su hijo una inquietud: ¿Tendrá razón mi maestro? Mi mamá piensa que deberíamos haber terminado el ejercicio, pero mi maestro decidió que no era necesario. ¿Quién está equivocado? ¿Quién tiene razón? El niño se ve atrapado en un conflicto de lealtad que no le ayuda a aprender en absoluto. Confiemos en el maestro, si él ha tomado esta decisión, es porque él juzgó por diversas razones que este trabajo podría posponerse.

Impedir que su hijo reflexione... respondiendo en su lugar. Durante las videoconferencias, aunque sea a distancia, los maestros solicitan por parte de los niños, una verdadera reflexión individual. La capacidad que tiene su hijo de encontrar una respuesta, de construir una solución haciendo conexiones entre varios conocimientos, anticipando, comparando, sacando conclusiones, es lo que constituye el centro del proceso de aprendizaje. Soplarle una respuesta a su hijo le impide entrar en este proceso cognitivo y, por lo tanto, aprender. Tenga confianza en sus capacidades de reflexión, de todas maneras, hacerlo en su lugar no lo ayudará.

Inhibir la participación de su hijo. Algunos niños se sienten más libres de participar, si los padres no los escuchan. La clase es un lugar donde el juicio es libre y, a veces, un comentario de los padres sobre su participación puede afectar al niño. Por ejemplo, si un padre escuchando la respuesta incorrecta de su hijo le dice: "¡Oye, pero tú sabes eso, tú conocías esa respuesta!".

El niño puede sentir que ha decepcionado a su padre, que no ha estado a la altura de sus expectativas... En el sistema francés, equivocarse es también un paso en el proceso de aprendizaje, después de haber fallado, los niños reevalúan sus estrategias, esto los empuja a veces a definir estrategias más expertas, más efectivas y, en todo caso, si se minimiza el estado del error, esto los conduce a una reflexión necesaria para aprender.

La educación francesa se basa en una relación de confianza entre los alumnos, los maestros y los padres. Durante las videoconferencias, su hijo ya está acompañado por el maestro que da las clases; las sesiones virtuales están diseñadas para que él no necesite un acompañamiento suplementario. El papel de los padres se limita a vigilar que su hijo esté bien instalado con el material necesario, a cuidar su seguridad física, a vigilar de lejos que no perturbe el desarrollo de la clase.

Si sus hijos están todavía muy pequeños, o no son autónomos, la situación puede ser diferente. El maestro puede pedir a los padres sentarse cerca de sus hijos durante algunas videoconferencias en particular.

En resumen:

Como padre o madre, ¿debo asistir a la clase a distancia con mi hijo? No, a menos que el maestro haya solicitado expresamente la presencia de los padres y/o si mi hijo tiene necesidades particulares identificadas por el equipo pedagógico que hagan necesario este acompañamiento.

Vida Escolar



Funciones y Apoyos de Vida Escolar



Astrid AUBRUCHET
Consejera Principal de Educación

Alison HERMOSILLO
Consejera de Educación

Escribimos este texto en colaboración desde los servicios de la vida escolar del primer y segundo grados. Vimos el interés de manera conjunta, de presentarles a todos ustedes, padres de familia de alumnos desde la preescolar hasta preparatoria (Maternelle a Lycée), una voz común y una explicación uniforme. Hemos visto que las dudas son casi idénticas y queremos compartirles la siguiente información.

Una de las misiones principales del servicio de la vida escolar, es la gestión de inasistencias y retrasos de los estudiantes. Este seguimiento permite en primer lugar, garantizar la seguridad de los alumnos, puntualizando lo más rápidamente posible, la ausencia anormal de alguno de ellos en el establecimiento. Durante el periodo de trabajo a distancia, brinda un respaldo al desarrollo académico, detectando los motivos de las ausencias y caracterizándolos correctamente.

La asiduidad es en efecto, un elemento clave en el éxito de los estudiantes. Cada clase faltada puede generar retraso y confusión durante los cursos siguientes. Ciertamente varios alumnos logran ponerse al corriente con sus clases gracias a su seriedad y el apoyo de sus padres; sin embargo, algunas nociones vistas en su ausencia

pueden ser difíciles de entender sin las explicaciones del profesor.

Estas ausencias puntuales y seguidas imponderables, no tienen más que un impacto limitado en la escolaridad global. Pero una vez que se acumulan, pueden tener graves consecuencias académicas y en el desarrollo personal del niño.

Un estudiante asiduo construye hábitos esenciales: si asiste rutinariamente a clase, adquiere los valores del compromiso, la perseverancia y la constancia. Este rigor adquirido a lo largo de su escolaridad, le servirá a lo largo de su vida adulta.

Sin siquiera abordar el tema de la deserción escolar, conviene recordar que el alumno ausente y regularmente distante de su grupo, puede encontrarse con problemas de sociabilización. En una edad en la cual el niño o el adolescente construye su identidad, el aprendizaje del "vivir juntos" es esencial.

Por todas estas razones, nosotros aconsejamos a los alumnos y a sus familias, evitar al máximo las ausencias escolares, sean estas presenciales o a distancia. Evidentemente, una vez que debamos regresar al colegio, tendremos

que adaptar estas reglas de asiduidad con el fin de respetar lo mejor posible el protocolo sanitario, pero nos pareció importante recordarles que cada ausencia a una clase tiene consecuencias.

¿Qué significa regularizar (régler administrativement) una ausencia / un retraso?

Ponerse en contacto con la vida escolar, comunicar el motivo de la ausencia/el retraso.

¿Qué significa justificar una ausencia/un retraso?

Dar a conocer un motivo válido.

¿Qué significa cuando la ausencia / el retraso es contabilizado en la boleta de calificaciones?

Cuando la comunicación entre responsables arroja un motivo inválido, las ausencias aparecen en la boleta de calificaciones. Estas van sumándose a lo largo del año, y en ciertos casos son motivo suficiente para iniciar un seguimiento puntual de nuestros alumnos. Este seguimiento forma parte de nuestra misión más importante, que es *posicionar a nuestros estudiantes en el mejor sitio para que ellos alcancen el éxito académico.*

Vida Escolar



¿Cuáles motivos son válidos?

SALUD

Todo lo referente a la integridad física de nuestros estudiantes. Deben ser comunicados con un certificado médico idealmente. Cuando se trata de citas médicas, se recomienda programar fuera del horario escolar.

ADMINISTRATIVOS

Citas en oficinas gubernamentales (pasaporte, visa, etc.).

Reuniones en la dirección, vida escolar o con delegados (estas aplican a partir del ciclo dos en adelante).

En el caso de nuestros estudiantes con actividades deportivas de alto rendimiento, habiendo hecho el proceso debido con nuestro director general.

Cuando se trata de actividades escolares específicas (torneos de ajedrez, conferencias, debates, ensayos del coro, etc.).

MOTIVOS FAMILIARES (algunos)

Decesos de algún miembro de la familia.

Situaciones importantes que impiden que el núcleo familiar pueda garantizar la presencia de los alumnos en clase.

RELEVO DE RESPONSABILIDAD (algunos)

Cuando los responsables recuperan a los estudiantes durante el horario escolar (antes de la hora de salida).

Se registra así para tener conocimiento del momento en el que el alumno fue entregado a su responsable. Dado que hay una presencia física del responsable, la ausencia queda regularizada automáticamente; sin embargo, la justificación depende del motivo comunicado.

En cuanto a los motivos inválidos nos interesa que sepan que la falta de comunicación entre responsables refleja ausencias contabilizadas.

El ciclo escolar pasado arroja que en el primer grado 42% de las ausencias

no tienen motivo alguno, o no fue comunicado a la vida escolar. En el segundo grado constituye 52%. Sin conocimiento del motivo, no podemos hacer nada en favor de los estudiantes.

El segundo motivo inválido son los viajes. En preescolar representó 27%; en primaria, 38%; y en el segundo grado, 14% del total de las ausencias.

Hacemos de su conocimiento estas cifras con la esperanza de disminuir de manera importante las ausencias de nuestros estudiantes, posibilitando así, las condiciones favorables para su desempeño escolar.

Por último, les dejamos algunas recomendaciones para envío de mensajes relevantes relacionados con los estudiantes:

- ce@cfm.edu.mx con atención a Alison Hermosillo cuando se trata de preescolar (Maternelle)
- Viescolaire1erdegre@cfm.edu.mx con atención a Masa Redzic, lo relacionado con primaria (Élémentaire)
- Viescolaire2ndegre@cfm.edu.mx cuando se trata de jóvenes de secundaria y preparatoria (Collège et Lycée)
- cpe@cfm.edu.mx con atención a Astrid Aubruchet para abordar temas específicos de secundaria y preparatoria (Collège et Lycée)
- Cuando se trata de una ausencia o retraso previsto, ponerse en contacto anticipadamente es de ayuda. Hace posible en algunos casos la entrega de trabajo para que los alumnos pierdan lo menos posible. Aunque no podemos garantizar que así se logre, podemos intentarlo.
- Aunque el motivo de la ausencia o retraso sea inválido, por favor comuníquenoslo. Nos interesa saber qué pasa con nuestros alumnos para ofrecer alguna ayuda (en caso de ser necesario y posible).

Si tienen alguna otra duda que no haya sido explicada aquí, por favor y con toda confianza, escríbanos.



¡Mi Gran Esperanza, estar juntos con las tapitas!

En los últimos años, los niños han estado felices de traer sus tapas a la escuela. Por un lado, reciclan su plástico; por otro lado, están participando en un gran proyecto de ayuda mutua: financiar el tratamiento de niños con cáncer.

¡Muchos conocen la clase de Caroline, donde se colocan las tapas! Ahora incluso tenemos dos hermosos corazones esperándonos en la escuela.

En estos momentos en los que es tan importante cuidarnos unos a otros, estamos felices de poder reanudar la recolección de tapitas. El viernes 16 de octubre, están invitados a dejar sus aportaciones durante todo el día en la entrada del fraccionamiento Arauca 1 (Ramón Corona 1500). Luego se ofrecerán las tapas a la asociación Mi Gran Esperanza, como solíamos hacer.

Esperamos muchas.
Gracias por su apoyo.

Maternelle



¡Hola! ¿Te acuerdas de mí?

Hoy quiero platicarte un poco de mí, y si todavía no nos conocemos, aprendas algunas cosas mías para que cuando volvamos a ir a la escuela, podamos ser amigos.

Me llamo ALISON y tengo muchos años, más de los que puedes contar con todos tus dedos, pero todavía no soy viejita.

Trabajo en tu escuela en una oficina en la MATERNELLE y seguramente nos veremos por ahí muchas veces. Vivo como tú, en GUADALAJARA en una casa grande grande con un jardín lleno de plantas y árboles.

¡Me encantan los BICHOS y las PLANTAS! ¡Tanto que a veces les pongo lentes! Tengo un hijo que ya es más alto que yo porque come muy bien.

Mi mamá hace carreras de triatlón: nada, corre y anda en bici. Ella gana muchos premios en todo el mundo.

Mi papá vive en el mar, pero no es un pescado; es un señor muy amable y chistoso.

Tengo un PERRO color negro, se llama BLACK.

Un PERICO que se llama BIRDIE, que es pajarito en inglés.

Y un pez que no tiene nombre, pero come mucho y crece rápido. Es un pez-aspiradora. ¿Los conoces?

Te dejo un dibujo para que si quieres, puedas colorearlo y compartirlo conmigo. ¡Seguro será una obra de arte!

Si tú quieres presentarte conmigo, puedes pedir ayuda a tus papás para que escriban por ti algunas líneas y me las manden a mi

correo (ce@cfm.edu.mx). Puedes hacer un dibujo como el mío, también puedes.

ALISON



PLANTAS

PERRO

PAPA

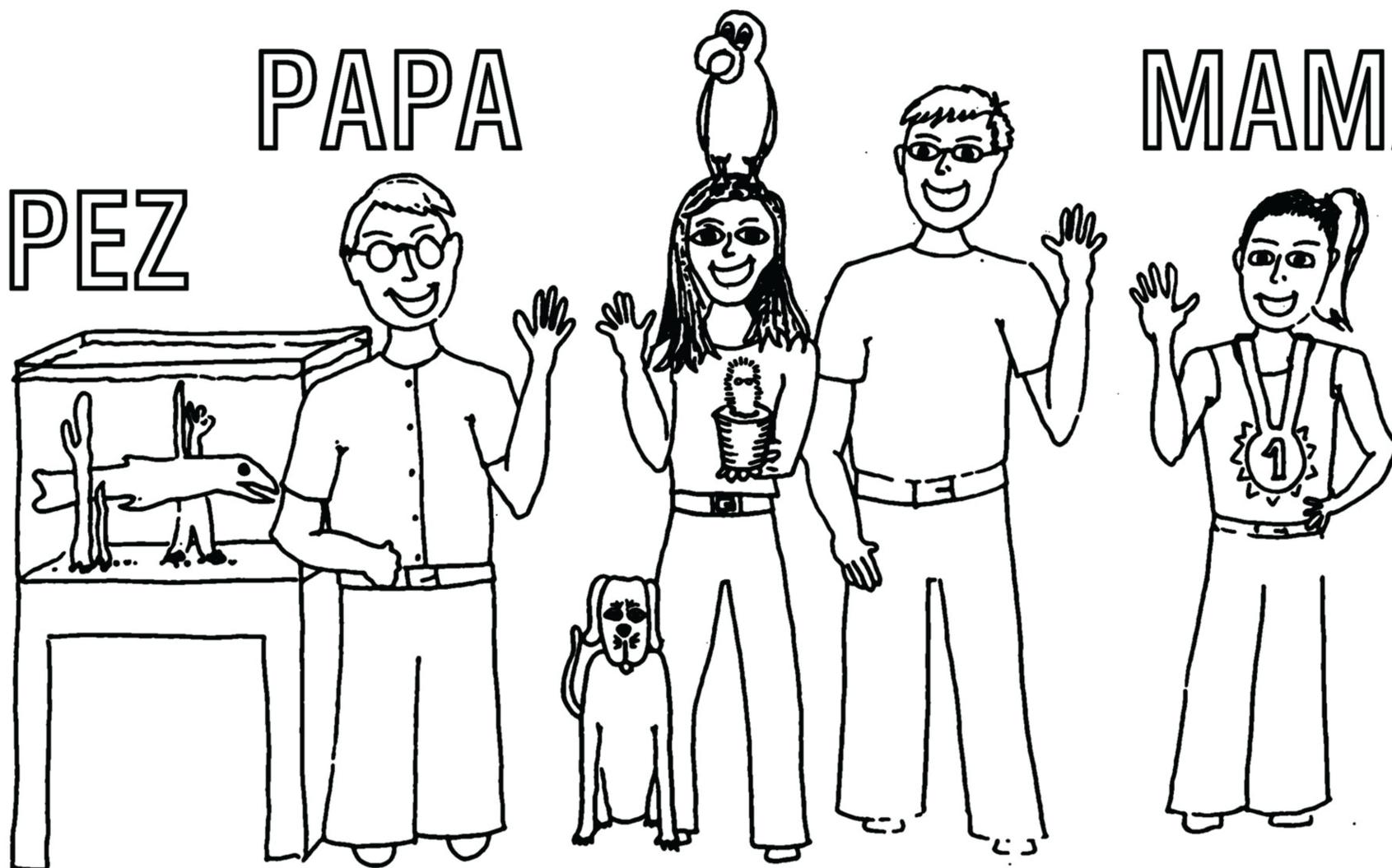
PEZ

ALISON

PERICO

HIJO

MAMA



Maternelle



¡Hola!



Soy Ivonne Ávila

Estoy en la clase de MS3, con la maestra Maylis.

Me gustan las películas de superhéroes, jugar con legos y hacer dibujos con pintura, colores y gises.

Tengo dos hermanas: la mayor es Anahí y la menor Elidia.

En mi familia tenemos un día especial a la semana, donde jugamos, comemos juntos y platicamos. Ese día es el jueves.

Me dio mucho gusto conocerte.



Melanie Arenas

Soy asistente en GS y les quiero presentar a mi familia. Tengo dos hijos que amo: mi hija se llama Sheridan y tiene 18 años; y mi hijo se llama Azael que tiene 16 años. También les presento a nuestra perrita, una chihuahua que es súper adorable, su nombre es Arenita.

Soy asistente en GS2.

Me encanta trabajar con niños. Me gusta mucho hacer manualidades y pintar. En las tardes soy maestra de pintura.

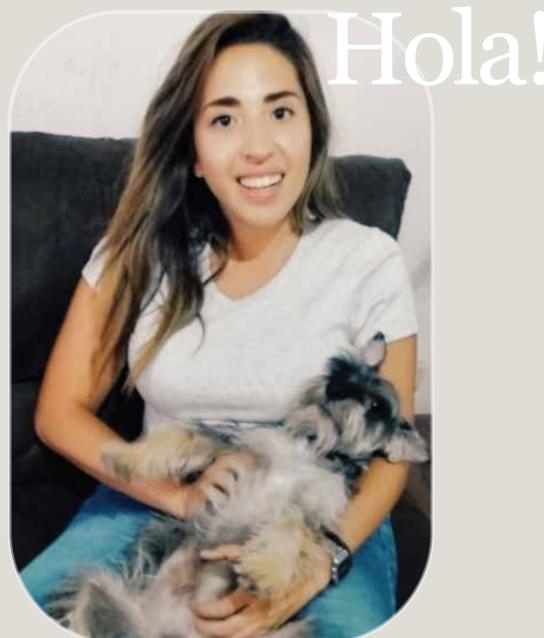
Me encantan las plantas y las flores, soy muy detallista y observadora.

Estoy casada con un catalán y tengo un hijo de dos años muy travieso y chistoso.

Estoy muy contenta de empezar un nuevo ciclo escolar y de conocer a tantos alumnos nuevos.



Sofía Palomar



Lauretty Montañó

Soy asistente en la clase de MS4/GS1 con Ophélie.

Me encantan los animales, tanto que tengo cuatro perritos en casa. Me gusta mucho colorear. Me gustaría salir todos los días a patinar y comer nieve de chocolate.

Los fines de semana visito a mis papás y puedo ver a mis dos hermanos menores que ya son mucho más altos que yo.

Esos días nos divertimos con juegos de mesa y hacemos competencias.

¡Nos vemos pronto!

Código de conducta para las clases en línea



Sé puntual...

...y si llegas tarde, conéctate con discreción para no interrumpir la clase.



Mantén tu micrófono apagado...

...podrás participar cuando el maestro te lo indique o puedes utilizar el ícono de mano arriba.

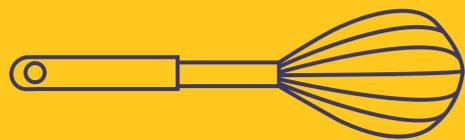


Busca un lugar de trabajo...

...ordenado que permita optimizar tu aprendizaje.



CHEF GAZETTINeee....



Sanú GUERRERO

Mamá de alumnos del CFM. Del instituto Cordón Bleu París (Francia), con diferentes especialidades en Barcelona (España) y Lausana (Suiza).

¿Qué sabemos del té?

Cuenta la leyenda china que el té surgió de la mano del emperador Shen-Nung, quien vivió hace unos 5 mil años. ¿Dónde surgió el té? Nos seguimos preguntando. No existe una respuesta definitiva a esta pregunta, pero sí hay relatos que por lo menos pueden servir de guía para conocer la época en la que se empezaron a cultivar y consumir los diferentes tipos de té. Sí hay evidencias que parecen demostrar que en China hacia el siglo XXVII antes de Cristo, se consumía té.

Se considera que el té es la segunda bebida más consumida en el mundo, después del agua. Debido a sus múltiples propiedades, es notable como núcleo de tradiciones milenarias.

El té es una bebida que se consigue a partir de la infusión de las hojas de la *Camellia Sinensi*, planta originalmente de China. Su pronto consumo se diversificó por su uso en la cultura de la salud y cuidados del cuerpo por las múltiples propiedades y beneficios.

Con un mismo origen, pero diferentes tratamientos de las hojas en su producción, se derivan seis tipos de té:

Verde: Es el más popular, de poca oxidación y la fermentación es inmediata.

Amarillo: El menos conocido, pero el más apreciado por los conocedores. Es de escasa fermentación y su aroma suave y sutil.

Azul: Es de semi fermentación, se seca poco al aire libre y después en ambiente cerrado sigue su proceso para detener la fermentación.

Negro: Es el más popular, por su forma de producción no pierde su sabor en el tiempo de oxidación completa por eso su color. Con el secado de sus hojas se enrollan, eliminando así máximo de líquidos. Tiene un sabor potente e intenso.

Rojo: Es el de mayores beneficios, su proceso requiere una post fermentación, su maduración de largo periodo, con aroma, sabor peculiar y un color rojo oscuro.

Blanco: Considerado el de mayor calidad en sabor y propiedades. Es de brotes jóvenes evitando la oxidación pronta. Su secado es al natural para perder la humedad y logra así su sabor propio y único.

Esta tabla recordará las temperaturas ideales para una excelente cata de té diario y tomarlo en su punto

Tipos de té	Temperatura del agua	Tiempo de infusión
Blanco	70 -85 °C	3 min
Verde	60 -85° C	2 min
Amarillo	90°C	3 min
Azul	90°C	3 min
Negro	95°C	3-4 min
Rojo	95°C	3-4 min

Presentaciones del té

Dust: moltura más fina utilizado para las famosas bolsitas de té.

Fannings: Tamización de las hojas por maquinaria, son de mayor tamaño que del *dust*.

Broken: Es por el troceado de las hojas o roturas de estas que proporcionan un sabor intenso.

Leaf: hojas enteras, su sabor menos intenso, pues no existe partes troceadas.

Para una degustación la más apropiada, se toma en cuenta cada momento del día, sus características y los consejos de los expertos.

Empezando la mañana, es recomendable un té negro que nos aportará energía extra.

A media mañana, para recargar pilas es recomendable el rojo o el azul, ambos son ligeros y ayudarán a reducir grasa.

Para reponer la energía que se perdió por la jornada matutina, en la comida nos recomiendan el té verde caliente, pues aporta hidratación al cuerpo, es de exquisito sabor que combinará perfectamente con los alimentos.

El té blanco se recomienda para la jornada de la tarde, ofrece un empuje de energía y favorece la digestión aportándonos ligereza por el resto del día.

Para la hora de la merienda, se podría considerar el té verde y así terminar el día laboral donde se requiere de un porcentaje menor de energía.

Y listos para el descanso, los roibos son ideales pues no contienen teína, no alteran el sueño y ayudan al funcionamiento digestivo para tener un descanso perfecto.

No dejemos de lado la preparación ideal del té. Les apporto algunas recomendaciones:

- Calentar el líquido adecuadamente para extraer todo el aroma del té.
- Elegir un filtro adecuado que dependerá del té. Considerar el tamaño de la hoja para que las aberturas sean adecuadas.
- Llenar el filtro $\frac{3}{4}$ pues se requiere de espacio para que las hojas aporten el 100% de su sabor.

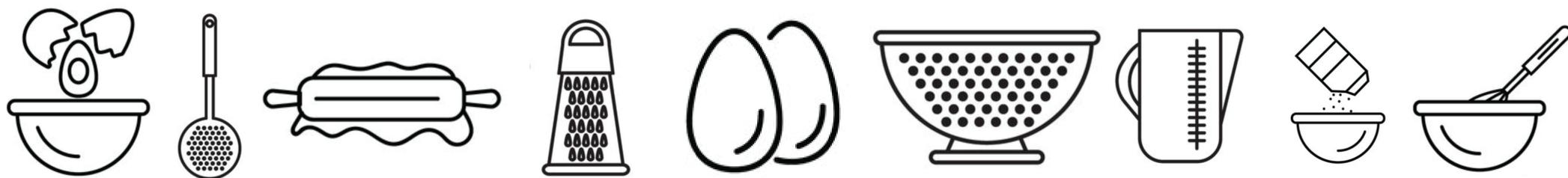
- Utilizar agua mineral o filtrada, para que no se le aporte ningún otro sabor. ¡Ojo! El agua no debe llegar a hervir, pues esto quemaría el té y estropea su sabor.
- Reposar el té es fundamental con el tiempo adecuado.

Como regla estándar, la dosis de té sería una cucharada de postre por taza y otra por la tetera. No debemos pasar de largo el acompañamiento ideal para una excelente taza de té. Se aconseja para una degustación exquisita lo siguiente:

- Leche, aporta cremor
- Limón, combina con los tés negro y verde, rebajando acidez
- Azúcar, potencia el sabor
- Miel, aporta matices al sabor
- Menta y hierbabuena da un toque exótico

Con muchos siglos de tradición, podemos experimentar hasta encontrar el té ideal para nosotros. Tómate el tiempo, degusta y goza este momento con una verdadera taza de té, lo encontrarás seductor y encantador.

Nos vemos hasta muy muy pronto...



Collège et Lycée



Alemán

Frau STENGEL
Profesora

“Desde el suelo alemán deberá surgir siempre la paz, este es nuestro objetivo”.

Esta fue la promesa hecha por el canciller Helmut Kohl a los mandatarios del mundo el 3 de octubre de 1990, cuando Alemania celebraba su reunificación.

El 3 de octubre es el único día festivo nacional en Alemania.

Los alemanes estamos conscientes de nuestra culpa de la segunda guerra mundial y todo lo que sucedió en ella. Nos avergonzamos de esto. Por esto, cualquier suceso histórico anterior a la guerra no es festejado y no es “glorioso”, especialmente porque está relacionado con alguna batalla ganada.

Haber logrado la reunificación de nuestro pueblo, con una revolución pacífica, eso es digno de festejar.

Alemania está tratando de demostrarle al mundo, que es un nuevo país, pacífico, humano y solidario.

Este año no pudo tener lugar el gran festejo por los 30 años de la reunificación a causa del COVID-19.



En 2020 otra gran fiesta cancelada fue el Oktoberfest. La fiesta popular más grande del mundo que a primera vista, es solo un evento en el que se toma mucha cerveza. Por cierto, la cerveza en Alemania es considerada como “pan líquido”.

El Oktoberfest tiene una historia e integra antiguas tradiciones alemanas. Un punto importante de esta fiesta, es la sana convivencia entre todos los visitantes que vienen de 55 naciones.



En estos dos temas se centraron las clases de alemán durante esta semana. Con cada nivel traté el tema de diferentes maneras y aprovechamos para repasar números, fechas, el pasivo y vocabulario nuevo.

Nuestra plataforma exclusiva para las clases de alemán en Padlet es muy amigable. Ahí podrán ustedes ver los pequeños videos que vimos en clase, para hacer todo esto más visual y atractivo.

<https://cfmgdl.padlet.org/deutsch/2020Index>



Fortaleciendo nuestro sistema inmunológico en tiempo de pandemia

Citlalli HERRERA
Nutrióloga

– Alimentación y ejercicio en casa

Una alimentación sana y balanceada resulta indispensable en estos tiempos de pandemia. Está demostrado que lo que comemos y bebemos puede afectar la capacidad de nuestro organismo para prevenir, combatir y recuperarse de enfermedades infecciosas. Un adecuado estado de nutrición, disminuye la probabilidad de desarrollar problemas de salud como la obesidad, hipertensión y otras enfermedades crónicas degenerativas que pueden mermar nuestro sistema inmunológico.

El confinamiento ha puesto de cabeza nuestras actividades cotidianas. Hemos tenido que cambiar hábitos y rutinas diarias para adaptarnos a la nueva normalidad. Entre muchos otros cambios ahora nuestra vida es más sedentaria. Es cuando debemos tomar la oportunidad para apegarnos a una alimentación saludable, consumir alimentos que nos permitan fortalecer nuestro sistema inmunológico y responder de mejor manera a la presencia del virus y de cualquier enfermedad.

Sin duda la alimentación es parte importante de la nueva normalidad. Ciertas vitaminas como la C y D, los minerales como el Zinc, así como los probióticos que obtenemos de los alimentos, pueden favorecer la manera en que nuestro sistema inmune combate las infecciones.

La mejor manera de incluir estos nutrimentos es con una dieta saludable que debe cumplir con las cinco leyes de la alimentación:

1. Suficiente. Comer solo la cantidad necesaria con base en nuestra edad y actividad física.
2. Completa. Debe contener todos los grupos (cereales, leguminosas, frutas, verduras y alimentos de origen animal) de preferencia frescos o mínimamente procesados.
3. Equilibrada. Con una proporción adecuada entre nutrimentos, es decir Hidratos de Carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales.
4. Adecuada. Acorde a cada persona, considerando la edad, estado de salud, hábitos y costumbres.
5. Inocua. Libre de gérmenes que puedan causar daño a nuestro organismo.

Consejos para una alimentación saludable

- Bebe suficiente agua, la hidratación es crucial para mantener una salud óptima. Consume por lo menos 1.8 litros por día de agua natural. Evita o elimina los jugos embotellados o bebidas azucaradas de tu alimentación diaria.
- Consume por lo menos tres porciones de frutas y tres de verduras al día, inclúyelas en tus comidas principales, de preferencia frescos y en aquellos que sea posible con cáscara. Las frutas como la guayaba, la papaya, las fresas y las cítricas como la naranja son ricas en vitamina C; y las verduras como la col, los berros, el pimiento morrón y el brócoli también nos proporcionan una cantidad importante de esta vitamina.
- Prefiere los cereales integrales, arroz, pastas o pan integral, las tortillas de maíz que son consideradas ricas en fibra y calcio. Combina los cereales con leguminosas como el frijol, la soya, las lentejas o las habas, esto nos permite obtener una proteína de excelente calidad.
- Reduce el consumo de grasas y aceites, utiliza los de origen vegetal para cocinar como el de oliva, soya, girasol y maíz. Elimina en su totalidad el uso de la manteca de cerdo y mantequilla. Consume como fuente de lípidos las oleaginosas como la nuez, las almendras, la linaza, la chía, entre otras, consideradas también como de un alto aporte de ácidos grasos Omega 3 y Zinc.
- En cuanto al consumo de Alimentos de Origen Animal (AoA), se recomienda preferir la carne blanca como pescado (alto en Omega 3, vitamina D, Zinc y bajo en grasas) o pollo, limitar la carne roja y evitar los embutidos o elegir los de pavo.
- La leche, los quesos y el yogurt son ricos en calcio y vitamina D. El yogurt y el kéfir nos proporcionan probióticos. Se recomienda evitar lo que contiene azúcar añadida y preferir los bajos en grasa.
- Limitar el consumo de sal, azúcar y alimentos enlatados.

Finalmente cabe señalar la importancia de realizar ejercicio físico por lo menos tres veces por semana de 20 a 30 minutos. El ejercicio físico moderado realizado de forma habitual reduce el riesgo de sufrir infecciones en comparación al sedentarismo, además baja la ansiedad y nos ayuda a dormir mejor.

Actualmente se han diseñado pequeñas rutinas de ejercicios para realizarse en casa, las repeticiones y velocidad se deben adaptar de acuerdo en las posibilidades de cada persona.

Se recomienda realizar el ejercicio en familia para que sea más divertido y en caso de personas mayores más seguro



La Grande Lessive

Exposición colectiva.

¡Participemos todos!

Tema: “Inventemos nuestra historia”

Creada en 2006 por la artista visual Joëll Gonthier, *La Grande Lessive* es un evento cultural que tiene lugar en marzo y en octubre de cada año; y toma la forma de una instalación efímera artística en la cual participan muchas personas de todo el mundo. Se llama “La Grande Lessive” porque se cuelgan las obras con pinzas como si fuera un gran tendedero.

La zona AMLORD de la AEF invita a participar a toda la comunidad del colegio, alumnos, papás, abuelos, primos, con el tema: **“Inventemos nuestra historia”**

¡Este año tres mil millones de personas han sido confinadas, algo jamás visto! El coronavirus nos cambió la vida y cada uno lo hemos sentido y tomado de forma diferente ¿Cómo podemos explicar esto con imágenes? ¿Cómo contarles a las generaciones que aún no han nacido lo vivido?

Se invita a que cada uno haga una obra y cuente su historia; puede ser una pintura, un dibujo, una fotografía, un collage, etc, para plasmar lo vivido y sentido.

Este año como seguimos confinados se subirán todos los trabajos en el Padlet

<https://amlanord.padlet.org/lagrandelessive/inhguadalajara>

La fecha límite es el 15 de octubre.

Para más información y conocer la iniciativa:
<https://www.lagrandelessive.net/>

En las clases de arte de primaria ya empezamos a trabajar en ello. Aquí muestras de los trabajos. Anímense todos, participen e “Inventemos nuestra historia”.

¡Llenemos el Padlet de imágenes!



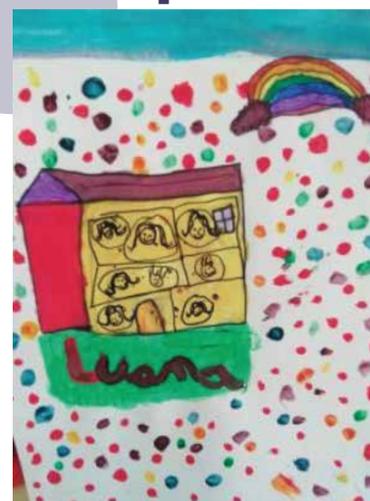
Gabriel
CM2-3



Morgan
CM1-1



Luana
CP-4



Maria Cecilia
CE1-3



Arte

Ana Cecilia REBORA
Profesora

